



SCHWANGERSCHAFT - INFEKTIONEN DURCH NAHRUNGSMITTEL

ZUM SCHUTZ VON MUTTER UND WERDENDEM KIND

Aufgrund hormoneller Veränderungen sowie durch Verminderung der Aktivität von manchen Immunzellen kann die Infektabwehr insbesondere bei fortgeschrittener Schwangerschaft geschwächt sein. Lebensmittelbedingte Infektionen können unter Umständen verheerende Folgen nicht nur für die Mutter, sondern auch für das ungeborene Kind haben. Solche Infektionen können von Viren, Bakterien und Protozoen hervorgerufen werden. Um lebensmittelbedingten Infektionen und Intoxikationen [verursacht z. B. durch Schimmelpilzgifte (Mykotoxine)] vorzubeugen, sollten Schwangere auf sogenannte Risikolebensmittel generell verzichten sowie bei der Zubereitung und Lagerung von Nahrungsmitteln auf eine besonders sorgfältige Küchenhygiene achten.



BAKTERIEN

Listerien

Listerien sind in der Umwelt (Kompost, Erde, Abwässer, verdorbene Silage) weit verbreitete Bakterien. Von den vielen bekannten Arten ist lediglich eine, *Listeria (L.) monocytogenes*, in der Lage, Infektionen bei Menschen hervorzurufen. Von der Umwelt können diese Bakterien in pflanzliche (Pilze, vorgeschnittene Salate) oder tierische (rohes Fleisch beispielsweise Tartar, Wurst, Salami, Räucherfisch, Rohmilch oder Rohmilchkäse) Lebensmittel gelangen.

Auch während der Weiterverarbeitung oder der Lagerung kann es zu nachträglichen Verunreinigungen von bereits erhitzten oder pasteurisierten Produkten kommen. Eine besondere Eigenschaft dieser Bakterien ist ihre Fähigkeit, sich auch bei niedrigen Temperaturen (knapp über dem Gefrierpunkt), also auch im Kühlschrank, wenn auch sehr langsam, weiterhin zu vermehren. Hinzu kommt, dass bis zu 5 Prozent der gesunden Personen sowie bis zu 3 Prozent der Frauen im gebärfähigen Alter asymptomatisch im Darm bzw. im Vaginaltrakt temporär besiedelt sein können. In den meisten Fällen verläuft die Infektion bei Schwangeren selbst nicht dramatisch. Es können Zeichen eines grippalen Infektes oder eines Harnwegsinfektes auftreten. Beim ungeborenen Kind hingegen können die Listerien schwere Erkrankungen wie Sepsis (Blutvergiftung), Gehirnhautentzündung, Frühgeburt und vereinzelt auch Totgeburt auslösen.

Campylobacter und Salmonellen

Campylobacter und Salmonellen sind für 90 Prozent aller gemeldeten bakteriellen Lebensmittelinfektionen verantwortlich. Diese Bakterien kommen vor allem in Lebensmitteln tierischen Ursprungs wie Geflügel, Eier oder Rohmilch vor. Die Übertragung erfolgt meist durch den Verzehr nicht ausreichend erhitzter Produkte. Der im Mutterleib heranwachsende Fötus ist nur in seltenen Fällen gefährdet, vor allem dann, wenn es bei der Mutter zu einer systemischen Infektion (Sepsis) kommt.

TOXOPLASMEN

Toxoplasma ist ein einzelliges Lebewesen, das sowohl tierische als auch menschliche Zellen befällt. Der bekannteste Vertreter ist *Toxoplasma gondii*, der die Menschen entweder durch Verzehr von rohem oder unvollständig durchgegartem Fleisch (Steak medium, Beef Tartar), von unzureichend gewaschenem Obst oder Salat oder durch Aufnahme von Parasitenstadien (Oozysten) aus infektiösem Katzenkot infiziert. Katzen, die schon lange in der Wohnung leben und lediglich mit gekochtem Fleisch oder Konserven gefüttert werden, stellen keine Gefahr dar.

