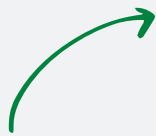


# Essen ohne Reue

**Andere Länder, andere Sitten – aber auch andere Krankheitserreger und andere Bedingungen bei der Wasserqualität. Was Reisende beim Umgang mit Lebensmitteln in Tropen und Subtropen beachten sollten.**

*Auf Empfehlungen der Reiseleitung hören und Lokale mit schlechtem Ruf meiden.*



*Abgepacktes Wasser trinken*



*Cook it, peel it or leave it!*

Wer sich vor Lebensmittelinfektionen schützen will, schält rohes Obst und Gemüse vor dem Verzehr und verzichtet auf Blattsalate. Vor allem bei tierischen Produkten wie Fleisch, Meerestieren und Eiern gilt: nur gegart essen.

*Nur verpacktes Eis*

Auf Eis „von der Straße“ aus hygienischen Gründen besser verzichten. Industriell hergestelltes, verpacktes Eis ist im Vergleich vorzuziehen.



*Eisgekühlte Getränke*

Mit Eiswürfeln gekühlte Getränke können Krankheitserreger enthalten. Deshalb sollten Eiswürfel aus hygienisch einwandfreiem (abgekochtem) Trinkwasser hergestellt werden. Dies ist aber meist nicht erkennbar.



*Fisch-Gourmets aufgepasst*

Fische und Schalentiere in (sub-)tropischen Gewässern können Giftstoffe – Ciguatoxine – enthalten, die neben Magen-Darm- auch neurologische und Herz-Kreislauf-Störungen verursachen. Ciguatoxine werden beim Erhitzen nicht zerstört. Auf der sicheren Seite ist, wer sich vor Ort über betroffene Arten informiert und keinen selbstgefangenen Fisch isst.

*Nur Heißes und Leckeres*

Lauwarmes Essen oder solches, das seltsam, bitter oder gärig schmeckt, besser zurückgeben. Es kann Krankheitserreger oder Giftstoffe (von Bakterien gebildete Toxine) enthalten, weil es nicht ausreichend erhitzt oder lange warmgehalten wurde.

**Mehr erfahren:**

[www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de) > A-Z-Index: Ciguatoxin

[www.rki.de](http://www.rki.de) > Infektionsschutz  
> Infektionskrankheiten A-Z

[www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de) > Sicher reisen  
> Reisen und Gesundheit