



Richtig essen von Anfang an!

Empfehlungen zur Vermeidung von Lebensmittelinfektionen in der Schwangerschaft



Impressum

Im Auftrag von:

Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH (AGES), Zentrum Ernährung & Prävention, Spargelfeldstraße 191, 1220 Wien, www.ages.at

Bundesministerium für Gesundheit und Frauen (BMGF), Radetzkystraße 2, 1030 Wien, www.bmgf.gv.at

Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger (HVB), Kundmanngasse 21, 1031 Wien, www.hauptverband.at

Autorinnen (alphabetische Reihenfolge):

Mag.^a Bernadette Bürger

Dr.ⁱⁿ Birgit Dieminger (Programmleitung)

Mag.^a Nadja Wüst

Unter Mitarbeit von (alphabetische Reihenfolge):

Univ.Prof. Dr. Franz Allerberger

Mag.^a Melanie Bruckmüller

Nadine Fröschl, Bakk.

Dipl.Ing. Dr. Roland Grossgut

Dr.ⁱⁿ Christine Hassan-Hauser

Dr. Günther Kraus

Mag.^a Bettina Meidlinger

Mag.^a Martina Poglitsch

Dr.ⁱⁿ Birgit Rossmann

Mag.^a Katrin Seper

PD Dr. Burkhard Springer

Dr.ⁱⁿ Alexandra Wolf

Bildquellen: fotolia, AGES/Maier

Kontakt:

Internet: <http://www.richtigessenvonanfangan.at>

© AGES, BMGF & HVB, Oktober 2012, aktualisiert November 2013

Das Dokument ist ein Werk im Sinne des Urheberrechts. Alle Rechte bleiben vorbehalten. Kein Teil dieses Werkes darf ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Programms „Richtig essen von Anfang an!“ in irgendeiner Form verwertet, veröffentlicht, vervielfältigt, verbreitet, verliehen, verändert oder öffentlich vorgetragen werden.

Dieses Werk wurde mit größter Sorgfalt erarbeitet. Die Urheber übernehmen jedoch keine Haftung für Schäden und Folgeschäden, die auf die Verwendung des Werkes oder mögliche fehlerhafte Angaben zurückgehen. Dieser Ausschluss gilt nicht für Schäden und Folgeschäden, die durch Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit verursacht wurden.



Empfehlungen zur Vermeidung von Lebensmittelinfektionen in der Schwangerschaft

Die Schwangerschaft ist eine sehr sensible Phase, in der das Immunsystem aufgrund der körperlichen Veränderungen geschwächt sein kann. Da bestimmte Erkrankungen für die Mutter und das ungeborene Kind negative Folgen haben können, ist es in dieser Zeit besonders wichtig, sich vor Lebensmittelinfektionen zu schützen, indem auf bestimmte Risikolebensmittel verzichtet und sehr sorgfältig auf die Hygiene geachtet wird.

In der nachfolgenden Lebensmitteltabelle inkl. Anmerkungen und Tipps zur Hygiene sowie zum sicheren Umgang mit Lebensmitteln sind die wichtigsten Empfehlungen zur Vermeidung von Lebensmittelinfektionen in der Schwangerschaft zusammengefasst. Zusätzlich wird auf einige weitere Themen wie Koffein und Alkohol sowie Schwermetallbelastungen eingegangen, die ebenso in der Ernährung von Schwangeren zu beachten sind.

Die vorliegenden Empfehlungen sind vorrangig als Information für ExpertInnen gedacht, welche Schwangere zu diesem Thema beraten und ihnen die Empfehlungen in geeigneter Weise vermitteln. Die schwangeren Frauen sollen mit den Empfehlungen keinesfalls verunsichert werden, sondern eine Hilfestellung zur sicheren Lebensmittelauswahl erhalten. Die Tabelle soll nicht dazu führen, dass Schwangere bestimmte Lebensmittelgruppen (z. B. alle Milchprodukte) ganz aus ihrem Speiseplan streichen. Denn gerade in der Schwangerschaft ist eine ausgewogene Ernährung nach dem Muster der österreichischen Ernährungspyramide für Schwangere (<http://bmg.gv.at/>) wichtig, um die werdende Mutter und das Kind ausreichend mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen.

Grundlage für die Empfehlungen bildet die Broschüre „Schützen Sie sich vor Lebensmittelinfektionen in der Schwangerschaft“ (2012), welche vom deutschen aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V.¹ in Kooperation mit dem Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) erstellt wurde. Diese wurde u. a. ergänzt mit Informationen aus weiteren Dokumenten des aid infodienst und BfR sowie aus Unterlagen der Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH (AGES), des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) und des Netzwerks „Gesund ins Leben“ (Deutschland).

Im Folgenden sind die wesentlichsten Lebensmittelinfektionen, die Risiken für Schwangere und ihr ungeborenes Kind darstellen können, kurz erläutert:

Listeriose: Verursacher dieser Infektionskrankheit ist das Bakterium *Listeria (L.) monocytogenes*. Die Krankheit äußert sich bei Schwangeren sowie immungeschwächten Personen mit Symptomen, die einem grippalen Infekt gleichen. Es besteht das Risiko, dass *L. monocytogenes* das ungeborene Kind befällt und zu schweren gesundheitlichen Folgen bis hin zur Früh- und Totgeburt führen kann. Für Schwangere besteht ein zwölfmal höheres Risiko an Listeriose zu erkranken. Im Jahr 2012 wurden österreichweit in Summe 34 Fälle von invasiver Listeriose gemeldet, davon traten 4 Fälle im Zusammenhang mit einer Schwangerschaft auf (NRZ-Listerien, Stand 22.04.2013; Österreichischer Zoonosenbericht 2012). Obwohl die Krankheit selten auftritt, sind bestimmte Vorsichtsmaßnahmen zu beachten, da Listerioseerreger in unserer Umwelt weit verbreitet sind. Listerien können insbesondere auf ungewaschenen pflanzlichen Lebensmitteln sowie in rohen tierischen Produkten vorkommen. Bei unsachgemäßer Verarbeitung können Listerien auch auf Lebensmittel gelangen, die zuvor erhitzt oder pasteurisiert wurden und damit als sicher eingeschätzt werden. Listerien haben die Eigenschaft, sich selbst im Kühlschrank noch vermehren zu können. Aussehen oder Geruch eines Lebensmittels geben keine Anzeichen für das Vorkommen von Listerien.

