

Keime im Fleisch – was tun?

Der massenhafte Einsatz von Antibiotika in der Massentierhaltung kann zu Fleisch mit gefährlichen Keimen führen. Wie es dazu kommt, warum Mettbrötchen gefährlich werden können und was Sie beim Kauf und bei der Zubereitung in Ihrer Küche beachten sollten.



© Monika Wisniewska-Fotolia.com

Stand: 05.05.2015

Immer wieder zeigen Untersuchungen, dass Fleisch mit antibiotikaresistenten Keimen belastet sein kann. So fanden beispielsweise der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland e.V. (BUND) und die Stiftung Warentest im Jahr 2015 in Puten-, Rind- und Schweinefleisch sowohl MRSA-Keime als auch ESBL-bildende Keime.

MRSA-Keime (Multi-resistente Staphylococcus aureus) können Wundinfektionen verursachen und sind vor allem als „Krankenhauskeime“ für viele Todesfälle in Krankenhäusern verantwortlich. ESBL-bildende Keime dagegen produzieren das Enzym

Extended Spectrum Beta-Lactamase (ESBL), das viele wichtige Antibiotika unwirksam macht.

Auch die EU-Behörden für Lebensmittelsicherheit (Efsa) und Krankheitsprävention (ECDC) warnten bereits vor Antibiotikaresistenzen bei Bakterien, die zwischen Tieren und Menschen übertragen werden können.

Wie Sie sich in der eigenen Küche und beim Einkauf vor Keimen schützen können

1. Bereiten Sie rohe tierische und pflanzliche Lebensmittel getrennt zu, insbesondere wenn diese nicht mehr erhitzt werden wie beispielsweise Rohkostsalate. Lagern Sie rohes Geflügelfleisch im Kühlschrank getrennt von anderen Lebensmitteln.
2. Waschen Sie rohes Fleisch vor der Zubereitung und trocknen Sie es mit Küchenpapier ab.
3. Tauen Sie tiefgefrorenes Geflügel abgedeckt in einem Sieb im Kühlschrank auf und gießen Sie das aufgefangene Abtauwasser auf jeden Fall weg.
4. Tauen Sie Geflügelfleisch nicht in der Mikrowelle auf und bereiten Sie es dort auch nicht zu, denn hier ist nur eine unregelmäßige Wärmeverteilung möglich und somit das sichere Abtöten der Keime nicht gewährleistet.
5. Erhitzen Sie Fleisch bis in den Kern; die meisten gefährlichen Keime werden nach 10 Minuten bei 70 Grad Celsius abgetötet.
6. Mettbrötchen, belegt mit rohem, gewürzten Schweinehack, können resistente Keime enthalten. Weil das Hack nicht erhitzt wird, können sich Keime auf der großen Oberfläche des zerkleinerten Fleisches schnell vermehren. Verzichten Sie sicherheitshalber darauf, das gilt insbesondere für Menschen mit geschwächtem Immunsystem, wie ältere Personen, Kleinkinder oder Schwangere.
7. Reinigen Sie Küchengeräte gründlich mit sehr heißem Wasser, z.B. Brettchen und Messer nach der Benutzung.

8. Wechseln oder waschen Sie Spüllappen und Schwämme regelmäßig – mindestens einmal pro Woche.
 9. Waschen Sie Ihre Hände stets gründlich – am besten zwischen den einzelnen Zubereitungsschritten mit warmen Wasser und Seife.
 10. Achten Sie auf einen (z.B. durch eine Glasscheibe) abgegrenzten Bereich an der Bedienungstheke im Supermarkt und die Verwendung separater Geräte wie Gabeln, Messer oder Schneideunterlagen, damit Keime vom Fleisch nicht auf Wurst oder Käse übertragen werden können. Kaufen Sie nicht in Geschäften, wo diese Hygieneregeln nicht eingehalten werden.
 11. Biofleisch oder konventionelles Geflügel- und Schweinefleisch aus Programmen mit mehr Tierschutz sind empfehlenswerter, aber auch teurer. Sie können mit dem Kauf dieses Fleisches die Abkehr von der Massentierhaltung unterstützen. Durch einen geringeren Fleischverzehr sparen Sie im Gegenzug wieder Geld und haben häufig einen gesundheitlichen Nutzen.
-

