

Infektiöse Durchfallerkrankungen



Dieser

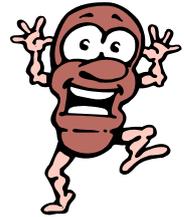
kleine Ratgeber

soll Ihnen helfen, die Darminfektion schnell wieder in den Griff zu bekommen, deren weitere Ausbreitung zu verhindern und insbesondere zukünftig solche Infektionen zu vermeiden.

Ihr Team Hygiene

... Was Sie schon immer wissen wollten ...

Bakterien sind die häufigste Ursache für Darmerkrankungen. So werden in Deutschland jährlich über 200.000 Fälle gemeldet – die Dunkelziffer ist weit höher.



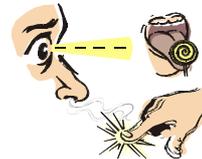
Die klassischen Vertreter dieser Bakterien sind **Salmonellen, Campylobacter und EHEC-Bakterien**, seltener **Shigellen (Erreger der Shigellen-Ruhr)**.

Aber auch andere Mikroorganismen wie z.B. **Viren** können derartige Darmerkrankungen hervorrufen. Zu nennen sind hier in erster Linie Rota- und Noro-Viren.

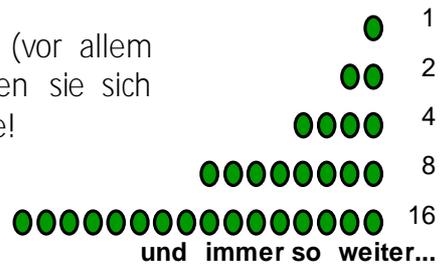
So unterschiedlich diese Mikroorganismen auch erscheinen - eines haben sie gemein: man kann sie **nicht**:

sehen,
 riechen,

schmecken,
 fühlen ...



... und dennoch besiedeln sie unsere Lebensmittel (vor allem eiweißreiche tierische Lebensmittel). Dort vermehren sie sich explosionsartig - insbesondere bei mangelnder Hygiene!



Der Mensch infiziert sich meist dadurch, dass er kontaminierte Lebensmittel verzehrt. Als **Kontamination** bezeichnet man die **Verunreinigung durch** oder die **Übertragung von Mikroorganismen** auf Lebensmittel.

Mikroorganismen sind überall und haben ganz unterschiedliche Bedürfnisse an:



Temperatur

Sauerstoff

ph-Wert

Feuchtigkeit



Nur durch entsprechende Hygienemaßnahmen können Sie sich vor ihnen schützen !!!

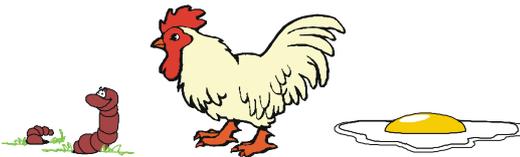
Salmonellen



Salmonellen sind die Erreger der sog. **Salmonellosen**, die mit Abstand häufigste Infektion durch verdorbene Lebensmittel. Von den rd. 2300 Salmonellenarten sind allerdings nur ca. 20 bis 30 Ursache für eine Darmdurchfallerkrankung. Typischste Vertreter sind *Salmonella enteritidis* und *S. typhimurium*.

An der Spitze gefährdeter Lebensmittel stehen Geflügel, Hühnereier und roheihaltige Zubereitungen (z.B. Mayonnaise, Cremes, Eis). Weitere Gefahrenquellen sind nicht ausreichend erhitztes oder rohes Fleisch und Rohwurstwaren, aber auch Backwaren mit nicht durchgebackener Füllung oder durcherhitzter Auflage.

Salmonellen fühlen sich besonders wohl, wenn es warm und feucht ist (ideale Temperaturen: zwischen 10 und 50 °C). Um sie abzutöten, müssen Salmonellen mindestens 10 Minuten lang Temperaturen von 70 °C ausgesetzt werden. Kühlen oder Einfrieren verhindert die Vermehrung der Salmonellen, tötet sie aber nicht ab.



Wie kommt die Salmonelle in das Ei ?

- Übertragungswege der Salmonellosen -

In der Regel werden Salmonellen durch den Verzehr von bereits infizierten Lebensmitteln auf den Menschen übertragen.

