

VOEDSELVERGIFTIGING

Als vakantiekok ben jij verantwoordelijk voor een gezond en voedselveilig zomerkamp!

Oorzaken van voedselvergiftiging

Voedselvergiftiging ontstaat door het eten van voedsel dat werd besmet met ziektekiemen of gifstoffen. Er zijn twee mogelijke bronnen van besmetting: afscheidingsproducten van bacteriën of bacteriën zelf. In het eerste geval is het voedsel besmet door een bacterie die zich kan vermenigvuldigen in een vochtige omgeving en bij bepaalde temperaturen. Daarbij produceert deze bacterie gifstoffen. Dit is bijvoorbeeld het geval met *Stafylococcus*. Je kan het vergif niet vernietigen door verhitting. Bij de tweede vorm hebben bacteriën zich in het voedsel vermeerderd en vormen zij zelf oorzaak van de infectie. Beruchte voorbeelden zijn *Salmonella* en *Listeria*.

Schadelijke bacteriën leven overal, en van een kleine infectie hebben gezonde mensen geen last. De grote schade ontstaat als besmet voedsel (vaak kip) te lang buiten de koelkast wordt bewaard. Zeker bij zomerweer vermenigvuldigen bacteriën zich razendsnel. Vooral de minder fitte mensen krijgen er dan last van. Zwakke mensen kunnen er zelfs dood aan gaan.

Niet alleen vlees, maar ook schotels, dooiwater, de handen van de kok ... kunnen besmetting veroorzaken. Ook rauwe groenten kunnen besmet zijn.

Beter voorkomen dan genezen!

De ellende van een voedselvergiftiging is alleen te voorkomen door een goede hygiëne: verse etenswaren gebruiken, bederfelijke producten koel of luchtdicht bewaren, zonodig eerst goed verhitten (vlees moet volledig doorbakken zijn), en daarna niet te lang wachten met eten. Hou de keuken en het keukenmateriaal netjes. Was je handen heel regelmatig en grondig.

Een droge omgeving, zout, zuur en zoet zijn hinderpalen voor vermeerdering van bacteriën.

Wanneer je het voedsel in de koelkast bewaart, rem je de ontwikkeling van bacteriën weliswaar af, maar sterven doen ze niet. Ook bij het invriezen blijven ze sluimeren in het voedsel. Alleen bij verhitting tot minstens 60° Celsius gaan ze dood. Dat kan door koken, bakken en braden.

Klachten, en wat je ermee moet doen

Bij een voedselvergiftiging word je bijna altijd binnen enkele uren al ziek. In het algemeen bestaan de klachten uit misselijkheid, plotselinge buikkrampen, overgeven en diarree.

Voedselvergiftiging is niet alleen onaangenaam, maar vaak ook gevaarlijk. In geval van voedselvergiftiging kan het nuttig zijn dat je de geneesheer een lijst kan bezorgen met de gebruikte ingrediënten of dat je hem de verpakkingen van de voedingsmiddelen toont.

Bij een constatering van voedselvergiftiging is het noodzakelijk om de volgende dingen te doen:

- Neem alleen lichte dranken tot je, dus: limonade, slappe thee, lichte bouillon en gewoon water.
- Geen melkproducten totdat de diarree helemaal gestopt is.
- Als de diarree helemaal gestopt is mag je ook weer lichte dingen eten, zoals: gekookte en geprakte groenten, gestoofd fruit, droge toast, kippensoep of andere lichte bouillons en bananen.
- Als de symptomen na 36 uur nog niet gestopt zijn, raadpleeg dan een arts. De arts kan aangepaste antibiotica of gesuikerde zoutoplossingen aanraden, die eventueel anaal worden toegediend.