

Lebensmittel und Coronavirus (COVID-19): Was du wissen musst

26 March 2020

COVID-19 ist eine Infektionskrankheit, die durch ein neu entdecktes Coronavirus verursacht wird. Es wurden viele Fehlinformationen über die Beziehung zwischen COVID-19 und Lebensmitteln geteilt. Hier werden wir uns mit einigen häufig gestellten Fragen und Bedenken befassen.

Gibt es Lebensmittel, die unser Immunsystem gegen COVID-19 stärken?

Derzeit gibt es keine überzeugenden Beweise dafür, dass Lebensmittel oder Ernährungsgewohnheiten unser Immunsystem „stärken“ und COVID-19 verhindern oder behandeln können.

Es gibt verschiedene Nährstoffe (Kupfer, Folsäure, Eisen, Selen, Zink und Vitamine A, B6, B12, C und D), die eine wichtige Rolle in unserem Immunsystem spielen. Es wird allgemein empfohlen, [das wir uns gesund und ausgewogen](#), reich an Obst und Gemüse ernähren sollten, damit wir diese Nährstoffe über unsere Nahrung aufnehmen können. Neben gesunder Ernährung wird die normale Immunfunktion auch durch [körperliche Aktivität](#), [Stressabbau](#) und ausreichend [Schlaf](#) unterstützt.

Gute Hygiene, Einschränkung sozialer Kontakte und Isolierung der Infizierten sind die bekanntesten Methoden, um Infektionen vorzubeugen. Weitere Informationen zum Schutz vor COVID-19 findest du unter [Weltgesundheitsorganisation \(WHO\) - Grundlegende Schutzmaßnahmen gegen das neue Coronavirus](#)

Weitere Tipps darüber, wie man in der Isolation wegen des Coronavirus (COVID-19) gesund bleiben kann, findest du unten.

Gibt es Nahrungsergänzungsmittel, die unser Immunsystem gegen COVID-19 stärken können?

Derzeit gibt es weder Beweise noch von der [EU genehmigte gesundheitsbezogene Angaben](#), dass ein Nahrungsergänzungsmittel unser Immunsystem „stärken“ und Virusinfektionen wie COVID-19 verhindern oder behandeln kann. Wir sollten dies berücksichtigen, wenn wir Informationen von Personen oder Organisationen, die etwas anderes behaupten, beurteilen.

Für eine gute Gesundheit und eine normale Immunfunktion ist es wichtig, sicherzustellen, dass wir unsere [Ernährungsbedürfnisse](#) nach vielen Vitaminen und Mineralstoffen erfüllen. Eine gesunde, ausgewogene Ernährung sollte alle notwendigen Nährstoffe, die wir brauchen, liefern. Sollten wir besondere Herausforderungen bei der Erfüllung der Ernährungsbedürfnisse haben, können wir [Nahrungsergänzungsmittel](#) verwenden, um unserer Ernährung Nährstoffe hinzuzufügen.

Kann man sich mit COVID-19 durchs Essen anstecken?

Die [Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit hat festgestellt](#), dass derzeit keine Beweise dafür vorliegen, dass COVID-19 durch den Verzehr von Lebensmitteln übertragen wird.

Obwohl es unwahrscheinlich ist, dass das Virus durch kontaminierte Lebensmittel übertragen wird, werden immer gute [Vorgehensweisen zur Lebensmittelsicherheit](#) empfohlen, um das Risiko lebensmittelbedingter Krankheiten zu minimieren. Achte beim Umgang mit Lebensmitteln oder bei der Zubereitung von Speisen auf Folgendes:

- Wasch deine Hände vor und nach dem Zubereiten oder dem Verzehr von Essen 20 Sekunden lang mit Seife;
- Wenn du hustest oder niest, bedecke deinen Mund und deine Nase mit einem Papiertaschentuch oder deinem Ärmel und denk daran, deine Hände danach zu waschen;
- Wasch Obst und Gemüse, bevor du sie isst;
- Desinfiziere alle Oberflächen und Gegenstände vor und nach dem Gebrauch;
- Halte rohe und gekochte Lebensmittel getrennt, um zu vermeiden, dass schädliche Mikroben von rohen auf verzehrfertige Lebensmittel übertragen werden;
- Verwende verschiedene Utensilien/Schneidebretter für rohe und gekochte Lebensmittel, um eine Kreuzkontamination zu vermeiden;
- Stelle sicher, dass die Speisen gekocht und auf angemessene Temperaturen erhitzt werden ($\geq 72^\circ \text{C}$ für 2 Minuten).

Kann man sich mit COVID-19 durchs Berühren von Lebensmittelverpackungen anstecken?

Das COVID-19-Virus verbreitet sich hauptsächlich von Person zu Person durch Kontakt mit Tröpfchen durch Niesen oder Husten einer infizierten Person. Da das Virus einen Tag lang auf Lebensmittelverpackungen aus Pappe und mehrere Tage lang auf Plastik vorhanden sein kann, besteht ein geringes Infektionsrisiko, wenn man erstmal eine durch das Virus kontaminierte Oberfläche oder einen Gegenstand und dann seinen Mund, seine Nase oder seine Augen berührt. Dies bezieht sich auf Lebensmittelverpackungen. Das Risiko, COVID-19 durch Berühren kontaminierter Lebensmittelverpackungen zu bekommen, ist jedoch sehr gering, außerdem liegen über diese Form der Infektion keine Berichte vor.

