

Schutz vor EHEC-Bakterien

Hygiene im Haushalt oberstes Gebot

Infektionen durch EHEC-Bakterien (Enterohämorrhagische Escherichia coli) sind zwar relativ selten, können aber schwere Erkrankungen auslösen.

Neben blutigen Durchfällen droht in Extremfällen Nierenversagen, das tödlich enden kann. Eine ungewöhnliche Häufung dieser Infektion alarmiert momentan die Gesundheitsbehörden.

Besonders oft erkranken normalerweise Kleinkinder unter fünf Jahren, aber auch Senioren und immungeschwächte Personen. Beim Nachwuchs gilt vor allem der Kontakt zu Wiederkäuern, die das Hauptreservoir für EHEC-Keime darstellen, als der wichtigste Übertragungsweg (zum Beispiel im Streichelzoo, während der Ferien auf dem Bauernhof).

Dagegen infizieren sich die anderen Altersgruppen vorrangig über Lebensmittel. Die Erreger werden insbesondere über rohes oder unzureichend erhitztes Fleisch (vor allem von Wiederkäuern und Wild) sowie über Rohmilch(-produkte) aufgenommen. Allerdings verlieren die Keime bei Rohmilch-Hartkäse durch den Reifeprozess von mindestens drei Monaten ihre krankmachende Wirkung.

Auch pflanzliche Lebensmittel können belastet sein, wenn sie fäkal verunreinigt oder mit organischem Dünger (Rindermist) gedüngt wurden, vor allem wenn sie unzureichend gesäubert und roh verzehrt werden. Auf diese Infektionsquelle richtet sich auch momentan das Augenmerk - zumal derzeit ungewöhnlich viele Frauen erkranken und es denkbar ist, dass die Keime beim Zubereiten von Lebensmitteln weitergegeben wurden.

Um eine EHEC-Infektion zu vermeiden, sollten grundsätzliche Hygieneregeln im Haushalt beachtet werden, insbesondere die Trennung von rohen tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln sowie die persönliche Hygiene. Beim Kontakt von Kleinkindern mit Wiederkäuern sollte auf gründliches Händewaschen geachtet werden.

Wichtige Hygieneregeln

- Transportieren Sie Lebensmittel, die gekühlt werden müssen, rasch nach Hause und lagern Sie diese sofort im Kühlschrank oder Tiefkühlfach!
- Empfehlenswert ist es, für den Transport Kühl- bzw. Isoliertaschen zu nutzen.
- Überprüfen Sie die Temperatur in Ihrem Kühlschrank! Das Mindesthaltbarkeitsdatum für zu kühlende Lebensmittel bezieht sich meist auf einen Bereich zwischen 6 und 8 °Celsius.
- Achtung: Beachten Sie Angaben zur Lagerungstemperatur auf der Verpackung! So müssen einige Produkte kühler gelagert werden, wie beispielsweise vorverpacktes Hackfleisch bei maximal 2 °Celsius. Nach Ablauf eines Verbrauchsdatums ("zu verbrauchen bis.....") darf das Lebensmittel nicht mehr verkauft und sollte auch nicht mehr gegessen werden.
- Fleisch, Gehacktes, Geflügel, Bratwurst und Fisch sollten vor dem Verzehr unbedingt völlig durcherhitzt werden.
- Tauen Sie tiefgefrorenes Fleisch und Geflügel im Kühlschrank auf und schütten Sie die Auftauflüssigkeit weg! Die Flüssigkeit

darf nicht auf rohe, nicht mehr erhitzbare Speisen tropfen.

- Rohmilch (direkte Abgabe ab Hof) sollte vor dem Verzehr abgekocht werden.
- Vor und nach der Zubereitung von Speisen - insbesondere im Umgang mit rohem Fleisch oder Geflügel – sollten Sie immer die Hände waschen. Reinigen Sie zudem die Gerätschaften, die mit Fleisch, Fisch, Geflügel oder rohen Eiern in Kontakt gekommen sind, sofort mit heißem Wasser und Spülmittel!
- Waschen Sie Obst und Gemüse gründlich und vermeiden Sie den Kontakt dieser Produkte mit den zuvor genannten Lebensmitteln, insbesondere wenn Sie Obst und Gemüse als Rohkost oder Salat verzehren!
- Stellen Sie Speisen, die rohe Eier enthalten, wie Tiramisu oder Zabaione, sofort nach der Zubereitung in den Kühlschrank und bewahren Sie sie maximal 24 Stunden auf! Ältere Menschen, kleine Kinder oder Schwangere sollten auf Speisen mit rohen Eiern besser verzichten.
- Wechseln Sie regelmäßig Spüllappen und -bürste sowie Handtücher!

Quelle: Thüringer Verbraucherzentrale, www.vzth.de