¹ Der heutige „aid infodienst“ wurde 1950 als „Land- und Hauswirtschaftlicher Auswertungs- und Informationsdienst“ (kurz: AID) in Deutschland gegründet.

Toxoplasmose: Diese Infektionskrankheit wird vom Einzeller *Toxoplasma gondii* ausgelöst. Infektionsquellen für den Menschen können rohes oder unvollständig durchgebratenes Fleisch und daraus hergestellte Erzeugnisse oder infektiöser Katzenkot sein. Auch Erde an ungewaschenem Obst und Gemüse ist ein möglicher Übertragungsweg von Toxoplasmen. Tritt bei einer Frau eine Infektion erstmals in der Schwangerschaft auf, ist es möglich, dass die Parasiten auf das ungeborene Kind übergehen. Dies kann zu schweren Erkrankungen beim Neugeborenen führen oder im schlimmsten Fall kann es zu einer Fehl- oder Totgeburt kommen. Als Vorsichtsmaßnahmen (vor einer Erstinfektion) sollten Schwangere jeglichen Kontakt mit „neuen“ Katzen meiden (Katzen, die nicht schon länger im Haushalt leben und solche, deren Fressgewohnheiten nicht kontrollierbar sind). Bei Katzen, die möglicherweise Tiere jagen, sollte die Schwangere das Katzenklo bestenfalls von anderen Personen reinigen lassen (am besten täglich mit Plastikhandschuhen und heißem Wasser). Bei der Gartenarbeit sollten immer Handschuhe getragen werden.

Campylobacteriose und *Salmonellose*: Zwar gefährden diese bakteriellen Infektionskrankheiten das ungeborene Kind nicht direkt, Frauen sind jedoch während der Schwangerschaft anfälliger für derartige Infektionskrankheiten. In Österreich wurden im Jahr 2012 (Gesamtbevölkerung) rund 1.700 Fälle von Salmonellose und 4.700 Fälle von Campylobacteriose gemeldet (EMS, Stand 28.04.2013; Österreichischer Zoonosenbericht 2012). Die häufigsten Überträger von Campylobacter und Salmonellen sind nicht genügend erhitzte tierische Produkte wie Fleisch, Rohmilch oder Eier. Die Bakterien können bei mangelnder Küchenhygiene auch auf andere Lebensmittel übertragen werden, die dann ein Risiko bedeuten können, wenn vor dem Verzehr keine Erhitzung stattfindet. Deshalb sind tierische Produkte wie Fleisch, Rohmilch oder Eier während der Schwangerschaft stets ausreichend zu erhitzen und bei der Zubereitung ist besonders auf die Küchenhygiene zu achten.

Milch & Milchprodukte

Lebensmittel, die mit geringer Wahrscheinlichkeit Lebensmittelinfektionen verursachen	Lebensmittel, die Schwangere aus Vorsorgegründen <u>meiden</u> sollten
<ul style="list-style-type: none"> • Wärmebehandelte Milch (pasteurisiert, ultrahocherhitzt, sterilisiert) und daraus hergestellte Produkte (Bsp.: Joghurt, Schlagobers, Buttermilch) 	<ul style="list-style-type: none"> • Rohmilch und aus Rohmilch hergestellte Produkte (Bsp.: Kuh-, Schaf-, Ziegen- und Stutenrohmilch, Sauermilcherzeugnisse aus Rohmilch) → Rohmilch immer vor dem Verzehr ausreichend erhitzen (mind. 2 min bei einer Kerntemperatur von 70°C oder höher)
<ul style="list-style-type: none"> • Schnittkäse aus pasteurisierter Milch, ohne Rinde (Bsp.: Butterkäse, Cheddar, Edamer, Gouda, Leerdamer) • Lange gereifter Hartkäse, ohne Rinde (Bsp.: Parmesan) • Industriell aus pasteurisierter Milch hergestellter und verpackter Feta, Frischkäse(-zubereitung), Hüttenkäse, Mascarpone, Ricotta 	<ul style="list-style-type: none"> • Käserinden generell • Schnittkäse aus Rohmilch • Weichkäse (sowohl aus Rohmilch als auch aus pasteurisierter Milch) (Bsp.: Camembert) • Käse mit Oberflächenschmiere (sowohl aus Rohmilch als auch aus pasteurisierter Milch) (Bsp.: Limburger, Münster, Romadur, Tilsiter, Quargel) • Offener eingelegter Käse oder Frischkäse (Bsp.: Feta, Schafkäse, Kräutertopfen, Mozzarella), auch als Salatzutat in der Gastronomie oder Gemeinschaftsverpflegung
Wichtige Anmerkungen	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Achten Sie auf die Kennzeichnung „mit Rohmilch hergestellt“! Käse aus Rohmilch muss gekennzeichnet sein! ✓ Fragen Sie bei Unsicherheit z. B. beim Ab-Hof Einkauf oder Auswärtsessen nach, ob es sich um Rohprodukte handelt bzw. ob die Milch ausreichend erhitzt wurde. Kochen Sie die Milch im Zweifelsfall ab. ✓ Bei Käse immer die Rinde entfernen! Wählen Sie am besten harte/feste Käsesorten, welche industriell hergestellt und verpackt wurden. ✓ Achten Sie besonders auf die Hygiene bei aufgeschnittenem, im Supermarkt abgepacktem Käse! - Kaufen Sie Käse wenn möglich am Stück oder lassen Sie sich nur kleine Mengen frisch aufschneiden. - Schneiden Sie am besten Käse zu Hause erst direkt vor dem Verzehr auf. ✓ Fertig verpackten Käseaufschnitt sollten Sie nur in kleinen Mengen und jedenfalls vor Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums kaufen und konsumieren. ✓ Reibkäse idealerweise direkt vor dem Verzehr raspeln. ✓ Geschlagenen Obers erst direkt vor dem Verzehr frisch zubereiten. ✓ Lagern Sie Milch(-produkte) immer im Kühlschrank und brauchen Sie diese nach dem Öffnen innerhalb von 2 – 3 Tagen auf. 	

