

# Veilig eten voorkom een voedselinfectie



Elke dag lopen 2.000 Nederlanders een voedselinfectie op. Slechte hygiëne is meestal de oorzaak. Je kunt er flink ziek van worden: denk aan diarree, braken en koorts.

## Wat is een voedselinfectie?

Een voedselinfectie ontstaat als je voedsel binnenkrijgt met te veel ziekmakende bacteriën, parasieten of virussen. Meestal krijg je buikkrampen of diarree. Soms moet je ook overgeven en heb je koorts. Je voelt je ziek. Dat is vervelend, maar het gaat vanzelf over. In uitzonderlijke gevallen zijn de gevolgen ernstiger en kun je er zelfs aan overlijden.

### Oorzaken

Als je bedorven producten gebruikt, of de maaltijd niet hygiënisch bereidt, dan is de kans groot dat je een voedselinfectie oploopt. Je kunt ook door iemand anders worden besmet. Ziekteverwekkers verspreiden zich makkelijk; via ontlasting, braaksel en zelfs via de lucht. In de ruimte waarin iemand heeft gebraakt, kunnen allerlei dingen zijn besmet, bijvoorbeeld de kraan of het speelgoed. Als je ermee in contact komt, raak je ook besmet. Grondig schoonmaken en goed je handen wassen is daarom heel belangrijk.

### Kwetsbare groepen

Kleine kinderen, zwangere vrouwen, ouderen en zieken kunnen sneller een voedselinfectie krijgen. De gevolgen zijn vaak ernstiger. Voor deze kwetsbare groepen is het extra belangrijk om goed op de hygiëne te letten. Ook kunnen zij beter geen rauwe of onvoldoende verhitte kiemgroenten en rauwe dierlijke producten eten, zoals filet americain, carpaccio, oesters of gerookte vis.



## Hoe kun je een voedselinfectie voorkomen?

Door veilig om te gaan met je eten, kun je voorkomen dat je ziek wordt. Dit zijn de belangrijkste tips.

### Kopen



- Let op de houdbaarheidsdatum, vooral bij zeer bederfelijke producten.
- Volg de bewaar- en bereidingsadviezen op de verpakking.
- Koop bederfelijke en diepvriesproducten als laatst en gebruik een koeltas.
- Zet bederfelijke producten na aankoop zo snel mogelijk in de koelkast.

### Wassen



- Was je handen altijd goed voor het eten en voor het bereiden van voedsel. En ook na het aanraken van rauw vlees, rauwe vis en rauwe groente, na toiletbezoek, na het verschonen van luiers en na het aanraken van (huis)dieren.
- Was je handen met zeep onder stromend water en droog ze af met een schone handdoek of papier.
- Vervang vaatdoekjes elke dag. Was vaatdoekjes, hand- en theedoeken op minimaal 60 °C in de wasmachine.
- Zorg voor schone oppervlakken en schoon keukengerei voordat je eten bereidt.
- Was groente en fruit grondig onder stromend water, zeker als je ze rauw eet.

### Scheiden



- Zorg ervoor dat klaargemaakt eten niet in contact komt met producten die nog rauw zijn.
- Gebruik verschillende snijplanken om rauw vlees en groente te snijden.
- Was messen tussendoor af met heet water en afwasmiddel, of gebruik verschillende messen.

### Verhitten



- Verhit warm eten goed. Vooral vlees, kip, eieren, vis en schaal- en schelpdieren.
- Verhit restjes eten en soep door en door tot stomend heet.
- Schep het eten enkele keren om tijdens het opwarmen in de magnetron.

### Koelen



- Bewaar bederfelijke producten in de koelkast op 4 °C. Haal ze er pas uit vlak voor gebruik.
- Zorg ervoor dat de temperatuur in je vriezer -18 °C of kouder is.
- Gooi bederfelijke producten weg als ze langer dan 2 uur buiten de koelkast hebben gestaan.
- Laat warme producten snel afkoelen voordat je ze in de koelkast plaatst. Verdeel ze in kleine porties, dat gaat sneller.
- Ontdooi voedsel in de koelkast of in de magnetron (met de ontdooistand).
- Bewaar restjes goed afgesloten in de koelkast en eet ze binnen 2 dagen op.

