

Lecker & Gut

Tipps für den hygienischen Umgang mit Lebensmitteln



**Herausgeber:**

DRK-Blutspendedienst West gemeinnützige
Gesellschaft mit beschränkter Haftung der
Landesverbände Nordrhein, Westfalen-Lippe,
Rheinland-Pfalz und Saarland

Text: Hauptabteilung Seminar
Gestaltung: Marketing
Stand: April 2024

Hinweis:

*Die in dieser Broschüre gewählten personenbezogenen
Bezeichnungen gelten für alle Geschlechter.*

Liebe Rotkreuzlerinnen und Rotkreuzler,

dank Ihrer Mithilfe erhalten Blutspendewillige beim DRK eine gute und reichhaltige Verpflegung. Die Spenderinnen und Spender schätzen dies sehr und der Imbiss nach der Blutspende ist für viele ein ausschlaggebender Grund, auch den nächsten Termin in ihrem Ort zu besuchen.

Der Umgang mit Lebensmitteln birgt aber auch Gefahren. Unsere Spenderinnen und Spender vertrauen darauf, dass die angebotenen Lebensmittel hygienisch einwandfrei sind. Um dies zu gewährleisten, sind Grundkenntnisse in der Lebensmittelhygiene – vor allem über Mikroorganismen und deren Vermehrungsbedingungen – bei jedem Einzelnen Voraussetzung.

In unserer Broschüre haben wir die wichtigsten Informationen zusammengefasst. Sie soll dazu beitragen, die gute Qualität der Verpflegung auf unseren Blutspendeterminen weiter zu sichern. Haben Sie Fragen zu diesem oder anderen Bereichen der Verpflegung? Sprechen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie!

Beatrix Lüttel

Diplom-Oecotrophologin
stellv. Leiterin Hauptabteilung Seminar

Inhalt

3 Vorwort



5 Gefährdung durch Lebensmittel

6 Mikroorganismen

7 Bakterien und Lebensmittel



8 Leichtverderbliche Lebensmittel

8 Welche Lebensmittel sind leichtverderblich?

9 Umgang mit leichtverderblichen Lebensmitteln

10 Alternativen zu leichtverderblichen Lebensmitteln



11 Hygieneregeln

11 Worauf Sie in der Küche achten sollten

12 Arbeitsmittel in der Küche

13 Worauf jeder Einzelne achten sollte



14 Übertragbare Erkrankungen

14 Verhalten bei übertragbaren Erkrankungen

15 Tätigkeits- und Beschäftigungsverbote nach Infektionsschutzgesetz (IfSG)

16 Erkrankungen und ihre Symptome



18 Kennzeichnung von Lebensmitteln

Gefährdung durch Lebensmittel

Jedes Jahr werden über 200 lebensmittelbedingte Krankheitsausbrüche an das Bundesamt für Verbraucherschutz und das Robert Koch-Institut gemeldet. Oft ist mangelnde Hygiene der Auslöser.

Der Begriff Hygiene ist abgeleitet von der griechischen Göttin „Hygieia“ und steht für die Lehre von der Gesunderhaltung des Menschen.

Hygiene im Umgang mit Lebensmitteln meint alle Maßnahmen und Vorkehrungen, die notwendig sind, damit ein Lebensmittel für den menschlichen Verzehr tauglich ist.

Gefährdungen entstehen durch physikalische Einflüsse wie z. B. Gegenstände im Essen oder chemische Einflüsse wie Verunreinigungen durch Putzmittel. Am häufigsten werden Lebensmittel aber durch Mikroorganismen negativ beeinflusst.

200

Meldungen

von lebensmittelbedingten
Krankheitsausbrüchen im Jahr
– die Dunkelziffer ist vermutlich
um ein Vielfaches höher!



Gefährdung durch Lebensmittel

Mikroorganismen



Jeder von uns weiß, dass viele Lebensmittel nur begrenzt haltbar sind. Obst kann faulen, Käse oder Marmelade können schimmeln. Die Auslöser dieser unappetitlichen Vorgänge sind Bakterien, Hefen oder Schimmelpilze.

