



## Informationsblatt Vermeidung von Lebensmittelvergiftungen

Lebensmittelbedingte Erkrankungen gehören nach WHO-Angaben weltweit zu den häufigsten Erkrankungen des Menschen. Auch in Ländern mit einem hohen Lebensstandard stellen Lebensmittelinfektionen und -vergiftungen nach dem Gesundheitsrisiko der Fehl- und Überernährung das zweitgrößte Risiko dar. Der überwiegende Teil der Infektionsfälle ist auf vom Tier stammende Lebensmittel zurückzuführen. Aber auch Lebensmittel pflanzlichen Ursprungs bedürfen entsprechender Beachtung. Lebensmittelinfektionen werden durch Bakterien, Viren und Parasiten hervorgerufen. Dabei spielen die Bakterien die größte Rolle. Die wichtigsten bakteriell bedingten Lebensmittelinfektionen werden nachfolgend in einer tabellarischen Übersicht näher vorgestellt.

### Infektionswege und Quellen von bakteriell bedingten Lebensmittelvergiftungen

#### 1. primäre Kontamination

Nutztier mit Krankheitserregern belastet, oft ohne Krankheitszeichen  
(*Salmonellen, Campylobacter, EHEC Shigellen, Yersinien...*)



#### 2. sekundäre Kontamination (am häufigsten)

Verunreinigung während der Gewinnung des Lebensmittels durch Schmierinfektion (unsaubere Gerätschaften, mangelnde Körper- und Kleiderhygiene, technischen Fehler, ungenügende Sorgfalt)  
(alle Erreger möglich: wie Darmbakterien, Clostridien, Staphylokokken)



**mit Krankheitserregern kontaminierte Lebensmittel**



**Lebensmittelvergiftung**

Bei der Verhütung von Lebensmittelvergiftungen sind nicht nur die Erzeuger und Hersteller in der Pflicht. Auch der Verbraucher kann durch einen sorgfältigen und sachgerechten Umgang mit Lebensmitteln entscheidend dazu beitragen, dass das Risiko einer Lebensmittelinfektion weitgehend gering gehalten wird.

### **Bei Beachtung folgender Regeln sind Lebensmittelvergiftungen vermeidbar:**

- Der sachgerechte Umgang mit Lebensmitteln beginnt bereits beim Einkaufen. Auf Mindesthaltbarkeits- und Verbrauchsfristen sowie angegebene Lagerungsbedingungen achten!
- Leicht verderbliche Lebensmittel sollten zuletzt eingekauft und danach sofort im Kühlschrank gelagert werden. Sie sind so bald wie möglich zu verbrauchen! Der Kühlschrank darf nicht überlastet werden, damit die Temperatur unter 7°C gehalten wird.
- Die Auftauflüssigkeit von gefrorenem Fleisch, insbesondere Geflügelfleisch und von Meerestieren ist nicht zu verwenden. Es ist darauf zu achten, dass das Abtauwasser nicht mit anderen Lebensmitteln in Berührung kommt.
- Rohe und gegarte Lebensmittel sind getrennt zu lagern und gleichzeitiges Hantieren ist möglichst zu vermeiden. Fleisch sollte immer völlig durchgegart werden!
- Ein kurzer Zeitraum zwischen Zubereitung und Verbrauch der Speisen erhöht die Sicherheit. Zubereitete Speisen dürfen nicht über längere Zeit warm gehalten werden!
- Eine gründliche Körper- und Kleiderhygiene ist einzuhalten!
- Arbeitsflächen und Geräte sind nach jedem Arbeitsgang gründlich zu reinigen! Reste von zubereiteten Speisen sollten schnell abgekühlt, kühl gelagert und vor dem Verzehr gründlich aufgekocht werden.

