

## Information matförgiftning

Tänk efter före innan det händer, hur ni hanterar maten nu när det är sommar och temperaturen stiger och sjunker både inne och ute. Därför informerar livsmedelsinspektören på miljökontoret i Hörby kommun om vad bakterier kan göra med våra livsmedel när de hanteras fel t e x när vi handlar och maten får stå i för varm temperatur, i bilen utan kyla eller du har maten med till stranden utan kyla.

Håll alltid en bra kylkedja genom att använda kylbag med frysklampor när du vet med dig att du kommer att ha mat för transport eller inte har tillgång till annan kyla. Vissa livsmedel är känsligare än andra, till exempel fisk, skaldjur och kött (kassler är också en kylvara). De allra flesta bakterier dör vid tillagning, så ät inte rå eller halvra mat.

Du som är gravid måste vara extra försiktig. Håll isär rå och tillagad mat. Färdiglagad mat kan förorenas med bakterier om maten skärs upp med en odiskad kniv. Otillräcklig upphettning, felaktig avsvälning, dålig kylförvaring, varmhållning vid för låg temperatur och slarv med handtvätt är de vanligaste orsakerna till matförgiftningar. Laga inte mat åt andra när du är magsjuk, har ont i halsen eller har sår på händerna.

## Anmäl alltid matförgiftningar

Om matförgiftningar anmäls och utreds blir det möjligt att ta reda på orsaker till utbrott . Uppskattningsvis drabbas varje år 500 000 personer av matförgiftningar efter att ha ätit mat hemma eller på restaurang i Sverige, och ytterligare 250 000 efter utlandsvistelser.

## Misstänker du att du har blivit matförgiftad?

I så fall ska du ringa till miljökontoret expedition 0415-183 10 eller, livsmedelsinspektör Ingrid Lindfors 0415-182 67. En snabb anmälan kan hindra att andra blir sjuka.

## Vad är matförgiftning

Matförgiftning är en samlingsbeteckning på sjukdomar eller besvär som beror på att man ätit livsmedel som är dåliga eller olämpliga att äta. Vanliga symtom är diarréer, kräkningar, illamående, magsmärtor eller feber. Här informerar vi om bakterier som kan göra oss sjuka vid fel hantering.

## Goda råd i köket

Här ges en del tips för att inte hamna i riskzonen med dålig livsmedelshantering.

- Värm maten ordentligt till minst 70°C. Använd termometer om det går. Se upp med mikrovågsugnen. Den värmer ofta ojämnt. Rör om eller låt rätten stå några minuter så att värmen fördelar sig jämt.
- Genomstek alltid fågel, griskött och köttfärs.
- Ska maten hållas varm, så gör det vid lägst 60°C.
- Kyl snabbt ned tillagad mat som inte ska ätas med det samma. Sätt kastrullen i kallt vatten och rör om.
- Snabbt in med kylvaror i kylskåpet. +4°C är en bra temperatur. Skaffa termometer till kylskåpet.
- Tvätta alltid händerna innan du börjar laga mat, mellan olika råvaror och efter toalettbesök.
- Använd flera olika skärbrädor, till exempel en för kött, en för grönsaker och en för bröd.
- Använd alltid rena redskap. Diska knivar och skärbrädor ofta. Håll rent på arbetsbänken.
- Se upp med trasan. Den kan krylla av bakterier. Byt trasan ofta. Tvätta den i maskin i 60°C. Använd trasan bara på köksbänken och spisen, aldrig på skärbrädor eller på golvet.
- Inga husdjur på diskbänk eller köksbord. Använd särskilda matskålar till djuren.

