

Froh mit roh?



Unbehandelte Lebensmittel gelten bei vielen als gesund. Dabei kann der Verzehr von rohen tierischen Produkten, aber auch von Obst und Gemüse zu Infektionen führen.

Melonenstücke und abgepackte Salate für den frischen Genuss, Carpaccio für den herzhaften Geschmack und Stockbrot am Lagerfeuer – was nach einem unbeschwerten Sommerpicknick mit vielen Leckereien klingt, kann ein unangenehmes Ende nehmen. Die Ursache: Krankheitserreger, die normalerweise beim Erhitzen von Lebensmitteln abgetötet werden. Werden tierische Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Eier oder Milch (fast) roh gegessen, nicht ausreichend gekühlt oder gehen Krankheitserreger bei der Zubereitung auf andere verzehrfertige Produkte über, können Lebensmittelinfektionen die Folge sein. Auch Obst und Gemüse können mit krankmachenden Keimen verunreinigt sein.

UNSIHTBARE GEFAHR

Obwohl rohe Lebensmittel bei vielen regelmäßig auf dem Speiseplan stehen, werden die gesundheitlichen Risiken häufig unterschätzt. Das zeigt eine repräsentative Umfrage des BfR. Vor allem besonders beliebte Lebensmittel wie Rohwurst, roher Schinken, Rohmilchweichkäse, kalt geräucherter Fisch und Tiefkühlbeeren werden mit einem (sehr) niedrigen gesundheitlichen Risiko verbunden. Da Krankheitserreger Lebensmittel üblicherweise nicht verderben lassen, kann man sie auch nicht sehen, riechen oder schmecken.

Jedes Jahr werden in Deutschland etwa 100.000 Erkrankungen gemeldet, die durch Bakterien, Viren oder Parasiten in Lebensmitteln verursacht worden sein können. Die Dunkelziffer dürfte weitaus höher liegen. In der Regel gehen Lebensmittelinfektionen mit Magenkrämpfen, Durchfall und Erbrechen einher. Meistens heilen sie von selbst aus. Für Kleinkinder, Personen mit Vorerkrankungen, ältere Menschen sowie für Ungeborene im

Mutterleib können sie im Extremfall aber auch lebensbedrohlich sein. Am Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) beschäftigt sich daher eine ganze Abteilung mit dem Aufspüren, der gesundheitlichen Bewertung und der Bekämpfung mikrobieller Risiken von Lebensmitteln.

Salmonellen, Listerien, Noroviren und Co. können in vielen Lebensmitteln lauern. Während diese Krankheitserreger der Mehrheit der Bevölkerung bekannt sind, sieht es mit dem Wissen um andere Erreger in Lebensmitteln weniger gut aus. Besonders überraschend: Die Campylobacteriose ist die seit Jahren am häufigsten gemeldete bakterielle lebensmittelbedingte Erkrankung in Deutschland und Europa – dennoch hat nur knapp ein Viertel der Menschen vom verursachenden Erreger *Campylobacter* gehört. Ebenso verhält es sich mit den EHEC, beson-

ders gefährlichen *Escherichia-coli*-Bakterien (auch als STEC oder VTEC bezeichnet).

NASCHEREI OHNE REUE?

Werden leicht verderbliche Lebensmittel ungekühlt gelagert, können vorhandene Krankheitserreger sich sehr schnell vermehren und die Gesundheit gefährden, sofern die Produkte vor dem Verzehr nicht ausreichend erhitzt werden. Bei dem im Sommer beliebten Stockbrot können beide Fehlerquellen zusammenkommen. Wird der mit Ei hergestellte Teig nicht gekühlt und bleibt er beim Garen über dem Feuer innen noch roh, während er außen schon schwarz wird, können Infektionen mit Salmonellen die Folge sein. Hinzu kommt, dass Kinder rohe Teigreste gern von den Fingern ablecken.

**TEIG,
OB MIT ODER
OHNE EI,
SOLLTE NICHT
ROH PROBIERT
WERDEN.**



© YesPhotographers/adobestock

TIEFKÜHLBEEREN KÖNNEN MIT VIREN VERUNREI- NIGT SEIN, DIE ZU MAGEN-DARM- ERKRANKUNGEN UND LEBER- ENTZÜNDUNGEN FÜHREN.



© YesPhotographers/adobeStock

„Obwohl es verlockend sein kann: Bei Teigzubereitungen, egal ob mit oder ohne Ei, sollte nicht von der rohen Masse probiert werden. Hintergrund sind mögliche STEC-Bakterien im Mehl“, erklärt Dr. Matthias Fischer, Fachtierarzt für Mikrobiologie am BfR.

