

Merkblatt

Vorsicht in der Küche

Antibiotikaresistente Bakterien auf Geflügel: Das können Sie tun

Ein unvorsichtiger Umgang mit rohem Geflügelfleisch kann unangenehme Folgen wie Fieber, starke Bauchschmerzen, Durchfall, Übelkeit haben. Umso bedenklicher ist es, dass sich teilweise auch antibiotikaresistente Keime auf rohem Fleisch befinden. Beachten Sie deshalb die folgenden Punkte.

1. Vorsicht bei rohem Fleisch

- Auf jedem rohen Fleisch – ob Geflügel, Rind oder Schwein – können solche Bakterien vorhanden sein.
- Ein hygienischer Umgang mit Fleisch ist also immer angebracht.

2. Achten Sie auf Küchenhygiene

- Hygiene in der Küche ist wichtig, um zu verhindern, dass sich die Bakterien auf Personen oder andere Lebensmittel wie beispielsweise Desserts, Mayonnaise oder Salate, welche man roh verzehrt, ausbreiten können.
- Reinigen Sie alle Arbeitsgeräte, welche mit dem rohen Geflügelfleisch in Kontakt gekommen sind, sofort und gründlich mit heissem Wasser und Seife.
- Waschen Sie sich ebenfalls mit Seife die Hände, wenn Sie mit dem Fleisch in Berührung gekommen sind.
- Stellen Sie rohes Fleisch nur zugedeckt in den Kühlschrank und legen Sie – beispielsweise beim Fondue chinoise – kein

rohes Fleisch in den Teller, in dem sie die zubereitete Speise essen.

3. Tiefgefrieren tötet Bakterien nicht ab

- Für aufgetautes Fleisch gelten dieselben Regeln wie für frisches.
- Entfernen Sie die Flüssigkeit, welche beim Auftauen von Fleisch entsteht, sehr sorgfältig.

4. Hitze zerstört Bakterien

- Unabhängig davon, ob sie antibiotikaresistent sind oder nicht, werden Bakterien durch Hitze (und damit Kochen) zerstört.
- Achten Sie also darauf, Geflügelfleisch gut durchzubraten und nur zu verzehren, wenn es wirklich gar ist.
- Das Fleisch muss auch im Innern mindestens auf 70 Grad erhitzt werden. Beim Einstechen sollte der auslaufende Saft klar und nicht mehr rosig sein.

5. Antibiotikaresistenzen beim Menschen

- Resistenzen entwickeln sich auch im Menschen, wenn Antibiotika nicht vorschriftsgemäss eingenommen werden.
- Nehmen Sie Antibiotika nur dann ein, wenn sie wirklich notwendig und vom Arzt verordnet sind. Nehmen Sie sie genau so ein, wie vorgeschrieben und beenden Sie die Kur nicht früher – auch wenn Sie sich bereits besser fühlen.

Hat Ihnen dieses Merkblatt geholfen?

Um unser Angebot ausbauen und unterhalten zu können, sind wir auf Ihre Unterstützung angewiesen.

[Gönnerschaft](#) / [Förderschaft](#) / [SMS-Sofortspende](#) / Postkonto: 30-24251-3.

Gönner und Förderer beraten wir kostenlos. Herzlichen Dank!