## **Liten guide till matförgiftningar**

### ***Bacillus cereus***

Finns i jord och damm, Typ 1 finns i kött och grönsaker och pulverprodukter som vaniljsås, potatismos. Denna domineras av magsmärtor och diarréer som varar upp till ett dygn med insjuknande efter 8-16 timmar. Typ 2 är associerad med risrätter. Här är det kräkningar som dominerar men även diarréer förekommer och är över inom 6-24 timmar. Orsaken till matförgiftningen är för långsam nedkylning av mat som inte ska ätas omedelbart. Förebygg genom snabb nedsvulning och tillräcklig uppvärmning och korrekt kylförvaring. Tänk på att vissa kakor har vaniljkräm som wienerbröd och vaniljhjärtan.

### ***Campylobacter***

Fjäderfä, svin, nötkreatur, får, livsmedel av dessa djur, vatten samt hund och katt. Orsaken till matförgiftning kan vara otillräckligt värmebehandlade råa livsmedel. Korskontamination sker genom att använda samma redskap, skärbräda för t ex sallader och rått kött t ex kyckling. Diska köksredskap och skärbräda noga mellan de olika användningarna av livsmedel. Förebygg genom att upphetta livsmedlet ordentligt. Undvik opastöriserad mjölk. *Campylobacter* kan ge kortvariga diarréer till allvarliga tarminfektioner med kramper som kan hålla i sig i flera veckor. Ledbesvär kan vara en följsjukdom.

### ***Salmonella***

Fjäderfä, ägg, opastöriserad mjölk, peppar och groddar men kan även förekomma hos svin, nötboskap, vilda fåglar och gnagare, livsmedel, husdjur. Orsak till matförgiftning är bland annat förorenade otillräckligt upphettade livsmedel. Förebygg genom att upphetta maten ordentligt. Inte efterkrydda maten. Groddar ska kylförvaras och konsumeras kort tid efter framställningen. Undvik opastöriserad mjölk. Tänk på att vispad äggula med t ex socker kan förorsaka svår sjukdom. Man kan vara en frisk smittbärare således inte visa något tecken på att vara smittad av salmonella. Insjuknandet kan ske inom ett ½ dygn och då med illamående, kräkningar, magkramper, diarréer, feber och huvudvärk och normalt så tillfrisknar man inom några dygn. Följsjukdomar i form av artrit och Reiters syndrom kan ibland följa efter några veckor (infektion ibland annat slemhinnorna i mag- tarmkanalen, ledkomplikationer efter bakterieinfektion).

### ***Staphylococcus aureus***

Finns på huden i öronen och näsan. Livsmedel som hanterats med förorenade händer, exempelvis kycklingsallad, skalade kokta ägg, pizza och kebab. Orsaken är oftast livsmedel som förorenats av smutsiga händer och förvarats i för hög temperatur. Giftet som bildas av stafylokockerna tål upphettning, varför kokning eller stekning inte gör förorenade livsmedel ätliga. Förebygg genom att ha en noggrann handhygien och korrekt kylförvaring. Handskas inte med mat om du har det minsta lilla sår på händerna utan att i så fall skydda dig med t ex handskar. När man drabbas av stafylokocker tror man ofta att man kommer att dö vilket också förekommit, svåra smärtor, häftiga kräkningar och diarréer uppstår. Insjuknandet är snabbt från ½ - 9 timmar. Normalt sker tillfrisknandet inom 3 dygn.

### ***Listeria monocytogenes***

Finns överallt i naturen och hittas i de flesta livsmedel då den lätt kan sprida sig i lokalerna eller på maskiner som t ex skärmaskinen. Bakterierna är farligast för vissa grupper som äldre, personer med nedsatt immunförsvar och gravida. Bakterien växer även i kyla men växer långsammare ju kallare det är. Speciella risklivsmedel är rökt och gravad fisk, dessertostar och skivat pålägg. Sjukdomstecken kan vara från någon dag till några veckor och är du en person med nedsatt immunförsvar kan man efter en infektion drabbas av blodförgiftning eller hjärnhinneinflammation, lättare influensaliknande symtom. Om smittan förs vidare till fostret kan kvinnan få missfall. Bakterien dör vid värmebehandling i 70°C.