Fleisch & Fleischerzeugnisse

Lebensmittel, die mit geringer Wahrscheinlichkeit Lebensmittelinfektionen verursachen	Lebensmittel, die Schwangere aus Vorsorgegründen <u>meiden</u> sollten
<ul style="list-style-type: none"> • Alle durchgegartenen Fleischarten (Bsp.: Rind, Schwein, Kalb, Geflügel) 	<ul style="list-style-type: none"> • Rohes oder unvollständig durchgegartes Fleisch (Bsp.: Steak rare oder medium) • Rohfleischerzeugnisse (Bsp.: rohes Faschiertes, Tatar, Carpaccio) • Innereien (wegen Schwermetallrückständen und hoher Vitamin A Konzentration)
<ul style="list-style-type: none"> • Unter Erhitzung industriell hergestellte Fleischerzeugnisse als Stückware wie: <ul style="list-style-type: none"> · Brühwürste (Bsp.: Fleischwurst, Frankfurter, Mortadella) · Kochwurst (Bsp.: Fleischpastete) · Gegarte Pökelfleischerzeugnisse (Kochpökelfleisch) (Bsp.: gekochter Schinken, gekochtes Selchfleisch) • Industriell hergestellte Fleischerzeugnisse als Konserven (ohne Kühlung haltbar) 	<ul style="list-style-type: none"> • Rohwurst (Bsp.: Mettwurst, Teewurst, Hauswürstel, Kantwurst, Landjäger, Salami, Chorizo) • Rohe Pökelfleischerzeugnisse (Bsp.: Bündnerfleisch, Lachsschinken, Selchfleisch, Schinkenspeck, Serrano-Schinken, Räucherspeck, Parmaschinken, Rohschinken) • Offene Fleischsalate und Feinkostsalate

Wichtige Anmerkungen

- ✓ Fragen Sie beim Ab-Hof Einkauf bzw. Auswärtsessen nach, ob es sich um Rohprodukte handelt.
- ✓ Achten Sie besonders auf die Hygiene bei aufgeschnittener, im Supermarkt abgepackter Wurst sowie bei vormariniertem Fleisch!
 - Kaufen Sie Wurst- und Fleischwaren am besten am Stück oder lassen Sie sich nur kleine Mengen frisch aufschneiden.
 - Schneiden Sie am besten Wurst- und Fleischwaren zu Hause erst direkt vor dem Verzehr auf.
- ✓ Fertig verpackten Wurst- oder Fleischaufschnitt sollten Sie nur in kleinen Mengen und jedenfalls vor Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums kaufen und konsumieren.
- ✓ Verbrauchen Sie Fleischerzeugnisse allgemein möglichst rasch nach dem Einkauf und innerhalb von zwei Tagen nach Anbruch der Verpackung!
- ✓ Lagern Sie Fleisch und Fleischerzeugnisse stets im Kühlschrank.
- ✓ Faschiertes noch am selben Tag verarbeiten (durcherhitzen) bzw. einfrieren.
- ✓ Richtig durchgaren: Fleisch muss auch im Inneren für mind. 2 Minuten auf 70°C oder höher erhitzt werden, damit allfällig vorhandene Erreger von Listeriose oder Toxoplasmose abgetötet werden.

Testen Sie im Zweifelsfall dickere Fleisch-/Geflügelstücke mit einem sauberen Bratenthermometer.

Gut durcherhitztes Fleisch ist auch Innen nicht mehr rosa, sondern grau. Durch das Anschneiden austretender Fleischsaft ist klar und farblos.
- ✓ Meiden Sie mit Bleimunition geschossenes Wild. Fragen Sie im Zweifelsfall nach.

