



Fachbereich Gesundheit, Team Hygiene und Umweltmedizin

INFORMATIONSBLATT HEPATITIS E

Was ist Hepatitis E?

Die Hepatitis E (ansteckende Leberentzündung mit dem Virustyp E) ist eine Virusinfektion der Leber.

Vorkommen

Hepatitis E kommt weltweit vor.

In Deutschland sowie mehreren Ländern Europas und Nordamerikas kommt die durch den Genotyp 3 verursachte Hepatitis E gehäuft vor. Die in Deutschland gemeldeten Infektionen betreffen zu etwa drei Vierteln Personen über 40 Jahren und zu etwa zwei Dritteln Männer, auch in vielen Ländern Asiens und Afrikas ist das Hepatitis E-Virus weit verbreitet. Dort findet man die Genotypen 1 und 2.

Wie wird Hepatitis E übertragen?

In den Industrieländern inklusive Deutschland findet hauptsächlich eine Übertragung über den Verzehr von unzureichend gegartem Schweine- bzw. Wildfleisch und daraus hergestellten Produkten statt. Filtrierende Organismen (z. B. Muscheln) können im Wasser vorkommende Hepatitis E-Viren anreichern und so ebenfalls als Infektionsquelle dienen. Eine Mensch-zu-Mensch-Übertragung (z. B. unter Haushaltsangehörigen) ist bei von Asienreisen mitgebrachten Hepatitis-E-Infektionen mit dem Genotyp 1 und 2 durch eine Schmierinfektion (durch winzige Stuhlreste an den Händen) möglich. In Deutschland erworbene Infektionen durch das Hepatitis-E-Virus Genotyp 3 scheinen (wenn überhaupt) jedoch nur extrem selten direkt von Mensch-zu-Mensch übertragbar zu sein.

In Ländern mit niedrigem Hygienestandard, vor allem Asien und Afrika, wird das Virus (Genotyp 1 und 2) hauptsächlich durch Trinkwasser, welches mit menschlichen Ausscheidungen (Fäkalien) verunreinigt ist, verbreitet.

Zeit zwischen der Aufnahme des Erregers bis zum Erkrankungsbeginn (Inkubationszeit)
15-64 Tage.

Dauer der Ansteckungsfähigkeit

Die Dauer der Ansteckungsfähigkeit ist nicht abschließend geklärt. Das Virus kann im Stuhl etwa eine Woche bis vier Wochen nach Beginn der Gelbsucht nachgewiesen werden. Im Falle von chronischen Infektionen muss davon ausgegangen werden, dass das Virus ausgeschieden wird, solange die Infektion besteht.

Wie äußert sich die Erkrankung und wie verläuft sie?

Die Infektion mit dem in Deutschland vorkommenden Hepatitis-E-Virus verläuft oft ohne Krankheitszeichen oder kurz und ohne Gelbverfärbung der Haut und Augenschleimhaut mit milden Magen-Darm-Beschwerden oder Allgemeinbeschwerden (Fieber, Müdigkeit, Appetitverlust, Schwäche etc.).

Es ist jedoch ein breites Spektrum der Krankheitszeichen (Symptome) möglich, bis hin zu schnell und heftig verlaufenden Leberentzündungen, insbesondere bei bestehender Vorschädigung der Leber oder unter Immunsuppression (Schwächung des Immunsystems).

Neben den typischen Krankheitszeichen einer ansteckenden Leberentzündungen mit Gelbverfärbung der Haut und Augenbindehaut, Dunkelfärbung des Urins, Entfärbung des Stuhls, Fieber, Oberbauchbeschwerden, Müdigkeit und Verlust des Appetits wurden auch untypische Krankheitszeichen beschrieben, insbesondere eine Reihe neurologischer Krankheitszeichen.

Bei immunsupprimierten Personen (z. B. Transplantatempfänger, Patienten mit HIV/AIDS oder während und nach Chemotherapie) kann es zu chronischen Hepatitis-E-Infektionen kommen. Auch diese verlaufen oft ohne Krankheitszeichen, können aber, wie andere chronische Hepatitiden, zur Leberzirrhose führen.

Antikörper können mehrere Jahre nach einer Hepatitis-E-Infektion noch nachweisbar sein. Es ist jedoch unklar, ob eine lebenslange Immunität bestehen bleibt.

Wie wird Hepatitis E behandelt?

Die akute Hepatitis E bedarf bei immungesunden Personen in der Regel keiner Therapie, allenfalls werden die Krankheitszeichen behandelt. Die Entscheidung über die Therapie, insbesondere bei Erkrankten mit Vorerkrankungen, trifft der/die behandelnde (Fach-) Arzt/Ärztin.

Wie kann ich mich vor einer Ansteckung schützen?

Ein Impfstoff ist in Europa nicht zugelassen.

