Wat je moet *weten*, om veilig te *eten!*

## Informatie over voedselinfecties

#### Een voedselinfectie kan braken, diarree en andere klachten veroorzaken. Voldoende verhitten van voedsel en goede hygiëne tijdens het eten klaarmaken voorkomt besmetting en verspreiding. Was uw handen voordat u eten klaarmaakt, en na ieder toiletbezoek. Let ook op het scheiden van bereid en onbereid voedsel. Gekoelde producten moeten na aankoop snel in de koelkast, tot vlak voor gebruik.

# Over voedselinfecties

### Wat is een voedselinfectie?

Een voedselinfectie is een infectie die ontstaat door het eten van besmet voedsel. De infectie wordt veroorzaakt door een bacterie, virus of parasiet. Dit noemen we ook wel ziekteverwekkers. Vaak leidt de ontsteking tot diarree, misselijkheid, braken, buikpijn, buikkramp en soms koorts. Voedselinfecties kunnen ook ongemerkt voorbij gaan.

### Hoe raakt voedsel besmet?

Onbereid voedsel, zoals rauw vlees en groenten, bevat altijd bacteriën. Daarom moet voedsel altijd goed gewassen en voldoende verhit worden voordat het gegeten wordt. Ook is het belangrijk om eten hygiënisch te bereiden, want veel voedselinfecties ontstaan simpelweg door onvoldoende hygiëne. Bijvoorbeeld doordat iemand zijn handen niet wast nadat hij naar het toilet is geweest en daarna eten klaarmaakt. Of iemand verschoont een luier en bereidt daarna het eten zonder zijn handen te wassen.

Voedselinfecties kunnen ook ontstaan door op één snijplank zowel rauw vlees als groenten te snijden. En denk aan een barbecuetang waarmee eerst rauw vlees is opgepakt en daarna het gebakken vlees. De kans op een voedselinfectie wordt groter als voedsel te lang in de warmte heeft gelegen, zoals tijdens een barbecue of picknick. Ziekteverwekkers groeien dan sneller. U kunt ook een voedselinfectie krijgen van het eten van vlees of vis dat onvoldoende verhit is, of van rauwe schelpdieren. Een overzicht van verwekkers van voedselinfecties vindt u op de website van het RIVM: [www.rivm.nl/Onderwerpen/V/](http://www.rivm.nl/Onderwerpen/V/Voedselinfecties) [Voedselinfecties](http://www.rivm.nl/Onderwerpen/V/Voedselinfecties) en in de RIVM-toolkit ‘Voedselinfecties’.

### Is een voedselinfectie iets anders dan een voedselvergiftiging?

Ja, bij een **voedselinfectie** ontstaan klachten, zoals diarree, misselijkheid, braken, buikpijn, buikkramp en koorts, niet eerder dan 8 uur na het eten of drinken van besmette producten. Soms zelfs pas na enkele dagen. De klachten verdwijnen meestal binnen 1 tot 3 dagen. Ziekteverwekkers als bacteriën, virussen of parasieten zorgen voor de ontsteking aan darmen en soms de maag.

Bij een **voedselvergiftiging** ontstaan de klachten veel sneller na het eten van besmet voedsel. De klachten duren ongeveer een dag. De ziekteverwekker zorgt niet voor de klachten, maar de giftige stoffen zijn de boosdoeners. Die giftige stoffen worden onder andere gemaakt door sommige bacteriën of schimmels. Ze zorgen vooral voor misselijkheid en hevig overgeven, meestal zonder koorts.

### Is een voedselinfectie iets anders dan voedselovergevoeligheid?

Ja, bij **voedselovergevoeligheid** (allergie of intolerantie) zijn mensen overgevoelig voor bepaalde stoffen in de voeding. Deze stoffen kunnen er van nature in zitten, zoals gluten of (sporen van) noten. Maar ze kunnen ook aan de voedingsmiddelen zijn toegevoegd, zoals het conserverings- middel sulfiet. Bacteriën, virussen of andere ziekte- verwekkers spelen bij een allergische reactie geen rol.

Kijk voor meer informatie over voedselovergevoeligheid op: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl/)

*Apart keukengerei voor verschillende gerechten kan voedselinfecties voorkomen.*

# Voorkom een voedselinfectie

Eenvoudige maatregelen kunnen voorkomen dat voedselinfecties ontstaan.

