



sge-ssn.ch
 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
 Société Suisse de Nutrition
 Società Svizzera di Nutrizione



Hygienischer Umgang mit Lebensmitteln

Merkblatt: aktualisiert 2024

Inhalt	Seite
_ Mikroorganismen sind überall	1
_ Lebensmittelvergiftungen sind häufig	1
_ Lebensmittelvergiftungen sind vermeidbar	1
_ Checkliste	1
_ Hygienischer Umgang mit Lebensmitteln – das merke ich mir	3
_ Quellen & Impressum	4

Mikroorganismen sind überall

In und auf all unseren Lebensräumen tummeln sich Mikroorganismen (Bakterien, Viren, Schimmelpilze, Parasiten usw.), welche von blossen Auge meistens nicht zu erkennen sind. Viele dieser Kleinstlebewesen sind für den Menschen ungefährlich oder sogar nützlich, gegen andere hat der menschliche Körper Abwehrmechanismen aufgebaut. Unter gewissen Umständen (z.B. optimale Temperatur und Vorhandensein von nötigen Nährstoffen) können sich diese Organismen innerhalb kürzester Zeit massiv vermehren und damit die Gesundheit gefährden. Schmutz und Abfälle, aber auch Nahrungsmittel bilden einen optimalen Nährboden für solche Kleinstlebewesen.

Lebensmittelvergiftungen sind häufig

Die im Zusammenhang mit Lebensmitteln übertragenen Erkrankungen werden oft verallgemeinernd «Lebensmittelvergiftungen» genannt. Die meisten der als Lebensmittelvergiftungen bezeichneten Fälle sind aber eigentlich Lebensmittelinfektionen. Sie können z.B. durch Bakterien wie Salmonellen, Campylobacter oder Listerien, aber auch durch Schimmelpilzgifte hervorgerufen werden. Manche Bakterien und Schimmelpilze produzieren Stoffwechselprodukte – z.B. Mykotoxine, die für den Menschen giftig sind; dann spricht man von einer Lebensmittelintoxikation. Campylobacter- und Salmonellen-Infektionen sind heute die am häufigsten registrierten Fälle. Besonders in den heissen Sommermonaten sind Hygienezwischenfälle häufig. Krankheitssymptome sind Durchfall, Bauchschmerzen, Erbrechen, Kopfweg, Fieber, Unwohlsein usw.

Lebensmittelvergiftungen sind vermeidbar

Lebensmittelproduktion und -handel unterliegen hohen Anforderungen bezüglich Lebensmittelsicherheit. Dennoch kommen Hygienezwischenfälle immer wieder vor, insbesondere mit rohen, d.h. unverarbeiteten tierischen oder pflanzlichen Lebensmitteln – und das vor allem im Privathaushalt und in der Gastronomie. Fast immer werden Zwischenfälle durch mangelnde Kenntnis der wichtigsten Hygieneregeln bzw. durch menschliches Fehlverhalten verursacht – sie wären also grösstenteils vermeidbar.

Gute Gründe sprechen für Sorgfalt im Umgang mit Lebensmitteln:

- Kosten können eingespart werden, indem weniger Lebensmittel verderben und vernichtet bzw. weggeworfen werden müssen.
- Lebensmittelvergiftungen müssen verhindert werden, da sie vor allem für kleine Kinder, Schwangere, Kranke und Betagte schwerwiegende Folgen haben und sogar zum Tode führen können.

Checkliste

Persönliche Hygiene

Mikroorganismen gehen «von Hand zu Hand». Nach Schmutzarbeiten, Kontakt mit rohen Lebensmitteln (insbesondere mit Fleisch, Fisch und Eiern), Berührung von Abfall, schmutzigen Geräten und Gegenständen, Streicheln von Tieren, Wechseln von Windeln oder Toilettenbesuch verbleiben oft Krankheitserreger an den Händen, unter Uhren, Schmuck oder Fingernägeln.

► **Hände mit Seife gründlich waschen und mit einem sauberen Tuch abtrocknen, Fingernägel kurz und sauber halten.**

Mikroorganismen nisten sich in Stoffen und Geweben ein und gelangen so auf Lebensmittel.

► **Saubere (Arbeits- und Küchen-) Kleider tragen.**

Mikroorganismen sind überall auf dem Körper zu finden, auch in den Haaren.

► **Haare zusammenbinden oder bedecken, damit sie nicht mit Lebensmitteln in Kontakt kommen.**



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Hautausschläge, (auch kleine) Wunden und Entzündungen scheiden Krankheitserreger aus (Eiter).