<b>Erreger (Erkrankung)</b>	<b>Inkubationszeit (I) Dauer der Krankheit (D) Symptome (S)</b>	<b>Lebensmittel, mit denen die Erreger am häufigsten übertragen werden</b>	<b>T</b>
<i>Salmonellen (Salmonellose)</i>	I: 5 Stunden bis 7 Tage D: einige Tage S: Durchfall, Bauchschmerzen, Erbrechen, Fieber	ungenügend erhitzte tierische Lebensmittel (Fleisch, Geflügelfleisch, Erzeugnisse daraus, Eier); Trockenmilch, Speiseeis, gefüllte Backwaren, Mayonnaisen	la n A L
<i>Campylobacter jejuni (Campylobakteriose)</i>	I: 1 bis 7 Tage D: 3 bis 5 Tage S: Bauchschmerzen, Durchfall, Übelkeit, Erbrechen, Fieber, Bauchspeicheldrüsen- / Gelenkentzündung mgl.	nicht durcherhitzte tierische Lebensmittel (Geflügelfleisch, Fleisch, Rohmilch)	k 4 S
<i>VTEC (EHEC)</i>	I: 1 bis 3 (8) Tage D: 2 bis 9 Tage S: blutiger Durchfall, schwere Bauchkrämpfe, schwere Nierenerkrankung (HUS) möglich	unzureichend gegartes Rindfleisch, Rinderhack, Rohmilch und -erzeugnisse, frische Rohwurst (Zwiebelmettwurst), Rohkostsalate	E K l n
<i>Staphylococcus aureus (Staphylokokken-enterotoxämie)</i>	I: 30 Minuten bis 8 Stunden D: 1 bis 2 Tage S: Übelkeit, Erbrechen, Kreislaufbeschwerden, Schweißausbruch, kein Fieber, allg. Schwäche	Fleisch, Geflügelfleisch, Erzeugnisse daraus, Milch, Käse, Soßen, Puddings, meist gegarte rekontaminierte Lebensmittel	t ü h j
<i>Yersinien (Yersinose)</i>	I: 7 bis 10 Tage D: mehrere Wochen S: Durchfall, Erbrechen, Fieber, Scheinblinddarm, Gelenkentzündung	nicht durcherhitzte tierische Lebensmittel (Rohmilch, Muscheln, Wasser)	S u a
<i>Bacillus cereus (Enterotoxämie)</i>	I: 1 bis 5 Stunden (Erbrechenstyp), 6 bis 12 Stunden (Durchfallstyp) D: 1 Tag S: Übelkeit, Durchfall-Erbrechen - je nach Toxintyp, kein Fieber	Reis- und Nudelgerichte, Pudding, Soßen (Erbrechenstyp) erhitzte Fleischerzeugnisse (Durchfallstyp)	Z a D (
<i>Shigellen (Shigellenruhr)</i>	I: 1 bis 7 Tage D: einige Tage bis Wochen S: Bauchschmerzen, milder bis blutiger Durchfall, oft hohes Fieber	verschiedene Lebensmittel und verunreinigtes Trinkwasser	i s Ü E
<i>Clostridium botulinum (Botulismus)</i>	I: 2 Stunden bis 8 Tage D: 1 bis 10 Tage S: anfangs Unwohlsein, Durchfall, Kopfschmerz, kein Fieber, später Heiserkeit, Schluckbeschwerden, Verstopfung, Seh- und Sprechschwierigkeiten	unzureichend erhitzte Fleisch- und Gemüsekonserven (hausgemachte Konserven), Fischkonserven, große Rohschinken, vakuumverpackte Räucherfischware	E S n T g
<i>Clostridium perfringens (Enterotoxämie)</i>	I: 8 bis 24 Stunden D: 1 bis 2 Tage S: Durchfall, Bauchkrampf, bisweilen Erbrechen	zubereitete Fleisch- und Geflügelgerichte, die bei Zimmertemperatur aufbewahrt oder zu lange warm gehalten oder zu langsam abgekühlt wurden	w D
<i>Biogene Amine, wie Histamin* (Histaminose)</i>	I: einige Minuten bis 3 Stunden D: 5 bis 8 Stunden S: Kopfschmerz, Brechreiz, Übelkeit, Durchfall, Quaddeln Haut, Juckreiz an Händen und Füßen	Lebensmittel mit hohen Histidingehalten (Makrele, Thunfisch, Sardinen, Sardellen, Heringe), fermentierte Lebensmittel (Rohwurst, Sauerkraut), Feinkostsalate, Wein, Bier	H S o

\* Nicht durch spezifische Erreger bedingte Lebensmittelvergiftung