Solche Mikroorganismen sind unsichtbare Begleiter unseres täglichen Lebens. Sie kommen überall vor: im Wasser, in der Luft und auch auf oder in Lebensmitteln.



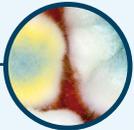
Bakterien:

- kleinste Lebewesen
- werden auch als Keime bezeichnet
- bilden Kolonien



Salmonellen:

- Bakterienart
- häufiger Auslöser von Lebensmittelvergiftungen
- Infektion kann zum Tod führen



Schimmelpilze:

- vermehren sich über Sporen
- können Gifte (Toxine) bilden
- Schimmelpilzgifte sind hitzeunempfindlich

Bakterien und Lebensmittel

Bakterien können sich explosionsartig vermehren und so Lebensmittel verderben. Leider kann man einen Lebensmittelverderb durch Bakterien nicht immer riechen oder schmecken. Vor allem bei leichtverderblichen Lebensmitteln gilt es darum, den Mikroorganismen keine Wachstumsmöglichkeiten zu bieten. Neben ausreichend Nahrung, Feuchtigkeit und Sauerstoff hat die Temperatur den größten Einfluss auf das Wachstum.

120 °C

Zerstörung aller Bakterien

75 °C

Beginn der Zerstörung der meisten Bakterien

65 °C

Bakterienwachstum verlangsamt sich

37 °C

Optimales Bakterienwachstum

7 °C

Bakterienwachstum beschleunigt sich

-18 °C

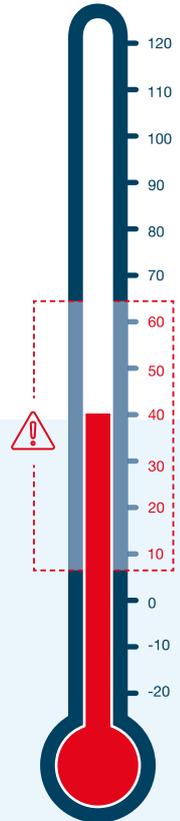
Ende der bakteriellen Vermehrung

-20 °C

Ideale Tiefkühltruhen-Temperatur



GEFAHRENZONE



Leichtverderbliche Lebensmittel



Welche Lebensmittel sind leichtverderblich?

Einige Lebensmittel sind besonders anfällig für eine Keimentwicklung und können daher nur kurze Zeit aufbewahrt werden. Zu diesen Lebensmitteln zählen unter anderem:

- Geflügelfleisch
- unerhitzte Eierspeisen
- Milchzubereitungen
- rohes Fleisch, besonders Hackfleisch (Mett)
- rohe Bratwürste



Umgang mit leichtverderblichen Lebensmitteln

Beim Umgang mit leichtverderblichen Lebensmitteln heißt es: kühl lagern und schnell verbrauchen. Je wärmer es ist, desto mehr Sorgfalt muss an den Tag gelegt werden. Leichtverderbliche Lebensmittel sollten nicht länger als eine Stunde ungekühlt aufbewahrt werden.

Grundsätzlich gilt: Was einmal die Kühlung verlassen hat, muss schnell verbraucht oder entsorgt werden.

Weiterhin sollten Sie:

- auf mayonnaisehaltige Salate im Sommer verzichten
- Lebensmittel bis zum Verzehr abdecken
- Eier nur hartgekocht anbieten
- warme Gerichte nicht unter 65 °C abkühlen lassen
- auf frisches Mett ganz verzichten



Alternativen zu leichtverderblichen Lebensmitteln

Auch bei der Auswahl der Lebensmittel sind einige Dinge zu bedenken. So sind leichtverderbliche Lebensmittel besonders im Sommer problematisch. Die Tabelle zeigt einige weniger problematische Alternativen für Ihr Angebot.

