

# Durchfallerkrankungen einfach vermeiden

Ines Wyrsh | Amt für Verbraucherschutz | 062 835 30 20

**Campylobacter-Infektionen zählen weltweit zu den häufigsten durch Lebensmittel verursachten Durchfallerkrankungen. Hauptursache für eine Häufung von Erkrankungen im Winter ist wohl das fehlende Wissen über den Umgang mit rohem Fleisch beim Fondue Chinoise. Um sich bei der Zubereitung oder der Mahlzeit keine Infektion mit den Durchfallerregern einzufangen, müssen nur einige einfache Vorsichtsmassnahmen eingehalten werden.**



*Campylobacter-Bakterien gelten inzwischen als häufigste Erreger von durch Lebensmittel verursachten Darmerkrankungen. Campylobacter haben damit den Salmonellen den Rang abgelassen.*

Campylobacter-Bakterien können eine schwere Durchfallerkrankung mit Fieber und Krämpfen im Unterbauch verursachen, die sogenannte Campylobacteriose. Campylobacter-Bakterien sind weit verbreitet und kommen natürlicherweise in Wildtieren (Vögel, Nagetiere), wie auch in Haus- (Hunde, Katzen) und Nutztieren (Geflügel, Vieh) vor. Sie leben im Darm dieser Tiere, ohne sie krank zu machen. Die Bakterien werden mit den Exkrementen ausgeschieden und gelangen so in die Umwelt, in Gewässer und Böden. Die Übertragung auf den Menschen kann direkt über die Berührung mit infizierten Exkrementen stattfinden. Häufiger geschieht die Ansteckung auf indirektem Weg durch den Verzehr ver-

schmutzter Nahrungsmittel tierischen Ursprungs (vor allem Geflügel) oder durch verschmutztes Trinkwasser. Meistens ist die Kreuzkontamination – die Übertragung des Erregers von rohen, kontaminierten Lebensmitteln auf genussfertige Lebensmittel – Grund für eine Ansteckung. Daher ist sowohl beim Zubereiten und (Zwischen-)Lagern von Nahrungsmitteln als auch bei der Mahlzeit Vorsicht geboten.

## **Symptome – starker Durchfall und Krämpfe**

Campylobacter sind in den letzten Jahren die häufigste Ursache bei den durch Lebensmittel übertragenen Infektionen. Sie haben damit die Salmonellen als Ursache Nummer 1 abgelöst. Jährlich erkranken in der Schweiz über 7000 Menschen an Campylobacteriose. 15 Prozent von ihnen müssen hospitalisiert werden. Nach einer Infektion mit Campylobacter klagen die Betroffenen nach ungefähr ein bis sieben Tagen über krampfartige Bauchschmerzen, Krankheitsgefühl, Fieber bis zu 40°C und starke, teilweise blutige Durchfälle. Des Weiteren treten Kopf-, Muskel- und Gelenkschmerzen auf. Die Symptome verschwinden meist nach ein bis zwei Wochen wieder. In seltenen Fällen kann die Campylobacteriose einen chronischen Verlauf nehmen, das heisst sie heilt nicht spontan ab. In diesem Fall sind die Beschwerden mit jenen einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung vergleichbar und Betroffene können ausserdem noch Wochen nach der Infektion an

## **Küchenhygiene kurzgefasst:**

- Zu kühlende Lebensmittel bei 5°C oder weniger aufbewahren.
- Auftauwasser von gefrorenem Geflügel und anderen Fleischsorten direkt entsorgen.
- Rohe Lebensmittel von gekochten trennen, gekochte Speisen abdecken.
- Insbesondere Geflügelfleisch getrennt von anderen Lebensmitteln aufbewahren und zubereiten.
- Hände nach Kontakt mit rohem Fleisch mit Seife waschen, nicht mit blossen Händen, die vorher am Geflügel waren, Kräuter abzupfen oder Salat zubereiten.
- Arbeitsflächen, Schneidebretter und Geschirr zwischen den einzelnen Arbeiten mit warmem Wasser und Handabwaschmittel oder im Geschirrspüler gründlich reinigen. Am besten getrennte Küchenutensilien für rohe und gegarte Lebensmittel benutzen.
- Poulet- und Hackfleischzubereitungen immer durchgaren.

Gelenksentzündungen leiden. In sehr seltenen Fällen kann die Campylobacteriose das Guillain-Barré-Syndrom auslösen, eine autoimmune Erkrankung, die zu Lähmungserscheinungen führen kann.

## **Deutliche saisonale Schwankungen der Infektionszahlen**

Während der Grillzeit im Sommer und den Festtagen zum Jahreswechsel wird alljährlich eine Zunahme der gemeldeten Campylobacter-Infektionen festgestellt. In Fachkreisen spricht man auch vom Grill- und vom Fondue-Chinoise-Peak. In der Regel liegt der Kanton Aargau unter dem Schweizer Durchschnitt, was die Anzahl gemeldeter Fälle betrifft. Nicht aber in den

Wintermonaten, da lag der Kanton in den letzten Jahren meistens über dem Schweizer Durchschnitt.

