

Ihre Apotheke informiert!



Liebe Kunden,
der Sommer ist eine Zeit der Feste mit leckerem Essen. Damit Sie und Ihre Gäste aber dabei gesund bleiben und keine Lebensmittelinfektion bekommen, sollten Sie gerade in der warmen Jahreszeit besonders auf die Hygiene bei Nahrungsmitteln achten. Wir haben Ihnen auf diesem Handzettel die wichtigsten Tipps zum Thema zusammengestellt. Bei Fragen sind wir gerne für Sie da!

Ihr Apothekenteam

■ Lebensmittelkeime machen krank



In Lebensmitteln können Keime enthalten sein, die Magenkrämpfe, Durchfall und Erbrechen auslösen können. Bekanntestes Beispiel sind die Salmonellen, aber es gibt auch noch viele weitere Erreger. Aufmerksam sein sollten Sie besonders bei rohen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch, Eiern, aber auch bei ungewaschenem Obst und Gemüse. Bei gesunden Erwachsenen heilen Lebensmittelinfektionen meistens rasch aus. Bei immungeschwächten Menschen wie kleinen Kindern, älteren Menschen, Schwangeren oder bei der Einnahme bestimmter Medikamente können aber schwere gesundheitliche Probleme auftreten. Neben den Lebensmitteln selbst sind weitere Infektionsquellen die eigenen Hände, Haustiere oder Insekten.

■ Grundlegend: Hände waschen



Eigentlich versteht es sich von selbst: Bevor man Lebensmittel anfasst, sollte man sich gründlich die Hände waschen. Das gilt besonders, wenn man vorher mit möglichen Keimquellen in Kontakt war, also etwa nach dem Wechseln

von Babys Windel oder dem Leeren des Mülleimers. Handtücher zum Abtrocknen der Hände sollten Sie besonders in der Küche regelmäßig wechseln.

■ Vorsicht bei Eiern und Fleisch

Rohe Eier und rohes Fleisch sind besonders häufig die Ursache von Lebensmittelinfektionen. Mit ein paar Regeln lässt sich das Risiko aber eindämmen. Am besten achten Sie darauf, dass sie diese Lebensmittel möglichst nur essen, wenn sie vollständig durcherhitzt sind. Tiramisu, weiche Eier und Mettbrötchen sollten Sie nur aus absolut frischen, zuverlässig gekühlten Zutaten herstellen und die Speisen sofort nach der Zubereitung verzehren. Für Schwangere, Kleinkinder und Kranke sind (halb-)rohe Lebensmittel mit Ei oder Fleisch tabu.

■ Schmierinfektionen vermeiden



Lebensmittelkeime können auch übertragen werden, wenn Sie auf dem gleichen Schneidbrett zuerst rohes Fleisch und dann Salat schneiden. Säubern Sie deshalb benutzte Bretter (am besten aus Kunststoff!), Teller und Messer gleich nach der Benutzung mit heißem Wasser bzw. in der Spülmaschine. Reste von rohem Ei, Auftauwasser bzw. Saft von rohem Fleisch oder Fisch dürfen mit anderen Lebensmitteln nicht in Berührung kommen. Zum Aufwischen eignen sich am besten Einweg-Papiertücher. Wisch- und Spüllappen für die Küche sollten Sie regelmäßig wechseln, da sich auch in ihnen die Keime vermehren können. Krankheitskeime finden sich auch an Obst und Gemüse, besonders an Erdresten. Vor dem Verzehr sollten Sie die pflanzlichen Lebensmittel daher gründlich unter fließendem Wasser waschen.

■ Kühlschrankhygiene



Auch im Kühlschrank können Keime übertragen werden und sich vermehren. Das Risiko sinkt bei der richtigen Kühlschranktemperatur: Empfohlen wird, den Kühlschrank auf unter 5 °C einzustellen, maximal 7 °C. Einmal im Monat sollten Sie den Kühlschrank von innen reinigen, um anhaftende Lebensmittelreste zu entfernen. Lebensmittel sollten Sie im Kühlschrank immer in Behältern oder vollständig abgedeckt lagern. Angefangene Packungen und Essensreste verbrauchen Sie am besten innerhalb von 2 bis 3 Tagen.

■ Tipps für die Grillparty



- Eingefrorenes Fleisch vorher vollständig im Kühlschrank auftauen (Tauwasser auffangen!)
- Auf Majonaisse-Salate verzichten
- Lebensmittel erst kurz vor dem Essen nach draußen bringen
- Essen vor Insekten schützen
- Reste, die lange im Warmen standen, besser entsorgen

Apothekenstempel