In Geschäften bleibt das größte Kontaminationsrisiko der Kontakt mit anderen Personen und „häufig berührten“ Oberflächen wie Waagen, Griffen der Einkaufswagen oder Aufzugsknöpfen, obwohl viele Geschäfte Maßnahmen zur Desinfektion dieser Oberflächen ergreifen. Daher sollten wir uns nach der Rückkehr aus dem Geschäft und nach dem Umgang mit neu gekauften Lebensmittelverpackungen immer noch die Hände waschen. Wenn du diese Hygienemaßnahmen befolgst, musst du die Lebensmittelverpackungen selbst nicht desinfizieren.

Um unser Infektionsrisiko so gering wie möglich zu halten, sollten wir beim Kauf und der Zubereitung von Lebensmitteln im Allgemeinen folgende Maßnahmen ergreifen:

- Wasch deine Hände [20 Sekunden](#) lang mit Wasser und Seife vor und nach dem Einkauf, dem Auspacken von Lebensmitteln, dem Abholen des Essens zum Mitnehmen und nachdem du die gelieferten Lebensmittel erhalten hast;
- Halte beim Einkauf einen Sicherheitsabstand (empfohlene Mindestabstände variieren von 1 bis 2 Metern) zu anderen Personen;
- Wenn möglich, gehe nicht einkaufen, wenn du krank bist, sondern bestelle lieber deine Lebensmittel online oder lass sie von deinen Familienmitgliedern oder Freunden vorbeibringen;
- Vermeide es, Lebensmittel zu berühren, es sei denn, du kaufst sie;
- Versuche, so selten wie möglich den Supermarkt zu besuchen, indem du deine Mahlzeiten im Voraus planst, gehe zu unüblichen Zeiten einkaufen und verwende so viel wie möglich Selbstbedienungskassen und elektronische Zahlungsarten;
- Wenn du hustest oder niest, bedecke deinen Mund und deine Nase mit einem Papiertaschentuch oder deinem Ärmel und denk daran, deine Hände danach zu waschen;
- Berühre dein Gesicht, deine Nase und deinen Mund nicht, bevor du deine Hände wäschst.

Kann sich COVID-19 durch Trinkwasser ausbreiten?

Das COVID-19-Virus wurde im Trinkwasser nicht nachgewiesen. Obwohl das Virus für kurze Zeit im Wasser aktiv bleiben kann, bleibt Trinkwasser sicher. Leitungswasser durchläuft verschiedene Behandlungsmethoden wie Filtration und Desinfektion, die das COVID-19-Virus unwirksam machen würden. Flaschenwasser ist ebenfalls stark reguliert, um sicherzustellen, dass es für den Verbrauch unbedenklich ist.

Weitere Informationen finden Sie unter [Weltgesundheitsorganisation \(WHO\) - Wasser-, Sanitär-, Hygiene- und Abfallverwaltung für COVID-19](#).

Kann man stillen, wenn man COVID-19 hat?

Ja. Die Weltgesundheitsorganisation hat erklärt, dass den stillenden Personen, die mit COVID-19 infiziert sind, Stillen weiterhin empfohlen wird. Sie sollten jedoch die folgenden Vorsichtsmaßnahmen beachten:

- Achte auf Hygiene der Atemwege und trage während des Stillens eine Maske;
- Wasch deine Hände, bevor und nachdem du dein Baby berührst;
- Reinige und desinfiziere alle Oberflächen regelmäßig;
- Wenn du Muttermilch mit einer manuellen oder elektrischen Milchpumpe auspumpst, stelle Folgendes sicher:
 - Wasch deine Hände, bevor du die Pumpe oder Flaschenteile berührst;
 - Befolge die Empfehlungen für die ordnungsgemäße Reinigung/Sterilisation der Pumpe nach jedem Gebrauch.

Weitere Informationen findest du unter [WHO - Fragen und Antworten zu COVID-19, Schwangerschaft, Geburt und Stillen](#).

Andere nützliche Quellen:

Weitere allgemeine Informationen zu COVID-19:

- [Weltgesundheitsorganisation \(WHO\) - Fragen und Antworten zu Coronaviren \(COVID-19\)](#)
- [Europäisches Zentrum für die Prävention und die Kontrolle von Krankheiten \(ECDC\) - Fragen und Antworten zu COVID-19](#)

Weitere Informationen zu COVID-19 und Ernährung:

- [British Dietetics Association - COVID-19 / Coronavirus - Ratschläge für die breite Öffentlichkeit](#)
- [Europäische Region der WHO - Lebensmittel- und Ernährungstipps während der Selbstquarantäne](#)
- [NNEdPro Global Centre for Nutrition and Health – COVID19: Nutrition Resources](#)

Weitere Informationen zu COVID-19 und zum Übertragungsrisiko durch Lebensmittel:

- [European Commission - COVID-19 and food safety Questions and Answers](#)

Weitere Informationen zu den Auswirkungen von COVID-19 auf die Lebensmittel- und Agrarindustrie:

- [Erährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen \(FAO\) - Fragen und Antworten: COVID-19-Pandemie - Auswirkungen auf Ernährung und Landwirtschaft](#)

Weitere Informationen zu den Mythen rund um COVID-19:

- [Weltgesundheitsorganisation \(WHO\) - Ratschläge zur Coronavirus-Krankheit \(COVID-19\) für die Öffentlichkeit: MythBusters](#)