



SCHWANGERSCHAFT - INFEKTIONEN DURCH NAHRUNGSMITTEL

HINWEISE ZUR VERMEIDUNG LEBENSMITTELBEDINGTER INFEKTIONEN IN DER SCHWANGERSCHAFT

Zum Schutz von Mutter und werdendem Kind

In der Schwangerschaft kann die Immunabwehr durch die im Körper ablaufenden Veränderungen geschwächt sein. Infektionskrankheiten können daher besonders in dieser Zeit komplizierter verlaufen und die Gesundheit von Mutter sowie dem heranreifenden Kind gefährden. Um eine lebensmittelbedingte Infektion zu vermeiden und möglichen Schäden des Ungeborenen vorzubeugen, sollten Schwangere auf so genannte Risikolebensmittel (rohes oder unvollständig durchgegartes Fleisch, Mett- und Rohwürste, Rohmilch oder Rohmilchprodukte, geschmierter Käse, kalt geräucherte Fische, rohe Muscheln und Speisen, die rohe Eier enthalten) generell verzichten sowie bei der Zubereitung und Lagerung von Nahrungsmitteln auf eine besonders sorgfältige Küchenhygiene achten.



Listeriose

Diese Infektionskrankheit, verursacht durch das Bakterium *Listeria (L.) monocytogenes*, kann wenige Tage bis Monate nach Aufnahme mit der Nahrung ausbrechen. Die Erreger kommen häufig in unserer Umwelt vor; sie können in Kompost, Erde oder Abwässern enthalten sein. Salate und Gemüse sollten deshalb vor Verzehr immer gründlich gereinigt werden. Im landwirtschaftlichen Bereich findet sich *L. monocytogenes* manchmal in Futtermitteln, besonders in verdorbener Silage. Demnach können unbehandelte Lebensmittel tierischer Herkunft wie Rohmilch und daraus hergestellte Produkte, rohes Fleisch und roher Fisch mit diesem Krankheitserreger behaftet sein. Auch bereits erhitzte oder pasteurisierte Rohprodukte können während der Weiterverarbeitung versehentlich mit *L. monocytogenes* rekontaminiert werden, wie z. B. geschmierter Käse, aufgeschnittene, abgepackte Wurstwaren oder kalt geräucherte bzw. fermentierte Fische. *L. monocytogenes* hat die besondere Fähigkeit, sich auch noch im Kühlschrank bei Temperaturen knapp über dem Gefrierpunkt vermehren zu können.

Kommt es zur Erkrankung, treten bei Schwangeren Symptome ähnlich einem grippalen Infekt auf. Es besteht dabei das Risiko, dass *L. monocytogenes* das ungeborene Kind befällt und eine schwere Erkrankung des Neugeborenen verursacht, ja sogar Früh- oder Totgeburten auslösen kann.



Toxoplasmose

Der Erreger dieser Infektionskrankheit ist der Einzeller *Toxoplasma gondii*. Der Mensch infiziert sich entweder durch Verzehr von rohem oder unvollständig durchgegartem Fleisch (Steak medium, Beef Tartar), in dem Gewebssystemen enthalten sind, oder durch Aufnahme von Parasitenvorstadien/Oozysten aus infektiösem Katzenkot. Nach einer erfolgten Toxoplasmeninfektion besteht eine dauernde Immunität; 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- bzw. Totgeburt führen, oder es treten beim 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 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.

Campylobacteriose und Salmonellose

Campylobacter und Salmonellen sind für über 90% aller bakteriellen lebensmittelbedingten Infektionen verantwortlich. Der im Mutterleib heranwachsende Fötus ist durch diese Durchfallerreger nicht direkt gefährdet, jedoch gelten Schwangere wegen ihrer geänderten körperlichen Umstände für solche Infektionskrankheiten als erhöht anfällig. Die Übertragung erfolgt meist durch den Verzehr nicht ausreichend erhitzter tierischer Produkte wie Fleisch (besonders Geflügel) sowie Rohmilch; im Fall von Salmonellen auch Eier. Auf eine vollständige Erhitzung solcher Nahrungsmittel ist deshalb unbedingt zu achten.