Es gibt allerdings auch die Möglichkeit einer sog. **Kreuzkontamination**, d.h., Erreger werden von einem Lebensmittel auf ein anderes übertragen. Dies kann z.B. dadurch geschehen, wenn ein Hähnchen auf einem Küchenbrett aufgetaut wird und anschließend dieses Küchenbrett zur Salatzubereitung verwendet wird, ohne es vorher gründlich zu reinigen. Die durch das Hähnchen bzw. das Auftauwasser auf das Küchenbrett gelangten Salmonellen verunreinigen nun den Salat, der roh gegessen wird. Die Folge ist, dass sich alle die Personen mit diesen Salmonellen infizieren können, die diesen Salat verzehren.

Krankheitserscheinungen und evtl. Folgen

Die **Inkubationszeit** (Zeitraum zwischen Ansteckung und Ausbruch der Krankheit) beträgt **5 Stunden bis max. 7 Tage**. **Typisch** für diese Erkrankung sind plötzliche Leibschmerzen und häufige, wässrige Durchfälle (mit der Folge extremen Flüssigkeits- und Mineralverlustes), ebenso können Fieber, Übelkeit, Erbrechen und Kopfschmerzen auftreten.

Bei ca. 5 % der Patienten können erhebliche klinische **Komplikationen** auftreten; d.h. die Salmonellen wandern vom Darm als ursprünglichen Infektionsort in die Blutbahn und andere Organe. Symptome wie die einer schweren Grippe (Fieber, Gliederschmerzen, Mattigkeit) sind die Folge.

Komplikationslos ist die Salmonelleninfektion in wenigen Tagen überstanden. Allerdings **scheidet man dann noch Keime aus** - i.d.R. zwischen 3 bis zu 6 Wochen; d.h. in dieser Zeit besteht noch immer Ansteckungsgefahr!



EHEC

EHEC ist die Abkürzung für “**E**ntero**h**ämorrhagische **E**scherichia **c**oli”. Der natürliche Standort dieser EHEC-Bakterien sind der Darmtrakt des Menschen und der Säugetiere (Milchvieh, Schafe Ziegen) und Fäkalien.

Als „bevorzugte“ Lebensmittel sind hier zu nennen nicht pasteurisierte Milch und Milchprodukte (**Rohmilch**) und Fleischprodukte - vorwiegend Hackfleisch aus Rindfleisch (z.B. **nicht gut durchgebratene** Hamburger).



Übertragungswege der EHEC-Bakterien

Die krankmachenden Keime werden durch die Aufnahme verunreinigter Lebensmittel übertragen. Eine Übertragung kann auch durch Aufnahme von kontaminiertem Bade- und Trinkwasser erfolgen. Von Bedeutung sind ebenfalls Infektketten von Mensch zu Mensch, daraus ergibt sich eine Bedeutung für Gemeinschaftseinrichtungen (Kindergärten, Altenheime etc.). Auch direkte Tier-Mensch-Kontakte sind als Übertragungswege möglich, beispielsweise in Streichelzoos oder bei Besuchen landwirtschaftlicher Betriebe.

Krankheitserscheinungen und evtl. Folgen

Die **Inkubationszeit** (Zeitraum zwischen Ansteckung und Ausbruch der Krankheit) beträgt meist **ein bis drei, höchstens acht Tage**. **Typisch** für diese Erkrankung sind wässrige oder wässrig blutige Durchfälle, Übelkeit, Erbrechen, zunehmende Unterleibschmerzen und in seltenen Fällen Fieber.

Die meisten Infektionen verlaufen **komplikationslos** und bleiben deshalb vielfach unerkannt. Bei Personen, deren Immunsystem geschwächt ist (ältere Menschen, Säuglinge und Kleinkinder, Personen mit angeborenen Immunkrankheiten oder schweren Grunderkrankungen), kann die Infektion mit EHEC-Bakterien zu schweren Krankheitsbildern führen.

Komplikationen:

Bei ca. 5 - 10 % der der Fälle führt die Infektion zu Blutarmut (weil die roten Blutkörperchen zerstört werden), Nierenversagen und/oder neurologischen Veränderungen - das sog. **HUS-Syndrom** (**h**ämorrhagisch-**u**rämisches **S**yndrom). Daher ist eine Früherkennung dieser Infektion bei kleinen Kindern von besonderer Bedeutung!

