



Freie und Hansestadt Hamburg

Behörde für Arbeit, Gesundheit und Soziales - Amt für Gesundheit
In Zusammenarbeit mit:
Hygiene Institut Hamburg und Ortsamt Fuhlsbüttel



Kochen, essen und gesund bleiben

Tips zum Schutz vor
Lebensmittelinfektionen im Haushalt

Was Sie beim Umgang mit Lebensmitteln beachten sollten:

- Keine Lebensmittel essen, die in der Farbe, im Aussehen, im Geruch oder beim ersten Geschmackseindruck auffällig sind.
- Nach dem Einkauf kühlungsbedürftige Lebensmittel möglichst schnell in den Kühlschrank legen. Insbesondere im Sommer bei warmen Temperaturen leicht verderbliche Lebensmittel nur mit Kühltasche über längere Strecken transportieren. Auch durch den Kauf kleinerer Mengen kann man dem Verderben von Lebensmitteln vorbeugen.
- Rohe Lebensmittel, beispielsweise Hackfleisch, stets getrennt von zubereiteten Speisen lagern. Das gilt besonders auch für den Kühlschrank. Zubereitete Speisen zusätzlich abdecken.
- Reste oder auf Vorrat zubereitete Speisen in kleinen Portionen im Kühlschrank aufbewahren oder tiefrieren.
- Bei kalten Buffets leicht verderbliche Lebensmittel, wie Roastbeef, Hack, Mayonnaise oder Sahnetorten, nie über längere Zeit ohne Kühlung bereithalten. Besser kleine Mengen anbieten und bei Bedarf nachlegen.
- Auch Frühstücksstullen oder Schulbrote sollten nicht mit leicht verderblichen Lebensmitteln, wie Hack, Mayonnaisensalate oder Roastbeef, belegt werden. Statt dessen Dauerwurst, Gemüse oder Käse verwenden.
- Einfrieren von Speisen und Lagerung von Tiefkühlkost mindestens bei -10°C , nach Möglichkeit jedoch bei -18°C oder tiefer.
- Wichtig beim Auftauen von Gefriergut: Fisch, Fleisch und Geflügel möglichst nur im Kühlschrank auftauen. Vorsichtig sein bei Innereien und rohem Fleisch, insbesondere Geflügel. Auftauwasser getrennt auffangen und nach Möglichkeit in die Toilette gießen. Gefäße, Unterlagen und Küchengeräte, die mit dem Auftauwasser in Berührung gekommen sind, nicht sofort wiederverwenden, sondern gründlich mit heißem Wasser und Spülmittel reinigen. Auch die Hände gründlich mit warmem Wasser und Seife waschen, ehe man andere Lebensmittel berührt.
- Zwischen verschiedenen Arbeitsgängen immer Händewaschen.

- Geschirr- und Handtücher häufig wechseln.
- Arbeitsflächen öfter mit heißem Wasser abspülen.
- Warmgehaltene Speisen vor dem Verzehren noch einmal richtig aufkochen. Gleiches gilt für das Aufwärmen von Speisen.
- Beim Kochen mit der Mikrowelle keine zu kurzen Garzeiten wählen, damit die Speisen auch im Inneren ausreichend erhitzt werden.
- Beim Aufwärmen mit der Mikrowelle die Speisen auf keinen Fall nur lauwarm wieder herausnehmen, sondern bis zum Aufkochen erhitzen.
- Rohe oder ungekocht zu genießende Lebensmittel entweder zuerst oder zuletzt nach gründlichem Händewaschen frisch zubereiten und baldmöglichst aufessen.
- Kinder, alte oder kranke Menschen sollten besonders vorsichtig sein und sensible Lebensmittel, wie Rohmilch (-dazu zählt auch die Vorzugsmilch), rohes Hackfleisch und rohehaltige Speisen, meiden oder nur nach einmaligem Aufkochen bzw. nur durchgebraten verzehren.

