



Bacteriewijzer



Geef voedselvergiftiging geen kans!

Buikgriep of braken, ongeveer een miljoen mensen per jaar lopen een voedselvergiftiging op door eten dat niet hygiënisch behandeld is. In eten kunnen ernstig ziekmakende bacteriën, virussen of schimmels voorkomen. In de Bacteriewijzer vindt u een opsomming van de belangrijkste veroorzakers van voedselvergiftigingen en -infecties. En nog belangrijker, wat u er zelf tegen kunt doen. Dus voelt u zich niet lekker en lijkt het erop dat u iets verkeerd heeft gegeten? Of leest u in de krant iets over voedselvergiftiging? Pak de Bacteriewijzer en kijk hoe u kunt voorkomen dat u ziek wordt.

Bacteriën	Komt voor in	Gevolg	Kunt u voorkomen door
Bacillus cereus (acute vorm)	Bereide rijst(gerechten), die te lang en niet koud genoeg bewaard zijn	Overgeven binnen enkele uren	Restjes snel afkoelen (4 - 7°C)
Bacillus cereus (milde vorm)	Kan in alle etenswaren zitten	Diarree na halve dag	Restjes snel afkoelen (4 - 7°C)
Campylobacter jejuni	Rauwe kip en gevogelte, bij de boer gekochte rauwe melk	Diarree na 2 tot 7 dagen en soms complicaties zoals aantasting van het zenuwstelsel (Guillain-Barré syndroom)	Goed gaar maken, rauwe melk eerst koken en kruisbesmetting voorkomen
Clostridium botulinum	Zelf ingemaakte groenten en vlees, knoflook in olie. Voor kinderen tot 1 jaar: honing	Aantasting van het zenuwstelsel en in zeldzame gevallen dodelijk na 2 uur tot 8 dagen. Infantiel botulisme bij kinderen tot 1 jaar	Thuis geen groenten of vlees inmaken, niet zelf knoflookolie maken, blikken die bol staan weggooien. Geef kinderen tot 1 jaar geen honing
Clostridium perfringens	Vlees en vleesproducten	Diarree na halve dag	Goed koel houden (4 - 7°C) en goed gaar maken
Escherichia coli (O157)	Rauw (rund)vlees, bij de boer gekochte rauwe melk	Overgeven en (soms bloedevrije) diarree (vooral bij kinderen en ouderen), mogelijk blijvende schade aan nieren bij kinderen (ziekte HUS)	Handen wassen na het aanraken van rauw vlees, goed gaar maken; rauwe melk eerst koken. Kinderen en ouderen: oppassen met rauw vlees (zoals tartaar en filet américain); kruisbesmetting voorkomen
Listeria monocytogenes	Rauw vlees, rauwe groente, zachte rauwmelkse kaas (au lait cru) en gasverpakte of vacuümverpakte producten zoals paté, gerookte zalm, voorgesneden groenten	Na 1 tot enkele dagen diarree. Voor zwangere vrouwen extra risico vanwege mogelijke schade aan ongeboren kind	Goed koelen (4 - 7°C), niet te lang bewaren (kijk op de Bewaarwijzer van het Voedingscentrum) en goed verhitten, bij zwangerschap risicoproducten vermijden
Salmonella	Rauw vlees en rauwe eieren	Na 6 uur tot 3 dagen diarree met mogelijk complicaties zoals gewrichtsontstekingen	Handen wassen na het aanraken van rauw vlees of ei, kruisbesmetting voorkomen, vlees goed gaar maken en eieren goed koken of gepasteuriseerd ei gebruiken
Staphylococcus aureus	50% van de mensen heeft deze bacterie op de handen of in de neus of keel. Via ongewassen handen kan etenswaar besmet raken	Na enkele uren braken, soms diarree	Regelmatig de handen wassen, schoon keukenmateriaal en bestek gebruiken, goed koelen (4-7 °C)
Schimmels	Komt voor in	Gevolg	Kunt u voorkomen door
Schimmel	Jam, brood, fruit, kaas, grondstoffen zoals granen, peulvruchten, noten	Soms buikklachten, sommige schimmelsoorten verhogen het risico op kanker	Beschimmeld eten weggooien, alleen bij harde kaas is het voldoende de schimmel ruim weg te snijden