Fisch & Fischerzeugnisse

Lebensmittel, die mit geringer Wahrscheinlichkeit Lebensmittelinfektionen verursachen	Lebensmittel, die Schwangere aus Vorsorgegründen <u>meiden</u> sollten
<ul style="list-style-type: none"> • Gegerarter Fisch und Meerestiere (Bsp.: Lachs, Forelle, Saibling, Steckerlfisch) 	<ul style="list-style-type: none"> • Roher Fisch (Bsp.: Fisch-Carpaccio, Sushi, Sashimi) • Rohe oder nicht komplett durcherhitzte Meerestiere (Bsp.: Austern, Garnelen, Shrimps, Muscheln, ...)
<ul style="list-style-type: none"> • Sterilisierte Fischkonserven, die ungeöffnet ohne Kühlung haltbar sind (mit Ausnahme von solchen mit Thunfisch, Schwertfisch, Heilbutt oder Hecht) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kalt und heiß geräucherte sowie gebeizte Fischerzeugnisse wie Räucherlachs, geräuchertes Forellenfilet, geräucherte Makrele, Graved Lachs • Andere Fischerzeugnisse, die gekühlt gelagert werden müssen (Bsp.: Matjes) • Offene Fisch- und Feinkostsalate
	<ul style="list-style-type: none"> • Wegen möglicher Schwermetallbelastung sind Thunfisch, Schwertfisch, Heilbutt oder Hecht sicherheitshalber zu meiden. • Wegen der enthaltenen schwer bzw. unverdaulichen Wachsester ist Butter-/Schlangemakrele (oft fälschlich als Butterfisch bezeichnet) zu meiden.
Wichtige Anmerkungen	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Garen Sie Fisch und Meerestiere immer gut durch, d.h. der Fisch sollte so lange erhitzt werden bis das Fischfleisch nicht mehr glasig aussieht und sich mit der Gabel leicht teilen lässt. ✓ Selbst wenn Garnelen und Krebstiere bereits vorgegart sind, erhitzen Sie diese immer direkt bevor Sie sie essen. ✓ Bewahren Sie den Inhalt von Fischkonserven nach dem Öffnen im Kühlschrank auf (in einem verschließbaren Behälter) und verbrauchen Sie diesen spätestens am folgenden Tag. 	

Gemüse, Obst & Pilze

Lebensmittel, die mit geringer Wahrscheinlichkeit Lebensmittelinfektionen verursachen	Lebensmittel, die Schwangere aus Vorsorgegründen <u>meiden</u> sollten
<ul style="list-style-type: none"> • Gekochtes Gemüse bzw. erhitztes Obst (Bsp.: Obstkompott, Marmelade) • Gründlich gewaschenes oder geschältes rohes Gemüse bzw. Obst • Gründlich gewaschene Blattsalate • Gekochte Sprossen und Keimlinge 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorgefertigte Schnittsalate, Mischsalate, Rohsalate, vorgeschnittenes Obst • Ungewaschenes oder ungeschältes Rohgemüse und Obst, ungewaschener Blattsalat, ungewaschene frische Kräuter • Salate aus der Salatbar, in der Gemeinschaftsverpflegung und in der Gastronomie, da nicht feststellbar ist, wie lange die Zutaten schon gelagert wurden • Unerhitzte/rohe Sprossen und Keimlinge sowie unerhitztes Tiefkühlgemüse bzw. -obst
<ul style="list-style-type: none"> • Industriell hergestellte, pasteurisierte oder sterilisierte, Gemüse-/Obstsäfte bzw. Smoothies 	<ul style="list-style-type: none"> • Frisch gepresste und unerhitzte Gemüse-/Obstsäfte bzw. Smoothies an Saftständen oder in der Gastronomie
<ul style="list-style-type: none"> • Gereinigte und gekochte Zuchtpilze (Bsp.: Zuchtchampignons) 	<ul style="list-style-type: none"> • Wegen der möglichen Belastung mit Schwermetallen und Radioaktivität sind Wild-/Waldpilze zu meiden (Bsp.: Eierschwammerl, Steinpilze)
Wichtige Anmerkungen	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Gemüse und Salate sowie Obst vor dem Verzehr gründlich waschen (am besten unter fließendem Wasser) oder schälen! ✓ Lebensmittel, welche noch mit Erde behaftet sind (z.B. Karotten, Kartoffeln), waschen Sie am besten zuerst, dann schälen Sie diese und waschen Sie anschließend nochmals. ✓ Bereiten Sie Salate erst direkt vor dem Essen zu. Dies gilt auch für frischgepresste Säfte sowie aufgeschnittenes Obst bzw. Gemüse. ✓ Erhitzen Sie Tiefkühl Obst und -gemüse sowie Sprossen und Keimlinge vor dem Essen auf über 70°C. 	

Getreideerzeugnisse und Backwaren

Lebensmittel, die mit geringer Wahrscheinlichkeit Lebensmittelinfektionen verursachen	Lebensmittel, die Schwangere aus Vorsorgegründen <u>meiden</u> sollten
<ul style="list-style-type: none"> • Brot • Backwaren, Gebäck; vollständig durchgebackene Kuchen • Getreideflocken, Müslis • Gegarte Getreideerzeugnisse (Bsp.: Breie) 	<ul style="list-style-type: none"> • Rohes Getreide in Form von Frischkornbrei oder Keimlingen • Backwaren mit rohei-/rohmilchhaltigen nicht durchgebackenen Füllungen oder Auflagen (Bsp.: Cremes) • Kuchen und Backwaren mit nicht durchgebackener Füllung von Verkaufstheken
Wichtige Anmerkungen	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Essen Sie Backwaren mit Schlagobers, Creme oder Pudding sowie unerhitztem (jedoch gründlich gewaschenem) Obst nur, wenn Sie diese selbst hergestellt haben oder wenn Sie ganz sicher sind, dass diese frisch zubereitet und genügend gekühlt wurden. ✓ Tauen Sie Tiefkühlbackwaren im Kühlschrank auf. ✓ Geschlagenen Obers erst direkt vor dem Verzehr frisch zubereiten. 	