- Lebensmittelinfektionen müssen nicht immer schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben. Häufig ist der Körper auch ohne äußere Hilfe in der Lage, mit den Infektionserregern fertig zu werden. Aber in Einzelfällen, insbesondere bei Säuglingen, Kleinkindern, alten und kranken Menschen, kann es durchaus gefährlich werden. Ein Arztbesuch ist auf jeden Fall nötig bei blutigem Durchfall, wenn der Durchfall von einem schweren Krankheitsgefühl und/oder starkem Flüssigkeitsverlust begleitet ist, wenn er länger als 2-3 Tage anhält oder wenn er mit Fieber oder schweren Bauchschmerzen verbunden ist.

Impressum

Herausgeber
Freie und Hansestadt Hamburg
Behörde für Arbeit, Gesundheit und Soziales
Hamburger Straße 47
22083 Hamburg

Redaktion
Heinz Joh, Regina Link, Anke Pfennig

Satz und Gestaltung
Matthes InforGrafik

Illustration
Ehrenberg

Druck
Repro-Wandsbek

Bezug
Dieses Faltblatt ist gegen Einsendung eines ausreichend frankierten Rückumschlages erhältlich bei der Behörde für Arbeit, Gesundheit und Soziales, Amt für Gesundheit, Abt. Gesundheitlicher Verbraucherschutz und Veterinärwesen, Tesdorpfstraße 8, 20148 Hamburg

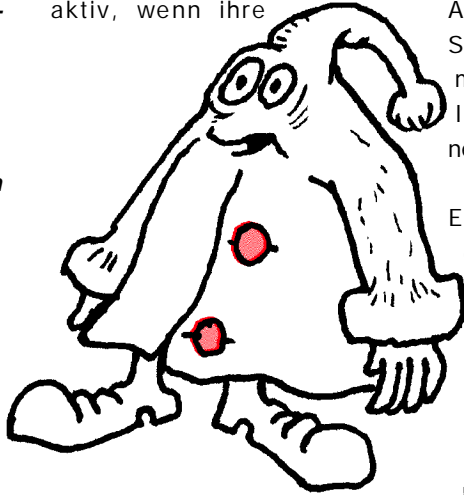
Die Behörde für Arbeit, Gesundheit und Soziales im Internet:
<http://www.hamburg.de/bags>

Liebe Leserin, lieber Leser,

Meldungen über Lebensmittelvergiftungen begegnen uns beinahe täglich. Was viele nicht wissen: Vor Gefahren, die von verdorbenen Lebensmitteln ausgehen, können Sie sich in vielen Fällen selbst schützen. In diesem Faltblatt finden Sie Tips, wie Sie Lebensmittelinfektionen vorbeugen können. Außerdem enthält es eine kleine Familienchronik über die meist unerwünschten Gäste im Essen.

Bakterien sind eine große Familie. Die einzelnen Mitglieder haben sehr unterschiedliche Neigungen. Milchsäurebakterien machen sich zum Beispiel im Sauerkraut oder bei der Herstellung von Joghurt nützlich. Andere Bakterien lassen Lebensmittel verderben oder machen uns sogar krank. Sie haben so komplizierte Namen wie „Staphylococcus aureus“. Das klingt natürlich viel vornehmer als „Eitererreger“. Um sich besser vor den Krankmachern schützen zu können, sollten Sie einige Familienangehörige kennenlernen:

Listeria hat einen Kälteschutzanzug an. Sie ist selbst im Kühlschrank noch aktiv, wenn ihre



wärmeliebenden Verwandten längst nicht mehr an Vermehrung denken. Dort hat sie es sich auf einem Rohmilchkäse gemütlich gemacht und wartet auf die Abendbrotzeit...

Salmonella ist viel bekannter als ihre Stiefschwester. Sie mag rohes Fleisch. Im Mett fühlt sie sich besonders wohl. Nährstoffe in Hülle und Fülle, nicht zu trocken und nicht zu sauer. In der Aktentasche von Benno Baumann wartet sie bei vermehrungsfreundlichen 25°C auf die Brotzeit...

Menschen, die rohes Fleisch ungekühlt lassen, sind selten geworden. Da ist die leckere

Sahnetorte für Salmonella eine lohnende Alternative. Bei der Geburtstagsfeier im Altenheim wartet das letzte Stück seit Stunden bei Zimmertemperatur auf einen Interessenten, und Salmonella wartet mit...

