



Achtung – verdorbene Lebensmittel gefährden die Gesundheit

Gefahr besteht durch:

Schimmelpilze

bei Brot, Teigwaren, Hülsenfrüchten, Nüssen, Milchprodukten, Obst, Fruchtsäften, Marmeladen, ...

Ursache:

Zu hohe Luftfeuchtigkeit

Mögliche Schutzmaßnahmen:

Sorgfältige Prüfung beim Einkauf. Achte auf das Haltbarkeitsdatum!
Im Sommer nur kleine Mengen kaufen!
Kühl und dunkel lagern!
Brotkasten und Abfalleimer regelmäßig reinigen!

Gärungsbakterien

bei Fruchtsäften, Kompott, Marmeladen, ...

Ursache:

Warme Luft

Mögliche Schutzmaßnahmen:

Achte beim Einkauf auf einwandfreie Qualität!
Lebensmittel nur kurzfristig, kühl und verschlossen aufbewahren!
Angebrochene Gläser rasch verbrauchen!

Fäulnisbakterien

bei eiweißreichen Konserven, z. B. Fisch, Fleisch, Wurst, Bohnen, ...

Ursache:

Zersetzung von Eiweiß

Mögliche Schutzmaßnahmen:

Beachte das Haltbarkeitsdatum!
Überprüfe regelmäßig deinen Konservenvorrat und sortiere Dosen mit gewölbtem Deckel aus (Vergiftungsgefahr)!



Salmonellen

bei rohen und eiweißreichen Nahrungsmitteln, vor allem bei Geflügel, Hackfleisch, Schweinefleisch, Eiern, Eis, ...

Ursache:

Warme, feuchte Umgebung, Unsauberkeit

Mögliche Schutzmaßnahmen:

Sorgfältige Hygiene im Umgang mit diesen Lebensmitteln!
Hände waschen, Arbeitsflächen und Geräte gründlich und heiß reinigen!
Keine Holzgegenstände verwenden!
Berührung mit anderen Nahrungsmitteln möglichst vermeiden!
Tiefgefrorene Lebensmittel rasch auftauen!
Auftauwasser wegschütten!
Fleischgerichte gut durchgaren!
Den Verzehr von rohen Eiern einschränken!

Schädlingsbefall

Mäuse, Ratten und Fliegen beschmutzen die Lebensmittel und übertragen Krankheiten!

Ursache:

Unsauberkeit, zu langes und nicht sachgerechtes Lagern

Mögliche Schutzmaßnahmen:

Den Schädlingen keine Nahrung anbieten:
Lebensmittel nicht offen stehen lassen.
Speisereste nicht in den Abfluss schütten.
Arbeitsplatz und Lagerraum regelmäßig reinigen.

Merke:

Sachgerechte Lagerung und gewissenhafter Umgang bei der Vor- und Zubereitung der Gerichte vermeidet das Verderben der Lebensmittel!

Verdorbene Lebensmittel sind ungenießbar und dürfen keinesfalls mehr verwendet werden!



Vorsicht – Lebensmittel können Naturgifte enthalten

Pilzgifte und Giftpilze

Pilzgifte entstehen in alten Pilzen oder aufgewärmten Pilzgerichten – schon geringe Spuren können tödlich sein!

Schutzmaßnahmen:

Sammele nur bekannte Pilze und verarbeite sie sofort!
Die Verwendung gekaufter Zuchtpilze ist unbedenklich!
Wärme Gerichte, die Pilze enthalten, nie auf!

Blausäure

in Bittermandeln, Kernen und Steinen von Obst.

Schutzmaßnahmen:

Iss keine Fruchtkerne (Gesundheitsschäden vor allem bei Kleinkindern)!
Verwende statt Bittermandeln besser Bittermandelaroma!

Solanin

in grünen Tomaten und unreifen oder keimenden Kartoffeln.

Schutzmaßnahmen:

Entferne grüne Stellen großzügig!

Oxalsäure

in Rhabarber, Stachelbeeren, Spinat, Kakao (herber Geschmack, rauer Zahnbelag).

Schutzmaßnahmen:

Diese Gerichte nicht aufwärmen!
Selten auf den Speiseplan setzen!



Schadstoffrückstände in der Nahrung belasten den Körper

Rückstände aus der Tierhaltung

Zusatzstoffe in der Tierernährung, z. B. Hormone als Schnellmastmittel; Arzneimittel, z. B. Antibiotika.

Schutzmaßnahmen:

Beschränke den Verzehr von Innereien und Kalbfleisch unbekannter Herkunft!
 Meide fettes Fleisch (im Fett lagern sich die Giftrückstände ein)!
 Bevorzuge Fleisch aus artgerechter Tierhaltung.

Rückstände aus dem Pflanzenbau

Schädlingsbekämpfungsmittel, Pflanzenschutzmittel und Düngemittel.

Schutzmaßnahmen:

Bevorzuge Obst, Gemüse, Getreide(produkte ...) und Kartoffeln aus kontrolliertem Anbau!
 Betreibe nach Möglichkeit deinen eigenen Obst- und Gemüseanbau!
 Verarbeite Gemüse der Jahreszeit entsprechend, Treibhausgemüse ist stärker belastet!

Schadstoffe aus der Umwelt

Bleianreicherung (Autoabgase), Quecksilberverbindungen (Wasserverschmutzung durch die Industrie und Mülldeponien), Luftverschmutzung (Verbrennungsabgase im Haushalt, Industrie und Müllverbrennung).

Schutzmaßnahmen:

Iss keine Fische aus verschmutzten Gewässern!
 Kaufe keine Lebensmittel, die offen an verkehrsreichen Straßen angeboten werden!
 Wasche Obst und Gemüse gründlich!
 Gekauftes Obst und Gemüse sollte geputzt und/oder geschält werden!



Nahrungsmittelzusätze

Farbstoffe, Konservierungsstoffe, Gelier- und Dickungsmittel, Emulgatoren, Stabilisatoren, Aromastoffe, Fließmittel, Süßstoffe, Antioxydationsmittel, Salze, Säuren, ...

E-Nummern auf der Lebensmittelverpackung sind die Kurzbezeichnungen für verwendete Zusatzstoffe.

Schutzmaßnahmen:

Schränke den Verzehr von Lebensmitteln mit Zusatzstoffen ein, da diese zu Allergien führen können!

Meide geräucherte Fleisch- und Wurstwaren, weil sie Krebs fördernde Nitrate enthalten!

Ziehe frisch zubereitete Gerichte den Fertigprodukten vor!

Merke:

Das Lebensmittelgesetz schützt den Verbraucher vor Gesundheitsschäden und Irreführungen.

Die Lebensmittelüberwachung sorgt für die Einhaltung der Gesetze und Verordnungen.

Durch aufmerksames, kritisches Verhalten kannst du dich vor Gesundheitsschäden schützen.

Erkundige dich über die Eignung von Gütesiegeln. Manche können eine gute Orientierung bieten.