

### KEIME IN LEBENSMITTELN

So schnell können sich Keime in Lebensmitteln vermehren:

Aus 10.000 Staph. aureus (Eitererreger) in 100 g Kartoffelsalat werden bei sommerlichen Temperaturen

- in einer Stunde: 40.000
- in zwei Stunden: 160.000
- in drei Stunden: 640.000
- in vier Stunden: 2.560.000

Bei dieser hohen Anzahl an Keimen ist mit einer Magen-Darm-Erkrankung zu rechnen.


### Karl-Jaspers-Klinik, Fachkrankenhaus für Psychiatrie und Psychotherapie

Psychiatrieverbund Oldenburger Land gGmbH  
Hermann-Ehlers-Straße 7  
26160 Bad Zwischenahn  
[www.karl-jaspers-klinik.de](http://www.karl-jaspers-klinik.de)


#### Haben Sie Fragen?

Dann wenden Sie sich gerne an:

Kerstin Schwarze (Hygienefachkraft)

 (0441) 9615-679

Carsten Weber (Hygienebeauftragter Arzt)

 (0441) 9615-493



## HYGIENE-LEITFADEN

FÜR PATIENTINNEN UND PATIENTEN,  
DIE AN KOCH- UND BACKGRUPPEN TEILNEHMEN

Psychiatrieverbund Oldenburger Land gGmbH

# KARL-JASPERS-KLINIK

Lebensmittel verderben teilweise sehr schnell, auch wenn man es ihnen äußerlich nicht ansieht. Krankheitserreger wie Bakterien, Pilze oder Viren können sich in bestimmten Nahrungsmitteln massenhaft vermehren. Mit dem Essen aufgenommen, rufen sie beim Menschen unangenehme Krankheiten hervor. Im menschlichen Körper vermehren sich Krankheitserreger aufgrund der idealen Lebensbedingungen ungehemmt weiter, werden in großer Zahl ausgeschieden und sind Ansteckungsherd für weitere Personen.

Zur Verhinderung von Magen-Darm-Erkrankungen sind daher im Folgenden beschriebene Grundregeln zu beachten, besonders wenn für mehrere Personen gekocht wird.

### MAGEN-DARM-ERKRANKUNGEN

Grundsätzlich darf niemand mit Magen-Darm-Beschwerden in der Küche arbeiten. Dies gilt auch schon bei ersten Anzeichen von Übelkeit oder leichtem Durchfall.

### HÄNDEWASCHEN

Vor Beginn der Arbeit sind die Hände gründlich zu waschen, damit Keime, die an der Haut haften, nicht auf Lebensmittel oder Gegenstände in der Küche übertragen werden.

Schmuck an den Händen ist unbedingt abzulegen, da unter dem Schmuck Seifenreste und Keime haften bleiben.



### Händewaschen immer

- nach dem Toilettenbesuch
- vor Arbeitsbeginn in der Küche
- nach Reinigungsarbeiten
- zwischen unreinen und reinen Arbeitsschritten, z.B. Gemüse putzen (unrein) und Braten anrichten (rein)

Zum Abtrocknen sind grundsätzlich Einmalpapierhandtücher zu benutzen.

### VERLETZUNGEN AN HÄNDEN UND UNTERARMEN

Über Wunden an Händen oder Unterarmen können Keime wie z.B. Eitererreger ins Essen gelangen, sich dort schnell vermehren und eine Lebensmittelvergiftung hervorrufen. Daher sind kleine Wunden flüssigkeitsdicht abzudecken. Mit größeren Wunden an Händen und Unterarmen darf niemand in der Küche arbeiten, da die Gefahr einer Keimverschleppung zu groß ist.

### KLEIDUNG, HAARE UND FINGERNÄGEL

Beim Kochen und Backen ist saubere Kleidung zu tragen. Lange Haare sind zusammenzubinden.

Lange, lackierte und / oder künstliche Fingernägel sind aus hygienischen Gründen abzulehnen.

### SALMONELLEN UND ANDERE KRANKHEITSERREGER

Bakterien, Viren und Pilze sind auch in gefrorenen Lebensmitteln zu finden, daher ist Vorsicht geboten z. B. beim Auftauen von Hähnchen (Salmonellen). Auftauwasser ist zu sammeln, sofort wegzuschütten und sämtliche damit in Kontakt gekommene Behältnisse in der Spülmaschine zu reinigen.

### LEICHT VERDERBLICHE LEBENSMITTEL

In der Regel sind Lebensmittel, die viel Feuchtigkeit enthalten, leicht verderblich. Trockene Lebensmittel (z.B. Cornflakes) sind länger haltbar.

Fleisch, Fisch, Geflügel, Eier, Feinkost-, Rohkost- und Kartoffelsalate, Marinaden, Mayonnaisen und Milchprodukte sind



unbedingt im Kühlschrank aufzubewahren. Es muss immer auf das Verfalls- oder Mindesthaltbarkeitsdatum geachtet werden. Hackfleisch ist grundsätzlich noch am selben Tag des Einkaufs und nur durchgebraten zu verwenden. Eier müssen ebenfalls durchgebraten bzw. mindestens acht Minuten gekocht werden.

### ARBEITSFLÄCHEN

Diese werden vor dem direktem Kontakt mit Lebensmitteln desinfizierend gereinigt und nach dem Trocknen noch einmal mit Wasser nachgespült.

Nach Möglichkeit sollten immer Unterlagen zum Bearbeiten von Lebensmitteln verwendet werden, die nach dem Benutzen in der Geschirrspülmaschine gereinigt werden.

Es sollen keine Holzbretter verwendet werden, da diese aufgrund der hohen Restfeuchtigkeit schnell verkeimen.

### Es gilt:

- niemals auf Nahrungsmittel husten oder niesen
- Hände und Arbeitsflächen reinigen bzw. desinfizieren
- keine verdorbenen Lebensmittel verwenden
- Speisen immer gut durchgaren

Dann steht dem Genuss der selbst zubereiteten Speisen nichts mehr im Wege.