### Kopen

* Let op de houdbaarheidsdatum, vooral bij bederfelijke producten.
* Volg de bereiding- en bewaaradviezen.
* Koop producten die er vers en gaaf uitzien.
* Koop bederfelijke en diepvriesproducten als laatste.

### Wassen

* Was vaak – met zeep – uw handen, zeker voordat u het eten klaar maakt, na het aanraken van rauw vlees én voordat u aan tafel gaat.
* Was altijd uw handen na toiletbezoek of het verschonen van luiers.
* Was groente en fruit onder stromend water, zeker als ze rauw worden gegeten.

### Scheiden

* Zorg dat klaargemaakt voedsel niet in contact komt met producten die nog rauw zijn.
* Gebruik verschillende snijplanken om rauw vlees en groenten te snijden.
* Was messen tussendoor af met afwasmiddel, of gebruik verschillende messen.

### Verhitten

* Verhit vlees, vis en schelpdieren tot het gaar is.
* Drink geen rauwe melk en kook kraanwater als u twijfelt aan de kwaliteit, bijvoorbeeld in het buitenland.

### Koelen

* Volg de bewaaradviezen op de verpakking van een product.
* Gebruik gekoelde producten voor het verstrijken van de uiterste consumptiedatum.
* Zet producten die gekoeld moeten blijven na aankoop zo snel mogelijk in de koelkast (4°C), tot vlak voor gebruik.
* Gaat u barbecueën of picknicken? Houd dan vlees en salades gekoeld.
* Laat kliekjes niet langer dan 2 uur buiten de koelkast staan.
* Laat bevroren voedsel in de koelkast ontdooien.

# Verspreiding en besmetting

### Wanneer zijn mensen met een voedsel- infectie besmettelijk?

De besmett e periode verschilt per ziekteverwekker. (Een overzicht van ziekteverwekkers vindt u op [www.rivm.nl/](http://www.rivm.nl/voedselinfecties) [voedselinfecties](http://www.rivm.nl/voedselinfecties) onder ‘Toolkit’.) Meestal is iemand besmet- telijk vanaf het moment dat de klachten beginnen tot enkele dagen of weken nadat de klachten gestopt zijn. Het is belang- rijk om altijd goed op hygiëne te lett dus ook bij een voedselinfectie. Zo wordt verspreiding naar anderen voorkomen.

### Hoe verspreiden ziekteverwekkers zich?

Mensen die een voedselinfectie hebben opgelopen, kunnen de verwekker van die infectie verspreiden via ontlasting en braaksel. Sommige ziekteverwekkers verspreiden zich ook nog eens via de lucht. In de ruimte waar gebraakt is, kunnen op die manier allerlei voorwerpen besmet raken. Denk aan de kraan of vloer in het toilet of aan speelgoed. Als iemand anders ermee in contact komt en de ziekteverwekker binnenkrijgt, wordt hij of zij besmet. Via handen, keukengerei en voedingsmiddelen kunnen de ziekteverwekkers via de mond in het lichaam terechtkomen.

### Hoe voorkom je besmetting van anderen?

Als u een voedselinfectie heeft neem dan de volgende maatregelen om te voorkomen dat anderen ook ziek worden:

* Bereid geen voedsel voor anderen tot 3 dagen na het verdwijnen van de klachten.
* Was uw handen met vloeibare zeep onder stromend water na elk toiletbezoek. Gebruik een eigen handdoek of keukenrol voor het drogen van uw handen.
* Gebruik als het mogelijk is een apart toilet en spoel die door met het deksel dicht.
* Maak dagelijks het toilet schoon. Doe dit van schoon naar vies; begin met het schoonmaken van bijvoorbeeld de spoelknop en eindig met de binnenkant van de toiletpot. Vergeet de deurklink, de kraan en de lichtschakelaar niet.
* Was alles wat vuil is geworden door braaksel of ontlasting op minstens 60°C. Laat het direct daarna drogen. Reinig alles wat niet gewassen kan worden zo goed mogelijk met een schoonmaakmiddel. Gooi onverpakte levensmiddelen die in een ruimte hebben gestaan waar gebraakt is weg.

