



Richtiger Umgang mit Lebensmitteln im Privathaushalt

Informationen und Tipps zur Vermeidung von Lebensmittelinfektionen

Im Jahr 2024 wurden dem Landesamt für Gesundheit und Arbeitsschutz Nordrhein-Westfalen (LfGA NRW) knapp 24.000 Erkrankungsfälle übermittelt, die von hauptsächlich durch Lebensmittel übertragenen Krankheitserregern ausgelöst wurden. Eine Lebensmittelinfektion äußert sich meistens durch Bauchschmerzen, Durchfall und Erbrechen. Bei Infektionen mit Hepatitis-Viren kann es auch zu Leberentzündungen kommen. In der Regel heilen lebensmittelbedingte Infektionen von selbst aus. Bei Personen mit einem geschwächten oder noch nicht vollständig ausgebildetem Immunsystem (z. B. Babys, Kleinkinder sowie ältere oder abwehrgeschwächte Menschen) kann es auch zu schwereren Verläufen kommen.

Ein solches Ausbruchsgeschehen mit schweren Verläufen bei Kleinkindern ereignete sich im Sommer 2025. Dabei handelte es sich um eine Häufung von lebensmittelbedingten EHEC-Infektionen, die bei Kindern und abwehrgeschwächten Menschen das sogenannte hämolytisch-urämische Syndrom (HUS) mit Nierenfunktionsstörungen hervorrufen kann. Viele solcher Erkrankungen lassen sich durch den richtigen Umgang mit Lebensmitteln und einer guten Küchenhygiene vermeiden.

Wie kann man lebensmittelbedingte Erkrankungen vermeiden?

Krankmachende Keime können über verschiedene rohe Lebensmittel in den Haushalt gelangen. Dazu gehören z. B. Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Obst, Gemüse und Kräuter.

Bei der Verarbeitung dieser Lebensmittel sollte im Allgemeinen Folgendes beachtet werden:

- Rohe, tierische Lebensmittel ausreichend durchgaren.
- Getrennte Aufbewahrung und Verarbeitung von rohen, noch zu erhaltenden Lebensmitteln und Lebensmitteln, die nicht mehr erhitzt werden.
- Obst, Gemüse und Kräuter sorgfältig waschen.
- Gründliches Waschen der Hände und Reinigen der Arbeitsflächen.

Damit sich die Krankheitserreger auf rohen, meist tierischen Lebensmitteln nicht vermehren, sollten die Lebensmittel nach dem Einkauf gekühlt transportiert und bis zur Verarbeitung ausreichend gekühlt gelagert werden.



Da besonders rohe, tierische Lebensmittel häufig mit Keimen belastet sind, sollten Personen mit einem geschwächten oder noch nicht vollständig ausgebildeten Immunsystem (z. B. Babys, Kleinkinder sowie ältere oder abwehrgeschwächte Menschen) bestimmte Lebensmittel nicht in rohem Zustand, sondern nur vollständig durchgegart verzehren oder darauf verzichten.

Zu diesen Lebensmitteln gehören insbesondere

- rohes Hackfleisch,
- Rohwurst (z. B. Salami, Teewurst, Zwiebelmettwurst),
- Speisen mit rohem Ei,
- Rohmilch und Rohmilchkäse,
- roher Fisch sowie rohe Meerestiere.

Eine weitere wirkungsvolle Maßnahme, um die Verbreitung von Krankheitserregern zu vermeiden, ist eine gute Küchenhygiene. Dies meint neben dem gründlichen Waschen der Hände und Reinigen der Arbeitsflächen insbesondere die Verwendung von getrennten Küchenutensilien (z. B. Messer, Schneidebretter) für die Verarbeitung von rohen, noch zu erhitzenden Lebensmitteln und Lebensmitteln, die nicht erhitzt werden. Dies verhindert eine Übertragung von Krankheitserregern über kontaminierte Küchengeräte. Bei der Verwendung von Schneidebrettern sind Bretter aus Kunststoff zu empfehlen, da diese in der Regel im Geschirrspüler bei hohen Temperaturen (über 60 °C) gereinigt werden können.

Besonderheit zum Jahresende – Tipps für sicheres Raclette, Fondue und Plätzchenbacken

Insbesondere nach Weihnachten und Silvester beobachtet das LfGA NRW eine Häufung von gemeldeten Campylobacteriose-Erkrankungen. Ein möglicher Grund ist die beliebte Durchführung von Raclette und Fondue an den Festtagen. Dabei geschieht es häufig, dass die rohen Fleischstückchen nicht ausreichend durchgegart und die Krankheitserreger dadurch nicht abgetötet werden. Neben dem unzureichenden Durchgaren von rohem Fleisch ist die Zubereitung der Speisen eine potentielle Quelle zur Übertragung von Keimen.



Um das Risiko einer Lebensmittelinfektion zu minimieren, sollten Sie bei der Vorbereitung und Durchführung von Raclette und Fondue Folgendes beachten:

- Getrennte Zubereitung von rohen, noch zu erhitzenden Lebensmitteln und nicht zu erhitzenden Lebensmitteln. Dabei getrennte Küchenutensilien, wie z. B. Messer und Brettchen verwenden.
- Rohes Fleisch nicht in der Spüle unter fließendem Wasser waschen, um die Übertragung von Krankheitserregern über Spritzwasser auf andere Lebensmittel zu vermeiden.
- Fleisch in kleine Stücke schneiden, damit es auf dem Raclette-Grill oder im Fondue-Topf gut durchgegart werden kann (das Innere sollte mindestens zwei Minuten auf mindestens 70 °C erhitzt werden).
- Getrennte Teller und Besteck für rohes Fleisch verwenden, damit es nicht mit bereits gegartem Fleisch oder nicht zu erhitzenden Speisen in Kontakt kommt.
- Gemüse und Kräuter sorgfältig waschen.
- Nach der Zubereitung der rohen Zutaten Hände und Arbeitsflächen gründlich reinigen.

Neben Raclette und Fondue ist das Backen von Plätzchen in der Weihnachtszeit sehr beliebt. Dabei werden für die Herstellung des Teigs häufig rohe Eier verwendet. Um auch hier Lebensmittelinfektionen zu vermeiden, sollte dabei kein roher Teig verzehrt werden und die Hände und Arbeitsflächen sollten nach der Verarbeitung gründlich gereinigt werden.

Quellen und weitere Informationen erhalten Sie unter:

- [RKI – Lebensmittelbedingte Erkrankungen](#)
- [Bundesinstitut für Risikobewertung \(BfR\) – Lebensmittelhygiene](#)
- [BfR-Merkblatt – Schutz vor Lebensmittelinfektionen im Privathaushalt](#)
- [Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit – Küchen- und Lebensmittelhygiene](#)