

Werdende Mütter aufgepasst: Keime gibt es auch in Obst und Gemüse



(ots) Nicht nur rohes Fleisch und Käse können Keime übertragen.

„Listerien“ oder „Toxoplasma gondii“ finden sich auch bei ungewaschenem Obst und Gemüse. Für den gesunden Menschen ist das nicht weiter



gefährlich – für das ungeborene Baby aber schon. Im schlimmsten Fall können sie das ungeborene Kind schwer schädigen. „Während der Schwangerschaft ist Küchenhygiene daher besonders wichtig“, sagt Dr. Petra Hiller vom Bundesinstitut für Risikobewertung in Berlin in der aktuellen Ausgabe von „Baby und Familie“.

Gartengemüse ist nicht sicher vor Keimen

Bei gekochtem oder gebratenen Gemüse ist die Gefahr gering. „Wenn 70 Grad im Kern des Lebensmittels für mindestens zwei Minuten erreicht sind, werden die meisten Erreger abgetötet“, sagt Hiller. Rohes Obst oder Gemüse sollte vor dem Verzehr –

wenn möglich – geschält, zumindest aber gründlich unter fließendem kalten oder lauwarmen Wasser gewaschen werden. Und zwar auch dann, wenn es aus dem Eigenanbau im Garten stammt. Herumlaufende Katzen können Toxoplasmen übertragen, indem sie die Erreger mit dem Kot ausscheiden. Vom Verzehr roher Sprossen oder Keimlinge rät Hiller Schwangeren grundsätzlich ab, da sich die Erreger auch in den Samen befinden, die mitverzehrt werden.

Fleisch lieber nicht waschen

Weil auch Keime von rohem Fleisch auf Obst und Gemüse übergehen können, wenn es in derselben Spüle gewaschen wird, ist es ratsam Fleisch und Geflügel lieber direkt zu erhitzen. Dabei werden die Erreger sowieso abgetötet. Die Spüle regelmäßig mit heißem Wasser und Putzmittel reinigen.

Das Apothekenmagazin „Baby und Familie“ 7/2020 liegt aktuell in den meisten Apotheken aus. Viele weitere interessante Gesundheits-News gibt es unter <https://www.baby-und-familie.de>.

Wort & Bild Verlag – Gesundheitsmeldungen,



**Wir machen Ihr Leben
etwas einfacher!**



www.reha-team-wagener.de

SERVICE-HOTLINE 05691-66 40

BAD AROLSEN KORBACH MARSBERG