*Via voorwerpen en handen kunnen ziekteverwekkers in het lichaam komen. Handen wassen is dus belangrijk, ook op school.*

### Wie hebben een grotere kans op ernstige klachten?

Voor jonge kinderen, ouderen en mensen met een verzwakte afweer kan een voedselinfectie ernstig zijn. Het kan zelfs dodelijk zijn omdat zij snel uitdrogen.

Ook kan een voedselinfectie tijdens de zwangerschap ernstige gevolgen hebben. De toxoplasma-parasiet (in rauw vlees en kattepoep) en de listeriabacterie (in bijvoorbeeld rauwmelkse zachte kaas) kunnen schade brengen aan het ongeboren kind.

Het kan zelfs leiden tot een miskraam en doodgeboorte.

### Kan iemand met een voedselinfectie naar werk, school of kinderopvang?

Zieke personen die betrokken zijn bij voedselbereiding, en belast zijn met de directe verzorging van patiënten, mogen niet werken zolang ze klachten hebben. Maar ook als de klachten weg zijn, kan iemand nog besmettelijk zijn. Hoe lang iemand besmett blijft verschilt per ziekteverwekker. (Een overzicht van ziekteverwekkers vindt u op [www.rivm.nl](http://www.rivm.nl/) via ‘Voedselinfecties’.) Wanneer iemand weer aan het werk kan, hangt dan ook af van de ziekteverwekker en het

soort werk van de patiënt.

Overleg hierover altijd met uw bedrijfsarts of leidinggevende.

Kinderen met klachten voelen zich vaak te ziek om naar een kinderdagverblijf of school te gaan. Een kind dat niet echt ziek is maar alleen diarree heeft, kan gewoon naar school. Wel is dan de toilet- en handhygiëne extra belangrijk!

Informeer daarom de leiding van de school of het kinderopvangcentrum als een kind diarree heeft.

### Waar kan ik terecht als meer mensen een voedselinfectie hebben?

GGD

Wanneer meer mensen tegelijk een voedselinfectie hebben, in bijvoorbeeld een zorginstelling of school, kan de regionale GGD helpen. De GGD adviseert over passende maatregelen en onderzoekt zo mogelijk welke verwekker de klachten veroorzaakt.

Ook voor meer informatie en folders over specifieke bacteriën, virussen en parasieten, kunt u contact opnemen met de GGD.

Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit (NVWA) De NVWA bewaakt en onderzoekt de veiligheid van voedsel. Waarschuw de NVWA als een product uit een winkel, snackbar of restaurant de oorzaak lijkt te zijn van een voedselinfectie. Dit kan via het gratis telefoonnummer van het Klantcontactcentrum (0900-0388) of via het online klachtenformulier op de website van de NVWA:

[htt .nvwa.nl/organisatie/contact/klantcontactcentrum](https://www.nvwa.nl/organisatie/contact/klantcontactcentrum)

*De Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit controleert op vrijmarkten, braderieën en evenementen of professionele en particuliere aanbieders zich houden aan de regels van de Warenwet.*

# Praktische tips

### Wat moet je doen bij overgeven en diarree?

* Wacht rustig af als u maar 1 of 2 keer hebt overgegeven. Eet pas als u trek krijgt. Een dieet is niet nodig.
* Drinken is belangrijk. Hebt u diarree, drink dan na elke ontlasting bijvoorbeeld een glas water of sap. Als u veel moet overgeven, neem dan zeer regelmatig een paar slokjes. Er blijft altijd wat vocht binnen, ook als u na het drinken weer braakt. Aan kinderen kunt u ook regelmatig een paar lepels vocht geven. Dit voorkomt dat er teveel in één keer in de maag komt.

Drink eventueel opgelost ORS-poeder. ORS is een afkorting voor oral rehydration solution. Dit is verkrijgbaar bij drogist en apotheek en helpt tegen uitdrogen. Wees bij kinderen en ouderen alert op verschijnselen van uitdroging.

* Neem alleen in noodgevallen medicijnen om diarree te stoppen (loperamide), bijvoorbeeld als u op reis gaat. Gebruik dit hooguit 2 dagen, maar niet bij koorts of bloederige diarree. Geef het niet aan kinderen onder de 8 jaar.
* Sommige medicijnen, zoals de anticonceptiepil, kunnen door diarree of overgeven niet goed werken. Neem bij vragen contact op met uw huisarts.

