**Lebensmittel-Vergiftung**

**Dieser Text informiert in Einfacher Sprache zum Thema: Lebensmittel-Erkrankungen.**

**23.09.2019**

* [**WAS IST DER UNTERSCHIED ZWISCHEN VERGIFTUNG UND INFEKTION?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/lebensmittel-vergiftung-722055.html#was-ist-der-unterschied-zwischen-vergiftung-und-infektion)
* [**WORAN KÖNNEN SIE EINE LEBENSMITTEL-ERKRANKUNG ERKENNEN?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/lebensmittel-vergiftung-722055.html#woran-knnen-sie-eine-lebensmittel-erkrankung-erkennen)
* [**WARUM KANN EINE LEBENSMITTEL-ERKRANKUNG GEFÄHRLICH SEIN?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/lebensmittel-vergiftung-722055.html#warum-kann-eine-lebensmittel-erkrankung-gefhrlich-sein)
* [**WELCHE LEBENSMITTEL SIND OFT FÜR EINE LEBENSMITTEL-ERKRANKUNG VERANTWORTLICH?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/lebensmittel-vergiftung-722055.html#welche-lebensmittel-sind-oft-fr-eine-lebensmittel-erkrankung-verantwortlich)
* [**WIE KÖNNEN SIE EINE LEBENSMITTEL-ERKRANKUNG VERMEIDEN?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/lebensmittel-vergiftung-722055.html#wie-knnen-sie-eine-lebensmittel-erkrankung-vermeiden)
* [**WO BEKOMMEN SIE NOCH MEHR INFORMATIONEN?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/lebensmittel-vergiftung-722055.html#wo-bekommen-sie-noch-mehr-informationen)

**Was ist der Unterschied zwischen Lebensmittel-Vergiftung und Lebensmittel-Infektion?**

Die Lebensmittel-Vergiftung und die Lebensmittel-Infektion sind verschiedene Lebensmittel-Erkrankungen. Lebensmittel verursachen die beiden Erkrankungen. Viele Menschen kennen den Unterschied zwischen Lebensmittel-Vergiftung und Lebensmittel-Infektion nicht. Aber es gibt Unterschiede.

**Lebensmittel-Vergiftung**

Eine Lebensmittel-Vergiftung ist eine Vergiftung. Giftstoffe im Essen lösen diese Vergiftung aus. Mögliche Giftstoffe sind zum Beispiel:

* Bakterien
* Schimmelpilze

In den meisten Fällen entsteht eine Lebensmittel-Vergiftung durch Bakterien.  
Auch Bakterien können Giftstoffe produzieren. Eine typische Ursache von einer Lebensmittel-Vergiftung ist zum Beispiel das Bakterium: Staphylococcus aureus.  
Bei einer Lebensmittel-Vergiftung können die Giftstoffe nicht übertragen werden.  
Deshalb ist eine Lebensmittel-Vergiftung **nicht ansteckend**.  
Bei der Lebensmittel-Infektion ist das anders.

**Lebensmittel-Infektion**

Eine Lebensmittel-Infektion ist ansteckend. Bakterien oder Viren im Essen verursachen eine Lebensmittel-Infektion. Die Bakterien sind jedoch andere als bei der Lebensmittel-Vergiftung.

Bei einer Lebensmittel-Infektion vermehren sich die Bakterien oder Viren im Körper.  
Typische Auslöser von einer Lebensmittel-Infektion sind zum Beispiel diese Bakterien:

* Campylobakter-Bakterien
* Salmonellen
* Listerien

Aber auch Viren können eine Lebensmittel-Infektion auslösen:

* Hepatitis-Viren
* Noro-Viren
* Rota-Viren

**Woran können Sie eine Lebensmittel-Erkrankung erkennen?**

**Lebensmittel-Vergiftung**

Es gibt typische Beschwerden bei einer Lebensmittel-Vergiftung. Zum Beispiel:

* Übelkeit
* Bauchschmerzen
* Erbrechen
* Durchfall

Bei einer Lebensmittel-Vergiftung kommen diese Beschwerden **oft nach wenigen Stunden**. Aber die Beschwerden gehen oft auch schnell wieder weg. Manchmal dauern die Beschwerden nur wenige Stunden. Dann hat der Körper die Giftstoffe wieder ausgeschieden.

Manchmal dauern die Beschwerden aber auch länger. Das hängt von den Giftstoffen ab und von der Menge an Giftstoffen.

**Lebensmittel-Infektion**

Bei einer Lebensmittel-Infektion gibt es häufig die gleichen Beschwerden wie bei einer Lebensmittel-Vergiftung. Aber die Beschwerden kommen oft erst später. Manchmal kommen die Beschwerden bei einer Lebensmittel-Infektion sogar erst nach mehreren Tagen.

**Achtung:** Menschen mit einer Lebensmittel-Infektion sind ansteckend.

**Warum kann eine Lebensmittel-Erkrankung gefährlich sein?**

Eine Lebensmittel-Erkrankung kann sehr gefährlich sein. Besonders gefährlich sind Lebensmittel-Erkrankungen für Menschen mit einem schwachen Immunsystem. Hierzu gehören:

* Babys und kleine Kinder,
* schwangere Frauen,
* alte Menschen,
* und kranke Menschen.