In Deutschland und anderen Ländern mit Vorkommen des Genotyps 3 und 4 sollten Produkte von Schwein und Wild (z. B. Wildschwein, Reh und Hirsch), insbesondere Innereien, nur durchgegart verzehrt werden. Das Durchgaren bzw. Erhitzen auf über 71°C über mindestens 20 Minuten inaktiviert das Virus. Um eine Übertragung des Virus auf andere Lebensmittel zu vermeiden, sollte auf eine gute Küchenhygiene geachtet werden (siehe beigefügtes Informationsblatt „10 Regeln zur Küchenhygiene“).

Bei Reisen in Gebiete mit Verbreitung des Genotyps 1 oder 2 (v. a. Asien und Afrika) sollten die allgemeinen Regeln zur Vermeidung von lebensmittelbedingten Infektionen beachtet werden:

- Nicht abgekochtes Leitungswasser und damit hergestelltes Eis für Getränke nach Möglichkeit meiden.
- Kein Verzehr von rohen oder nicht ausreichend erhitzten Speisen. Es gilt deshalb die alte Regel erfahrener Tropenreisender „Peel it, cook it or forget it!“ („Schäle es, koche es oder vergiss es!“).

Erkrankte Menschen sollten (obwohl die Mensch-zu-Mensch-Übertragung in Europa sehr selten ist) auf eine gute Händehygiene nach dem Toilettengang achten, um eine Ansteckung anderer Menschen zu vermeiden.

Vorschriften des Infektionsschutzgesetzes (IfSG)

Meldepflicht:

Ein/e Arzt/Ärztin, der/die den Verdacht auf oder die Erkrankung an einer akuten übertragbaren Hepatitis E feststellt, muss diese nach § 6 des IfSG mit dem Namen der betroffenen Person an das Gesundheitsamt melden. Ebenso muss ein Labor, welches den Nachweis einer akuten Hepatitis E-Infektion bei einem/r Patienten/in geführt hat, den Fall gemäß § 7 IfSG namentlich dem Gesundheitsamt melden. Tritt in einer Gemeinschaftseinrichtung für Kinder und Jugendliche Hepatitis E bei einem zu betreuendem Kind oder in dessen Wohngemeinschaft auf, so muss dies von der betreffenden Einrichtung ebenfalls namentlich dem Gesundheitsamt mitgeteilt werden. Da die Mensch-zu-Mensch-Übertragung vor allem in Kindereinrichtungen vorkommt, hat das Gesundheitsamt durch die Meldung die Möglichkeit, Hygienemaßnahmen einzuleiten.

Gemeinschaftseinrichtungen (z. B. Kindertagesstätte oder Schule):

Nach § 34 Infektionsschutzgesetz dürfen Personen, bei denen der Verdacht auf eine Hepatitis E besteht oder bei denen die Diagnose bestätigt wurde, eine Gemeinschaftseinrichtung nicht besuchen bzw. nicht in ihr tätig sein. Eine Wiederezulassung ist erst wieder möglich, wenn nach ärztlichem Urteil eine Weiterverbreitung nicht mehr zu befürchten ist. Kontaktpersonen von Erkrankten dürfen von Ausnahmefällen (das Gesundheitsamt entscheidet) abgesehen, Gemeinschaftseinrichtungen besuchen.

Tätigkeit im Lebensmittelbereich:

Gem. § 42 IfSG dürfen Personen, die an Hepatitis E erkrankt oder dessen verdächtig sind, beim Herstellen, Behandeln oder Inverkehrbringen der in Abs. 2 aufgelisteten Lebensmittel nicht tätig sein oder beschäftigt werden, wenn sie dabei mit diesen in Berührung kommen. Dies gilt auch für Beschäftigte in Küchen von Gaststätten und sonstigen Einrichtungen mit oder zur Gemeinschaftsverpflegung.

Hinweis

Die in § 42 IfSG genannte Liste von Lebensmitteln ist im Zusammenhang mit dem Hepatitis-E-Virus als unvollständig anzusehen. Aus epidemiologischer Sicht sollten Personen, die das Virus ausscheiden, nicht mit unverpackten Lebensmitteln umgehen, die potenziell ohne weiteres Erhitzen (auf mindestens 71°C über 20 Minuten) oder Kochen verzehrt werden können.

Kontaktdaten Landkreis Heidekreis
Fachbereich Gesundheit
Dierkingstraße 19
29664 Walsrode
Tel. 05162 970 91-10
Fax 05162 970 91-36
gesundheitsamt@heidekreis.de

10 WICHTIGE REGELN ZUR KÜCHENHYGIENE

1. Nur mit sauberen Händen arbeiten

- ✓ Persönliche Hygiene ist die Voraussetzung einer optimalen Küchenhygiene.
- ✓ Die Arbeiten regelmäßig unterbrechen und die Hände waschen
- ✓ Nach dem Berühren von rohem Fleisch und Geflügel sowie ungewaschenem Gemüse und Früchten die Hände waschen.

