

28. Juli 2021

## RADIOBEITRAG als Text

### **Salmonellen: Lebensmittelinfektion vermeiden**

#### **Anmoderation:**

Salmonellen haben im Sommer Hochkonjunktur. Ob Grillfest, Picknick oder Hotelbuffet – bestimmte Lebensmittel könnten mit den Bakterien verunreinigt sein, wenn Kühlung und Hygiene nicht richtig beachtet werden. Was bei einer Infektion zu tun ist und wie man vorbeugen kann, darüber hat sich Kristin Sporbeck bei Anja Debrodt informiert. Sie ist Ärztin im AOK-Bundesverband.

Länge: 2.11 Minuten

---

#### **Anja Debrodt:**

**Salmonellen gehören zu den häufigsten bakteriellen Auslösern von Darmkrankheiten. Typische Symptome sind Durchfall und heftige Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen und leichtes Fieber. In der Regel klingen die Beschwerden nach einigen Tagen von selbst wieder ab.**

#### **Text:**

Meist steckt man sich durch rohe oder nicht richtig durchgegart tierische Produkte mit Salmonellen an, aber auch pflanzliche Lebensmittel können verunreinigt sein und Salmonellen übertragen, wie Anja Debrodt weiter erklärt. Sie ist Ärztin im AOK-Bundesverband. Sie hat auch Tipps, was zu tun ist, wenn man doch erkrankt.

**Anja Debrodt:**

**Wichtig ist, den Flüssigkeits- und Mineralverlust auszugleichen. Das gilt besonders für kleine Kinder und ältere Menschen. Um eine Austrocknung zu verhindern, sollte man viel Wasser und Tee trinken oder auch eine Glukose-Elektrolytlösung aus der Apotheke. Essen sollte man eher leicht verdauliche, ausreichend gesalzene Schonkost und eine normale Ernährung sollte erst langsam wieder aufgebaut werden. Sind kleine Kinder, Schwangere, ältere oder Menschen mit einer Immunschwäche betroffen, sollten diese zu ihrem Arzt oder ihrer Ärztin gehen. Besonders dann, wenn die Symptome länger als zwei bis drei Tage anhalten und auch Fieber auftritt.**

**Text:** Erkrankte sollten außerdem penibel auf Hygiene achten, um andere nicht anzustecken. Das Risiko zu erkranken, lässt sich auch reduzieren. Tipps hat Ärztin Debrodt.

**Anja Debrodt:**

**Das A und O sind die richtige Lebensmittelhygiene und das richtige Erhitzen beziehungsweise Kühlen von Lebensmitteln. Das heißt: Händewaschen vor, während und nach dem Zubereiten von Essen, vor allem, wenn man rohe Tierprodukte verarbeitet. Das gilt aber auch nach jedem Toilettengang, vor dem Essen und nach dem Kontakt mit Tieren. Auftauwasser von Fleisch hat viele Erreger und sollte man deshalb sofort entsorgen, die Küchenutensilien heiß und mit Spülmitteln abspülen und die Lappen danach am besten gleich in die Wäsche tun. Kühlketten sollten so kurz wie möglich unterbrochen werden und nur, wenn man Speisen mindestens zehn Minuten über 70 Grad erhitzt, werden Salmonellen abgetötet. Die Temperatur muss allerdings auch im Innern der Speisen erreicht werden.**