Getränke

Lebensmittel, die mit geringer Wahrscheinlichkeit Lebensmittelinfektionen verursachen	Lebensmittel, die Schwangere aus Vorsorgegründen <u>meiden</u> sollten
<ul style="list-style-type: none"> • Industriell hergestellte, pasteurisierte oder sterilisierte, Gemüse- und Fruchtsäfte sowie Smoothies • Leitungswasser, Mineralwasser 	<ul style="list-style-type: none"> • Frisch gepresste und unerhitzte Säfte bzw. Smoothies an Saftständen oder in der Gastronomie • Auf alkoholische Getränke vollständig verzichten • Chininhaltige Getränke (Bsp.: Tonic Water, Bitter Lemon Getränke) • Kaffee sowie schwarzer/grüner Tee in großen Mengen (> 2 – 3 Tassen Kaffee oder > 4 Tassen grüner/schwarzer Tee pro Tag) • (gesüßte) Getränke mit erhöhtem Koffeingehalt (Bsp.: Energy Drinks) sind für Schwangere nicht empfohlen
Wichtige Anmerkungen	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Es wird auch von kleinen Mengen Alkohol dringend abgeraten! Beachten Sie, dass auch Mehlspeisen, Süßigkeiten oder gekochte Soßen (Rest-)Alkohol enthalten können! ✓ Beachten Sie auch den Koffeingehalt in Eistee, Colagetränken, Eiskaffee, Erfrischungsgetränken mit Guarana, etc.! ✓ Das Trinken von nicht aufbereitetem Wasser aus Seen und Bächen ist nicht zu empfehlen. ✓ Bei der Verwendung von Trinkwasser aus Hausbrunnen und Quelfassungen ist auf eine ordnungsgemäße Überprüfung der Wasserqualität zu achten. (Informationen hierzu finden sich auf der Homepage des Bundesministeriums für Gesundheit unter http://www.bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/VerbraucherInnengesundheit/Lebensmittel/Trinkwasser/) 	

Verschiedenes

Lebensmittel, die mit geringer Wahrscheinlichkeit Lebensmittelinfektionen verursachen	Lebensmittel, die Schwangere aus Vorsorgegründen <u>meiden</u> sollten
<ul style="list-style-type: none"> • Industriell hergestellte Mayonnaise und Salatdressings • Industriell hergestellte und abgepackte Oliven und Antipasti • Industriell hergestellte und abgepackte Eiscremes 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorgefertigte Sandwiches bzw. belegte Brötchen • Rohe Eier oder nicht ganz durchgegartes Ei (Bsp.: Frühstücksei, Spiegelei), Mayonnaise aus rohen Eiern, Salat mit Mayonnaise aus rohen Eiern, Süßspeisen mit rohen Eiern (Bsp.: Tiramisu, Mousse au chocolat, Zabaione) • Oliven, Antipasti und Feinkostsalate aus offenen Gefäßen sowie in der Gastronomie und Gemeinschaftsverpflegung • Softeis • Eingerexte, nicht sterilisierte Fleisch-/Gemüse-/Obsterzeugnisse (Bsp.: Fleischaufstrich, Obstkompott)
Wichtige Anmerkungen	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Feinkostsalate bereiten Sie idealerweise direkt vor dem Essen zu. Nehmen Sie frische Zutaten und allenfalls industriell hergestellte Mayonnaise (keine selbstgemachte mit rohen Eiern!). ✓ Lagern Sie Eier im Kühlschrank und verwenden Sie nur solche mit einer sauberen und unbeschädigten Schale. 	

Allgemeine wichtige Tipps zur Hygiene & zum sicheren Umgang mit Lebensmitteln

Persönliche Hygiene

- ✓ Achten Sie vor Arbeitsbeginn in der Küche auf die persönliche Hygiene (saubere Kleider, Hände und Fingernägel, evt. Haare zusammenbinden und Handschmuck abnehmen).
- ✓ Wichtig ist regelmäßiges, sorgfältiges Händewaschen mit Seife insbesondere vor und nach der Speisenzubereitung, nach dem Anfassen von rohen Lebensmitteln (ohne dazwischen z. B. andere Lebensmittel oder Griffe zu berühren), nach dem Berühren von Tieren und nach dem Toilettengang.
- ✓ Verwenden Sie saubere Handtücher, eventuell Einmalhandtücher/Küchenrolle zum Abtrocknen der Hände.
- ✓ Vermeiden Sie das Anfassen von Mund, Nase oder Haaren sowie das Streicheln von Haustieren während der Speisenzubereitung.

Küchenhygiene

- ✓ Schwamm- und Küchentücher, Spülbürsten und Schwämme nach dem Gebrauch gründlich mit heißem Wasser auswaschen und zum Trocknen auslegen/aufhängen. Wechseln Sie diese regelmäßig, besonders nach der Zubereitung von rohen Lebensmitteln.
- ✓ Waschen Sie Küchenhandtücher und Lappen häufig in der Waschmaschine und Spülbürsten im Geschirrspüler bei mind. 60°C.
- ✓ Verwenden Sie für Hände und Geschirr separate Handtücher.
- ✓ Benützen Sie Küchenpapier zum Aufwischen von Lebensmittelrückständen.
- ✓ Nach der Beendigung von Küchenarbeiten ist eine sorgfältige Reinigung von Küchenutensilien und Arbeitsflächen sowie Spülbecken mit heißem Wasser und Spülmittel wichtig. Trocknen Sie Flächen und Geräte nach der Reinigung gut, da sich Keime auf trockenen Oberflächen nicht vermehren können oder sogar absterben.
- ✓ Wählen Sie bei der Reinigung von Geschirr in der Spülmaschine aus hygienischen Gründen ein Spülprogramm mit einer Temperatur von mind. 60°C.
- ✓ Das regelmäßige und gründliche Reinigen des Kühlschranks ist wichtig.
- ✓ Tauschen Sie zerkratzte Schneidebretter regelmäßig durch neue aus.
- ✓ Haustiere sollten sich generell nicht in der Küche aufhalten dürfen.