2. „Reine“ und „unreine“ Arbeitsprozesse trennen

- ✓ Beim Arbeiten mit Lebensmitteln darauf achten, dass unreine Produkte (d.h. ungewaschene oder rohe Lebensmittel und verschmutzte Gegenstände) nicht mit reinen Produkten (d. h. mit genussfertigen Lebensmitteln oder gereinigten Gegenständen) in Berührung kommen.
- ✓ Bereiche für reine und unreine Arbeitsprozesse schaffen.
- ✓ An Gemüse und Salat haftet oft Erde. Diese darf nicht an andere Speisen gelangen, denn die Erde enthält sehr viele Keime, die möglicherweise krank machen.
- ✓ Beim Grillen oder Fleisch-Fondue essen separate Gabeln und Teller für die rohen Lebensmittel, speziell für das Fleisch, verwenden.

3. Rohe und erhitzte Lebensmittel trennen

- ✓ Rohe und erhitzte Lebensmittel auch im Kühlschrank, durch Abdecken mit Folien oder Verwenden von Gefäßen mit Deckel, trennen. Sonst können krankmachende Keime von rohen Produkten auf genussfertige, keimarme Lebensmittel übertragen werden.

4. Lebensmittel genügend erhitzen

- ✓ Bei großen Stücken oder großen Mengen immer beachten: Es dauert sehr lange, bis die Erhitzungstemperatur das Innerste erreicht hat. Dies ist zum Beispiel beim Erhitzen von großen Fleischstücken (mind. 10 Min. bei 70 °C durchgaren) und großen Behältern mit Suppe oder Sauce wichtig.

5. Vorgekochte Lebensmittel kühlen

- ✓ Mikroorganismen vermehren sich bei Raumtemperatur am schnellsten. Erst unter – 18 °C im Tiefkühler kommt das Wachstum von Mikroorganismen völlig zum Stillstand.
- ✓ Im Kühlschrank unter 5 °C ist das Wachstum von Mikroorganismen nicht eingestellt, sondern nur wesentlich verlangsamt. Für kurze Zeit ist dies ausreichend.

6. Den Kühlschrank nicht überfüllen

- ✓ Haushaltskühlschränke haben eine relativ kleine Kühlkapazität. Dies führt bei Überfüllung mit ungekühlten oder noch warmen Lebensmitteln zu erhöhten Temperaturen im Gerät, so dass sich Mikroorganismen vermehren können. Dadurch wird die Lebensmittelqualität negativ beeinflusst.

7. Kühlung

- ✓ Keine mehrstündige Lagerung empfindlicher Lebensmittel in ungekühltem Zustand (z. B. im Auto) – schon gar nicht in der warmen Jahreszeit. Rohes Fleisch, Wurst, Fisch, Tiefgefrorenes und andere empfindliche Produkte sollten bei langen Einkäufen oder Fahrten in einer Kühltasche transportiert werden.
- ✓ Leicht verderbliche Speisen und tiefgefrorene Lebensmittel zuletzt einkaufen.
- ✓ Alles, was Eiweiß und Wasser enthält, sollte im Kühlschrank aufbewahrt werden.
- ✓ Kühlschranktemperatur (möglichst nicht über 6 °C) und Gefrierschranktemperatur (-12 °C gefrorene Lebensmittel oder –18 °C tiefgefrorene Lebensmittel) regelmäßig kontrollieren.

8. Vorsicht mit der Tropfflüssigkeit von Fleisch, Fisch und Geflügel

- ✓ Tiefkühlkost am Besten im Kühlschrank auftauen, Abtauwasser hinterher abwaschen, besonders wichtig bei Geflügel bzw. Geflügelteilen. Aufgetautes nicht wieder einfrieren!
- ✓ Insbesondere bei gefrorenem Fleisch entsteht nach dem Auftauen viel Tropfsaft. Dieser enthält sehr viele Bakterien. Gleichzeitig ist er ideale Nahrungsquelle für krankmachende Keime.
- ✓ Mit dem Tropfsaft können Hände, Küchentische und Schneidebretter verunreinigt werden.
- ✓ Eigene Bretter und Messer nur zum Fleisch oder Fisch schneiden verwenden (Kennzeichnung) und nach Gebrauch heiß (82 °C) abspülen oder in die Spülmaschine.
- ✓ Zum Aufwischen des Tropfwassers von Fleisch, Fisch und Geflügel möglichst Einweg-Material (z. B. Küchenrolle) verwenden.

9. Hilfsmittel

- ✓ Küchentücher, -schwämme, -bürsten sowie Geschirrtücher sollten trocken gelagert und regelmäßig erneuert werden.

10. Allgemeine Tipps

- ✓ Auf das Haltbarkeitsdatum achten (z. B. Milchprodukte). Beschädigte Gläser oder Dosen (auch aufgewölbte Dosen) nicht mehr verwenden.
- ✓ Beschriften Sie Lebensmittel im Kühl- oder Gefrierschrank mit Bezeichnung und Datum (vor allem angebrochene Lebensmittel)
- ✓ Das „Fifo“-Prinzip anwenden: First in first out: Was zuerst rein kommt, kommt zuerst raus aus dem Kühlschrank.

Kontaktdaten Landkreis Heidekreis
Fachbereich Gesundheit
Dierkingstraße 19
29664 Walsrode
Tel. 05162 970 91-10
Fax 05162 970 91-36
gesundheitsamt@heidekreis.de