✗ problematisch

Mett
Kartoffelsalat
Frischwurst
Milchprodukte
Weich- und Frischkäse
Beerenobst
Bienenstich

✓ unproblematisch

Schinken
Krautsalat
Dauerwurst
H-Milchprodukte
Schnitt- und Hartkäse
Hartschalenobst
Streusel- und Butterkuchen

Hygieneregeln



Worauf Sie in der Küche achten sollten

Auch wenn die Bedingungen in den einzelnen Spendelokalitäten nicht immer optimal sind – Lebensmittelhygiene fängt in der Küche an. Wichtig ist vor allem:

- ein leicht erreichbares Handwaschbecken mit Trinkwasser, unparfümierter Flüssigseife und Einmalhandtüchern
- fließend heißes und kaltes Trinkwasser in der Küche
- ein Kühlschrank/eine Kühlbox
- ausreichend Platz in der Küche



Hygieneregeln



Arbeitsmittel in der Küche

Die Arbeitsmittel in der Küche werden im Eifer des Gefechtes schnell vergessen. Folgende Dinge sollten Sie beachten:

- Arbeitsflächen, Messer und Schneidebretter zwischendurch reinigen
- Schneidebretter aus Kunststoff oder Glas verwenden
- Platten zwischendurch reinigen
- frische Tücher für Reinigung und Trocknung benutzen
- die Arbeitsmittel mit Spülmittel und heißem Wasser reinigen
- Reinigungsmittel nicht in der Nähe von Lebensmitteln aufbewahren

Worauf jeder Einzelne achten sollte

Zur Lebensmittelhygiene gehören auch Selbstverständlichkeiten. Nachfolgend die Punkte, die die Personalhygiene betreffen:

- saubere Arbeitskleidung tragen
- vor Arbeitsbeginn den Hand- und Unterarmschmuck ablegen
- vor Arbeitsbeginn und nach jedem Toilettenbesuch die Hände gründlich mit Seife waschen
- Lebensmittel nicht anniesen oder anhusten
- im Lebensmittelbereich nicht rauchen
- Tätigkeits- und Beschäftigungsverbote nach dem Infektionsschutzgesetz (IfSG) beachten



Übertragbare Erkrankungen

Verhalten bei übertragbaren Erkrankungen



Personen mit einer Erkrankung, die durch Lebensmittel übertragbar ist, dürfen bei der Verpflegungszubereitung für Blutspendewillige nicht helfen. Dies gilt auch, wenn Symptome solch eine Erkrankung lediglich vermuten lassen.

Im Infektionsschutzgesetz hat der Gesetzgeber Tätigkeits- und Beschäftigungsverbote formuliert, die auch auf Blutspendeterminen beachtet werden müssen. Diese gelten auch, wenn Sie sich nicht krank fühlen, eine Stuhlprobe aber den Nachweis eines der folgenden Krankheitserreger ergeben hat:

- Salmonellen
- Shigellen
- enterohämorrhagische Escherichia coli-Bakterien
- Choleravibrionen

Tätigkeits- und Beschäftigungsverbote nach Infektionsschutzgesetz (IfSG)

Personen, bei denen folgende Erkrankungen festgestellt wurden oder Symptome dieser Erkrankungen auftreten, dürfen nicht tätig sein oder beschäftigt werden beim Herstellen, Behandeln oder Inverkehrbringen leichtverderblicher Lebensmittel:

- **akute infektiöse Gastroenteritis** (plötzlich auftretender, ansteckender Durchfall), ausgelöst durch Salmonellen, Shigellen, Cholerabakterien oder andere Durchfallerreger
- **Typhus oder Paratyphus**
- **Virushepatitis A oder E** (Leberentzündung)
- **infizierte Wunden oder Hautkrankheiten**, bei denen die Möglichkeit besteht, dass deren Krankheitserreger über Lebensmittel auf andere Menschen übertragen werden können



Übertragbare Erkrankungen

Erkrankungen und ihre Symptome



Folgende Symptome weisen auf eine Erkrankung hin, auf Grund derer Sie nicht bei der Verpflegung von Blutspendewillige helfen dürfen:

Durchfall

mit mehr als zwei dünnflüssigen Stühlen pro Tag, gegebenenfalls mit Übelkeit, Erbrechen und Fieber

Hohes Fieber

mit schweren Kopf-, Bauch- oder Gelenkschmerzen und Verstopfung (erst nach Tagen gefolgt schwerer Durchfall) sind Zeichen für Typhus und Paratyphus

Milchigweiße Durchfälle

mit hohem Flüssigkeitsverlust sind typisch für Cholera

Gelbfärbung der Haut

und der Augäpfel mit Schwäche und Appetitlosigkeit weisen auf eine Hepatitis A oder E hin

Wunden oder offene Stellen

von Hauterkrankungen können infiziert sein, wenn sie gerötet, schmierig belegt, nässend oder geschwollen sind

Unbedingt beachten!

Treten bei Ihnen die genannten Krankheitszeichen auf, suchen Sie Ihren Hausarzt bzw. Ihre Hausärztin auf!

Teilen Sie mit, dass Sie bei der Zubereitung der Spenderverpflegung helfen. Informieren Sie die für die Küche Verantwortlichen bei der Blutspende.

Seien Sie auf keinen Fall ohne ärztliche Erlaubnis wieder im Verpflegungsbereich tätig.



Kennzeichnung von Lebensmitteln



Allergien und Lebensmittel-unverträglichkeiten

Mehr als ein Drittel der Bevölkerung leidet an einer Allergie oder Lebensmittelunverträglichkeit. Damit die Betroffenen für sie unbedenkliche Lebensmittel auswählen können, müssen sie wissen, was in einem Lebensmittel enthalten ist.

Bei verpackten Lebensmitteln hilft ein Blick auf das Zutatenverzeichnis. Bei loser Ware, wie sie auf einem Buffet angeboten wird, muss eine Kennzeichnung von bestimmten Allergenen und Zusatzstoffen erfolgen.

Wichtig ist, dass die Angabe gut sichtbar, deutlich und gut lesbar ist. Es muss eine schriftliche Aufzeichnung vorliegen.

Auf Blutspendeterminen reicht ein Hinweisschild in Verbindung mit einem Ordner, in dem die Zutatenverzeichnisse gesammelt werden. Der Ordner muss auf Nachfrage vorgezeigt werden.



Einige der angebotenen Lebensmittel können Zusatzstoffe und Allergene enthalten.

Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie Fragen haben!
Die schriftliche Aufzeichnung kann eingesehen werden.

Beispiel für ein Hinweisschild

Hauptallergen-Gruppen

In der Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV) sind die 14 Stoffe oder Erzeugnisse, die mehr als 90 % aller Allergien oder Unverträglichkeiten auslösen, aufgeführt. Diese Allergene – und Erzeugnisse daraus – müssen gekennzeichnet werden:

1. **Glutenhaltiges Getreide**
2. **Krebstiere**
3. **Eier**
4. **Fische**
5. **Erdnüsse**
6. **Sojabohnen**
7. **Milch** (einschließlich Lactose)
8. **Schalenfrüchte** (z. B. Haselnüsse und Mandeln)
9. **Sellerie**
10. **Senf**
11. **Sesamsamen**
12. **Schwefeldioxid und Sulphite** (ab 10 mg/kg)
13. **Lupinen** (Hülsenfrüchte)
14. **Weichtiere** (z. B. Muscheln und Schnecken)

Noch Fragen?

Das Praxishandbuch für die Blutspende

Zu diesem und anderen Themen bieten wir weitere Informationen im Praxishandbuch für die Blutspende.

Kostenlose Exemplare des Nachschlagewerks hat jeder Ortsverein erhalten.

Wenn Ihr Ortsverein noch kein Handbuch hat, kontaktieren Sie uns gerne:

Hauptabteilung Seminar

Sperlichstr. 15

48151 Münster

Tel.: 0251 709-370

Fax: 0251 709-114

E-Mail: seminar@bsdwest.de

