

Übelkeit und Durchfall

Risikofaktoren und Prävention



Wir alle wissen, was Übelkeit und Durchfall uns antut. Zuerst verlieren Sie ihren Appetit. Oder Sie fühlen sich als ob Sie sich übergeben müssen. Möglicherweise fühlen Sie sich schwindelig oder benommen oder haben Magenkrämpfe. Sie können sogar in kalten Schweiß ausbrechen. Dies kann ein Zeichen dafür sein, dass etwas Unangenehmes in Ihren Körper eingedrungen ist: Bakterien, Viren, vielleicht sogar Parasiten!

Ungesunde Organismen lauern in Lebensmitteln und Wasser



Möglicherweise lauern ungesunde Organismen in Ihrem Essen oder Wasser, dringen so in Ihren Körper ein und machen sie krank. Aber was können Sie dagegen tun?

Prävention von durch Lebensmittel übertragenen Krankheiten



Waschen Sie Ihre Hände immer mit Seife und sauberem Wasser bevor Sie essen oder Essen zubereiten. Waschen Sie Obst und Gemüse vor dem Essen und Kochen mit sauberem Wasser. Bewahren Sie Fleisch und Milchprodukte gekühlt auf bis Sie sie verzehren oder damit kochen. Beachten Sie die Verfallsdaten von Lebensmitteln. Überprüfen Sie Essen visuell und nach Geruch, um Anzeichen auf Verderb zu erkennen. Halten Sie Rohkost immer von anderen Lebensmitteln getrennt, um eine Kreuzkontamination zu vermeiden. Denken Sie daran: Um Bakterien abzutöten, muss das Essen gründlich gekocht werden. Und vergessen Sie nicht, Oberflächen und Utensilien regelmäßig mit sauberen Tüchern und Reinigungsmitteln zu desinfizieren.



Krankheiten können auch durch Trinkwasser übertragen werden. Leitungswasser ist in vielen Ländern nicht trinkbar. Wenn Sie sich über die Wasserqualität nicht sicher sind, treffen Sie geeignete Vorsichtsmaßnahmen: Verwenden Sie Wasser in Flaschen, um Ihre Zähne zu putzen. Halten Sie sich von Eiswürfeln fern. Nehmen Sie auf Reisen immer genügend sauberes Trinkwasser mit.

Denken Sie daran: Seien Sie sich der Lebensmittel- und Wasserqualität bewusst, um gesund zu bleiben.