Als Hauptursache für diese Erkrankungshäufung im Winter wird das fehlende Wissen über den Umgang mit rohem Fleisch, insbesondere in Zusammenhang mit Fondue Chinoise und Pouletfleisch, vermutet. Traditionell werden an den Festtagen gerne Fleischspeisen wie Fondue Chinoise, Fondue Bourguignonne, Tischgrill oder Tatarenhut verzehrt, die roh aufgetischt und direkt am Tisch zubereitet werden. Im rohen Fleisch, besonders häufig im Pouletfleisch, können aber Campylobacter-Bakterien vorkommen. Diese werden durch Erhitzungsverfahren abgetötet. Voraussetzung ist, dass im Kern des Lebensmittels für mindestens zwei Minuten eine Temperatur von 70°C herrscht. Durch das Tiefgefrieren von Lebensmitteln werden die Campylobacter nicht ausreichend abgetötet. Werden bei der Zubereitung dieser beliebten Speisen wichtige Hygieneregeln missachtet, kann man sich also leicht eine Infektion mit diesen

gefährlichen Durchfallerregern holen. Die infektiöse Dosis bei Campylobacter ist sehr gering. Schon der Kontakt mit einer geringen Zahl an Keimen in einem Tropfen oder Spritzer rohen Fleischsaftes, der in Kontakt mit Salat oder anderen genussfertigen Beilagen kommt, kann für eine Erkrankung ausreichen.

#### Wie kann man sich schützen?

Damit Fondue Chinoise & Co. unbeschwert genossen werden können, sind einige einfache Hygieneregeln zu beachten. Die wichtigste Massnahme zur Vorbeugung einer Campylobacteriose ist das Einhalten der Küchenhygiene sowie eine gute Hände- und Oberflächenhygiene beim Zubereiten von Nahrungsmitteln. Für die Zubereitung von Fleisch, insbesondere von Pouletfleisch und anderen Lebensmitteln (beispielsweise Salate), möglichst separate Schneidbretter verwenden. Schneidbretter, Messer und andere Küchenutensilien nach jeder Verwendung gründlich mit Warmwasser und Reinigungsmittel waschen

und an der Luft trocknen lassen oder mit einem sauberen Tuch oder Haushaltspapier abtrocknen. Bei der Zubereitung ist der Kontakt mit rohem Fleisch oft nicht vermeidbar. Anschließend und bevor andere Lebensmittel berührt werden, Hände gut waschen. Auf keinen Fall die Finger ablecken. Rohes Fleisch und Fleischsaft dürfen nie in Kontakt mit genussfertigen Speisen kommen. Das Zwei-Teller-Prinzip bei der Zubereitung von Grill- und Fondue-Chinoise-Fleisch einhalten: Nie den gleichen Teller für rohes und für fertig zubereitetes Fleisch benutzen. Das rohe Fleisch auch nie auf den gleichen Teller wie Saucen oder andere Beilagen legen, die ohne weitere Hitzebehandlung verzehrt werden. Fleisch immer vollständig durchgaren! Vollständig durchgegartes Pouletfleisch hat keine roten Stellen mehr und auch keinen roten Fleischsaft. Beachtet man diese einfachen Regeln, wird das Fondue Chinoise zum festlichen Genuss ohne Magenverstimmung.

#### Sensibilisierungskampagne soll Erkrankungen reduzieren

Um die Konsumentinnen und Konsumenten für die Gefahren zu sensibilisieren, klärt das Amt für Verbraucherschutz (AVS) mit einer Kampagne über den sicheren Umgang mit Pouletfleisch auf. Mit Publikationen auf der Website ([www.ag.ch/avs](http://www.ag.ch/avs)), in Zeitschriften und über soziale Medien will das AVS die breite Bevölkerung erreichen. Dazu werden in Aargauer Metzgereien während der Hochsaison im Winter den Käuferinnen und Käufern von Fondue Chinoise informative Flyer abgegeben. Diese klären die Konsumentinnen und Konsumenten in einfacher, verständlicher Form über die Gefahren durch Campylobacter auf.

Unter <https://sichergeniessen.ch> finden Sie Empfehlungen des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV zum Schutz vor schädlichen Keimen.

Weitere Informationen bezüglich Campylobacteriose finden Sie auch beim Bundesamt für Gesundheit (BAG) [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch) > Krankheiten > Krankheiten A-Z.



#### Zubereitung Fondue Chinoise kurzgefasst:

1. Rohes Fleisch und roher Fleischsaft (rot) dürfen sich nicht mit Saucen und Beilagen mischen, rohes Fleisch immer in separatem Teller mit separatem Besteck reichen.
2. Mit der Fonduegabel Fleisch direkt anstecken (nicht in die Finger nehmen) und direkt in die heisse Boullion geben.
3. Gekartetes Fleisch in den Teller mit Saucen und Beilagen legen und niemals auf den Teller mit dem rohen Fleisch. Der Saft von gekartetem Fleisch ist sicher.

Stimmt die Nennung des Magens? Es geht ja offenbar um Durchfall.