Transport von Lebensmitteln

- ✓ Die Kühlkette darf nicht unterbrochen werden, d.h. zu kühlende und gefrorene Lebensmittel müssen möglichst schnell nach Hause transportiert (am besten in einer Kühltasche) und in den Kühlschrank bzw. Tiefkühler gegeben werden. Bei größeren Einkäufen kaufen Sie diese Lebensmittel am besten zuletzt ein. Im Sommer empfiehlt es sich zudem bei längeren Wegen für empfindliche Lebensmittel eine Kühlbox zu verwenden.

Lebensmittelzubereitung

- ✓ Waschen Sie rohes Fleisch und Geflügel sowie rohen Fisch unter fließendem kaltem Wasser, tupfen sie diese mit Küchenpapier ab und reinigen Sie danach das Spülbecken und die Umgebung sorgfältig.
- ✓ Bereiten Sie Fleisch, Fisch, rohe Eier und rohes Gemüse auf unterschiedlichen, möglichst glatten Arbeitsflächen und mit separaten Küchenutensilien zu.

- ✓ Alle Gegenstände, die mit rohen Lebensmitteln in Kontakt gekommen sind mit heißem Wasser und Spülmittel waschen und die Arbeitsfläche sowie die Hände sogleich gründlich reinigen (gegarte oder zubereitete Lebensmittel auf keinen Fall damit in Kontakt bringen).
- ✓ Benützen Sie sauberes Besteck zur Entnahme von Lebensmitteln aus geöffneten Verpackungen.
- ✓ Beim richtigen Garen müssen die Lebensmittel auch im Inneren für mind. 2 Minuten auf 70°C oder höher erhitzt werden, damit allfällige Listeriose- oder Toxoplasmoseerreger abgetötet werden (im Zweifelsfall die Temperatur im Inneren mit einem sauberen Fleischthermometer messen).
- ✓ Warme Speisen sollen höchstens für kurze Zeit und bei über 65°C heiß gehalten werden, denn zwischen 10 – 60°C können sich evt. vorhandene Krankheitserreger schnell vermehren.

Lagerung von Lebensmitteln

- ✓ Lagern Sie rohe Lebensmittel im Kühlschrank getrennt von fertig zubereiteten Lebensmitteln um eine Übertragung eventuell vorhandener Krankheitserreger zu verhindern. Allgemein ist es wichtig, Lebensmittel auch im Kühlschrank in geschlossenen Gefäßen oder komplett abgedeckt aufzubewahren.
- ✓ Geben Sie rohes Gemüse und Salat am besten in das unterste Fach des Kühlschranks (Gemüsefach) um zu verhindern, dass eventuell daran haftende Erde auf andere Lebensmittel fällt.

Fleisch, Geflügel und Fisch lagern Sie am besten auf der Glasplatte direkt oberhalb des Gemüsefachs. Dies ist die kälteste Stelle im Kühlschrank und andere Lebensmittel können so nicht mit abtropfendem Fleischsaft verunreinigt werden.

Das Kühlschranksystem:

Obere Fächer:

Käse, Geräuchertes,
Speisereste,
Milchprodukte

Untere Fächer:

Fleisch, Wurst, Fisch

Gemüselade:

Früchte und Gemüse

Türe:

Eier, Butter, Saucen,
Marmelade, Getränke,
ev. Milch



- ✓ Kontrollieren Sie die Temperatur im Kühl- und Gefrierbereich in regelmäßigen Abständen. Die richtige Kühlschranktemperatur liegt zwischen 4 – 6°C, die ideale Tiefkühltemperatur liegt bei mindestens minus 18°C oder besser noch darunter.
- ✓ Um eine ausreichende Zirkulation der kühlen Luft zwischen den Lebensmitteln sicherzustellen, räumen Sie den Kühlschrank nicht zu voll.
- ✓ Achten Sie auf die Kühlhinweise auf den Lebensmittelverpackungen.
- ✓ Gekühlt aufzubewahrende Lebensmittel sollten Sie jedenfalls vor Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums kaufen und konsumieren. Kaufen Sie diese in kleinen Mengen, lagern Sie sie stets im Kühlschrank und brauchen Sie diese in 2 – 3 Tagen auf, besonders nach dem Öffnen.
- ✓ Konsumieren Sie Lebensmittel, deren Verbrauchs- oder Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten wurde, nicht mehr.

- ✓ Kühlen Sie Reste von zubereiteten Speisen rasch ab (bei größeren Mengen beschleunigt eine Aufteilung in kleinere Portionen die Abkühlung). Bewahren Sie diese abgedeckt im Kühlschrank auf und verbrauchen Sie diese schnell, möglichst innerhalb von 24 Stunden nach der Zubereitung. Vor dem Verzehr müssen sie erneut ausreichend erhitzt werden (für mind. 2 Minuten mind. 70°C im Inneren der Speise). Das mehrmalige Wiederaufwärmen von Speisen sollte vermieden werden.
- ✓ Entsorgen Sie verschimmelte Lebensmittel.

Auftauen von Lebensmitteln

- ✓ Tauen Sie gefrorene Lebensmittel – insbesondere Fleisch, Geflügel und Fisch – im Kühlschrank bei < 5°C auf (beim Auftauen bei Zimmertemperatur können sich möglicherweise vorhandene Krankheitserreger stark vermehren). Nehmen Sie das Lebensmittel dazu vor dem Auftauen aus der Verpackung und platzieren Sie es zum Beispiel auf einem Sieb über einer Auffangschale. Beachten Sie dabei, dass die Taufflüssigkeit entfernt wird, ohne mit dem Lebensmittel selbst oder anderen Lebensmitteln in Kontakt zu kommen. Einmal aufgetaute Lebensmittel sollen nicht wieder eingefroren werden.