Die Erkennung einer Toxoplasmose erfolgt im Rahmen der Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen. Nach einer erfolgten Toxoplasmeninfektion besteht ein dauerhafter Schutz; jedoch können bei Schwangeren, die sich erstmals in der Schwangerschaft infizieren, die Parasiten auf das ungeborene Kind übertragen werden. Das kann im schlimmsten Fall zu einer Fehl- oder Totgeburt führen, oder es treten bei Neugeborenen Schäden im Zentralnervensystem und in den Augen auf, die sich allerdings auch erst Monate bis Jahre später zeigen können. Zur Vermeidung einer Erstinfektion mit *Toxoplasma gondii* in der Schwangerschaft sollte man jeden Kontakt mit „neuen“ Katzen (Katzen, die nicht schon seit längerem im Haushalt leben) und mit Katzen, deren Fressgewohnheiten nicht kontrolliert werden können, meiden. Bei Katzen, die möglicherweise auch Mäuse oder Vögel jagen, sollte die Schwangere das Katzenklo von anderen Personen reinigen lassen (am besten täglich mit Plastikhandschuhen und heißem Wasser). Das Katzenklo sollte abseits der Wohnräume aufgestellt und etwas feucht gehalten werden, um ein Aufwirbeln von Kotteilchen zu vermeiden. Bei Arbeiten im Garten sollten Schutzhandschuhe getragen werden, um Kontakt mit Katzenkot zu verhindern.

SCHIMMELPILZGIFTE

Mykotoxine (Pilzgifte) sind Stoffwechselprodukte von verschiedenen Pilzen, die unter bestimmten klimatischen Bedingungen (Wärme, Feuchtigkeit) vermehrt produziert werden. Diese Giftstoffe können in verschiedenen Phasen der Lebensmittelherstellung entstehen, auch dann, wenn kein sichtbares Schimmelpilzwachstum vorliegt. Bei unsachgemäßer Lagerung können Schimmelpilze auf Lebensmitteln wachsen und Gifte produzieren. Lebensmittel tierischer

Herkunft (Fleisch, Eier, Milch) können Mykotoxine enthalten, wenn die Tiere vorher mit belastetem Futter ernährt wurden. Einige davon werden im Mensch und Tier nicht abgebaut, sondern sammeln sich im Gewebe an. Manche können sogar in Muttermilch nachgewiesen werden.

Früher stellten Mykotoxikosen durch verschimmeltes Getreide eine häufige Krankheitsursache dar, jedoch sind sie heute, dank einer hochwertigen Lebensmittelherstellung und strenger Kontrollen für den Menschen keine akute Bedrohung mehr. Akute Vergiftungen treten selten auf und rufen beim Menschen Schäden an Leber, Lunge, Nieren, Nerven-, Immunsystem und Geschlechtsorganen hervor. Zudem können hormonähnliche Effekte auftreten.

Manche Mykotoxine können über die Plazenta auf das ungeborene Kind übertragen werden und zu Schäden wie Missbildungen des Zentralnervensystems oder Spina bifida („offener Rücken“) führen. Je höher der Feuchtigkeitsgehalt eines Lebensmittel ist, desto schneller breiten sich die Toxine aus. Generell sollten verschimmelte Lebensmittel weggeworfen werden! Es genügt nicht, die verschimmelten Bereiche wegzuschneiden. Die von der AGES im Jahr 2015 durchgeführten Untersuchungen von 50 zufällig gewählten Muttermilchproben ergaben keinen Nachweis von Aflatoxin M1.

REISEMITBRINGSEL

Hepatitis A/E-Viren

Hepatitis A/E-Viren sind umweltstabile Viren, die weltweit vorkommen und vor allem in Ländern mit niedrigen Hygienestandards entweder fäkal-oral von Mensch zu Mensch oder über kontaminiertes Trinkwasser und Lebensmittel (z. B. Meeresfrüchte, Schwein und Rotwild) übertragbar sind. Infektionen von Schwangeren verlaufen meist schwer. Die Viren können über die Plazenta übertragen werden und schwere Schäden (Fehlgeburt, schwere Infektionen des ungeborenen Kindes) verursachen. Da derzeit keine Möglichkeit für eine gezielte antivirale Therapie in der Schwangerschaft besteht und noch keine Impfung für Hepatitis E verfügbar ist, sollte man bei Aufenthalt in tropischen Ländern auf Risikolebensmittel verzichten. Es gilt die Maxime: „cook it, peel it or forget it“. Es wird empfohlen, Fleisch, Innereien und Meerestiere vor dem Verzehr stark zu erhitzen.

