

08/2015 | 16. Juli

## Bei Sommerhitze verderben Lebensmittel schneller

### DGE gibt Tipps zum Schutz vor Lebensmittelinfektionen

#### ■ Kurzversion:

(dge) Obwohl Deutschland zur gemäßigten Klimazone zählt, sind Temperaturen über 30 °C im Sommer keine Seltenheit. Grillpartys, Picknicks im Grünen und Gartenfeste haben wieder Hochsaison. Bei solchen Anlässen müssen leicht verderbliche Lebensmittel ausreichend gekühlt werden. Denn viele Mikroorganismen wie Salmonellen und andere Bakterien vermehren sich bei Hitze und hoher Luftfeuchtigkeit besonders gut – schwere Lebensmittelvergiftungen können die Folge sein. Meist gehen sie mit Magenkrämpfen, Durchfall und Erbrechen einher und klingen nach wenigen Tagen von selbst ab. Für Risikogruppen wie Kleinkinder, Schwangere, alte oder immungeschwächte Menschen können sie im Extremfall aber lebensbedrohlich sein. Deshalb ist Vorsicht geboten: Damit das Schlemmen im Sommer ohne Reue bleibt, sollten die allgemeinen Küchenhygieneregeln, insbesondere beim Umgang mit Fleisch, Geflügel und rohen Eiern, beachtet werden. Mit der korrekten Lagerung und Zubereitung von Speisen, gründlichem Händewaschen und dem regelmäßigen Austausch von Küchenutensilien lassen sich Lebensmittelinfektionen in der heißen Jahreszeit vermeiden, so die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). Das gleichmäßige und vollständige Erhitzen von Speisen auf +70 °C bis +100 °C tötet die meisten Krankheitserreger ab. Auf den Verzehr von rohem Fleisch, z. B. Carpaccio, rohem Hackfleisch wie Mett und Tatar sowie Zwiebelmettwurst und mit rohem Ei zubereitete und verzehrte Speisen wie Mayonnaise, Tiramisu oder Zabaione an heißen Sommertagen am besten verzichten.

1 645 Zeichen (mit Leerzeichen)

#### ■ Hintergrundinformation:

Rohe tierische Lebensmittel wie Fleisch und Geflügel, Fisch und Meerestiere, Milch oder Milchprodukte sowie Speisen mit rohem Ei sind besonders häufig mit Krankheitserregern belastet und Ursachen von Lebensmittelvergiftungen. Auch die unzureichende Kühlung und Erhitzung oder das unsachgemäße Heißhalten von Lebensmitteln bzw. Speisen sowie mangelnde Küchen- und Händehygiene können Lebensmittelinfektionen verursachen.

In Deutschland werden dem Robert Koch-Institut jedes Jahr mehr als 100 000 Erkrankungen gemeldet, die durch Mikroorganismen, insbesondere Bakterien, Viren oder Parasiten, in Lebensmitteln verursacht werden. Die häufigsten bakteriellen Durchfallerkrankungen waren in den letzten Jahren die Campylobacte-

Herausgeber:

**Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e.V. (DGE)**Godesberger Allee 18  
53175 BonnTel.: 0228 3776-600  
Fax: 0228 3776-800E-Mail: [webmaster@dge.de](mailto:webmaster@dge.de)  
Internet: [www.dge.de](http://www.dge.de)Nachdruck honorarfrei,  
Quellenangabe (DGE)  
erwünscht.

Belegexemplar erbeten.

riose und Salmonellose. Vor allem Campylobacter-Infektionen nehmen zu. Sie werden hauptsächlich über rohes oder unzureichend erhitztes Geflügelfleisch und Rohmilch übertragen und sind hochinfektiös, da bereits wenige Hundert Keime krank machen können. Dagegen sind die Meldezahlen zu Salmonellen-Infektionen seit Jahren stark rückläufig. In rohem Hähnchen-, Hack- und Schweinefleisch werden tendenziell weniger Salmonellen nachgewiesen. Allerdings werden sie auch in pflanzlichen Lebensmitteln, insbesondere Sprossen und Gewürzen, immer wieder festgestellt.

Mit diesen Tipps beugen Sie Lebensmittelinfektionen vor:

- Gerade im Sommer ist es sinnvoll, nur kleine Lebensmittelmengen einzukaufen und diese schnell zu verbrauchen. Damit die Kühlkette nicht unterbrochen wird, sollten kühlpflichtige und gefrorene Lebensmittel zuletzt gekauft und – vor allem bei längeren Transportwegen – am besten in Kühlboxen so schnell wie möglich nach Hause transportiert und gekühlt werden.
- Leicht verderbliche Lebensmittel wie frische Milch, Fleisch, Wurstwaren immer nur so kurz wie möglich bis zum Verzehr oder zur Verarbeitung im Kühlschrank bei +4 °C bis +6 °C aufbewahren. Beim Grillen, Picknick oder bei Gartenfesten angebotene leicht verderbliche Lebensmittel ebenfalls kühlen.
- Tiefgekühltes Geflügel und Fleischwaren im Kühlschrank in einem Gefäß auftauen, Tauwasser in den Abfluss schütten, mit heißem Wasser nachspülen.
- Um Kreuzkontaminationen zu vermeiden, Hände und Küchenutensilien wie Schneidbretter, Teller, Messer – vor allem nach dem Kontakt mit rohem Fleisch, besonders Geflügel – gründlich unter warmem, fließendem Wasser mit Seife waschen. Keime werden dann nicht von rohem Fleisch auf andere, verzehrfertige Lebensmittel übertragen.
- Fleischgerichte immer gut durchgaren. Die Kerntemperatur sollte im Inneren für wenigstens 2 Minuten +70 °C betragen.
- Warme Speisen bei Temperaturen von über +65 °C heiß halten bzw. innerhalb weniger Stunden auf unter +7 °C abkühlen
- Vorsicht bei Speisen mit rohem Ei, die nicht erhitzt werden. Das Infektionsrisiko lässt sich nur durch eine konsequente Kühlung bei max. +6 °C und einen raschen Verzehr minimieren.
- Kleinkinder, alte und kranke Menschen sowie Schwangere sollten tierische Lebensmittel und Sprossen nur vollständig gegart essen.
- Zum Schutz vor Campylobacter keine Rohmilch verzehren.
- Gemüse, Obst, Blattsalat und Kräuter gründlich waschen und erdnah gewachsenes Gemüse möglichst vor dem Rohverzehr schälen.

4 846 Zeichen (mit Leerzeichen)

## **Kontakt**

---

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.  
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Silke Restemeyer  
Tel.: 0228 3776-640 | Fax: 0228 3776-800 | E-Mail: [restemeyer@dge.de](mailto:restemeyer@dge.de)  
DGE-Presseinfos im Internet: [www.dge.de](http://www.dge.de)

### **Bitte beachten:**

**Die DGE versendet ab dem 1. August 2015 ihre Presseinformationen nur noch per E-Mail. Bitte teilen Sie uns Ihre aktuelle E-Mail-Adresse an [beck@dge.de](mailto:beck@dge.de) mit.**