Bei Rückfragen oder für weiterführende Informationen wenden Sie sich bitte an:

Richtig essen von Anfang an!

www.richtigessenvonanfangen.at

richtigessenvonanfangen@ages.at

Literaturquellen:

- ACOG (The American College of Obstetricians and Gynecologists). Committee Opinion. Moderate Caffeine Consumption During Pregnancy. *Obstet Gynecol.* 2010; 116(2): 467-8.
- AGES (Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit). Schwangerschaft - Infektionen durch Nahrungsmittel. Wien, 2012; 1-5. <http://www.ages.at/ages/ueber-uns/oeffentliche-gesundheit/folder-und-broschueren/schwangerschaft-infektionen-durch-nahrungsmittel/> (Zugriff 10.08.2012).
- AGES (Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit). Listeriose. Stand: Dezember 2012. <http://www.ages.at/ages/ueber-uns/oeffentliche-gesundheit/referenzzentralen/rz-listeriose/> (Zugriff 09.09.2013).
- AGES (Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit). Pilze als Lebensmittel. 2011. <http://www.ages.at/ages/ernaehrungssicherheit/pflanzliche-lebensmittel/pilze-als-lebensmittel/> (Zugriff 02.07.2012).
- AGES (Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit). Einfrieren von Lebensmitteln. Stand: Juni 2009. <http://www.ages.at/ages/ernaehrungssicherheit/haltbarkeit-von-lebensmitteln/einfrieren-von-lebensmitteln/> (Zugriff 09.09.2013).
- AGES (Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit). Stellungnahme der AGES zu Methylquecksilber in Lebensmitteln (Fisch). 2009. <http://www.ages.at/ages/ernaehrungssicherheit/rueckstaende-kontaminanten/metalle/quecksilber-in-fischen/> (Zugriff 20.08.2012).
- AGES (Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit). Trinkwasser aus Hausbrunnen und Quellfassungen. Wien, 2008; 1-74. http://www.ages.at/uploads/media/Broschuere_Hausbrunnen_05.pdf (Zugriff 15.05.2012).
- AGES (Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit), BMG (Bundesministerium für Gesundheit). Sichere Lebensmittel. 2009; 1-59. <http://www.ages.at/ages/ernaehrungssicherheit/lebensmittelkontrolle/sichere-lebensmittel/> (Zugriff 08.08.2012).
- AGES (Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit) (Hrsg.), Lechner C. Verbraucherinformation zu Energy Drinks. Aktualisiert am 05.07.2013. <http://www.ages.at/ages/ernaehrungssicherheit/fluessige-lebensmittel/energie-getraenke/> (Zugriff 09.09.2013).
- AGES (Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit) (Hrsg.), Pohla H. Vorsicht beim Verzehr bestimmter "Butterfische". 2009. <http://www.ages.at/ages/ernaehrungssicherheit/tierische-lebensmittel/butterfisch/> (Zugriff 20.08.2012).
- aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V. Achtung bei Wildpilzen. 2011. http://www.was-wir-essen.de/abisz/speisepilze_zubereitung_lagerung_aufbewahrung.php (Zugriff 02.07.12).
- aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V. (Hrsg.), Groeneveld M, Maschkowski G. Schützen Sie sich vor Lebensmittelinfektionen in der Schwangerschaft. Bonn, 2012; 1-16. http://shop.aid.de/_assets/downloads_free/346_2012_lebensmittelinfektionen_schwangerschaft_x000.pdf (Zugriff 09.09.2013).
- BfR (Bundesinstitut für Risikobewertung). Sicher verpflegt: Besonders empfindliche Personengruppen in Gemeinschaftseinrichtungen. Berlin, 2013; 3. <http://www.bfr.bund.de/cm/350/sicher-verpflegt-besonders-empfindliche-personengruppen-in-gemeinschaftseinrichtungen.pdf> (Zugriff 01.10.2013).
- BfR (Bundesinstitut für Risikobewertung). Melonen: Gesundheitsgefahr durch Verunreinigung mit pathogenen Bakterien. Stellungnahme O21/2013 des BfR vom 9. August 2013; 1-18. <http://www.bfr.bund.de/cm/343/melonen-gesundheitsgefahr-durch-verunreinigung-mit-pathogenen-bakterien.pdf> (Zugriff 01.10.2013).
- BfR (Bundesinstitut für Risikobewertung). Verbrauchertipps: Schutz vor lebensmittelbedingten Infektionen mit Listerien. Berlin, 2012; 1-4. http://www.bfr.bund.de/cm/350/verbrauchertipps_schutz_vor_lebensmittelbedingten_infektionen_mit_listerien.pdf (Zugriff 20.08.2012).
- BfR (Bundesinstitut für Risikobewertung). Verbrauchertipps: Schutz vor Toxoplasmose. Berlin, 2011; 1-4. http://www.bfr.bund.de/cm/350/verbrauchertipps_schutz_vor_toxoplasmose.pdf (Zugriff 10.08.2012).
- BfR (Bundesinstitut für Risikobewertung). Fragen und Antworten zum Verzehr von Wild, das mit bleihaltiger Munition geschossen wurde. FAQ des BfR vom 19. September 2011; 1-3. <http://www.bfr.bund.de/cm/343/fragen-und-antworten-zum-verzehr-von-wild-das-mit-bleihaltiger-munition-geschossen-wurde.pdf> (Zugriff 05.07.2012).
- BfR (Bundesinstitut für Risikobewertung). Gesundheitsbeeinträchtigungen durch den Verzehr von Buttermakrelen. Aktualisierte Stellungnahme Nr. 042/2009 des BfR vom 2. November 2009; 1-4. http://www.bfr.bund.de/cm/343/gesundheitsbeeintraechtigungen_durch_den_verzehr_von_buttermakrelen.pdf (Zugriff 20.08.2012).
- BfR (Bundesinstitut für Risikobewertung). Chininhaltige Getränke können gesundheitlich problematisch sein. Aktualisierte gesundheitliche Bewertung. 2008; 1-21. http://www.bfr.bund.de/cm/343/chininhaltige_getraenke_koennen_gesundheitlich_problematisch_sein.pdf (Zugriff 20.08.2012).
- BfR (Bundesinstitut für Risikobewertung). Neue Humandaten zur Bewertung von Energydrinks. Information Nr. 016/2008 des BfR vom 13. März 2008; 1-20. http://www.bfr.bund.de/de/a-z_index/koffein-5015.html (Zugriff 20.08.2012).
- BfR (Bundesinstitut für Risikobewertung). Verbrauchertipp für Schwangere und Stillende, den Verzehr von Thunfisch einzuschränken, hat weiterhin Gültigkeit. Stellungnahme Nr. 041/2008 des BfR vom 10. September 2008; 1-12. http://www.bfr.bund.de/cm/343/verbrauchertipp_fuer_schwangere_und_stillende_den_verzehr_von_thunfisch_einzuschaerkaenken.pdf (Zugriff 20.08.2012).