**Achtung:** Bei Anzeichen einer Lebensmittel-Erkrankung müssen diese Menschen sofort zum Arzt. Aber auch bei sonst gesunden Menschen kann eine Lebensmittel-Erkrankung gefährlich werden. Zum Beispiel:

* Die Beschwerden dauern länger als 3 Tage?
* Es tritt Fieber auf?
* Der Durchfall ist blutig?
* Es gibt Probleme beim Sehen?
* Oder es treten Lähmungen auf?

Dann ist ein Arztbesuch immer notwendig.

Vielleicht sind aber auch andere Krankheiten die Ursache für die Beschwerden. Ein Arzt kann die Beschwerden genau untersuchen.

**Welche Lebensmittel sind oft für eine Lebensmittel-Erkrankung verantwortlich?**

In manchen Lebensmitteln gibt es häufiger Krankheitserreger als in anderen. Krankheitserreger sind zum Beispiel Bakterien oder Viren. Zu solchen Lebensmitteln gehören vor allem:

* rohes Fleisch
* rohes Geflügel
* roher Fisch
* rohe Eier
* Rohmilch

**Achtung:** In sehr vielen anderen Lebensmitteln sind oft rohe Eier oder Rohmilch verarbeitet. Zum Beispiel:

* in Mayonnaise,
* in vielen Kuchenfüllungen,
* in Milcheis
* und in vielen Käsesorten.

Auch in manchen Konservendosen können Krankheitserreger sein. Die Krankheitserreger in Konservendosen sind aber sehr selten. Trotzdem sind diese Krankheitserreger besonders gefährlich.

Essen Sie deshalb niemals den Inhalt von aufgeblähten Konservendosen. In aufgeblähten Konservendosen sind wahrscheinlich Krankheitserreger enthalten.

**Wie können Sie eine Lebensmittel-Erkrankung vermeiden?**

Sie können das Risiko für eine Lebensmittel-Erkrankung verkleinern. Dafür können Sie einige Dinge beachten.

**Lebensmittel ausreichend lange erhitzen.** Starke Hitze tötet die meisten Krankheitserreger. Sie sollten die Lebensmittel deshalb vor dem Essen:

* Kochen
* Braten
* oder garen

**Gründlich Hände waschen.**Waschen Sie Ihre Hände vor und nach der Zubereitung von Lebensmitteln. Benutzen Sie dafür Wasser und Seife. Waschen Sie sich vor allem nach dem Verarbeiten von rohem Fleisch oder Fisch die Hände. Mögliche Krankheitserreger können sonst schnell auf andere Lebensmittel übergehen.

**Lebensmittel getrennt voneinander verarbeiten.** Rohes Fleisch und roher Fisch dürfen andere Lebensmittel nicht berühren. Benutzen Sie deshalb immer unterschiedliche Teller oder Brettchen bei der Verarbeitung.

**Arbeitsfläche gründlich reinigen.** Machen Sie die Arbeitsfläche immer gründlich sauber.

**Putzlappen und Putzschwämme austauschen.**Benutzen Sie regelmäßig neue Lappen und Schwämme für die Küche. Auch Bürsten sollten Sie regelmäßig austauschen.

**Tauwasser wegschütten.** Manche Lebensmittel sind gefroren. So sind die Lebensmittel länger haltbar. Ein Lebensmittel ist aufgetaut? Dann schütten Sie die Flüssigkeit aus der Lebensmittel-Verpackung sofort weg. In der Flüssigkeit können sich nämlich schnell Krankheitserreger bilden.

**Lebensmittel im Kühlschrank lagern.** Lagern Sie Lebensmittel wie Fleisch und Fisch im Kühlschrank. Hierzu gehört auch Geflügel oder Wurst. Rohmilch und Rohmilch-Produkte gehören auch in den Kühlschrank. Ebenso wie Käse. Lagern Sie die Lebensmittel immer getrennt voneinander.

**Wo bekommen Sie noch mehr Informationen?**

Sie denken: Ich habe vielleicht eine Lebensmittel-Erkrankung? Dann gehen Sie zum Arzt. Der Arzt untersucht Sie. Und der Arzt gibt Ihnen alle wichtigen Informationen.

Sie wollen noch mehr über Lebensmittel-Erkrankungen lesen? Mehr Informationen über Lebensmittel-Erkrankungen finden Sie [hier](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/was-tun-bei-einer-lebensmittel-vergiftung-738111.html). Achtung: Dieser Link führt aus unserem Einfache-Sprache-Angebot heraus. Die Informationen sind dann nicht mehr in Einfacher Sprache.

**Achtung:**In diesem Text finden Sie nur allgemeine Informationen. Der Text ersetzt den Besuch beim Arzt nicht. Nur ein Arzt kann Ihnen genaue Informationen geben. Sie fühlen sich krank? Oder Sie haben Fragen zu einer Krankheit? Dann sollten Sie immer zum Arzt gehen.