Brucellen

Brucellen sind Bakterien, die in vielen Entwicklungs-, aber auch in Mittelmeerländern die Tierbestände infizieren. Durch Konsum von unpasteurisierter Milch oder Weichkäse können sich auch Menschen infizieren. Bei Schwangeren können sie die Plazentabarriere überwinden und ohne geeignete Therapie zu Fehlgeburt, Frühgeburt oder Infektion des Neugeborenen führen.

WIE KÖNNEN SICH SCHWANGERE FRAUEN SCHÜTZEN?

Sorgfältige Küchenhygiene und allgemeine Hygieneregeln:

- Waschen Sie sich regelmäßig und gründlich die Hände mit Seife – vor und nach der Zubereitung von rohem Fleisch und Gemüse, nach Tierkontakt und nach dem Toilettenbesuch
- Verwenden Sie saubere Handtücher, eventuell Einmalhandtücher, zum Trocknen der Hände
- Halten Sie Haustiere vom Küchenbereich fern
- Lagern Sie rohe und verzehrfertige Lebensmittel trocken und getrennt – Kühlkette einhalten!
- Bereiten Sie Fleisch, rohe Eier und rohes Gemüse auf unterschiedlichen, möglichst glatten Arbeitsflächen zu und reinigen Sie die Arbeitsflächen sofort nach Benutzung
- Erhitzen Sie Speisen kurz vor dem Verzehr noch einmal ausreichend und vermeiden Sie wiederholtes Aufwärmen
- Verzehren Sie keine Lebensmittel, deren Verbrauchsdatum überschritten ist



- Büffets meiden: Vermeiden Sie die Bereithaltung von Speisen bei Temperaturen unter 65 °C über längere Zeit
- Entsorgen Sie verschimmelte Lebensmittel und entfernen Sie die trockene Haut bei Pistazien vor dem Verzehr

Besondere Vorsicht bei bestimmten Lebensmitteln:

- Kein rohes oder unvollständig durchgegartes Fleisch (z. B.: Carpaccio, Beef Tartar, Steak medium)
- Keine Mettwürste und Rohwürste (z. B.: Salami)
- Keine Rohmilch oder Rohmilchprodukte; ansonsten vor Konsumation abkochen – mind. 2 Minuten bei einer Kerntemperatur von 70 °C
- Kein Weich- und geschmierter Käse; vor Konsumation von Käse die Rinde entfernen
- Keine Speisen, die rohe Eier enthalten (z. B.: selbstgemachtes Tiramisu)
- Kein geräucherter/fermentierter Fisch (Graved Lachs)
- Keine rohen Fische und Meeresfrüchte (Austern, Sushi)
- Obst, Gemüse, Salate gründlich waschen – Verzicht auf vorgeschnittene, verpackte Salate



Kontakt

AGES - Österreichische Agentur für Gesundheit
und Ernährungssicherheit GmbH
Binationales Konsiliarlabor für Listerien
Deutschland/Österreich
Dr. Steliana Huhulescu
Währingerstraße 25a, 1090 Wien

E-Mail: humanmed.wien@ages.at
www.ages.at

Für weitere Informationen lesen Sie die Broschüre:
„Richtig essen von Anfang an - Empfehlungen zur Vermeidung
von Lebensmittelinfektionen in der Schwangerschaft“
Erstellt: 10/2012 / Aktualisiert: 11/2013
www.richtigessenvonanfangen.at

Impressum

Eigentümer, Verleger und Herausgeber:
AGES – Österreichische Agentur für Gesundheit
und Ernährungssicherheit GmbH
Spargelfeldstraße 191 | 1220 Wien
Telefon: +43 50 555-0
www.ages.at

Grafische Gestaltung: strategy-design
Hersteller/Druck: Online Druck GmbH
Verlags-/Herstellungsort: Würzburg, Deutschland
Fotos: Fotolia, Shutterstock

© AGES, 6. Auflage, Mai 2016

Satz- und Druckfehler vorbehalten. Alle Rechte vorbehalten. Nachdrucke
– auch auszugsweise – oder sonstige Vervielfältigung, Verarbeitung oder
Verbreitung, auch unter Verwendung elektronischer Systeme, nur mit schriftlicher
Zustimmung der AGES zulässig.