

Hou het koel

Bacteriën, virussen en parasieten in voeding kunnen ons behoorlijk ziek maken. Tijdens de warmere zomermaanden is het daarom extra belangrijk om etenswaren op de juiste temperaturen te bewaren en risicovolle producten voldoende te verhitten.

Sigrid Laurysen – Daisy Van Lissum

DIAGNOSES VAN VOEDSELINFECTIES IN BELGIË IN 2015

Groenten en fruit,
en afgeleiden zoals
smoothies of sapjes

94 



Bakkerijproducten

27 




(Kraan)water

52 



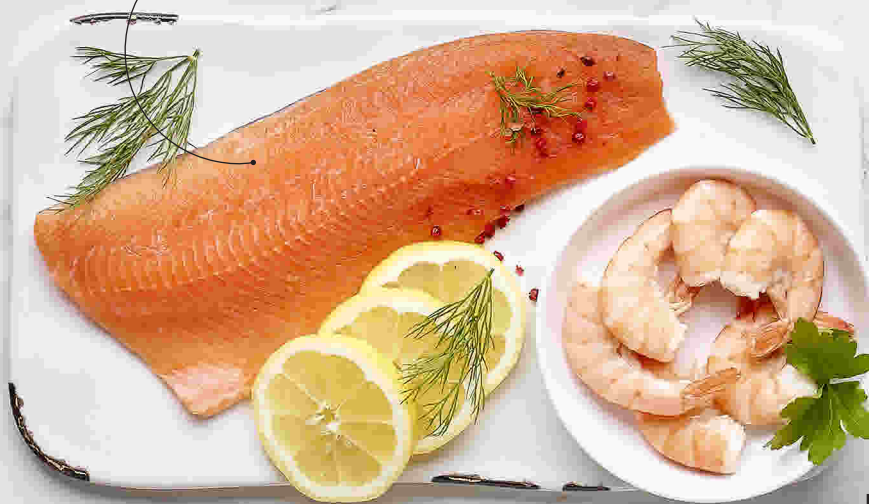
Vlees en
vleesproducten

264 



Vis en schaal- en
schelpdieren

179 



Elk jaar worden honderden Belgen ziek nadat ze iets verkeerd aten. In 2015 werden maar liefst 1 673 voedselinfecties- en vergiftigingen vastgesteld. Minstens 40 mensen belandden in het ziekenhuis en er werden zelfs twee gevallen van botulisme vastgesteld, een mogelijk fatale ziekte. Met de stijgende temperaturen staat er ongetwijfeld weer een nieuwe golf voedselinfecties voor de deur. Gelukkig kunt u voorzorgen nemen.

Van kwaad naar erger

Een voedselinfectie is een ontsteking van de maag en de darmen die wordt veroorzaakt door een bacterie, virus of parasiet. Bij een voedselvergiftiging zijn het daarentegen niet deze ziekteverwekkers zelf, maar de giftige stoffen of toxines die ze produceren die ons ziek maken. Eens het in uw onderregionen gaat rommelen, zal het verschil u echter weinig interesseren. Doorgaans wordt dan ook de verzamelnaam voedseltoxi-infecties gebruikt. Meestal waait zo'n infectie na 24 uur vanzelf weer over en beperken de ongemakken zich tot buikgriepachtige symptomen: misselijkheid, braken, diarree, maagkrampen, soms ook wat hoofdpijn of koorts. Er kunnen echter ook ernstige complicaties zoals

nierfalen, zenuwstoornissen of miskraam optreden, of in extreme gevallen, zoals bij botulisme, zelfs de dood. Kwetsbare mensen zoals kleine kinderen, senioren, zwangere vrouwen en personen met een verzwakt immuunsysteem moeten extra opletten en vragen het best de huisarts om raad.

Zelden uit eigen keuken

Voedselinfecties zijn doorgaans te wijten aan gebrekkige hygiëne of slechte bewaaromstandigheden. Simpel, horen we trouwe Test Gezond-lezers al denken: door proper te werken in de keuken, de bewaartemperaturen en houdbaarheidsdata te respecteren, en voedsel tot in de kern te verhitten vermijdt u al heel wat problemen. Maar slechts in één op de acht gevallen is de infectie te wijten aan een huisgemaakte maaltijd. Meestal is het het gevolg van een restaurantbezoekje of een afhaalgerecht, en dan hebt u zelf dus weinig in de pap te brokken. Ook buffetten durven al eens voor problemen zorgen: in één onfortuinlijk geval werden in 2015 maar liefst 75 genodigden tegelijkertijd ziek op een trouwfeest. Bovendien hebt u de zaak nooit volledig onder controle. Sommige bacteriën, zoals *Listeria*, blijven zich ook bij koelkasttemperaturen verder ontwikkelen. En u mag de voedingsmiddelen nog zo sterk verhitten, eens bepaalde bacteriën er toxines in hebben achtergelaten, zijn die zelfs met hoge temperaturen niet te vernietigen.

