

VOEDSELINFECTIES VOORKOMEN

Tips voor mensen met verminderde weerstand



Vlaanderen
is zorg

Voedsel dat besmet is met bepaalde bacteriën, virussen of parasieten kan een voedselinfectie veroorzaken. Meestal krijgt u dan last van buikkrampen, braken of diarree. Als u een verminderde weerstand hebt, krijgt u makkelijker een voedselinfectie en kunnen de klachten ook ernstiger zijn. Uw weerstand kan verminderd zijn bijvoorbeeld door chemotherapie, kanker, een transplantatie, een chronische leveraandoening, hiv/aids, immuunziekten, geneesmiddelen die de werking van het afweersysteem remmen ... U kunt dan het best risicovolle voedingsmiddelen vermijden. Daarnaast is het belangrijk om de hygiënemaatregelen bij het bereiden en bewaren van voedsel nauwgezet op te volgen.

MAAK VERSTANDIGE VOEDINGSKEUZES

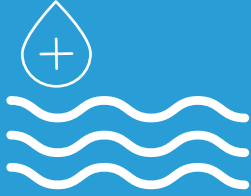
Sommige voedingsmiddelen zijn risicovoller voor mensen met een kwetsbare gezondheid omdat ze vaker besmet zijn met ziekmakende kiemen. U kiest daarom beter voor een alternatief met een lager risico.

LET OP MET 	EET LIEVER 
• verse en zachte kazen (rauwmelks en soms ook gepasteuriseerd) bv. mascarpone, feta, camembert, brie, blauwe kazen, mozzarella	halfharde en harde kazen bv. gouda, emmental
• rauw(e) vlees(producten) bv. filet américain - rauw of onvoldoende verhit varkensvlees of varkenslever, of producten waarin die verwerkt zijn* - producten met varkensbloed (het etiket vermeldt 'varkenseiwit' of 'varkenshemoglobine')* - rauw of onvoldoende verhit everzwijn- of hertenvlees* • gekookte vleeswaren bv. paté, kipfilet, kalfsworst • gerookte, gezouten of gedroogde vleeswaren* bv. rauwe ham, salami *risico op hepatitis E	goed doorbakken vlees, tot in de kern verhit, gekookt of gestoomd vlees (zeker als het gaat om gemalen vlees)
• rauwe of (voorverpakte) gerookte vis, rauwe schaal- en schelpdieren bv. sushi, gerookte zalm	goed doorbakken vis, tot in de kern verhitte, gekookte of gestoomde vis.
• kiemgroenten bv. tuinkers, alfalfa, sojascheuten • voorverpakte versneden bladgroenten en fruit bv. sla, kruiden, spinazie, selder, versneden meloen • vers fruit en verse groenten die niet geschild, gewassen of gekookt zijn	verse bladgroenten en fruit, na goed wassen of schillen
• bereid beleg op basis van mayonaise bv. kip curry, vleessla, zalmsla	zelfbereid beleg op basis van mayonaise bv. zelfbereide tonijnsla
• voorverpakte belegde broodjes of maaltijdsalades (met kookham, gerookte zalm, zachte kaas)	zelfbereide belegde broodjes of zelfbereide maaltijdsalades
• gerechten waar rauwe eieren in verwerkt zijn bv. aardappelpuree, bavarois, chocolademousse, zelfgemaakte mayonaise.	

V.U. Dirk Dewolf, Agentschap Zorg en Gezondheid, Koning Albert II-laan 35 bus 33

VEILIG ETEN BEREIDEN EN BEWAREN

Veel voedselinfecties ontstaan in de eigen keuken. Door hygiënisch om te gaan met voedsel, voorkomt u dat u ziek wordt. Deze vier tips helpen om voedselinfecties te voorkomen:



HANDEN EN KEUKENGEREI WASSEN

- Was uw handen voor het eten, voor het bereiden van voedsel, na contact met rauw vlees en rauwe groenten, na een toiletbezoek, na het verschonen van baby's en na het aanraken van (huis)dieren.
- Reinig na de bereiding van rauw vlees en vis snijplanken, borden, bestek en aanrechtbladen met heet zeepwater om ander rauw voedsel niet te besmetten.

RAUW EN BEREID VOEDSEL SCHEIDEN

- Hou rauw vlees, rauwe kip en rauwe vis gescheiden van ander voedsel.
- Gebruik voor rauwe producten telkens andere messen, vorken en snijplanken, of maak ze na elk gebruik goed schoon.
- Bewaar voedsel in gesloten recipiënten. Zo voorkomt u dat rauw en bereid voedsel met elkaar in contact komen.



GOED VERHITTEN

- Verhit vooral vlees, kip, eieren, vis en schaal- en schelpdieren goed.
- Als u eten opwarmt in de microgolfoven, schep het dan regelmatig om. Zo verdeelt u de hitte beter.
- Breng saus en soep aan de kook wanneer u ze opwarmt.

KOEL BEWAREN

- Bewaar bederfelijke producten in de koelkast op 4°C. Bacteriën vermeerderen zich veel minder snel bij een lagere temperatuur.
- Bereide gerechten moeten binnen de twee uur afkoelen en in de koelkast worden bewaard. Dat geldt ook voor bereid eten dat u wilt invriezen.
- Bewaar restjes goed afgesloten in de koelkast. Eet ze binnen de twee dagen op als u ze niet invriest.
- Gebruik voedsel niet na de vervaldatum.



Meer weten?

Uw arts kan altijd advies geven bij specifieke vragen over veilige voedingskeuzes.