

Wie ernähre ich mich sicher?

Christof Mannhart



Sicher



- In Flaschen oder Dosen abgefüllte bzw. fest verschlossene Getränke (kohlenensäurehaltige sind sicherer)
- Heisser Kaffee & heisser Tee
- Pasteurisierte Milchprodukte (wie z. B. Milch)
- Hartgekochte Eier
- «Trockene» Lebensmittel (z. B. Brot, Cracker)
- Industriell verpackte, versiegelte Esswaren
- Vollständig durchgekochtes Fleisch & Fisch/Schalentiere
- Gekochtes und heiss serviertes Essen
- Mit einwandfreiem Wasser selbst gewaschene bzw. geschälte Früchte & Gemüse



Nicht konsumieren – Risikolebensmittel



- Wasser aus der Leitung oder einem Brunnen, Eis/Eiswürfel von fraglicher Qualität
- «Offene» Getränke, Ice Slushies/ Ice Slurries von fraglicher Qualität
- Soft Ice & Eis am Stiel
- Unpasteurisierte Milchprodukte
- Rohe oder nur weichgekochte Eier
- Lauwarme Speisen
- Rohes oder nicht gares Fleisch & Fisch/Schalentiere
- Ungewaschene oder ungeschälte Früchte & Gemüse
- Salate
- Essen von Strassenhändlern
- Unbekanntes wie Fleisch, Fisch/Schalentiere, Insekten

Boil it, peel it, cook it
or forget it!

Kontaktpersonen: Patrik Noack, +41 (0)71 313 70 20, patrik.noack@medbase.ch
Christof Mannhart, +41 (0)55 263 17 70, mail@consultingmannhart.ch

Auskunft über verwendete und/oder weiterführende Literatur erteilt die oben aufgeführte Kontaktperson.

© 2018 Swiss Olympic