

Guter Rat zur Kindergesundheit

Die Mönchengladbacher Kinderärzte geben regelmäßig einmal im Monat einen Tipp zur Gesundheit der Kinder. In dieser Woche rät Dr. med. Renate Harnacke zum Thema Bakterien.

Da lauern Bakterien

Steigende sommerliche Temperaturen bedeuten leider auch eine verstärkte Vermehrung krankmachender Keime. Da vor allem Säuglinge und Kleinkinder besonders infektanfällig sind, raten die Kinder- und Jugendärzte in Mönchengladbach zu besonderer Vorsicht bei der Lagerung und Zubereitung der Lebensmittel.

Es ist unbedingt ratsam, frische Nahrungsmittel im Kühlschrank bei Temperaturen bis zu 8 Grad aufzubewahren. Obst und Gemüse haben einen idealen Platz im untersten Fach.

Vor der Essenszubereitung sollten die Hände immer mit Wasser und Seife gewaschen werden; zum Trocknen empfiehlt sich die Benutzung von Einmalpapier, das gleich nach dem Trocknen entsorgt wird. Die regelmäßige Anwendung eines Handdesinfektionsmittels ist bei nicht vorliegenden Krankheiten in



Dr. med. Renate Harnacke,
Kinderärztin

der Familie und nahen Umgebung nicht erforderlich. Obst und Gemüse sollten stets mit reichlich Wasser gewaschen und -falls möglich- mit einer Bürste gesäubert werden. Auch so genannte „fresh cut“-Salate, die in Tüten als sofort verzehrfähig deklariert sind, wäscht man besser noch einmal.

Auf diese Weise ist eine größtmögliche Sicherheit zur Vermeidung von durch Nahrungsmitteln übertragenen Krankheiten möglich, was auch für die in den letzten Wochen zunehmend aufgetretenen Infektionen mit so genannte EHEC-Bakterien gilt.