www.voedingscentrum.nl



Virussen	Komt voor in	Gevolg	Kunt u voorkomen door
Norovirus / rotavirus	Oppervlaktewater, rauwe schaal-, schelp- en weekdieren (zoals oesters), rauwe groente en fruit en besmetting van patiënt op andere personen	Na 1 tot 3 dagen overgeven, diarree, koorts; het rotavirus maakt vooral kinderen ziek	Regelmatig de handen wassen, schaal-, schelp- en weekdieren gaar maken, groente en fruit wassen, kruisbesmetting voorkomen. In de tropen groente ook koken en fruit schillen.
Vogelgriep	Zieke kippen	Van besmet vlees wordt men niet ziek (alleen intensieve omgang met zieke dieren leidt incidenteel tot ziekte)	Op boerderij worden maatregelen getroffen, vlees komt niet in de winkel
Varkenspest	Rauw vlees van zieke varkens	Leidt niet tot ziekte bij mensen	Op boerderij worden maatregelen getroffen, vlees komt niet in de winkel
Mond- en klauwzeer	Zieke runderen, schapen, geiten, varkens	Van besmet vlees of besmette melk wordt men niet ziek	Op boerderij worden maatregelen getroffen, vlees en melk komen niet in de winkel
Prionen	Komt voor in	Gevolg	Kunt u voorkomen door
BSE	Hersenen en ander zenuwweefsel van koeien die lijden aan 'gekkekoeienziekte'	Variante van de dodelijke hersenziekte Van Creutzfeldt-Jacob	In Nederland is nog niemand ziek geworden. Door strenge controle is er geen vlees met BSE in de winkel te koop
Parasieten	Komt voor in	Gevolg	Kunt u voorkomen door
Trichinella spiralis	Rauw varkens- of paardenvlees	Buikpijn, diarree, oedeem, jeuk, koorts, chronische spierpijn	In Nederland komt de ziekte niet voor. Wel in het buitenland: vlees goed gaar maken
Echinococcus multilocularis (vossenlintworm)	Besmette bosvruchten en paddestoelen uit Groningen en Limburg, via ontlasting van besmette vossen	Na verloop van jaren: leverstoornis	Het eten van rauwe bosvruchten (bramen, frambozen en bosbessen), paddestoelen en valfruit uit Groningen en Limburg wordt afgeraden
Toxoplasma gondii	Rauw vlees, ontlasting van de kat	Griepachtige verschijnselen. Voor zwangere vrouwen extra risico vanwege mogelijke schade aan ongeboren kind	Bij zwangerschap geen rauw vlees eten. Vermijd verschonen van kattenbak



Bedorven eten is vaak te herkennen door schimmel of een vieze geur en smaak. Maar bij veel ziekteverwekkende bacteriën is er niets te zien, ruiken of proeven. Ook wordt niet iedereen even ziek van eten dat door bacteriën besmet is. Kleine kinderen, ouderen, zwangere vrouwen en mensen met een verminderde weerstand zijn het meest kwetsbaar voor een voedselvergiftiging.



Niet alle bacteriën maken je ziek. Bacteriën zijn namelijk overal: in ons eten, kleding en lichaam, op meubels en zelfs in de lucht. Daar doen ze over het algemeen geen kwaad. Zeker niet als er sprake is van kleine aantallen. Soms hebben we ze gewoon nodig. In onze darmen zitten bijvoorbeeld goedaardige bacteriën die ons helpen bij de spijsvertering.

Toch ziek geworden van eten?

Als u last krijgt van misselijkheid, overgeven en/of diarree is het heel goed mogelijk dat voedselvergiftiging de oorzaak is. Overgeven door verkeerd eten is meestal na een dag weer over en diarree stopt veelal na twee tot drie dagen. Door regelmatig te drinken, voorkomt u dat het lichaam uitdroogt. Eet in beperkte mate, bijvoorbeeld een beschuitje. Raadpleeg altijd een dokter als er naast diarree ook sprake is van koorts of bloed en slijm in de ontlasting, heftig braken of uitdrogingsverschijnselen zoals weinig plassen, erge dorst en/of sufheid. Doe dit ook als kleine kinderen door veel en langdurig braken weinig vocht binnenkrijgen.

Klachten direct melden bij de VWA

Als ondeugdelijk of bedorven voedsel uit de winkel, snackbar of restaurant de oorzaak lijkt van voedselvergiftiging, is het aan te raden dit direct te melden bij de Voedsel en Waren Autoriteit (VWA). Meld klachten via het **gratis telefoonnummer (0800-0488)** van de Warenklachtenlijn, 7 dagen per week, 24 uur per dag. De VWA start dan een onderzoek. Het is goed eventuele restanten van het verdachte voedsel te bewaren, bij voorkeur in de koelkast of diepvries. Voor meer informatie: www.vwa.nl.

Deze Bacteriewijzer is tot stand gekomen door samenwerking van het Voedingscentrum en de VWA.

Voedingscentrum  eerlijk over eten

 voedsel en waren autoriteit

Vragen of meer informatie?

Het Voedingscentrum is een onafhankelijke organisatie die consumenten eerlijke informatie geeft over gezond en veilig eten. Wilt u meer weten over het veilig omgaan met eten en het voorkomen van voedselvergiftigingen en -infecties? Kijk op www.voedingscentrum.nl of bel 070-306 88 88 (werkdagen van 9.00-17.00 uur).