

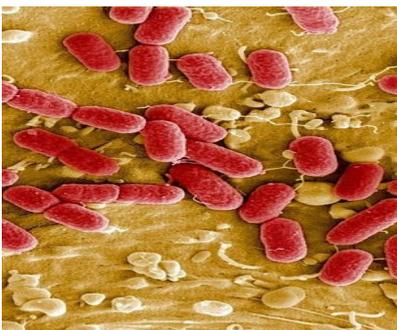


Schutz vor Lebensmittelinfektionen durch EHEC und andere Keime

Von Ute Jagau und Kristine Pflug-Schönfelder

Keine Angst vor Gemüse

Bislang liegen keine wissenschaftlich haltbaren Beweise für die Ursache der Erkrankungswelle mit EHEC-Erregern vor. Deshalb halten wir und der UGB die weiterhin herausgegebenen Warnungen vor rohem Gemüse und Sprossen für nicht gerechtfertigt. "Nach wie vor ist ungeklärt, welche Lebensmittel für den Ausbruch der Infektionen verantwortlich sind," stellt Stefan Weigt vom UGB klar. "Niemand muss komplett auf Rohkost oder Obst verzichten - auch nicht Verbraucher in Norddeutschland." In der Vergangenheit seien vor allem ungenügend durchgegartes Fleisch und unerhitzte Milch Quellen für EHEC-Infektionen gewesen.



Als völlig ungerechtfertigt bewertet der Ernährungswissenschaftler aus Wettenberg zudem den Vorwurf, Biobetriebe und deren Verzicht auf Pestizide seien verantwortlich für die Ansteckung mit EHEC-Bakterien.

"Das ist Unsinn, Pestizide schützen nicht vor EHEC-Keimen."

Und auch sonst sei es den Erregern egal, ob sie sich auf einer Biogurke oder einer konventionell erzeugten ansiedeln. "Den besten Schutz vor EHEC und anderen Infektionen durch Lebensmittel bietet eine sorgfältige Hygiene in der Küche", rät Weigt. Dazu zählen neben dem consequenten Händewaschen nach jedem Toilettengang und vor dem Kochen das gründliche Waschen von Gemüse und Obst, das roh und ungeschält verzehrt werde. Grundsätzlich sei es bei Salat und Sprossen sicherer, diese selbst zuzubereiten, statt vorgeputzte Blattsalate oder vorgezogene Sprossen abgepackt im Laden zu kaufen.

Hülsenfruchtsprossen wie Linsen-, Bohnen oder Sojakeimlinge sollten ohnehin 3-4 Minuten erhitzt werden. Auch robuste Sprossensorten wie Sonnenblumenkeimlinge können vorsorglich mit kochendem Wasser be-gossen werden.

Fleisch gut durchgaren!

Bei Fleisch ist darauf zu achten, dass es ausreichend durchgegart ist. Wichtig sind zudem getrennte Arbeitsbereiche und Geräte für Gemüse und Obst auf der einen Seite und leicht verderbliche Lebensmittel wie Fleisch und Milchprodukte auf der anderen. Arbeitsflächen und Küchenutensilien wie Schneidbretter und Messer sollten

gründlich gereinigt und mit kochendem Wasser abgespült werden. Spülschwämme sind spätestens nach 2-3 Tagen auszu-kochen oder durch neue zu er-setzen.



Leibwäsche und Handtücher mit 60 Grad Celsius waschen!

Weil die EHEC-Bakterien fäkal-oral, d. h. durch Schmierinfektion, übertragen werden, sollte Unterwäsche und Handtücher mit mind. 60 °C gewaschen werden.



Hygiene-Empfehlungen zum Schutz vor Lebensmittelinfektionen durch EHEC und andere Keime

Persönliche Hygienevorschriften

- vor Arbeitsbeginn, nach jedem Gang zur Toilette und Kontakt mit Nasen- oder Mundsekret Hände gründlich waschen
- bei der Küchenarbeit Schmuck ablegen und saubere Kleidung oder Kittel/Schürzen tragen
- Wunden wasserdicht abdecken
- beim Niesen oder Husten von den Lebensmitteln abwenden



Allgemeine Arbeitsvorschriften

- Nur einwandfreie, frische Waren kaufen
- MHD- oder Verbrauchsdatum beachten
- leicht verderbliche oder TK-Waren bis zum Verbrauch durchgängig kühlen



- Lebensmittel, besonders angebrochene Ware, stets in geschlossenen Gefäßen aufbewahren
- Obst und Gemüse gründlich reinigen und waschen, nicht neben verderblichen Waren (Sahne, Ei, Fleisch) verarbeiten
- getrennte Arbeitsbereiche und Geräte für Obst und Gemüse und verderbliche Lebensmittel, Bretter und Messer ggf. zwischen den Arbeitsschritten gut reinigen
- Abfälle in extra Behältnis sammeln und schnell entsorgen
- Speisen auf mind. 70°C durcherhitzen, nicht warmhalten sondern vor erneutem Verzehr wieder erhitzen
- rohes Fleisch immer separat zubereiten, Arbeitsgeräte nach Gebrauch gründlich reinigen
- Tiefgefrorenes Fleisch in einem abgedeckten Behältnis über Nacht im Kühl-

schrank auftauen lassen, das Tauwasser wegschütten, das Fleisch unter fließendem Wasser abspülen

- Fleisch immer gut durchgaren

Wechseln Sie Handtücher, Spüllappen und Schwämme regelmäßig und häufig. Sind Personen im Haushalt an Durchfall erkrankt, sollten konsequent die Hände nach dem Toilettenbesuch gewaschen werden.

Empfehlungen des UGB e. V. und der Ernährungstherapeutinnen Ute Jagau und Kristine Pflug-Schönfelder

Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e. V.
Sandusweg 3
D-35435 Wettenberg /Gießen



Praxisgemeinschaft für Ernährungstherapie und Ernährungsberatung

Ute Jagau
Kristine Pflug-Schönfelder

Römerstr.38
6381 Friedrichsdorf
Tel. 06172-72 521

Friedensstraße 16
63454 Hanau
Tel. 06181-95 299 39

praxis@vitalfit.de
www.vitalfit.de