

Lebensmittelvergiftung

Prinzipiell kann jedes Nahrungsmittel mit Bakterien verseucht sein. Besonders vorsichtig sollte man jedoch im Umgang mit Milch- und Eiprodukten sowie Fleisch sein.

- Händewaschen sollte selbstverständlich sein, sowohl vor dem Kochen als auch nach der Verarbeitung von rohen Eiern, rohem Fleisch oder Geflügel.
- Achten Sie beim Lebensmitteleinkauf auf das Ablaufdatum.
- Leicht verderbliche Lebensmittel rasch nach Hause bringen (Kühlkette nicht unterbrechen!)
- Gehacktes Fleisch noch am selben Tag verarbeiten
- Küchengeräte gründlich reinigen
- Nur frische rohe Eier verwenden (für z. B. Mayonnaise, Tiramisu oder Cremespeisen)
- Diese Speisen bald essen
- Leicht verderbliche Lebensmittel wie Eier, Fleisch oder Wurst getrennt von anderen Lebensmitteln wie Butter, Obst und Gemüse aufbewahren.
- Nicht gleich konsumierte Speisen rasch abkühlen und kühl stellen
- Achten Sie beim späteren Verzehr darauf, diese Speisen nicht nur zu erwärmen, sondern noch einmal gut zu kochen.
- Tiefgefrorenes über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen
- Alle Lebensmittel, die nicht einwandfrei erscheinen, sollten weggeworfen werden (besondere Vorsicht bei Konservendosen mit vorgewölbtem Deckel - den Inhalt keinesfalls verzehren).

Antworten auf ein paar Fragen rund um Lebensmittelvergiftungen

Auf Honig steht manchmal: nicht für Säuglinge. Was ist der Grund?

- Im Honig, besonders naturbelassen, können Clostridium botulinum, wachsen
- Diese bilden das Botulinustoxin, welches in der Schönheitschirurgie für das Glätten von Falten gespritzt wird.
- Im Säugling der Honig nimmt kann sich das Bakterium aber vermehren und ihn von innen heraus vergiften. Ein sehr seltenes Krankheitsbild!

Verschimmelte Lebensmittel sind sehr ungesund. Weshalb bekommt man nach Genuss von Schimmelkäse keine Vergiftung?

- Der Schimmelpilz im Käse bildet keine Gifte, die uns angreifen.
- Schimmelpilze sind aber in der Tat sehr giftig, u.a. auch gewisse Penizillin Schimmelpilzarten (Balkannephritis) oder Aspergillus-schimmelpilz, der Aflatoxine herstellt (schimmlige Erdnüsse z. Bsp)

Oft wird der Genuss von Muscheln oder Meerestieren als Auslöser von Vergiftungen angeklagt. Zu Recht?

- Fische welche unsachgemäß gelagert werden bilden im Zerfallen Histamin, eine Auslösersubstanz von Allergien.

- Innerhalb von Minuten kann es zu Histaminvergiftung kommen, bei der nach Erbrechen, Durchfall und Uebelkeit auch Kopfschmerzen, Brennen im Mund, Hautrötung bis zum allergischen Schock auftreten kann.
- Etwas exquisites sind Vergiftungen durch Fische, welche in ihrer Nahrungskette gifthaltiges „Plankton“ haben und davon vor dem Fang sattgegessen sind. Diese Ciguatera Vergiftung befällt rund 2-4 Stunden nach Essen das Nervensystem mit Kribbeln der Zunge, Schwitzen, Erbrechen, bis zu Sehstörungen, Schwindel und Muskelkrämpfen.
- Muscheln können selber auch verschiedene Toxine bilden (Saxitoxin, Brevetoxin), welches ebenfalls das Nervensystem angreift (wie Schlangengifte)

Kann man davon ausgehen, dass durch kochen die Nahrung immer verträglich ist?

- Grundregel ist es, unbekannte Nahrung zu schälen, zu kochen oder nicht zu essen.
- Einige Gifte werden aber durch Kochen nicht abgetötet, wie z. Bsp. das Histamin oder das Ciguateratoxin bei den Fischen. Einige werden neutralisiert, wie z. Bsp. das Botulinustoxin (meist homemade Eingemachtes, z. Bsp. Bohnen Gemüse oder Fleisch).

Sind nur tierische Nahrungsmittel betroffen?

- Nein, auch Pflanzen (grüne Tomaten, keimende Kartoffeln) bilden Solanin, das durch kochen nicht inaktiviert wird.
- Auch grüne Bohnen sind ungekocht oder zuwenig gekocht wegen dem Gehalt an Lektinen nicht empfehlenswert, zum Glück braucht es aber eine rechte Menge Bohnen bis eine Vergiftung auftritt.
- Bananen und reifer Käse sind reich an Tyramin, das über Gefäßveränderungen Kopfschmerzen auslösen kann.
- Pfirsichkerne, Pflaumenkerne, Bittermandeln bilden Zyanid, das den Zellstoffwechsel hemmt. Eine Vergiftung ist aber extrem selten bei uns (kleine Mengen). Die Maniokpflanze ist ebenfalls ein Zyanidlieferant und muss vor Genuss mehrmals ausgewaschen werden.