



Miljönämnden informerar

Miljönämndens verksamhet



Livsmedel, säker mat på eget fat

Nu närmar sig sommarvärmerna och vi tar gärna med oss en härlig matkorg till stranden eller kanske får livsmedlen stå kvar i värmen i bilen efter att ha handlat. Då finns det en hel del att tänka på för att undvika matförgiftning. Ibland kommer larmrapporter om farliga bakterier i maten. Det är riktigt att det finns bakterier i livsmedel. Bakterier finns naturligt överallt, även i livsmedel. Om vi hanterar livsmedel fel kan vissa bakterier göra maten farlig. Matförgiftningar är vanliga cirka 250 000 matförgiftningar sker varje år i hemmet. Särskilt känsliga för matförgiftningar är små barn, gravida, äldre och personer med nedsatt immunförsvar.

De allra flesta bakterier dör vid tillagning, så ät inte rå eller halvrå mat. Du som är gravid måste vara ex-

tra 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.

Sök/ansök till läkare vid matförgiftning i din hemkommun eller den kommunen du var i när du drabbades.

Snabb anmälan kan skydda andra från att bli sjuka.

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.
- Laga aldrig mat åt andra när du är sjuk.

Liten guide till matförgiftningar

Bacillus cereus

Förekomst: Finns i jord och damm, Typ1 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 nedsvalning och tillräcklig uppvärmning och korrekt kylförvaring. Tänk på att vissa kakor har vaniljkräm som wienerbröd och vaniljhjärtan.

Campylobacter

Förekomst: Fjäderfä, svin, nötkreatur, får, livsmedel av dessa djur, vatten samt hund och katt. Orsaken till

matförgiftning är 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

Förekomst: 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 ägggula 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

Förekomst: 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.

Ytterligare information om livsmedel kan sökas på Livsmedelsverkets hemsida www.slv.se och på Smittskyddets hemsida www.smittskyddsinstitutet.se kan du läsa om fler bakterier och virus som kan överföras genom matförgiftning.