Potentiële broeihaarden

Hoewel zelden met 100 % zekerheid kan worden vastgesteld welke voedingswaren precies aan de oorzaak van de problemen lagen, categoriseert het Federaal Voedselagentschap (FAVV) bepaalde categorieën als extra risicovol. >

Van 1 naar 1 miljoen in 10 uur

Onder gunstige omstandigheden kan een bacterie zoals *Salmonella* zich elke 20 minuten verdubbelen.

- aantal bacteriën en een laag risico op infectie
- aantal bacteriën die tot infectie kunnen leiden





OP EEN BARBECUE

Gaar het vlees voldoende.

- Respecteer de koudeketen en haal het voedsel pas op het laatste moment uit de koelkast.
- Gebruik ander bestek voor rauw en gegaard vlees, om kruisbesmetting te vermijden.
- Zet restjes snel weg op een koele plaats.



BIJ U THUIS

Hou keukengerie en -oppervlakken schoon en werk hygiënisch.

- Was de handen geregeld, en gebruik nooit dezelfde doek om de handen en de vaat te drogen.
- Ontdooi nooit bij kamertemperatuur, dat doet bacteriën immers sneller vermenigvuldigen. Gebruik daarvoor liever de magnetron of de koelkast.



OP EEN PICKNICK

Gebruik een koelbox.

- Hou rauw voedsel zoals sla of fruit gescheiden van gekookte gerechten.
- Bewaar eieren, sauzen, boterhamsalades of rauwe groenten nooit op kamertemperatuur.
- Laat de resten van uw picknick dan ook nooit in de zon staan, maar berg alles onmiddellijk na de maaltijd weg.



IN HET BUITENLAND

Vermijd kraanwater en ijsblokjes in exotische landen.

- Pel of schil fruit en groenten.
- Vermijd rauwkost, niet-gepasteuriseerde melkproducten en zeevruchten.
- Eet niet aan kraampjes of op markten waar het voedsel er duidelijk al eventjes ligt. Kies liever voor voeding die vers voor uw neus wordt bereid.

>

Met name vlees, vis en zeevruchten zijn verantwoordelijk voor de meeste besmettingen.

Hebt u twijfels over een bepaald eettentje of winkel, dan is dat wellicht niet de aangewezen plek om risico's te nemen met sushi, tartaar met een rauw eitje of rosé gebakken varkenshaasje. Delicatesses die niet tot in de kern kunnen worden verhit, eet u beter enkel als ze kraakvers zijn.

Eerst hydrateren, dan melden

Ondanks alle voorzorgen toch ziek geworden? Dan moet u vooral veel water drinken om uitdroging te vermijden. Een voedseltoxi-infectie gaat immers meestal gepaard met diarree. Tenzij die dagen aanhoudt, is medicatie of een doktersbezoek meestal niet nodig. Verwittig ook zeker het meldpunt van het Voedselagentschap op de website, via het e-mailadres meldpunt@favv.be of op het telefoonnummer 0800 13 550 (enkel tijdens de kantooruren).



Voorkom besmetting

Waar moet u op letten wanneer u voedsel koopt en bewaart? Wat hoort in de koelkast thuis? En wat is het verschil tussen de "te gebruiken tot"- en de "ten minste houdbaar tot"-datum?

www.testaankoop.be/voorkombesmetting

Elk geval van voedselinfectie wordt serieus genomen en opgevolgd, om verdere besmettingen te voorkomen. In ernstige gevallen komen vertegenwoordigers van het FAVV eventuele restjes van de ziekmakende maaltijd ophalen voor onderzoek, en indien nodig verrassen ze zelfs het verkooppunt met een voedselinspectie. Jaarlijks halen ze tientallen producten uit de rekken. Zo noteerden we de laatste twaalf maanden onder meer terugroepingen van boerenpaté, filet americain, gerookte zalm en vleessalade (*Listeria monocytogenes*), van ambachtelijke geitenkaas en diepgevoren hamburgers (*E. Coli*), van kippenworsten en sesamzaad (*Salmonella*), van diepvriesframbozen (norovirus) en van een kokosdrankje (*Clostridium botulinum*), om er maar enkele op te sommen. Door verdachte producten te melden, kunt u wellicht iemand anders heel wat leed besparen. 🍏