



Ernährungsempfehlung zur Vorbeugung einer EHEC-Infektion

Von *PR-Gateway*

Erstellt am 3 Jun 2011 - 17:02

Ernährungsexperte Sven-David Müller warnt vor mangelnder Hygiene, Rohmilch sowie rohem Rindfleisch und Gemüse

Immer mehr Menschen haben Angst vor Nahrungsmitteln und momentan geht es dabei nicht um Übergewichtsvermeidung, Allergien oder Unverträglichkeiten, sondern um EHEC-Infektionen und wie man sie vermeidet. Ernährungsexperte Sven-David Müller, M.Sc., hat sich intensiv mit Auswirkungen der EHEC-Epidemie auf die Ernährung beschäftigt. Mit seinen Büchern "Die 50 besten und die 50 gefährlichsten Lebensmittel", "Moderne Ernährungsmärchen" oder "Die dicksten Diätlügen" hat Sven-David Müller immer wieder die Ernährungslandschaft aufgerüttelt und aktuelle Ernährungsthemen aufgegriffen. Bis Ende Mai 2011 wurden dem Robert-Koch-Institut (RKI) 470 schwere EHEC-Infektionen und neun Todesfälle gemeldet. Die Abkürzung EHEC steht für Enterohämorrhagische Escherichia coli. EHEC sind klassische Fäkalkeime. EHEC kann direkt oder indirekt vom Tier auf den Menschen übertragen werden und Krankheiten auslösen. Bei normaler Körperhygiene ist eine Übertragung von Mensch zu Mensch eher unwahrscheinlich. EHEC-Infektionen treten weltweit auf. In Deutschland werden pro Jahr nach Angaben des RKI rund 900 Erkrankungen gemeldet, die durch EHEC-Bakterien ausgelöst werden. Damit lag die Zahl deutlich unter der, die beispielsweise durch Salmonellen oder Campylobacter verursacht werden. Die Übertragung kann über Lebensmittel, von Mensch zu Mensch, durch direkten Tierkontakt und durch verschmutztes Wasser erfolgen.

EHEC sind eine spezielle Art von Darmbakterien. Sie produzieren gefährliche Zellgifte (Shigatoxine oder Verotoxine) und können dadurch beim Menschen schwere Erkrankungen auslösen. Gefährdet sind in der Regel vor allem Säuglinge, Kleinkinder, ältere und abwegeschwächte Menschen. EHEC kommen natürlicherweise im Verdauungstrakt von Wiederkäuern vor, zum Beispiel bei Rindern, Schafen und Ziegen, ohne dass diese selbst erkranken. Die Tiere scheiden die Bakterien mit dem Kot aus. Da EHEC relativ unempfindlich sind, können sie in der Umwelt, im Boden und im Wasser wochenlang überleben. Hitze zerstört diese Darmbakterien. Die momentan grassierende EHEC-Welle, die nicht nur Deutschland, sondern auch die Schweiz, Österreich und andere Länder Europas erfasst hat, führt zu besonders schweren Verlaufsformen, die sogar tödlich enden können. Sie führen nicht nur zu Magen-Darm-Problemen mit blutigen Durchfällen, sondern können auch Krankheitsprobleme hervorrufen oder zu lebenslangen Spätschäden mit Hypertonie oder Niereninsuffizienz führen. Die zunehmende Zahl der EHEC-Infektionen und die steigende Zahl der Todesfälle nicht nur in Deutschland haben dazu geführt, dass immer mehr Menschen Angst haben, etwas Falsches zu essen. Aber ist Gemüse eine Gefahr und sind Gurken der Auslöser für EHEC? Sven-David Müller, erster Vorsitzender des Deutschen Kompetenzzentrum Gesundheitsförderung und Diätetik hat die wichtigsten Fakten zusammengestellt und bezieht Stellung zur Frage, ob es bei der Meidung von rohem Gemüse zu Vitaminmangel kommen kann.

Zu den Fakten: Der Auslöser der EHEC "Epidemie" in Europa ist noch nicht gesichert. Auch ist nicht klar, ob und wenn ja welche Lebensmittel verantwortlich sind. Das für Infektionskrankheiten in Deutschland zuständige Robert Koch Institut in Berlin warnt vor Lebensmitteln, die bei den bisher Infizierten zur Infektion geführt haben könnten oder geführt haben. Gurken, Tomaten und Blattsalate sind der kleinste gemeinsame Nenner. Noch immer ist das Bakterium unterwegs und führt zu weiteren Infektionen. EHEC ist nichts Neues. Der Fäkalkeim ist bekannt. Aber zurzeit sind die Erreger - beziehungsweise ihre Gifte - besonders gefährlich. Aber eine EHEC-Infektion ist selbstverständlich nicht mit einem Todesurteil gleichzusetzen. In der Anfangsphase waren insbesondere junge Frauen betroffen - doch spätestens seit dem Fall einer 73jährigen Patientin in Braunschweig kann dies nicht aufrecht erhalten bleiben. Zur Erkrankung kommt es meist nach 3 bis 5 Tagen (in seltenen Fällen nach bis zu 10 Tagen) nach der Ansteckung. Die EHEC-Infektion führt zu Durchfall, Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen und selten Fieber. Normalerweise heilt die Erkrankung folgenlos innerhalb weniger Tage aus. Momentan tritt eine EHEC-Infektion aber relativ häufig massiv und mit schweren Symptomen auf. Dazu gehören blutige Durchfälle, krampfartige Bauchschmerzen und hohes Fieber. Bei Beschwerden, die auf eine EHEC-Infektion zurückzuführen sein können, sollte sofort der Arzt aufgesucht werden, empfiehlt Ernährungsexperte Sven-David Müller. In extremen Fällen, die als hämolytisch-urämisches Syndrom (HUS) bezeichnet werden, kommt es zu Blutgerinnungsstörungen, Zerstörung der roten Blutkörperchen und akutem Nierenversagen. Nach der Diagnosestellung erfolgt die Behandlung symptomatisch. Nur bei schweren Fällen ist die Aufnahme ins Krankenhaus in jedem Falle erforderlich. Wichtig ist es, dass das Ansteckungsrisiko durch intensive Körperhygiene und besondere Hygiene bei