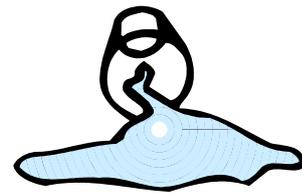
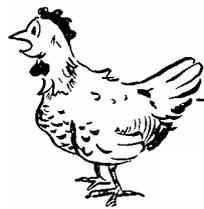
Die **Keimausscheidung** dauert im Normalfall fünf bis zwanzig Tage; sie kann aber auch bis zu einem Monat betragen.



Campylobacter

Campylobacter sind nach den Salmonellen die häufigsten Erreger von infektiösen Darminfektionen. Schmutz, Wasser, Dung sowie der Verdauungstrakt von Haustieren gelten als ihr natürliches Reservoir.

Als „bevorzugte“ Lebensmittel sind hier zu nennen: Geflügel, **Rohmilch** und Fleisch.



Übertragungswege



Die krankmachenden Keime werden wie bei den Salmonellen durch die Aufnahme verunreinigter tierischer Lebensmittel übertragen. Auch direkte Tier-Mensch-Kontakte sind als Übertragungswege möglich, allerdings kommt dies sehr selten vor.

Krankheitserscheinungen und evtl. Folgen

Die **Inkubationszeit** (Zeitraum zwischen Ansteckung und Ausbruch der Krankheit) beträgt meist **drei bis fünf Tage**. **Typisch** für diese Erkrankung sind meist nur milde bis mittelstarke Durchfälle (die variieren können zwischen breiigen bis massiv wässrigen, selten auch blutigen Stühlen), begleitet von Müdigkeit, Fieber und Kopfschmerzen; auch Muskel- und Gelenkschmerzen und selten Erbrechen. Die Krankheit dauert in der Regel einen Tag bis zu einer Woche, mitunter auch länger.

Komplikationen:

In seltenen Fällen wie z.B. bei abwehrgeschwächten Personen kann die Infektion protrahiert (verzögert) oder chronisch verlaufen. Als seltene Komplikation können das Guillain-Barré-Syndrom (Nervenentzündung) sowie reaktive Gelenkentzündungen auftreten.

Keimausscheidung Die Patienten sind solange infektiös, solange Erreger im Stuhl ausgeschieden werden. Personen, die nicht antibiotisch behandelt werden, können die Erreger über einen Zeitraum von 2-4 Wochen ausscheiden. Bei Immundefizienz, z. B. bei AIDS-Patienten, ist mit einer Langzeitausscheidung zu rechnen.



Vorbeugen ist besser als heilen ...

Auch wenn der Gesetzgeber strikte Hygieneregeln und laufende Kontrollen durch die Lebensmittelüberwachung vorgeschrieben hat, kann es dennoch dazu kommen, dass kontaminierte Lebensmittel auch an Sie gelangen. Eine infektiöse Durchfallerkrankung durch die vorgenannten Erreger kann vermieden werden, wenn Sie folgende Regeln beachten:



- Prüfen Sie die Verfallsdaten von Lebensmitteln und kaufen Sie nur frische Rohwaren ein.
 - Rohe Fleisch- und Wurstwaren, Geflügel, Fisch, Eier und Eiprodukte, Cremes, Salate und Mayonnaisen sowie Milch- und Milchprodukte sollten stets im Kühlschrank bei einer Temperatur von max. 4 °C aufbewahrt werden.
 - Rohmilch (d.h. unbehandelte Milch direkt vom Bauernhof) sollte im privaten Haushalt keine Verwendung finden. Verwenden Sie besser pasteurisierte Milch.
 - Halten Sie Speisen nicht längere Zeit warm. Bei Temperaturen unter 60 °C können sich Keime schnell vermehren.
 - Einmal aufgetaute Lebensmittel sollten Sie nicht wieder einfrieren.
-
- Verwenden Sie generell nicht dasselbe Messer und Schneidebrett für die Fleisch- und Gemüsezubereitung.
 - Das Auftauwasser von Wild und Geflügel enthält oft Salmonellen. Lassen Sie daher das Lebensmittel nie darin liegen; gießen Sie die Flüssigkeit weg! Spülen Sie sofort gründlich Ihre Hände und die damit in Berührung gekommenen Gegenstände.
 - Achten Sie beim Kochen, besonders bei Garen in der Mikrowelle darauf, dass die Speisen ausreichend durchgegart sind.
 - Wischen Sie regelmäßig die Arbeitsflächen mit heißem Wasser ab und reiben Sie diese trocken.
 - Benutzen Sie kochfeste Küchentücher und tauschen Sie regelmäßig die Spültücher aus.