Vorsicht geboten ist am Esstisch auch bei der Wahl des Brötchenbelags. Denn auch in verzehrfertigen Lebensmitteln, die während der Herstellung nicht erhitzt werden, können Krankheitserreger stecken. Dazu zählen rohe Fleisch- und Wurstwaren wie Mett und Teewurst sowie Rohmilchweichkäse und kaltgeräucherter Fisch wie der Räucherlachs. Personen aus den genannten Risikogruppen sollten tierische Lebensmittel deshalb nur zu sich nehmen, wenn diese vorher ausreichend erhitzt wurden.

WARUM OBST UND GEMÜSE NICHT IMMER GESUND SIND

Obst und Gemüse enthalten in der Regel viele wertvolle Inhaltsstoffe. Beim Anbau sowie auf dem Weg vom Acker auf den Teller ist es jedoch möglich, dass sie mit Krankheitserregern verunreinigt werden. Beispiele dafür sind Tiefkühlbeeren, Melonen und Zutaten für Rohkostsalate. Tiefkühlbeeren können unter anderem mit Viren verunreinigt sein, welche zu Magen-Darm-Erkrankungen und Leberentzündungen führen können. Fans der süßen Früchte sollten sie vor dem Verzehr daher lieber stark erhitzen, am besten auf mindestens 90 °C.

BfR-Umfrage: Rohe Lebensmittel



Online-Befragung von 1.004 Personen in Deutschland, Erhebungszeitraum 01. bis 11. September 2022.

73 % essen Rohwurst oder rohen Schinken mindestens 1- bis 3-mal im Monat, gefolgt von Rohmilchweichkäse (57 %), rohem Fleisch (38 %), kalt geräuchertem Fisch und Tiefkühlbeeren (beide 33 %).

23 % kennen *Campylobacter*, den Erreger der am häufigsten in Deutschland und Europa gemeldeten bakteriellen Lebensmittelinfektion.

4 von 5 der Befragten (79 %) sehen bei Tiefkühlbeeren ein (sehr) niedriges gesundheitliches Risiko. Im Rohzustand gelten Fisch und Meerestiere (73 %), Fleisch und Eier (beide 72 %) als (sehr) risikoreich.

Bei Melonen können Keime, die an der Schale haften, während der Zubereitung auf das Fruchtfleisch gelangen. „Salmonellen, Listerien und EHEC können sich bei warmen Außentemperaturen auf dem säurearmen Fruchtfleisch gut vermehren“, erklärt Dr. Heidi Wichmann-Schauer, Fachärztin für Lebensmittelsicherheit am BfR. Daher sollte geschnittene Melone rasch aufgegessen oder bis zum Verzehr gekühlt werden.

Krankmachende Listerien können während des Anbaus und der Verarbeitung auf Gemüse und Blattsalate gelangen. „Das feuchte und nährstoffreiche Milieu in Packungen mit vorgeschnittenen Mischsalaten kann deren Vermehrung begünstigen“, so Wichmann-Schauer. Das Infektionsrisiko lässt sich verringern, indem Rohkostsalate besonders für Risikogruppen aus gründlich gewaschenen und nicht zerkleinerten Zutaten erst kurz vor dem Verzehr zubereitet werden. —

Mehr erfahren



BfR-FAQ
„Schutz vor Lebensmittelinfektionen im Privathaushalt“



BfR-Verbrauchermonitor Spezial
„Rohe Lebensmittel“ (pdf)

Personen aus Risikogruppen sollten tierische Lebensmittel vor dem Verzehr ausreichend erhitzen.



© YesPhotographers/adobestock

Rohmilch vor dem Verzehr abkochen.



© YesPhotographers/adobestock

TIPPS

Lebensmittelinfektionen vermeiden

Die Hände vor der Zubereitung von Lebensmitteln gründlich mit Seife waschen und abtrocknen. Diese Empfehlung gilt auch zwischen einzelnen Arbeitsschritten, wenn die Hände mit rohen Lebensmitteln in Kontakt kommen.

Die Regeln der Küchenhygiene beachten, damit Krankheitserreger von rohen Lebensmitteln nicht auf andere Lebensmittel übergehen. Zum Schutz vor Kreuzkontaminationen sollten für Lebensmittel, die vor dem Verzehr nicht noch einmal erhitzt werden, nur gründlich gereinigte Küchenutensilien wie Schneidebrettchen und Besteck verwendet werden

Die Kühlkette einhalten und verderbliche Lebensmittel im Kühlschrank bei 2 °C bis maximal 7 °C lagern. Werden beim Grillen, Picknick oder bei Gartenfesten leicht verderbliche Lebensmittel über einen längeren Zeitraum angeboten, müssen diese ebenfalls ausreichend gekühlt werden.

Rohe tierische Lebensmittel vor dem Verzehr so erhitzen, dass alle Stellen des Produkts mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen. Warme Speisen sollten ausreichend heiß gehalten (mindestens 60 °C an allen Stellen des Lebensmittels) oder zur längeren Aufbewahrung innerhalb von wenigen Stunden auf unter 7 °C abgekühlt werden. Größere Speisemengen kann man dafür in mehrere flache Schalen füllen.