

Im Sommer haben Salmonellen Hochsaison

Wien, 11.05.2010 (VEÖ) – Zurzeit häufen sich in ganz Österreich Infektionen mit *Salmonella* Mbandaka. Seit Ende Februar 2010 kam es bereits zu 44 nachgewiesenen Fällen im Vergleich zu nur Fünf im Vorjahr. Die Ursachenklärung wurde vom Bundesministerium für Gesundheit bereits beauftragt. Der Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs (VEÖ) gibt Tipps wie sich Konsumenten vor der Salmonellengefahr im Essen am besten schützen.

Trotz strenger Hygienevorschriften und Kontrollen in der Lebensmittelproduktion können sich in vielen Speisen verschiedenste Bakterien bilden und vermehren – unter anderen Salmonellen.

Oft bietet aber auch falsche Lagerung und Verarbeitung zu Hause einen guten Nährboden für Krankheitserreger. So fühlen sich Salmonellen bei Raumtemperaturen zwischen zehn und 40° C am wohlsten. Kühlen und Gefrieren verlangsamt lediglich die Vermehrung, macht den Keimen aber noch nicht den Garaus. Nur Erhitzen auf über 70° C tötet sie verlässlich ab.

Roh und unerhitzt - idealer Nährboden

Am häufigsten nachgewiesen werden Salmonellen in rohen sowie ungenügend erhitzten Produkten aus Geflügel, Fleisch, Fisch und Rohmilch, Rezepten mit rohen Eiern wie Tiramisu, Mayonnaise, Tortencremen und Eiscreme, Beef tartare, weichem Ei oder Spiegelei. Trotz unbestreitbarem Genuss verbirgt sich darin eine latente Infektionsgefahr.

Salmonellen sind nicht harmlos

Eine Salmonelleninfektion – auch Salmonellose genannt – führt innerhalb von sechs bis 72 Stunden zu Durchfall, Fieber, Erbrechen und Bauchschmerzen und kann bei älteren Menschen durch hohen Flüssigkeitsverlust lebensbedrohlich werden. Auch Kleinkinder, Schwangere und Menschen mit schwachem Immunsystem sind besonders gefährdet.

Salmonellen im Essen vermeiden – Tipps vom VEÖ

„Mit ein paar Regeln beim Kochen und der Küchenhygiene kann eine Salmonelleninfektion vermieden werden“, erklärt MMag. Doris Passler, Ernährungswissenschaftlerin und VEÖ-Pressesprecherin:

- Richtig Einkaufen: Ablaufdatum beachten und rohe Lebensmittel rasch nach Hause transportieren. Ideal für den Transport sind Kühltaschen.
- Fleisch, Fisch und Geflügel immer abgepackt im Kühlschrank aufbewahren. Es soll kein Saft auf andere Lebensmittel, die unerhitzt gegessen werden wie Salat oder Käse, tropfen.
- Auftauwasser von gefrorenem Fleisch, Fisch oder Geflügel in den Ausguss leeren und heiß nachspülen.
- Fleisch, Fisch, Geflügel ausreichend durcherhitzen.
- Eierspeis erhitzen, bis das Eigelb gerinnt, also fest wird. Spiegelei beidseitig braten.
- Frühstückseier mindestens fünf Minuten kochen.
- Keinen Kuchenteig mit rohen Eiern schlecken.
- Für Rezepte wie Tiramisu oder Mayonnaise nur frische Eier verwenden.

- Frisch zubereitete Speisen rasch kühlen und nicht stundenlang bei Raumtemperatur aufbewahren (z. B. auf Buffets).
- Rohmilch abkochen bzw. pasteurisierte Milch verwenden.
- Bei der Verarbeitung von Rohem immer die Hände mit heißem Wasser waschen, bevor andere Lebensmittel angegriffen werden.
- Arbeitsflächen und Geräte nach dem Kontakt mit rohen Zutaten gründlich mit Spülmittel und heißem Wasser reinigen.
- Sämtliche Hygienemaßnahmen auch beim Grillen im Freien beachten.
- Lappen und Geschirrtücher häufig wechseln.
- Schwangere, Kleinkinder und ältere Menschen verzichten besser generell auf rohe oder unzureichend erhitzte Speisen mit Fleisch, Fisch, Geflügel und Ei.

Neu: Expertensuche online

Seit Kurzem bietet der VEÖ als besonderes Service unter <http://www.veoe.org/get-yourexpert.html> eine kostenlose Expertendatenbank von Ernährungswissenschaftlern in ganz Österreich an. Dort können Ratsuchende unkompliziert und rasch Experten zu verschiedenen Themenbereichen in ihrer Nähe finden.

Service für Journalisten

Der VEÖ vermittelt auch Ernährungswissenschaftler verschiedenster Fachrichtungen für Expertenstatements in Medien. Anfragen richten Sie bitte an unsere Pressestelle unter presse@veoe.org.

Rückfragehinweis:

MMag. Doris Passler, Arbeitskreis Öffentlichkeitsarbeit, 06991 947 92 60
presse@veoe.org

Der Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs (VEÖ):

Der VEÖ agiert als gemeinnütziger Verein und setzt sich für gesundheitspolitische Themen rund um die Ernährung ein.

Der VEÖ steht für:

- Fachspezifische und berufsübergreifende Fortbildung
- Berufspolitische und rechtliche Vertretung
- Kontaktplattform auf dem Ernährungssektor
- Öffentlichkeitsarbeit zum Thema Essen und Trinken

Ernährungswissenschaftler bilden eine multidisziplinäre Berufsgruppe. Vielfalt und Spezialisierungsmöglichkeiten während der Ausbildung eröffnen den Absolventen zahlreiche Optionen: Gesundheitsförderung und Prävention, Produktentwicklung und Öffentlichkeitsarbeit, Forschung, Klinik und Pharmabereich, Gemeinschaftsverpflegung und Gesundheitsgastronomie, Fachjournalismus, Erwachsenenbildung, Ernährungspädagogik und Ernährungsberatung.

Weitere Informationen unter: www.veoe.org