

Ernährung auf Reisen: Tipps bei Durchfall und Übelkeit

Urlaub bedeutet oft: je weiter weg, desto besser. Beim Essen ist auf Fernreisen aber Vorsicht angebracht. Gerade in exotischen und warmen Ländern sind Reisende ungewohnten Lebensmitteln und mitunter auch geringeren Hygienestandards ausgesetzt. Wie Sie Durchfallerkrankungen vermeiden, erklärt Ernährungswissenschaftlerin Daniela Hähre im Interview mit MEINE VITALITÄT.

13.03.2020 - von Stefanie Erdrich

MEINE VITALITÄT: Wer in ferne Länder verreist, wird nicht selten von Magen-Darm-Erkrankungen geplagt. Gibt es Vorsichtsmaßnahmen, die Reisende treffen können? **Daniela Hähre:** Je nach Reiseland gibt es unterschiedliche Risiken, an Lebensmittelinfektionen zu erkranken. Schutzmaßnahmen sind vor allem in warmen Ländern notwendig, wenn die hygienischen Bedingungen schlecht sind. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat fünf Schlüsselstrategien für sichere Lebensmittel aufgestellt. Darunter fallen:

- Händewaschen vor dem Kontakt mit Essen
- Trennen Sie rohe und gekochte Speisen
- Erhitzen Sie sämtliche Lebensmittel sorgfältig auf; mindestens 70 Grad

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/117>

© 2020 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

- Lagern Sie Lebensmittel bei „sicheren“ Temperaturen: warmes Essen über 60 Grad, kalte Speisen unter fünf Grad

- Und: Verwenden Sie abgepacktes Mineralwasser und saubere Ausgangsprodukte

Das gilt vor allem, wenn ich die Möglichkeit habe, mein Essen selbst zuzubereiten. Was ist jedoch, wenn ich im Urlaub im Hotel oder in Restaurants esse? Ist an dem englischen Sprichwort „Cook it, peel it or leave it“ etwas dran?

Hähre: Ja, die Methode ist schlicht, aber wirksam. Die Regel „Koch’ es, schäl’ es oder vergiss’ es“ beinhaltet die wichtigsten Vorsichtsmaßnahmen, um Krankheitserreger durch die Nahrung zu vermeiden: Essen sollte man lediglich Dinge, die gekocht sind oder die man schälen kann. Von allem anderen besser die Finger lassen!

Was ist, wenn ich nicht sicher bin, wie es um die Wasserqualität im jeweiligen Land bestellt ist?

Hähre: In Ländern mit niedrigem Hygienestandard sollte man sich von Leitungswasser fernhalten, denn viele Krankheitserreger werden durch verschmutztes Wasser übertragen. Übrigens gilt das auch für gute Hotels. Selbst zum Zähneputzen empfehlen Ärzte, Mineralwasser aus verschlossenen Flaschen zu benutzen.

Wasserfilter können zwar Bakterien und Parasiten herausfiltern, doch Viren erwischt man kaum. Die meisten Viren werden vernichtet, wenn Sie das Wasser mindestens fünf Minuten abkochen.

Auch Eiswürfel werden meist mit Leitungswasser hergestellt und können entsprechend verunreinigt sein: Bakterien und Viren werden durch Eiswürfel übertragen. Auch zum Waschen von Obst und Gemüse gilt, nur abgekochtes Wasser zu verwenden.

Gibt es bestimmte Lebensmittel, auf die man im Urlaub besser ganz verzichten sollte?

Hähre: Rohes, kalte und abgestandene Speisen wie Fleisch, Wurst, Mayonnaise, Eier und Salate sollte man meiden. Nahrungsmittel von Straßenständen und billigen Straßenrestaurants sind möglicherweise hygienisch nicht sehr sorgfältig zubereitet, daher besser: Finger weg! Das Gleiche gilt für rohes Fleisch wie Tatar, Wurstaufschnitt oder rohen Fisch wie Sushi oder kalte Meeresfrüchte. Auch wenn es in warmen Ländern sehr verlockend ist, essen Sie besser kein offenes Speiseeis.

Viele reagieren empfindlich auf ungewohnte Speisen, etwa beim exotischen Buffet. Ungewohnt scharfes oder fettiges Essen kann Magen und Darm reizen, worauf eine Infektion mit Durchfallerregern folgen kann. Hat es Sie erwischt, ist es wichtig, den Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust auszugleichen, indem Sie genügend trinken und am besten fertige Elektrolytpräparate zu sich nehmen. Diese gibt es in Apotheken als so genannte orale Rehydratationslösung zu kaufen.

Welche Lebensmittel sind unbedenklich zu genießen?

Hähre: Genießen können Sie ohne Weiteres:

- frischen Tee und Kaffee
- Getränke und Limonaden aus Flaschen und Dosen
- frisch gekochtes Gemüse
- geschältes Obst, am besten selbst geschält
- durchgebratenes Fleisch und Fisch

Fazit: Nicht nur der Klimawechsel, auch die Umstellung auf fremdes Essen fordern den Körper heraus. Vor einer Fernreise sollten Sie sich, auch was die Ernährung angeht, ausführlich von Ihrem Arzt beraten lassen. Wer die wichtigsten Ernährungsregeln beachtet, sollte seinen Urlaub ohne Zwischenfälle genießen können.

Soforthilfe bei Reisedurchfall

Das Centrum für Reisemedizin empfiehlt in seinem Ratgeber Folgendes:

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/117>

© 2020 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Viel trinken, damit die verlorene Flüssigkeitsmenge ausgeglichen wird. In der Apotheke gibt es für den Flüssigkeitsausgleich so genannte orale Rehydratationslösungen. Es ist auch möglich, diese selbst herzustellen:

Auf 1 Liter Trinkwasser:

- 8 Teelöffel (Trauben-)Zucker

- 1 gestrichener Teelöffel Kochsalz

- 3/4 Teelöffel Backpulver (Natriumbikarbonat)

- Zusätzlich möglichst Fruchtsäfte zufügen oder ein bis zwei Bananen essen

Weitere Informationen:

Beim Centrum für Reisemedizin erhalten Sie unter anderem Informationen zu Hygienestandards, Darminfektionen oder Trinkwasserverunreinigungen der einzelnen Länder sowie eine Liste von Beratungsstellen und Ärzten mit entsprechender Fortbildung in Ihrer Nähe:

www.crm.de

Die Tropen- und Reisemedizinische Beratung Freiburg bietet schriftliche oder telefonische Beratung zu Ihren Fernreisen von einem tropen- und reisemedizinisch erfahrenen Ärzteteam:

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/117>

© 2020 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

www.tropenmedizin.de

Bruce-Michael Dürfeld und Eckhard Rickels: Selbstdiagnose und Behandlung unterwegs: Notfallversorgung, Reiseapotheke, Verständigungshilfen, Körperschemata, Notrufnummern“ (Reise Know-How Verlag Rump, 8,90 Euro)

David Werner und Peter Rump (Herausgeber): „Wo es keinen Arzt gibt: Medizinisches Gesundheitshandbuch zur Hilfe und Selbsthilfe auf Reisen“ (Reise Know-How Verlag Rump, 16,90 Euro)

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/117>

© 2020 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Seite (5/5)