► **Wunden und Ausschläge wasserdicht abdecken.**

Speichel und Schleim enthalten viele Mikroorganismen.

► **Nicht auf Lebensmittel und Speisen husten oder niesen – sich abwenden, Hand oder Taschentuch vor den Mund halten. Hände anschliessend gründlich waschen.**

Personen mit infektiösen Krankheiten (Fieber, Husten, Grippe, Durchfall usw.) scheiden immer Krankheitserreger aus.

► **Bei ansteckenden Krankheiten nach Möglichkeit nicht in der Küche arbeiten, eventuell Mundschutz tragen.**

Lebensmittelhygiene

Verpackte Lebensmittel, Konserven und Tiefkühlprodukte müssen mit dem Mindesthaltbarkeits- oder Verbrauchsdatum gekennzeichnet sein. Das Mindesthaltbarkeitsdatum bezeichnet den Zeitpunkt, bis zu welchem der Hersteller für die einwandfreie Qualität des Produkts bei angemessener Lagerung garantiert. In der Regel können diese Produkte aber auch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums noch problemlos konsumiert werden, wenn sie in Aussehen, Geruch und Geschmack unauffällig sind.

Das Verbrauchsdatum hingegen wird für leichter verderbliche Frischprodukte verwendet und gibt den Zeitpunkt an, bis zu welchem das Lebensmittel verzehrt werden sollte.

► **Beim Einkauf Haltbarkeits- und Verbrauchsdatum von Lebensmitteln beachten, Lebensmittelvorräte in Schränken, Kühlschränken und Tiefkühlgeräten periodisch überprüfen.**

Rohe Lebensmittel können, je nach Art und Herkunft, mit Krankheitserregern oder Parasiten verunreinigt sein. Gewisse Nahrungsmittelgruppen sind besonders heikel (Rohmilch, Hackfleisch, Eier, Geflügel, Fisch und Meeresfrüchte usw.). Zimmertemperatur begünstigt die Vermehrung vorhandener Keime.

► **Rohe Lebensmittel rasch und kühl transportieren und bis zur Verarbeitung im Kühlschrank aufbewahren (die so genannte «Kühlkette» nicht unterbrechen). Heikle Lebensmittel umgehend verbrauchen.**

Die Aufbewahrung von Nahrungsmitteln im Kühlschrank oder im Tiefkühler ist sinnvoll – allerdings nur, wenn die empfohlenen Temperaturen eingehalten werden. Bei überfüllten Kühlgeräten (z.B. vor Parties oder Festessen) oder bei starker Vereisung kann sich die Temperatur erhöhen.

► **Kühlschranktemperaturen (max. 5°C) und Tiefkühltemperaturen (mind. -18°C) periodisch mit dem Thermometer überprüfen. Vereiste Geräte abtauen. Geräte nicht überfüllen.**

Tiefkühlprodukte bieten den Vorteil einer relativ langen Aufbewahrungsdauer. Hygieneprobleme können allerdings beim (beabsichtigten oder unbeabsichtigten) Auftauen auftreten.

► **Einmal aufgetaute Lebensmittel nicht mehr einfrieren. Tiefkühlprodukte im Kühlschrank oder im Mikrowellenherd in einem Gefäss auftauen – so können sich Mikroorganismen nicht vermehren und es gelangt keine Abtaufflüssigkeit auf andere Speisen, Tabled, Arbeitsflächen oder Geräte.**

Bei ungünstiger oder zu langer Lagerung kann es (auch im Kühlschrank) zum Verderb von Produkten kommen. Dabei werden nicht nur der Geruch, der Geschmack und der Nährstoffgehalt beeinträchtigt – Fäulnis, Trübung, Farbveränderung, Verschleimung, Gärung, Verschimmeln (mit Ausnahme des Edelschimmels bei Käse und Salami) usw. deuten auf das Vorhandensein krankheits-erregender Keime und giftiger Inhaltsstoffe hin.

► **Verdorbenes Lebensmittel wegwerfen. Schimmel nicht einfach wegschneiden – die giftigen Stoffwechselprodukte (z.B. Mykotoxine) können sich im Lebensmittel ausbreiten.**



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Keime eines verdorbenen Lebensmittels können bei Lagerung und Verarbeitung durch Berührung oder auslaufenden Saft auf andere Lebensmittel übertragen werden.