Ein Festessen für die winzigen Krankmacher

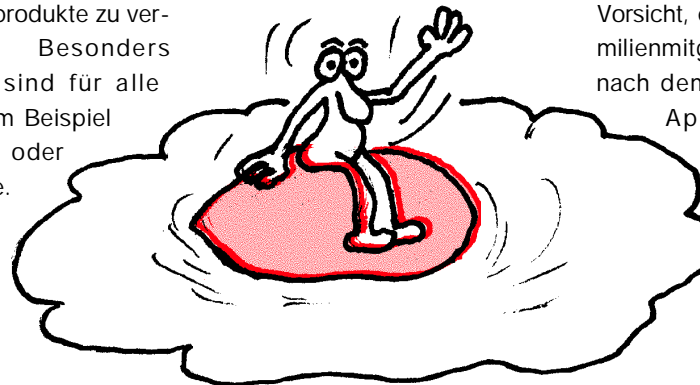


sind Buffets. Warum sie „Kalte Buffets“ heißen, ist ihnen ein Rätsel. Wo doch bei angenehmen mittleren Temperaturen stundenlang Zeit bleibt, Invasionsstärke zu erreichen oder die Lebensmittel durch giftige Stoffwechselprodukte zu verunreinigen. Besonders verlockend sind für alle Winzlinge zum Beispiel Roastbeef oder Feinkostsalate.

Da hat doch zu allem Überfluß Sabine Sparsam nach der Party rasch die Reste des Buffets eingepackt. Das wird ein leckeres Frühstück. Am nächsten Morgen warten einige Millionen Bakterien auf ihren Einsatz...

EHEC-Bakterien sind lange nicht so bekannt wie Salmonellen, obwohl sie erheblichen Schaden anrichten können. Kleinkinder sind beliebte Opfer. Gerne halten sich die EHEC's auf rohem Hackfleisch oder auch in der Milch auf. Seit Milch pasteurisiert wird, sind die Zeiten allerdings schlechter geworden für die EHEC's. Aber es gibt immer noch genügend Erwachsene, die ihren Kindern mit Rohmilch vermeintlich Gutes tun wollen.

Schließlich werden wir noch Zeuge eines interessanten



Selbstversuchs. Arno Allein bereitet sich Abendbrot. Rührei soll es sein, aber nicht so fest. Gut für ein paar Salmonellas. So werden sie nicht gleich durch zuviel Hitze beseitigt. Dank der ausgezeichneten Konstitution von Arno bleibt diese Mutprobe zum Glück ohne Folgen...

Was die meisten Familienmitglieder überhaupt nicht leiden können ist Winterurlaub. So richtig wohl fühlen sie sich nämlich nur bei Temperaturen zwischen 15-50°C. Wer nicht aufgepaßt hat und im Kühlschrank landet, bekommt ziemlich bald kalte Füße. Auch mit der Vermehrung will es nicht mehr so richtig klappen. Je tiefer das Thermometer fällt, desto schlapper werden die kleinen Gesellen. Im Gefrierfach ist der Ofen völlig aus. Ab -10°C denken Bakterien nur noch an das eine: Winterschlaf. So mancher gibt den Löffel sogar ganz ab. Doch Vorsicht, einige robustere Familienmitglieder haben auch nach dem Auftauen wieder Appetit auf leckere Lebensmittel.

Damit sie einmal etwas von der Welt sehen,

buchen Bakterien nach ihrem Ausflug in die Arktis gerne eine Passage auf einem Bakterientransporter: Sehr beliebt ist beispielsweise die Wasserpassage. Mit dem Auftauwasser können sie überall hin schwimmen. Aber auch Menschenhände, Schüsseln oder Geschirrtücher sind phantastische Fortbewegungsmittel. Da trifft man Freunde und Verwandte und kann sich nebenbei kostenlos zu anderen Lebensmitteln bringen lassen. Ein bißchen gefährlich ist das Reisen allerdings auch: So mancher Winzling hat schon die Ausfahrt verpaßt und endete in der Kanalisation. Genauso schlimm sind diejenigen dran, die ein Seifenvollbad nehmen mußten. Durch zuviel Seife haben schon ungezählte Familienangehörige den Halt verloren und mußten vorzeitig vom Bakterientransporter auf den Ausguß umsteigen.