So werden die multiresistenten Keime übertragen

Die ESBL-produzierten Darmkeime und MRSA-Keime können bei Menschen mit schwachem Immunsystem wie Älteren, Kranken, Kleinkindern oder Schwangeren bis zum Tod führen. Besonders gefährlich sind die Keime im Krankenhaus, wo sie von Mensch zu Mensch übertragen werden können und auf immungeschwächte Patienten treffen. Nach Schätzungen von Experten an der Charité sterben jährlich etwa 10.000 bis 15.000 Patienten infolge einer Klinikinfektion durch multiresistente Keime.

Aber auch Menschen mit engem Kontakt zu Nutztieren, beispielsweise Landwirte oder Tierärzte, tragen ein vielfach höheres Risiko für eine MRSA-Besiedlung. Die Gefahr einer Infektion durch Lebensmittel ist theoretisch möglich. Da die Keime vor allem bei der Schlachtung auf das Fleisch übertragen werden, befinden sie sich hauptsächlich auf der Oberfläche. Auf den Menschen können diese bei der Zubereitung des Fleisches übertragen werden und über Verletzungen oder Wunden in den Körper eindringen.

Regelmäßige Antibiotikagabe in der Massentierhaltung

Der Einsatz von Antibiotika ist vor allem in der Massentierhaltung üblich, weil sich Krankheiten bei über 20 Tieren pro Quadratmeter schnell verbreiten. Deshalb wird oft

die ganze Herde mit Antibiotika über das Trinkwasser behandelt, auch wenn nur einzelne Tiere erkrankt sind.

GUT ZU WISSEN

Auch bei Bio-Fleisch dürfen prinzipiell Antibiotika eingesetzt werden, aber nur wenn keine andere alternative Behandlung möglich ist und grundsätzlich nur einmal im Leben der Tiere. Trotzdem kann auch Bio-Fleisch in den Schlachthöfen oder durch konventionell arbeitende Nachbarhöfe verunreinigt werden.

Mit dem massenhaften und ungezielten Einsatz von Antibiotika steigt jedoch auch die Wahrscheinlichkeit, dass sich resistente Keime durch Mutationen entwickeln. In der Nutztierhaltung werden in Deutschland ungefähr doppelt so viele Antibiotika eingesetzt wie in der Humanmedizin. Teilweise greift man sogar auf die gleichen Wirkstoffe zurück, was die Gefahr der Unwirksamkeit der Antibiotika noch verstärkt.

Besonders besorgniserregend ist der Einsatz von sogenannten Reserveantibiotika der Humanmedizin in der Massentierhaltung. Diese sind von besonderer Bedeutung für die Therapie erkrankter Menschen und sollen nur zum Einsatz kommen, wenn Standardantibiotika keine Wirkung mehr zeigen.

Antibiotika werden übrigens in relevanter Menge im Fleisch nur selten nachgewiesen, da Wartezeiten nach der Gabe von Antibiotika einzuhalten sind.



DAS MUSS SICH ÄNDERN

- Abkehr von der Massentierhaltung – eine Tierhaltung, die nur aufgrund des regelmäßigen Einsatzes von Antibiotika funktioniert, möchten viele Verbraucher nicht.
- Kennzeichnung der Tierhaltungsform auf dem Etikett, so wie es bei den Eiern schon üblich ist, sollte zur Pflicht werden.
- Strenge gesetzliche Grenzwerte für multiresistente Keime in Lebensmitteln, um belastete Produkte erst gar nicht in den Supermärkte kommen zu lassen.
- Hygiene-Schulungen für Verkaufspersonal im Einzelhandel und in der Gastronomie.
- Verbindlich festgelegte Vorgaben zur Minimierung des Antibiotikaeinsatzes in der Tierhaltung.
- Eine bessere Trennung von biologisch erzeugtem und konventionellem Fleisch bei der Schlachtung, um die Übertragung von multiresistenten Keimen zu verhindern.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

<https://www.vzhh.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/schadstoffe-lebensmitteln/keime-im-fleisch-was-tun>