► **Leicht verderbliche Lebensmittel (z.B. rohes Fleisch, Milchprodukte, gekochte Speisen) in geschlossenen Behältern aufbewahren; rohe und gekochte Lebensmittel getrennt lagern und zubereiten. Nach der Verarbeitung heikler Lebensmittel Arbeitsflächen und Geräte umgehend reinigen. Hände jedes Mal waschen.**

Ungenügende Erhitzung bei der Zubereitung verhindert das Abtöten von Krankheitserregern.

► **Fleisch, Geflügel, Fisch und Meeresfrüchte beim Kochen auch im Kern auf mind. 70°C erhitzen. Tiefkühlprodukte vor dem Kochen vollständig auftauen, damit sie auch im Inneren genügend erhitzt werden. Auch Speisereste beim Verbrauch wieder auf 70°C erhitzen. Eventuell Küchenthermometer benutzen.**

Kalte Gerichte, warme Speisen und Reste bilden immer einen idealen Nährboden für die Vermehrung von Mikroorganismen.

► **Zubereitete Speisen möglichst rasch konsumieren. Kalte Gerichte bis zum Verzehr bei max. 5°C im Kühlschrank aufbewahren, gekochte Speisen bei mind. 65°C warm stellen (Warmhaltedauer zur Nährstoffschonung möglichst kurz halten). Reste umgehend in flachen Gefässen abkühlen lassen und im Kühlschrank in geeigneten geschlossenen Gefässen auf max. 5°C abkühlen und möglichst bald aufbrauchen.**

Geräte- und Küchenhygiene

Lappen, Schwämme, Abtrockentücher, Bürsten usw. bieten Mikroorganismen dank Verunreinigungen und Feuchtigkeit optimale Bedingungen zur raschen Vermehrung.

► **Hilfsmittel trocken halten; nach Gebrauch gut auswaschen, häufig wechseln und bei mindestens 60°C waschen – evtl. Haushaltspapier einsetzen.**

In Speiserückständen, Saucenspritzern, Rüstabfällen usw. können sich viele Mikroorganismen bilden.

► **Arbeitsflächen, Küchengeräte und -apparate nach jeder Benutzung gründlich reinigen, am besten mit heissem Wasser und Seife.**

Unter Arbeitsflächen, Mobiliar, Apparaten usw. finden sich oft Speisereste, Rüstabfälle, Staub oder Schmutz – und damit wiederum Nährboden für Mikroorganismen, aber auch für Insekten und andere Schädlinge.

► **Küche und Vorratsräume sauber halten, Abfälle trennen (Glas, kompostierbare Abfälle, Metall usw.) und rasch beseitigen. Bei starkem oder häufigem Schädlingsbefall Spezialisten hinzuziehen.**

In vielen Haushalten leben Haustiere. Sie können Krankheitserreger ausscheiden bzw. im Fell oder in Federn usw. mit sich tragen.

► **Haustiere, seien sie noch so anhänglich, gehören nicht in Küche und Vorratsräume.**

Hygienischer Umgang mit Lebensmitteln – das merke ich mir

- Sauberkeit ist erstes Gebot: persönliche Hygiene, Hygiene im Umgang mit Lebensmitteln und Sauberkeit in der Küche beachten.
- Leicht verderbliche Lebensmittel gehören in den Kühlschrank (max. 5°C) oder in den Tiefkühler (mind. -18°C) – auch fertige Zubereitungen aus Rahm, rohen Eiern oder Fleisch bzw. Fisch bis zu deren Verzehr.
- Beim Kochen auf ausreichende Erhitzung der Speisen (mind. 70°C) achten.
- Zubereitete Speisen bei mindestens 65°C warm halten.



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Quellen

1. Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV. Richtig zubereiten – sicher genießen. Internet: <https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/lebensmittelsicherheit/krankheitserreger-und-hygiene/hygiene.html> (letzter Zugriff 15. September 2018).
2. Bundesinstitut für Risikobewertung: Schutz vor Lebensmittelinfektionen im Privathaushalt. Internet: http://www.bfr.bund.de/cm/350/verbraucher-tipps_schutz_vor_lebensmittelinfektionen_im_privathaushalt.pdf (letzter Zugriff 15. September 2018).
3. Bernard C. Lebensmittel-Hygiene. 4. Ausgabe. Zürich: Quintus Verlag, 2007.

Impressum

© **Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, 2024**

Alle in diesem Merkblatt publizierten Informationen können bei Angabe des obigen Quellenvermerkes frei verwendet werden.



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern

+41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch



tabula | Zeitschrift für Ernährung

+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



Online-Shop

+41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop



Infomaterialien

www.sge-ssn.ch/unterlagen



sge-ssn.ch

Wissen, was essen.