### Scheid rauw en bereid voedsel

Het is belangrijk om rauw en gaar voedsel strikt te scheiden. Zorg bij de bereiding altijd voor aparte snijplanken, messen en ander keukengerei. Daarmee voorkom je dat bacteriën die op het rauwe eten zitten, alsnog in je maaltijd terechtkomen. Door eten goed te verhitten, gaan bacteriën dood. Maar als je een gaar stukje vlees, een broodje of een tomaat op de snijplank legt – waarop je eerder het rauwe vlees hebt gesneden – dan komen de ziekmakende bacteriën er weer op.



### Zet je koelkast op 4 °C

Eten is langer houdbaar als je koelkast op 4 °C staat. Bacteriën groeien dan minder snel. Met een koelkastthermometer kun je controleren of je koelkast koud genoeg staat (bestel de koelkastthermometer via [www.voedingscentrum.nl/webshop](http://www.voedingscentrum.nl/webshop)).

Heb je boodschappen gedaan? Zet de bederfelijke producten zo snel mogelijk in de koelkast. Ga je ermee aan de slag, leg ze dan na gebruik direct terug. Bacteriën groeien veel sneller buiten de koelkast. Bederfelijk eten dat langer dan 2 uur buiten de koelkast heeft gestaan, kun je beter niet meer opeten.



## Hoelang kun je een product bewaren?

Op de verpakking zie je waar je het product het beste kunt bewaren en hoelang het houdbaar is. Zolang de verpakking niet is geopend, kun je het product gebruiken tot en met de houdbaarheidsdatum. Let op: er kan een TGT of een THT op de verpakking staan. Wat is het verschil?

<b>TGT</b>	<b>Waar staat het voor?</b>	De 'te gebruiken tot'-datum geeft aan tot en met welke datum je het voedsel veilig kunt gebruiken.
	<b>Op welke producten?</b>	De TGT-datum staat op zeer bederfelijke voedingsmiddelen, zoals vers vlees, verse vis of gesneden groente/fruit.
	<b>Na de datum te gebruiken?</b>	Nee. Alleen als je het voedsel kort na aankoop invriest of bereidt, kun je de houdbaarheid verlengen tot na de TGT.
<b>THT</b>	<b>Waar staat het voor?</b>	De 'ten minste houdbaar tot'-datum geeft aan tot en met welke datum het voedsel de juiste kwaliteit behoudt.
	<b>Op welke producten?</b>	De THT-datum staat op vele gekoelde, ingevroren, gedroogde (pasta, rijst), ingeblikte en verpakte voedingsmiddelen (plantaardige olie, chocolade etc.).
	<b>Na de datum te gebruiken?</b>	Ja. Als de verpakking onbeschadigd is en als het product er nog goed uitziet, goed ruikt en proeft. Uitzondering: er zijn enkele producten die snel bederven en toch een THT-datum hebben. Het gaat om bijvoorbeeld vleeswaren of zachte kaas. Deze kun je na de datum beter niet meer eten.

### Zoek een product op in de Bewaarwijzer

Hoelang kun je een geopend product bewaren? Wat is de beste bewaarplek voor je eten en drinken en hoe herken je bederf?

In de online Bewaarwijzer vind je het bewaaradvies van meer dan 2.000 producten. Inclusief handige bewaartips. Kijk op [www.voedingscentrum.nl/bewaarwijzer](http://www.voedingscentrum.nl/bewaarwijzer)

## Wat kun je doen als je toch ziek wordt?

Als je een voedselinfectie hebt, dan kun je je behoorlijk ziek voelen. Klachten krijg je binnen enkele uren tot 2 dagen en houden 2 tot 9 dagen aan. Braken is meestal na één dag weer over. Om te voorkomen dat je lichaam uitdroogt, is het belangrijk om voldoende water te drinken. En het is beter om weinig te eten: neem bijvoorbeeld alleen een beschuitje.

### Naar de dokter

Heb je naast diarree ook koorts, of bloed en slijm in je ontlasting? Ga dan naar de dokter. Doe dat ook als je veel moet overgeven of dreigt uit te drogen. Je hebt uitdrogingsverschijnselen als je weinig moet plassen, veel dorst hebt en je suf voelt. Vooral voor ouderen, jonge kinderen, zwangeren en zieken is het belangrijk om op tijd naar de dokter te gaan.

### Melding bij de NVWA

Ben je ziek door voedsel uit de winkel, snackbar of restaurant? Meld dit dan direct bij de Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit. Kijk op [www.nvwa.nl](http://www.nvwa.nl)

## Meer informatie

Kijk voor meer informatie op [www.voedingscentrum.nl/eetveilig](http://www.voedingscentrum.nl/eetveilig) en voor overige uitgaven in de webshop.