- BfR (Bundesinstitut für Risikobewertung). Verbrauchertipps: Schutz vor Lebensmittelinfektionen im Privathaushalt. Berlin, 2007; 1-6.
http://www.bfr.bund.de/cm/350/verbrauchertipps_schutz_vor_lebensmittelinfektionen_im_privathaushalt.pdf (Zugriff 10.08.2012).
- BMG (Bundesministerium für Gesundheit) (Hrsg.). Gesund genießen. Wien, 2012; 1-32.
http://bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Ernaehrung/Rezepte_Broschueren_Berichte/PIXI_Buch_Gesund_geniessen_ (Zugriff 26.09.2012).
- BMG (Bundesministerium für Gesundheit). Die österreichische Ernährungspyramide für Schwangere (Folder). Wien, 2011.
http://bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Ernaehrung/Empfehlungen/Die_oesterreichische_Ernaehrungspyramide_fuer_Schwangere (Zugriff 10.08.2012).
- BMG (Bundesministerium für Gesundheit). Richtig und sicher kochen mit rohen Lebensmitteln wie Geflügel, Eier, Fleisch und Meeresfrüchte. 2010.
http://bmg.gv.at/cms/home/attachments/7/1/0/CH1048/CMS1288883699898/folder_kuechenhygiene.pdf (Zugriff 10.08.2012).
- BMG (Bundesministerium für Gesundheit). Hygiene im Privathaushalt.
<http://bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/VerbraucherInnenGesundheit/Lebensmittel/> (Zugriff 18.09.2012).
- BMG (Bundesministerium für Gesundheit), AGES (Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit) (Hrsg.). Bericht über Zoonosen und ihre Erreger in Österreich im Jahr 2012. 2013; 1-48.
<http://www.ages.at/ages/gesundheits/mensch/zoonosenberichte/oe-zoonosenbericht-2012/> (Zugriff 09.09.2013).
- Gomm U, Kindermann M, Prange A, Schlich M. Hygieneaspekte bei der Zubereitung. In: Lebensmittelverarbeitung im Haushalt (aid Infodienst, Hrsg.). aid, Bonn, 2010; 125.
- Groeneveld M, aid Infodienst. Lebensmitteltabelle für Schwangere 2009. www.aid.de/ (Zugriff 12.04.2012).
- Groeneveld M, Maschkowski G. Küchenhygiene als Schutz vor Lebensmittelinfektionen. Stand 06/2013. http://www.was-wir-essen.de/infosfuer/schwangerschaft_kuechenhygiene.php (Zugriff 09.09.2013).
- Klingshirn A. Lagerung von Lebensmitteln im Haushalt. In: Lebensmittelverarbeitung im Haushalt (aid Infodienst, Hrsg.). aid, Bonn, 2010; 261.
- Koletzko B, Bauer CP, Bung P, Cremer M, Flothkötter M, Hellmers C, Kersting M, Krawinkel M, Przyrembel H, Rasenack R, Schäfer T, Vetter K, Wahn U, Weißenborn A, Wöckel A. Ernährung in der Schwangerschaft – Teil 2 – Handlungsempfehlungen des Netzwerks „Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie“. Dtsch Med Wochenschr. 2012; 137(25/26): 1366-72.
- VERORDNUNG (EG) NR. 853/2004 DES EUROPÄISCHEN PARLAMENTS UND DES RATES vom 29. April 2004 mit spezifischen Hygienevorschriften für Lebensmittel tierischen Ursprungs. <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2004:139:0055:0205:DE:PDF> (Zugriff 21.10.2013).
- VERORDNUNG (EU) Nr. 1169/2011 DES EUROPÄISCHEN PARLAMENTS UND DES RATES vom 25. Oktober 2011 betreffend die Information der Verbraucher über Lebensmittel und zur Änderung der Verordnungen (EG) Nr. 1924/2006 und (EG) Nr. 1925/2006 des Europäischen Parlaments und des Rates und zur Aufhebung der Richtlinie 87/250/EWG der Kommission, der Richtlinie 90/496/EWG des Rates, der Richtlinie 1999/10/EG der Kommission, der Richtlinie 2000/13/EG des Europäischen Parlaments und des Rates, der Richtlinien 2002/67/EG und 2008/5/EG der Kommission und der Verordnung (EG) Nr. 608/2004 der Kommission. <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2011:304:0018:0063:DE:PDF> (Zugriff 21.08.2012).