Was tun bei einer Lebensmittel-Vergiftung?

Vielleicht sind Krankheitserreger auf dem Essen.

Dann können Sie schnell erste Anzeichen einer Lebensmittelvergiftung bekommen.

Das heißt:

- Bauchkrämpfe

- Erbrechen

- Durchfall.

Was hilft und wie Sie sich schützen können, erklären wir Ihnen jetzt.

Unsere Inhalte sind von Ärzten und Pharmazeuten geprüft worden.

Von Dr. Martina Melzer, am 27. März 2019 aktualisiert

Der Bienenstich war gut.

Aber ein paar Stunden später hat man Durchfall und muss brechen.

Das geht schnell und es tut sehr weh im Bauch.

Hat der Bienenstich daran schuld?

Vielleicht, denn die Symptome sind wie bei einer Lebensmittelvergiftung.

Die Freundin hat auch vom Bienenstich gekostet und hat genau die gleichen Symptome.

Lebensmittelvergiftung oder Lebensmittelinfektion?

Viele Menschen nennen dasselbe Lebensmittelvergiftung.

Aber es gibt einen Unterschied.

Eine Lebensmittelvergiftung ist keine Infektion.

Sie ist also nicht ansteckend.

Es gibt 2 Gründe dafür.

Zum einen gibt es in den Lebensmitteln schon Giftstoffe.

Diese Stoffe heißen Toxine und werden von Bakterien gemacht.

Zum anderen werden die Stoffe auch von den Bakterien in den Körper gebracht.

Meistens ist das Bakterium Staphylococcus aureus schuld. Aber auch Bakterien der Gruppe Bacillus cereus oder Clostridium-Arten können es sein.

Wenn Sie etwas Essen, das krank macht, nennt man das eine Lebensmittelinfektion.

Der Erreger kommt in den Magen-Darm-Trakt und wird dort viel.

Dann bekommen Sie die Krankheit.

Campylobakter-Bakterien, Salmonellen und Listerien sind die klassischen Auslöser.

Aber auch EHEC-Bakterien, Yersinien, Hepatitis-, Noro- und Rotaviren können im Essen sein.

Sie können dann krank werden.

Die Erreger sind auf dem Essen, das auch Lebensmittelvergiftung macht.

Welche Lebensmittel sind anfällig für Krankheitserreger?

Lebensmittel wie Fleisch, Geflügel oder Fisch können Krankheitserreger sein.

Auch rohe Eier sind manchmal Krankheitserreger.

Ob sie "pur" sind oder zu etwas anderem gemacht wurden, ist dabei egal.

Sie können zum Beispiel in Dips, Kuchen oder Cremeeis sein.

Auch Salat, Kartoffelsalat und Rohmilch können Krankheitserreger enthalten.

Clostridium botulinum ist ein Bakterium, das, kommt.

Das Bakterium kann ohne Sauerstoff wachsen und sich vermehren.

Das passiert vor allem in Dosen und Lebensmitteln, die vakuumverpackt sind.

Aber es passiert sehr selten.

Das Toxin dieses Erregers ist ein Nervengift.

Das heißt, es kann zu Übelkeit und Durchfall kommen.

Aber es kann auch zu Sehstörungen und Lähmungen kommen.

Das nennt man Botulismus.

Die Vergiftung kann lebensgefährlich werden. Man kann sogar an Atemstillstand sterben.

Wenn Sie solche Beschwerden haben, müssen Sie sofort einen Arzt aufsuchen.

Vielleicht müssen Sie auch den Notarzt anrufen.

Man sollte vorsichtig sein, wenn die Dosen zu viel aufgebläht sind.

Die Dose wirkt aufgebläht?

Dann sollten Sie die Dose entsorgen oder bei der Lebensmittelüberwachungsbehörde abgeben.

Denn dann könnte es Botulismus geben.

Die Hauptgefahr ist aber nicht von fertigen Produkten.

Die Gefahr ist von selbst gemachten Dosen.

Riecht oder schmeckt ein Lebensmittel komisch?

Dann sollten Sie besser die Finger davon lassen.

Denn Bakterien können in Lebensmitteln sein.

Das muss aber nicht so sein.

Ein Bienenstich kann gut schmecken und trotzdem voller Salmonellen oder Staphylokokken sein.

Symptome: Wie verläuft eine Erkrankung, die durch Lebensmittel kommt?

Die ersten Anzeichen einer Lebensmittelvergiftung sind:

- Übelkeit

- Erbrechen

- Bauchkrämpfe

- Vielleicht auch Durchfall.

Das passiert meistens innerhalb weniger Stunden nachdem der Giftstoff in den Körper kommt.

Die Beschwerden gehen aber bald wieder weg.

Das passiert oft innerhalb weniger Stunden oder Tage.

Dann hat sich der Körper von dem Giftstoff befreit.