Wenn es nun doch passiert ist ...



Bei starken Durchfallerkrankungen sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen.

Der Arzt kann durch Stuhlproben den Erreger und damit die Erkrankung feststellen und eine entsprechende Behandlung einleiten. Auf Antibiotikagabe kann weitestgehend verzichtet werden. Im Vordergrund der Behandlung steht bei komplikationslosem Verlauf im allgemeinen die Ausgleichung des Flüssigkeits- und Elektrolytverlustes.

Durch eine frühzeitige Feststellung der Erregers können Verbreitungsmöglichkeiten unterbunden werden.

Teilen Sie bitte Ihrem Arzt **unbedingt** mit, wenn Sie in einem Lebensmittelbetrieb oder einer Gemeinschaftseinrichtung arbeiten, weil Sie möglicherweise einem vorübergehenden Tätigkeitsverbot unterliegen können.

Der Arzt ist bei verschiedenen gesetzlich festgelegten Infektionserkrankungen wie z.B. bei Salmonellen-, Campylobacter- oder EHEC-Infektionen verpflichtet, dem Gesundheitsamt unverzüglich Mitteilung zu machen.

Während des gesamten Krankheitsverlaufes sollten Sie besondere Hygiene walten lassen.

Hierbei ist zu beachten, dass **alle** Gegenstände und Flächen, die mit infektiösen Ausscheidungen in Berührung gekommen sind, gründlich und regelmäßig gereinigt werden müssen. Ganz besonders gilt dies für WC-Bereiche.

Aber auch beim Spülen des Essgeschirrs (mindestens 80 °C Wassertemperatur) und Waschen der Wäsche (möglichst kochen) sollte man Sorgfalt walten lassen. Ggf. ist auch der Einsatz eines Desinfektionsmittels angebracht.



Für weiteren Beratungsbedarf steht Ihnen gern unser

Team Hygiene

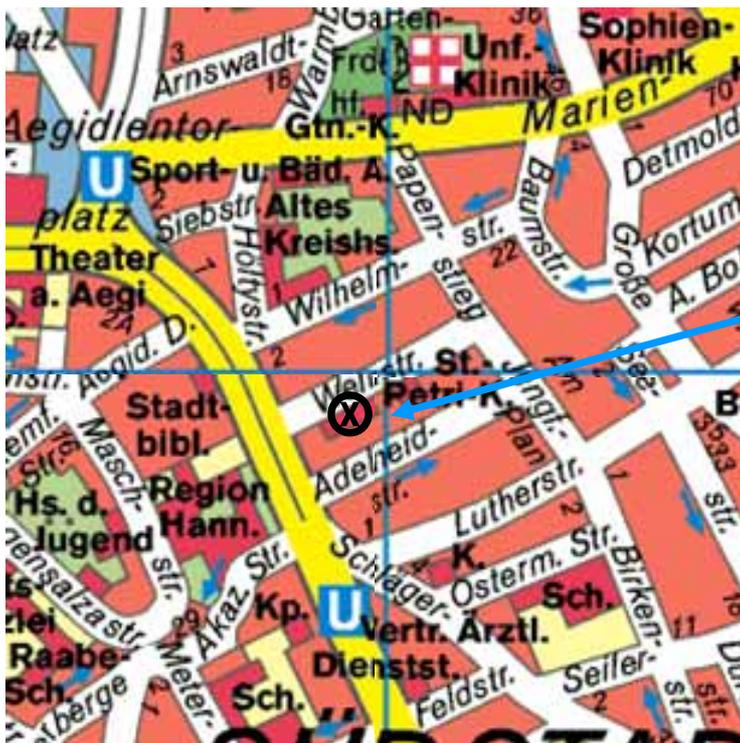
des Fachbereichs Gesundheit der Region Hannover zur Verfügung.

Für weitere Auskünfte sind wir für Sie erreichbar unter:

Telefonnummer: **0511 / 616 - 4 25 84**
(Sekretariat Team Hygiene)

Fax: **0511 / 616 - 4 85 76**

... und so finden Sie uns:



Gesundheits-
amt

Weinstraße 2
30171 Hannover

Verkehrsanbindung:

► **Station Aegidientorplatz**

Bus 120, 131,132
Stadtbahn 1, 2, 4, 5, 6, 8, 11, 17

► **Schlägerstraße**

Stadtbahn 1, 2, 8