

## Vorsicht beim Aufwärmen! Diese Lebensmittel gefährden Ihren Magen!

Informieren Sie sich über fünf Lebensmittel, die beim Aufwärmen Magenprobleme verursachen können. Erfahren Sie, wie Sie sicher genießen.

**Deutschland** - Die richtige Zubereitung und Lagerung von Lebensmitteln ist entscheidend für die Gesundheit. Insbesondere beim Aufwärmen können bestimmte Nahrungsmittel gesundheitliche Risiken bergen. Laut einem Artikel von **Focus** sind einige Lebensmittel besonders anfällig für Verderb, wenn sie nicht richtig behandelt werden.

Gekochte Kartoffeln, beispielsweise, sollten stets im Kühlschrank aufbewahrt werden. Bei Zimmertemperatur können sich gefährliche Bakterien entwickeln, die zu Lebensmittelvergiftungen führen können. Dies gilt insbesondere für Kartoffeln, Nudeln und Reis, die ebenfalls schnell verderblich sind. Bei der Lagerung dieser Nahrungsmittel ist es wichtig, sie direkt nach dem Kochen in den Kühlschrank zu geben, um Bakterienbildung zu vermeiden (**Vital**).

### Risiken beim Aufwärmen von Geflügel und Eiern

Ein weiteres riskantes Lebensmittel ist Geflügel, zu dem Hühnchen und Eier gehören. Diese Produkte verändern ihre Proteine beim Aufwärmen, was Verdauungsprobleme verursachen kann. Kaltes Hühnchen sollte gründlich durchgebraten werden, um sicherzustellen, dass es dampft (**Focus**). Zudem können Salmonellen sich vermehren, wenn

Hähnchen längere Zeit bei Raumtemperatur lagert. Daher ist es wichtig, Geflügel nach dem Kochen sofort im Kühlschrank zu lagern und es gleichmäßig zu erhitzen.

Eier, besonders wenn sie hart gekocht sind, sollten ebenfalls nicht erneut erwärmt werden, da sie beim Aufwärmen sogar explodieren können. Um das Risiko zu minimieren, empfiehlt es sich, sie stets im Kühlschrank zu lagern und sie vor dem Verzehr mindestens 10 Minuten bei 70 Grad zu erhitzen (**Vital**).

## **Kritische Gemüse und Pilze**

Suppe ist in der Regel unproblematisch beim Aufwärmen, jedoch sollte man bei Zutaten wie Sellerie, Spinat oder Rote Bete vorsichtig sein. Diese können Nitrate freisetzen, die bei wiederholtem Aufwärmen gesundheitsschädlich sein können und möglicherweise krebserregend wirken (**Focus**). Gekochte Pilze sollten sofort nach dem Kochen serviert werden – Reste sind nur 1-2 Tage im Kühlschrank haltbar und müssen vor dem weiteren Verzehr gründlich erwärmt werden.

Ein besonderes Augenmerk sollte auch auf Gekochten Spinat gelegt werden, der bei unsachgemäßer Lagerung in gesundheitsschädliches Nitrit umgewandelt werden kann. Dieses kann insbesondere bei Säuglingen und Kleinkindern schwerwiegende Symptome hervorrufen.

## **Die Bedeutung der richtigen Lagerung**

Um Lebensmittelvergiftungen zu vermeiden, ist die richtige Lagerung von größter Bedeutung. Laut **Cambro** sollten verderbliche Lebensmittel stets bei Temperaturen unter 4 °C gelagert werden. Eine optimale Lagerung erhält nicht nur den Nährwert und Geschmack, sondern schützt auch vor dem Wachstum schädlicher Bakterien.

Rohes Obst und Gemüse, insbesondere empfindliche Sorten wie Beeren, sollten in Schubladen mit hoher Luftfeuchtigkeit

aufbewahrt werden. Zudem ist es wichtig, dass die Lagerbedingungen gut organisiert sind, um sicherzustellen, dass ältere Lebensmittel zuerst verbraucht werden - das sogenannte FIFO-Prinzip.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das bewusste Aufwärmen und die richtige Lagerung von Lebensmitteln entscheidend sind, um gesundheitliche Risiken zu minimieren und einen sicheren Genuss zu gewährleisten.

Details	
<b>Vorfall</b>	Gesundheitsrisiko
<b>Ursache</b>	Lebensmittelaufwärmung
<b>Ort</b>	Deutschland
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="https://m.focus.de">m.focus.de</a></li><li>• <a href="https://www.vital.de">www.vital.de</a></li><li>• <a href="https://www.cambroshop.com">www.cambroshop.com</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](https://n-ag.de)**