

Liebe Kundin, lieber Kunde,

im Sommer vermehren sich krank machende Keime auf Lebensmitteln besonders schnell. Im Haushalt sind zur Vorbeugung von Magen-Darm-Erkrankungen deshalb wichtige Regeln zu beachten, die wir Ihnen hier zusammen-

gestellt haben. Wenn Sie darüber hinaus noch Fragen haben, stehen wir Ihnen selbstverständlich auch gerne persönlich zur Verfügung.

Ihr Apothekenteam

Keime auf Lebensmitteln

Lebensmittel können mit krank machenden Keimen belastet sein. Damit diese nicht zu unangenehmen Magen-Darm-Erkrankungen mit Durchfall und Fieber führen, sollten Sie in der Küche einige wichtige Regeln beachten. Andernfalls können Lebensmittelinfektionen, vor allem bei Kindern, Älteren und Menschen mit geschwächtem Immunsystem, auch lebensbedrohlich verlaufen. Krank machende Salmonellen beispielsweise kommen überwiegend in rohen tierischen Lebensmitteln vor. Auf rohen Eiern, in Hackfleisch, Geflügel und anderen Fleischsorten können sie sich, vor allem bei warmen Temperaturen, explosionsartig vermehren und die Gesundheit schädigen. Erst ein Garprozess ab 72 Grad tötet sie ab.

Einkauf und Lagerung

Achten Sie beim Einkaufen von empfindlichen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch, Eiern oder Milchprodukten, besonders bei warmen Temperaturen, unbedingt darauf, dass die Kühlkette nicht unterbrochen wird. Gefriergut transportieren Sie am besten in einer Kühlbox und legen die Waren zu Hause sofort wieder in den Gefrierschrank. Auch für den Transport anderer empfindlicher Nahrungsmittel eignen sich spezielle Kühltaschen gut.

Küchenhygiene

Sauberkeit in der Küche und persönliche Hygiene sind ein Muss. Das Waschen der Hände mit warmem Wasser und Seife, auch zwischen den Fingern, und anschließendes Abtrocknen muss deshalb jeder Tätigkeit in der Küche vorausgehen. Auch nachdem man rohes

Fleisch, Fisch, rohe Eier oder Eierschalen angefasst hat, sollte man die Hände (und den Arbeitsplatz) reinigen, denn andernfalls gelangen potenzielle Krankheitserreger über andere Lebensmittel wie Obst und Salat oder Brot direkt in den Mund. Um die Ausbreitung von Keimen zu verhindern, sollten Arbeitsflächen, Messer und Schneidebretter nach Kontakt mit rohem Fleisch, Ei oder Fisch mit Spülmittel und heißem Wasser sofort gründlich gereinigt werden.

Geflügel und Eier

Tauen Sie tiefgefrorenes Geflügel in einem Gefäß zugedeckt im Kühlschrank langsam auf. Nach dem Auftauen abspülen, Auftauwasser entsorgen und Abfälle beseitigen. Anschließend Brett, Messer und Spüle gründlich mit heißem Wasser und Spülmittel reinigen. Hände gut waschen. Garen Sie Geflügel mit 75 Grad Kerntemperatur, so werden Keime abgetötet.

Je frischer ein Ei ist, desto weniger keimbelastet ist es. Roh verwendete Eier, beispielsweise für Tiramisu oder Mayonnaise, müssen daher absolut frisch sein.

Weitere Tipps zum Schutz vor Infektionen

Obst und Gemüse immer gut waschen und getrennt von anderen Lebensmitteln aufbewahren. Zum Aufwischen von Fleischsaft, rohem Ei oder Auftauwasser empfiehlt sich die Verwendung von Küchenpapier, das anschließend sofort entsorgt wird. In Lappen und Schwämmen vermehren sich Keime besonders schnell. Deshalb sollte man sie regelmäßig ersetzen oder in der Waschmaschine bei mindestens 60 Grad



Foto: elenaleonova - iStockphoto.com

Nach dem Schneiden von rohem Fleisch müssen die Schneidebretter gereinigt werden.

waschen. Gleiches gilt für Abtrockentücher. Spülbürsten kann man in der Spülmaschine zusammen mit dem Geschirr reinigen. Reinigen Sie auch den Mülleimer regelmäßig.

Apothekenstempel