Mykotoxikose

Infektionen mit Schimmelpilzen (Mykosen) sind nur für wenige Risikopatienten gefährlich (z. B. Knochenmarktransplantierte); für Schwangere stellen sie kein spezielles Risiko dar. Manche Schimmelpilzarten können jedoch unter bestimmten klimatischen Bedingungen (Wärme, Feuchtigkeit) Pilzgifte (Mykotoxine) bilden. Diese Giftstoffe kommen in verschimmelten Lebensmitteln auch an Stellen vor, wo kein sichtbares Schimmelpilzwachstum vorliegt. Es genügt daher nicht, bloß die verschimmelten Bereiche wegzuschneiden. Generell sollten verschimmelte Lebensmittel weggeworfen werden. Einige Mykotoxine können bereits in kleinsten Mengen bei langfristiger Einnahme krebserzeugend wirken oder erbschädigend sein. Akute Vergiftungen rufen beim Menschen Schäden an Leber, Nieren, Nerven, Haut und Schleimhäuten hervor; zudem können hormonähnliche Effekte auftreten. 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.



WIE KÖNNEN SICH SCHWANGERE VOR EINER LEBENSMITTELBEDINGTEN INFEKTION SCHÜTZEN?

Sorgfältige Küchenhygiene und allgemeine Hygieneregeln:

- regelmäßiges, gründliches Händewaschen vor und nach der Zubereitung von Speisen, nach Tierkontakt und nach dem Toilettenbesuch
- verwenden von sauberen Handtüchern, eventuell Einmalhandtüchern, zum Trocknen der Hände
- Zubereitung von Fleisch, rohen Eiern und rohem Gemüse auf unterschiedlichen, möglichst glatten Arbeitsflächen; gründliche Reinigung der Arbeitsfläche sofort nach Benutzung
- zur Vermeidung von Kreuzkontaminationen im Kühlschrank rohe Lebensmittel getrennt von verzehrfertigen Lebensmitteln lagern
- Kühlschrank 1 x wöchentlich reinigen
- Kühlkette nicht unterbrechen und Kühlschrank- bzw. Gefriertemperaturen regelmäßig überprüfen
- Lebensmittel nach Überschreiten des Verbrauchs- oder Mindesthaltbarkeitsdatums nicht mehr konsumieren
- verschimmelte Lebensmittel wegwerfen
- Haustiere generell vom Küchenbereich fernhalten



Besondere Vorsicht bei bestimmten Lebensmitteln:

- kein rohes oder unvollständig durchgegartes Fleisch (z. B. Carpaccio, Beef Tartar, Steak medium)
- keine Rohmilch oder Rohmilchprodukte; ansonsten vor Konsumation abkochen – mind. 2 Minuten bei einer Kerntemperatur von 70 Grad
- keine Speisen, die rohe Eier enthalten, wie selbst gemachtes Tiramisu
- kein Weich- und geschmierter Käse; ansonsten vor Konsumation die Rinde entfernen – kein Schnitt- und Weichkäse aus Rohmilch
- keine Mettwürste und Rohwürste (Salami)
- keine aufgeschnittene, in Folien abgepackte Wurst
- keinen kalt geräucherten/fermentierten Fisch (Graved Lachs)
- keine rohen Meeresfrüchte (Austern, Sushi)
- Obst, Gemüse und 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
Tel.: +43 (0) 50 555-37218
Fax: +43 (0) 50 555-37109
steliana.huhulescu@ages.at
www.ages.at

Impressum:

Herausgeber:
AGES - Österreichische Agentur für
Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH
Spargelfeldstraße 191, 1220 Wien

Grafische Gestaltung: Corsaro Graphic Design

© Fotos: AGES, Archiv

© AGES, 3. Auflage, Februar 2012

Alle Rechte vorbehalten. Nachdrucke – auch auszugsweise – oder sonstige Vervielfältigung, Verarbeitung oder Verbreitung, auch unter Verwendung elektronischer Systeme, ist nur mit schriftlicher Zustimmung der AGES – Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH – zulässig.