

## **Vorbeugung von lebensmittelbedingten Darminfektionen im Haushalt**

Folgende Lebensmittel können mit Salmonellen oder anderen krankmachenden Darmbakterien verunreinigt sein:

- Rohe Eier und Erzeugnisse daraus, die gar nicht oder nur unzureichend erhitzt werden, z. B. Cremes und andere Desserts, kalt gerührte Soßen, Konditoreiwaren mit nicht durchgebackener Füllung und Mayonnaisen
- Salate, z. B. Kartoffel-, Nudel-, Geflügelsalat mit selbst zubereiteter Mayonnaise
- Speiseeis
- Schlachtgeflügel, besonders tiefgefrorenes
- Rohes Fleisch (Mett!), Innereien, Wurst (frische Bratwurst und Hackfleisch!)
- Fisch und Meerestiere, wie z. B. Muscheln, und Erzeugnisse daraus
- Rohmilch- und Rohmilchprodukte

Praktische Tipps für den hygienischen Umgang mit Lebensmitteln im Haushalt:

- leicht verderbliche Speisen zuletzt einkaufen, bald verbrauchen, und bis zum Verbrauch bei 5 bis 8°C im Kühlschrank aufbewahren
- rohe und bereits erhitzte Lebensmittel getrennt verpacken und gekühlt aufbewahren
- zubereitete Speisen nicht über längere Zeit warm halten, besser vor dem Verzehr kurz aufkochen
- Salmonellen vertragen keine hohen Temperaturen, eine Garzeit von 10 Minuten bei 90°C tötet sie ab; deshalb Fleisch immer fertig garen und nicht nur anbraten. Bei geringen Temperaturen im Inneren des Fleisches wird das Bakterienwachstum eher gefördert.
- Geflügel, Wild und Fleisch vor dem Zubereiten vollständig auftauen lassen, Auftauflüssigkeit wegschütten, mit ihr in Berührung gekommene Gegenstände sofort mit heißem Wasser gründlich reinigen
- beim Garen in der Mikrowelle nicht zu kurze Zeiten wählen, damit die Speisen auch im Inneren ausreichend erhitzt werden
- Hackfleisch, frische Bratwurst, Fisch und Meerestiere kühl lagern, am Einkaufstag verbrauchen oder durcherhitzen
- auch gekochte Eier im Kühlschrank aufbewahren
- hausgemachte Speisen mit rohen Eiern (z. B. Mayonnaise, Weinschaumsoße, Tiramisu) sofort essen
- Auf Rohmilch und Rohmilchprodukte sollten insbesondere Schwangere, Kleinkinder, Kranke und ältere Menschen verzichten.
- Salate und Gemüse immer getrennt von Geflügel und Fleisch zubereiten
- die Hände oft und insbesondere nach jedem Toilettengang mit möglichst heißem Wasser und Seife waschen
- Spül- und Geschirrtücher häufig wechseln, im 60°C-Waschgang waschen

Übrigens: Salmonellen und die anderen krank machenden Darmbakterien kann man dem Lebensmittel nicht ansehen, auch nicht riechen oder schmecken!