



Verhalten im Reiseland

-Nahrungsmittel und Getränke-

Neben Reisetstress, Zeit- und Nahrungsmittelumstellung ist verkeimtes Trinkwasser oft Ursache für Infektionen des Magen-Darm-Traktes. Einige grundlegende Verhaltensregeln sollten daher Beachtung finden:

- ▶ Essen Sie nur Gekochtes, Gebrilltes oder Gebratenes, das gut durchgegart ist.
- ▶ Dies gilt für Fisch und Fleisch sowie Meeresfrüchte. Besondere Vorsicht ist bei Hühnerfleisch geboten, da Hähnchen häufig mit Salmonellen infiziert sind.
- ▶ Blattsalat ist nicht selten eine Infektionsquelle für Parasiten und sollte nicht roh gegessen werden.
- ▶ Obst und Gemüse sollte man nur geschält zu sich nehmen.
- ▶ Grundnahrungsmittel wie Reis, Nudeln, Kartoffeln und Brot werden gekocht bzw. gebacken und sind daher unbedenklich.
- ▶ Vorsicht geboten ist auch bei Milchprodukten (Tbc, Salmonellen), wenn diese nicht aus sicherer Quelle stammen.
- ▶ Meiden Sie Speiseeis!
- ▶ Trinken Sie keine offenen, eiswürfelhaltigen Getränke, da Eiswürfel nicht immer aus einwandfreiem Trinkwasser hergestellt werden.
- ▶ Achten Sie darauf, dass beim Verkauf von Säften und Softdrinks die Flaschen original verschlossen sind. Trinken Sie nur Flüssigkeiten aus original verschlossenen Dosen oder Flaschen (Vorsicht bei allen „stillen Wassern“ in Plastikflaschen).
- ▶ Meiden Sie nicht abgekochtes Wasser (abgekochtes Wasser ist auch zum Zähneputzen geeignet).
- ▶ Denken Sie an eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mindestens 3 Litern Flüssigkeit pro Tag; gleichen Sie vermehrtes Schwitzen durch Mineralstoffzufuhr aus.

Halten Sie sich an folgenden Grundsatz:

„**Peel it**“ (schäl' es), „**cook it**“ (koch' es) „**or forget it**“ (oder vergiss' es)

Mit freundlicher Empfehlung

Ihr Gesundheitsamt
Ludwig-Erhard-Anlage 1-5
61352 Bad Homburg
Tel. : 06172/999-5800, -5870