der Speisenzubereitung vermindert wird.

Es ist ratsam, auf rohes Gemüse - insbesondere Tomaten, Gurken und Blattsalate - zu verzichten. Damit ist aber keine absolute Sicherheit verbunden, da die tatsächliche Quelle oder die Quellen noch nicht bekannt sind. Vorsichtshalber sollte auf rohes Gemüse verzichtet werden. Mit einer Mangelversorgung ist dadurch nicht zu rechnen, da rohes Gemüse bei weitem nicht die beste und schon gar nicht die einzige Quelle für lebenswichtige Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe oder andere Substanzen ist. Vielmehr ist die Bioverfügbarkeit von Mikronährstoffen und sekundären Pflanzenstoffen aus gegarten pflanzlichen Produkten deutlich höher als aus Rohkost. Momentan nehmen leider nur rund 2 bis 5 Prozent der Bevölkerung überhaupt genügend Gemüse und Obst auf, um die Regeln einer gesundheitsförderlichen Ernährungsweise einzuhalten (Stichwort fünf am Tag - 750 Gramm Gemüse und Obst täglich). Der Vitamingehalt von gekochten, tiefgefrorenen oder sonstig konservierten Produkten (Dosenware) ist zudem nur unwesentlich niedriger als bei Frischprodukten. Durch optimierte Prozesse und optimale Reifung ist der Vitamin- und Mineralstoffgehalt vieler konservierter Produkte sogar höher als der von Frischprodukten, die oftmals leider nicht wirklich frisch sind. Es darf nicht übersehen werden, dass viele Vitamine und Mineralstoffe nicht oder nur in kleinen Mengen in Gemüse vorkommen. Es ist nicht mit Mangelzuständen zu rechnen, wenn auf rohes Gemüse vollständig verzichtet wird. Der Konsum von gekochten Produkten und Säften wäre ausreichend. Aber es muss nicht nur - vorsichtshalber - auf Lebensmittel verzichtet werden, sondern auch die Hygiene ist wichtig. Zur Verbesserung der Abwehrkraft des Körpers sollte nicht nur momentan eine gesunde Ernährungsweise eingehalten werden. Dazu gehört eine optimale Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen - insbesondere Zink. Scheinbar können auch Probiotika die Abwehrkräfte fördern. Daher ist es sinnvoll täglich Probiotika über Joghurt, Kefir oder Brottrunk aufzunehmen, empfiehlt Ernährungsexperte Sven-David Müller.

EHEC ist wie viele andere Bakterien nicht hitzeresistent und nach einer Erhitzung von 70 Grad Celsius über zehn Minuten sind die Keime abgetötet. Auch tiefgefrorene Waren sollten aufgekocht werden, um die Keime garantiert abzutöten. Es sollte auf alle sonstigen Rohwaren wie Fleisch und Hackfleisch von Wiederkäuern, Rohmilchkäse, Rohmilch, unpasteurisierte Säfte (beispielsweise Apfelsaft), Rohwurst verzichtet werden. Wichtig ist es auch, im Umgang mit Wiederkäuern besondere Vorsicht walten zu lassen. Außerdem sollte die Küchenhygiene intensiviert werden, empfiehlt Ernährungsexperte Sven-David Müller, M.Sc., abschließend. Weitere Informationen unter www.svendavidmueller.de [1] Die Homepage von Sven-David Müller liefert vielfältige Ernährungsinformationen. Sven-David Müller ist Diätassistent, Diabetesberater DDG (Deutsche Diabetes Gesellschaft) und studiert Applied Nutritional Medicine an der Donau Universität Krems. Er ist Master of Science in Applied Nutritional Medicine (Angewandter Ernährungsmedizin).

Auf seiner Homepage informiert Sven-David Müller, M.Sc., über seine Bücher, Termine und Veranstaltungen. Zusammen mit anderen Fachjournalisten liefert er Informationen über Ernährung, Ernährungsmedizin, nutritive Medizin sowie Diätetik.

Das ZEK ist ein Zusammenschluss von Medizinjournalisten, Gesundheitspublizisten, Naturwissenschaftlern sowie Diätassistenten.

ZEK

Sven-David Müller

Haddamshäuser Weg 4a

35096 Weimar an der Lahn

pressemueller@web.de [2]

06421-951449

<http://www.svendavidmueller.de> [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 03:51): <http://www.medkom24.eu/node/14189>



Links:

[1] <http://www.svendavidmueller.de>

[2] <mailto:pressemueller@web.de>