### Wanneer naar de huisarts?

Neem binnen 2 uur contact op met de huisarts bij overgeven en/of diarree als:

* het overgeven na een dag niet vermindert of als het drinken niet wordt binnengehouden;
* sufheid of verwardheid optreedt of als u denkt te gaan flauwvallen;
* hoge koorts optreedt (39°C of meer);
* het braaksel bloed bevat of als de ontlasting bloed of slijm bevat;
* er sprake is van voortdurende buikpijn, ook tussen de krampen door;
* een kind jonger dan 2 jaar niet drinkt, suf is of voortdurend huilt;
* een kind jonger dan 2 jaar langer dan 12 uur waterdunne diarree heeft, of als een kind ouder dan 2 jaar langer dan 24 uur waterdunne diarree heeft;
* u boven de 70 jaar bent en/of plaspillen gebruikt en al meer dan 24 uur waterdunne diarree heeft;
* u verder gezond bent maar langer dan een week (waterdunne) diarree heeft;
* uw afweer verminderd is door ziekte of door gebruik van medicijnen.

### Wat is reizigersdiarree?

Reizigersdiarree is het gevolg van een infectie van het maagdarmkanaal die ontstaat tijdens of direct na een reis. De infectie wordt veroorzaakt door een bacterie, virus of parasiet. Vaak leidt de ontsteking tot diarree, misselijkheid, braken, buikpijn, buikkramp en soms koorts. Het kan gaan om 5 keer per dag ontlasting gedurende 3 tot 5 dagen, vaak met buikkrampen en lichte verhoging. Bij ernstigere gevallen komt de ontlasting veel vaker dan 5 keer per dag. U kunt daarbij overgeven en hoge koorts krijgen. Ook kan er bloed en slijm bij de ontlasting zitten. Reizigersdiarree gaat vanzelf weer over. Drink voldoende om uitdroging te voorkomen.

Drink eventueel ORS-poeder (oral rehydration solution). Dit is verkrijgbaar bij drogist en apotheek.

### Hoe voorkom je reizigersdiarree?

U kunt reizigersdiarree voorkomen door een goede hygiëne, zoals handen wassen voor het eten. Daarnaast is het belangrijk om tijdens de reis:

* warm voedsel alleen te eten als het bij het opdienen heet en gaar is;
* alleen water te gebruiken dat gekookt/gezuiverd is of uit een nog niet eerder geopende fles komt;
* alleen fruit te eten dat u zelf geschild hebt;
* geen ongekookte groenten, ijsblokjes, schepijs en ongekookte melk te gebruiken.

Uitdroging

Door diarree en overgeven kan het lichaam veel vocht verliezen. Wees daarom alert op tekenen van uitdroging, vooral bij ouderen en kinderen. Kinderen onder de 2 jaar kunnen binnen 24 uur uitdrogen, kinderen boven de 2 jaar binnen 2 tot 3 dagen.

Uitdroging kunt u herkennen aan:

* niet of weinig plassen: minder dan drie keer per dag (kinderen: minder dan drie natte luiers);
* donkere urine;
* klagen over dorst;
* droge mond, diepliggende ogen;
* koude armen en benen.

Neem bij de eerste tekenen van uitdroging contact op met de huisarts.

# Meer over voedselveiligheid

### Hoe kun je bereid voedsel het best bewaren?

Laat bereid voedsel, zoals soep of restjes, binnen 2 uur afkoelen. Doe dit bijvoorbeeld door het in kleine porties te verdelen of door de pan te laten afkoelen in een bak met koud water. Dek het gerecht daarna af en zet het in de koelkast of vriezer. Gebruik gekoelde gerechten binnen

48 uur en ingevroren voedsel binnen 3 maanden. Ontdooi diepgevroren producten in de koelkast of magnetron en vries ze niet opnieuw in. Resten van afhaal- of kant-en- klaarmaaltijden kunt u beter niet bewaren, net als gerechten die langer dan 2 uur buiten de koelkast hebben gestaan. Ga voor meer bewaaradviezen naar de Bewaarwijzer op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-boodschappen/eten-bewaren.aspx).

