

Gefahr im Essen

Schwangere sollen keine **Rohmilchprodukte** zu sich nehmen – das wird immer wieder empfohlen. Was steckt dahinter und mit welchen Risiken müssen werdende Mütter rechnen, wenn sie es doch tun?



© PicturePartners / iStock / Getty Images

Es sind die Listerien, die in bestimmten Lebensmitteln zu finden sind und die dem Ungeborenen schaden können. Der häufigste Keim ist *Listeria monocytogenes*, der sowohl unter Sauerstoffabschluss als auch in der Kälte des Kühlschranks überleben kann. Noch dazu trotz er hohen Salzkonzentrationen und ist säureresistent bis zu einem pH-Wert von 4,5. Der Erd- und Fäulniskeim kommt ubiquitär vor und ist auf fast jedem mit Erde oder Staub kontaminierten Lebensmittel zu finden.

Nicht nur Rohmilch Auch Tiere, insbesondere Wiederkäuer, können erkranken. Eine

direkte Ansteckung von Tier zu Mensch findet allerdings nicht statt. Für die Verbreitung der Infektion, der Listeriose, sind verdorbene und verschmutzte Lebensmittel beziehungsweise Futtermittel verantwortlich. Beim Menschen sind es meist solche tierischer Herkunft. Sie kommen erst bei der Verarbeitung mit Listerien in Kontakt. Eine Infektion ist aber auch durch pflanzliche Nahrungsmittel, wie beispielsweise verschmutzte und ungewaschene Salate, möglich. Als besonders problematisch gelten Rohmilch und Butter, aber auch Roh- und Weichkäse, auf deren Oberfläche sich die Keime vermehren können. Hartkäse, Joghurt und Quark sind relativ sicher, da sie

bei der Herstellung pasteurisiert werden. Allerdings kann auch pasteurisierte Milch im Haushalt wieder kontaminiert werden. Als kritische Lebensmittel gelten auch Mayonnaise, Geflügelfleisch und kurzgereifte Rohwürste wie Teewurst oder Mettwurst sowie Salami.

Schwangere erkranken häufiger Immungesunde Nichtschwangere zeigen meist keine oder nur eine geringe unspezifische Reaktion auf Listerien. In der Schwangerschaft wird es aber auch für Immungesunde gefährlich. Die Bakterien können nämlich die Plazentarschranke überwinden und auf das Ungeborene übertragen werden. Bei Infektionen im ers-

ten Trimenon kommt es häufig zur Fehlgeburt. Spätere Infektionen können ebenfalls zum Abort oder aber zur Frühgeburt führen. Nach Daten des Robert Koch-Instituts (RKI) erleiden zwölf Prozent aller Schwangeren, die sich infizieren, eine Fehlgeburt und fast die Hälfte eine Frühgeburt. Die Übertragung der Keime ist auch während der Geburt möglich. Das Neugeborene kann dann entweder direkt in den Tagen nach der Geburt erste Symptome zeigen oder aber nach mehreren Tagen oder Wochen. Die frühe Erkrankung hat eine schlechte Prognose. Sie äußert sich durch Sepsis, Hirnhautentzündung oder Lungenentzündung. Gut ein Drittel der Säuglinge stirbt. Zeigt sich die Infektion später, kommt es meist zur Hirnhautentzündung, an der rund ein Viertel stirbt.

Prophylaxe Der sicherste Schutz vor Listerien ist das ausreichende Erhitzen der Lebensmittel. Gemüse sollte sorgfältig gewaschen und getrennt von rohem Fleisch gelagert werden. Hände, Messer und Flächen sollten nach Kontakt mit rohem Fleisch oder Gemüse gut gewaschen werden. Schwangere sollten rohes Fleisch, rohen Fisch (Lachs), Rohmilch und Rohmilchprodukte grundsätzlich meiden. ■

Sabine Breuer,
Apothekerin/Chefredaktion

Hansaplast

UNSER SANFTESTER SCHUTZ

BEI GRÖßEREN WUNDEN UND SEHR EMPFINDLICHER HAUT



*Hansaplast Pflaster schützen vor Schmutz & Bakterien

MED+

Erhältlich in der Apotheke