Die Beschwerden können aber sehr unterschiedlich sein.

Bei einer Lebensmittelinfektion dauert es meistens etwas länger, bis die ersten Anzeichen da sind.

Es dauert meistens einen bis 2 Tage.

Die Zeit, in der man krank ist, nennt man Inkubationszeit.

Die Inkubationszeit kann aber auch bis zu einer Woche oder länger dauern.

Behandlung:

Was hilft bei einer Erkrankung, die von Lebensmitteln kommt?

Sie fühlen sich krank und haben Lebensmittel gegessen?

Dann sollten Sie vielleicht zum Arzt gehen.

Vielleicht haben auch andere Menschen, die das gleiche gegessen haben, die gleichen Symptome.

Wenn Sie viel Erbrechen oder Durchfall haben, verlieren Sie viel Flüssigkeit und Salze.

Trinken Sie deshalb genug. Trinken Sie am besten nicht nur Wasser, sondern zum Beispiel auch Tee mit Zucker.

Es gibt spezielle Elektrolytlösungen aus der Apotheke.

Die helfen, den Salzhaushalt wieder normal zu machen.

Wirkstoffe wie Loperamid helfen gegen den Durchfall.

Sie halten aber den Giftstoff im Darm oder die Keime im Darm zurück.

Bei einer Erkrankung von Lebensmitteln ist das nicht gut.

Bei Babys, Kleinkindern und alten Menschen können Lebensmittelkrankheiten schwerer werden.

Das gilt auch für Menschen mit einem schwachen Immunsystem.

Wenn Sie das bei sich feststellen, sollten Sie zum Arzt gehen.

Wenn Sie mehr als 3 Tage krank sind, sollten Sie zum Arzt gehen.

Sie haben Fieber oder blutigen Durchfall?

Dann sollten Sie auf jeden Fall zum Arzt gehen.

Vielleicht ist eine andere ernste Krankheit die Ursache.

Besonders wichtig ist das für Schwangere.

Sie wollen nicht krank werden, weil Sie Lebensmittel gegessen haben?

Wie Sie das verhindern können.

Sie können vor Lebensmittelvergiftungen oder -infektionen schützen.

Das geht, wenn Sie ein paar Regeln befolgen.

Wollen Sie das Essen kochen?

Dann waschen Sie sich vor und nach dem Kochen die Hände.

Auch nach dem Kontakt mit rohem Fleisch oder Fisch sollten Sie die Hände waschen.

Schneiden Sie Fleisch, Geflügel oder Fisch nicht auf demselben Brett wie Salat, kalte Beilagen oder andere Lebensmittel.

Sonst gelangen Keime auch auf andere Lebensmittel. Das nennt man dann Kreuzkontamination.

Wie können Sie sich schützen?

Entsorgen Sie Tauwasser und Verpackungen von rohem Fleisch sofort.

Reinigen Sie die Arbeitsflächen nach jedem Gebrauch.

Wechseln Sie die Schwämme, Spülbürsten und Lappen regelmäßig.

Lagern Sie leicht verderbliche Lebensmittel im Kühlschrank.

Brauchen Sie diese Lebensmittel schnell? Dann lagern Sie sie im Kühlschrank.

Gehen Sie im Sommer besonders vorsichtig mit Lebensmitteln um. Dann steigt die Zahl der Infektionen an.

Kochen, braten oder garen Sie Fleisch, Fisch oder Geflügel ausreichend lange. Dann werden die meisten Erreger tot. Eine Ausnahme gibt es: Das Gift aus Staphylokokken überlebt 30 Minuten Kochen bei 100 Grad Celsius. Hier hilft es nur, wenn man immer wieder die Hände waschen muss.

Halten Sie das Essen nicht zu lange warm und halten Sie empfindliche Lebensmittel von anderen Lebensmitteln fern.

Weitere Nahrungsmittel, die Vergiftungen hervorrufen können sind:

- verdorbenes Gemüse

- Pilze

- zu viel Alkohol

- Toxine aus Fisch.

Pilze haben viel Eiweiß. Deshalb halten sie nicht lange.

Beim Alkohol ist weniger Verderb, sondern eher zu viel Bier oder Wein schuld.

Das ist eine Alkoholvergiftung.

Die Ciguatera ist eine gefährliche Fischvergiftung.

Sie passiert vor allem in Urlaubsländern wie der Karibik.

Beratende Expertin:

Dr. Ute Messelhäußer vom Bayerischen Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit.

Wichtiger Hinweis:

Dieser Artikel gibt nur allgemeine Informationen.

Sie dürfen diesen Artikel nicht dafür nutzen, sich selbst zu diagnostizieren oder zu behandeln.

Dieser Artikel kann einen Arztbesuch nicht ersetzen.

Wir können Ihnen leider keine persönliche Frage beantworten.