### Wat betekent de datum achter ‘Te gebruiken tot’… of ‘Tenminste houdbaar tot’…?

De datum achter ‘te gebruiken tot’ (TGT) is de uiterste datum waarop het product gegeten mag worden. Als u het product eet of drinkt na het verstrijken van die datum loopt u een grotere kans op een infectie. U vindt de TGT-datum op producten die snel bederven zoals vers vlees, vis, kip, voorgesneden groenten en koelverse maaltijden.

De datum achter ‘tenminste houdbaar tot’ (THT’) betekent dat er na die datum geen garantie meer gegeven kan worden op de kwaliteit van het ongeopende product. Na die datum kunt u zelf de kwaliteit beoordelen door te kijken, te ruiken of te proeven. U vindt de THT-datum op minder bederfelijke producten.

Er zijn ook producten met een THT-datum die u gekoeld moet bewaren. Vaak zijn dit bederfelijke producten zoals vleeswaren. Voor deze producten geldt de THT-datum wel als uiterste consumptiedatum. De TGT- en THT-data gelden alleen voor ongeopende producten en als ze bewaard worden volgens de instructies op de verpakking. Kijk voor meer informatie over het bewaren van producten op de bewaarwijzer. U vindt deze op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-boodschappen/eten-bewaren.aspx)

### Wat is het verschil tussen gekoeld en koel bewaren?

Als op het etiket staat “gekoeld bewaren” betekent dit dat het product tot gebruik in de koelkast moet staan (4°C). Staat er “Koel bewaren” dan kan het product ook in de kelder of in een koele voorraadkast worden bewaard (tot circa 15°C).

### Vormen biologische producten een extra risico?

Het Ministerie van Economische Zaken (voorheen Ministerie van Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit) en de Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit hebben dit onderzocht. Ze concludeerden dat het niet duidelijk is of biologische landbouwproducten veiliger of onveiliger zijn dan producten uit de gebruikelijke landbouw. De resultaten wijzen er nu op dat biologisch en gebruikelijk geteelde producten ongeveer even veilig zijn. Maar er is meer en langduriger onderzoek nodig om een goed antwoord te geven op deze vraag.

*Laat kliekjes binnen 2 uur afkoelen, dek ze af en bewaar ze in de koelkast of vriezer.*

### Achtergrondinformatie

Als u meer wilt weten kunt u terecht bij:

* het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu: [www.rivm.nl/voedselinfecties](http://www.rivm.nl/voedselinfecties)
* de GGD in uw regio. U kunt het adres vinden via: [www.ggd.nl](http://www.ggd.nl/)
* het Voedingscentrum: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl/)
* de Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit, ook als een product uit een winkel, snackbar of restaurant de oorzaak lijkt te zijn van een voedselinfectie: [www.vwa.nl](http://www.vwa.nl/)
* het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport: [www.minvws.nl](http://www.minvws.nl/)
* het Landelijk Centrum Hygiëne en Veiligheid, voor hygiënemaatregelen op de peuterspeelzaal, kinderopvang en scholen: [www.rivm.nl/lchv](http://www.rivm.nl/lchv)
* het Nederlands Huisartsen Genootschap: [www.nhg.org](http://www.nhg.org/)
* Wageningen Universiteit: [www.wur.nl](http://www.wur.nl/)
* de website van Kiesbeter: [www.kiesbeter.nl](http://www.kiesbeter.nl/)

### Meer informatie

Neem voor meer informatie contact op met de GGD in uw regio. Het adres kunt u vinden via [www.ggd.nl](http://www.ggd.nl/)

Kijk ook eens op [www.rivm.nl/voedselinfecties](http://www.rivm.nl/voedselinfecties)

Dit is een uitgave van:

#### Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu

Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven [www.rivm.nl](http://www.rivm.nl/)

*Het RIVM (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu) coördineert in opdracht van het ministerie van VWS de infectie- ziektebestrijding in Nederland. Het RIVM besteedt uiterste*

*zorg aan actuele en correcte publieksinformatie. Dit doet het RIVM in nauwe samenwerking met deskundigen uit diverse organisaties en beroepsgroepen.*

*Aan deze informatie kunnen geen rechten worden ontleend.*

juni 2015

*De zorg voor morgen*

begint vandaag

008091