

Merkblatt für die Küchenhygiene im privaten Haushalt

Vermeidung von Erkrankungen, die durch Salmonellen und andere krankheitserregende Darmbakterien verursacht werden

Gefahren

Salmonellen sind Bakterien, die beim Menschen Erkrankungen hervorrufen können, und zwar überwiegend Durchfälle mit Fieber. Ursache ist fast immer der Verzehr von Lebensmitteln, die mit Salmonellen belastet waren. Auch andere Darmbakterien, wie z.B. Campylobacter, Yersinien etc. verursachen ähnliche Krankheitsbilder. Wenn im folgenden Merkblatt von Salmonellen gesprochen wird, gilt dies auch für andere krankheitserregende Darmbakterien.

Lebensmittel, z.B. Eier enthalten nicht selten Salmonellen in geringer Anzahl. Diese Bakterienbelastung allein führt aber im allgemeinen noch nicht zu einer Erkrankung. Erst der falsche Umgang mit solchen Lebensmitteln bewirkt eine massive Vermehrung der Erreger. Der Genuss solcher Speisen führt dann zu der typischen Erkrankung beim Menschen.

Hauptgefahr für die Entstehung und Weiterverbreitung der salmonellenbedingten Durchfallerkrankungen sind also infizierte Nahrungsmittel die mit diesen Bakterien behaftet sind.

Empfehlungen zur persönlichen Hygiene

Je nach Bakterienart ist eine Ausscheidung von Bakterien mit dem Stuhl auch nach klinischer Gesundung über einen Zeitraum von Wochen bis Monaten möglich. Zur Vermeidung einer Übertragung von Mensch zu Mensch (Schmierinfektion) sind die folgenden Maßnahmen zur Reduzierung eines Übertragungsrisikos empfohlen:

- Händewaschen mit Flüssigseife aus dem Spender vor jeder Nahrungszubereitung, vor dem Essen und nach jedem Toilettengang.
- Die erkrankte Person sollte ein eigenes Handtuch für die Hände benutzen.
- Wäsche, die mit Stuhl in Berührung kommen kann (Handtücher, Unterwäsche, Waschlappen), sollte bei mind. 70 ° C gewaschen werden.
- Bei der Toilettenreinigung sollten Handschuhe getragen werden. Das Reinigungstuch sollte nach der Reinigung der Wäsche zugeführt und bei mind. 70 ° C gewaschen werden.

Allgemeine Hinweise zur Küchenhygiene

Bei der Arbeit in der Küche muss größte Sauberkeit eingehalten werden. Vor und nach Zubereitung von Speisen, die gute Nährböden für Krankheitserreger darstellen, sind die Hände sorgfältig mit Seife zu waschen, um Salmonellen nicht durch verunreinigte Hände von Lebensmittel zu Lebensmittel zu übertragen (Schmiereffekt). Den Arbeitsplatz und alle Geräte, Bretter usw. nach Gebrauch stets sorgfältig reinigen (Heißwasser, Seifenlauge), desglei-

chen Schwämme, Bürsten und Tücher, weil sich auf Lebensmittelresten die Bakterien, z.B. Salmonellen, sogar bei Zimmertemperatur gut vermehren können.

Lebensmittel, die gute Nährböden für Krankheitserreger sind

Grundsätzlich sind alle Lebensmittel gefährdet die eiweißhaltig sind und vor dem Verzehr nicht erhitzt werden. Ebenso sind alle Lebensmittel die zerkleinert werden (z.B. Hackfleisch), problematisch, da durch das Zerkleinern die Bakterien, die sich ursprünglich auf der Oberfläche befunden haben, in das Innere der Lebensmittel gelangen.

Von folgenden Lebensmitteln können bei nicht sachgemäßer Behandlung besondere Gefahren ausgehen:

1. Fleisch, Geflügelfleisch und Erzeugnisse daraus
2. Milch und Erzeugnisse auf Milchbasis
3. Fische, Krebse oder Weichtiere und Erzeugnisse daraus
4. Eiprodukte
5. Säuglings- oder Kleinkindernahrung
6. Speiseeis und Speiseeishalberzeugnisse
7. Backwaren mit nicht durchgebackener oder durcherhitzter Füllung oder Auflage
8. Feinkost-, Rohkost- und Kartoffelsalate, Marinaden, Mayonaisen, andere emulgierte Soßen, Nahrungshafen

Vorratshaltung und Lagerung der Lebensmittel

Bewahren Sie die genannten Lebensmittel und die daraus hergestellten Speisen möglichst im Kühlschrank oder in der Tiefkühltruhe auf, jedoch nicht unmittelbar zusammen mit solchen Lebensmitteln, die vor dem Verzehr nicht erhitzt werden.

Hackfleisch und Schabefleisch sollten Sie nicht aufbewahren, sondern immer am Tage des Kaufs zubereiten und verzehren.

Auftauen von Tiefkühlkost (besonders Fleisch und Geflügel)

Eingefrorene Lebensmittel sollten Sie immer so auftauen, dass die Auftauflüssigkeit nicht über Tische usw. oder Lebensmittel - z.B. im Kühlschrank - tropfen kann. Zum Auftauen die Lebensmittel mit einem Sieb in eine Schüssel hängen, so dass sich die Flüssigkeit in der Schüssel sammelt und dann weggespült werden kann, ohne andere Bereiche der Küche zu verunreinigen. Sieb und Schüssel anschließend unter fließendem, zum Schluss mit heißem Wasser gut reinigen. Die entleerten Einmal-Plastikbeutel und -schalen sofort so beseitigen, dass sie nicht mehr andere Lebensmittel verunreinigen (Schmierinfektion) können.

Durch Tiefkühlen (-18°) werden eventuell vorhandene Durchfallerreger wie Salmonellen keinesfalls abgetötet, sie können sich sofort nach dem Auftauen wieder vermehren. Deshalb muss aufgetaute Tiefkühlkost sofort verbraucht werden. Erneutes Einfrieren erhöht das gesundheitliche Risiko.

Vorbereiten

Grundsätzlich sollten Sie rohe und bereits erhitzte Lebensmittel bei der Vorbereitung strikt trennen, um Bakterienübertragungen und anschließende Bakterienvermehrungen zu vermeiden.

Besonders Fleisch - vor allem Wild und Geflügel - muss möglichst getrennt von anderen Lebensmitteln zerlegt bzw. ausgenommen und zubereitet werden, so dass z.B. Blut oder Darminhalt nicht an andere Lebensmittel gelangen und auf diese unter Umständen Salmonellen übertragen können.

Kochen und Warmhalten

Salmonellen in Speisen können nur durch längeres Durcherhitzen abgetötet und damit unschädlich gemacht werden. Dies ist besonders bei der Verwendung von Eiern wichtig. Die hierzu mindestens notwendige Temperatur von 70 °C über mehrere Minuten muss natürlich auch im Inneren der Speisen, z.B. Fleisch, erreicht werden. Dies ist der Fall, wenn Fleisch und Fleischsaft nicht mehr rot aussehen.

Beim Grillen von Fleisch und Geflügel werden diese Temperaturen häufig nicht erreicht. Deshalb ist bei solchen Gerichten das Risiko höher, sich zu infizieren bzw. zu erkranken.

Längeres Warmhalten von Speisen bei Temperaturen unter 60 °C sollte vermieden werden. Falls dies nicht zu vermeiden ist, muss die Speise vor dem Verzehr erneut erhitzt werden.

Für weitere Fragen stehen Ihnen die Mitarbeiter des Gesundheitsamtes gerne zur Verfügung.

Telefon: 0291 941214