

Hur man undviker att bli sjuk av mat



Minska risken för matförgiftning!

Det gäller att ...

förhindra nedsmittning av livsmedlet undvika tillväxt av bakterier och mögel i livsmedlet avdöda de mikroorganismer som redan finns i livsmedlet

... genom att ...

- tvätta händerna, diska skärbrädor och redskap noga
- ha rent i förvaringsutrymmen
- skilja råvaror och tillagad mat åt

- ha kallt i kylskåpet, 0-8°C
- kyla ned maten snabbt om den ska sparas. Det görs bäst i kallt vatten
- hetta upp maten ordentligt, som regel till minst 70-75°C innertemperatur

Observera att mikrovågsugn kan ge ojämn upphettning.

Det enda skyddet mot värmetåligena gifter är att förhindra att bakterier och mögel växer till.



Vem är boven? – Liten guide till matförgiftarna

Bacillus cereus

Förekomst: Finns i jord och damm, kan förorena livsmedel. Typ 1 finns i kött och grönsaksrätter och pulverprodukter som vaniljsås. Typ 2 är associerad med risrätter.

Inkubationstider: Typ 1 8-16 timmar. Typ 2 någon till några timmar.

Symptom: Typ 1: symptomen domineras av magsmärtor och diarréer, varar upp till ett halvt dygn. Typ 2 domineras av kräkningar, även om diarréer också förekommer, varar 6-24 timmar.

Orsaker till utbrott: För långsam nedkylning av mat som inte ska ätas omedelbart.

Förebygg: Snabb nedkylning av lagad mat som inte ska ätas omedelbart. Tillräcklig återuppvärmning. Korrekt kylförvaring av livsmedel.

Norovirus (tidigare Calicivirus)

Förekomst: Reservoiren för dessa virus är människor. Från bärare kan virus överföras till livsmedel via avloppsförorenat vatten eller via förorenade händer efter toalettbesök.

Inkubationstid: I regel 12-48 timmar.

Symptom: Den smittade drabbas av illamående, kräkningar och diarréer. Även feber, huvud- och muskelvärk kan förekomma. Symptomen varar oftast 24-60 timmar och man blir vanligen helt återställd.

Orsak till utbrott: Smittade personer förorenar livsmedel som ska ätas utan föregående upphettning. Livsmedel har förorenats av avloppsvatten, gäller till exempel ostron.

Förebygg: Smittade personer ska inte arbeta med oförpackade livsmedel. Undvik risklivsmedel.

Campylobacter

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

Inkubationstid: 1 1/2-10 dygn, vanligen 3-5 dygn.

Symptom: Kortvariga diarréer till allvarlig tarminfektion med kramper och diarréer som kan hålla på i flera veckor. Följsjukdomar i form av ledbesvär förekommer.

Orsak till utbrott: Otillräckligt värmebehandlade råa livsmedel. Korskontamination. Förorening av dricksvatten med avloppsvatten.

Förebygg: Livsmedel ska upphettas ordentligt. Diska köksredskapen noga mellan olika användningar. Undvik opastöriserad mjölk.

Clostridium botulinum

Förekomst: Allmänt i naturen i jord, förmultnande växtmaterial, bottenlammet i sjöar och hav. I Sverige i fiskprodukter, till exempel heminlagd kryddsill och -strömming samt rökt fisk.

Inkubationstid: Från några timmar till flera dygn. Vanligtvis visar sig symptomen inom 12-36 timmar.

Symptom: Inledande symptom: illamående och kräkning. Följs av neurologiska symptom som att patienten ser suddigt eller dubbelt, svårigheter att tala och svälja, trötthet, muskelsvaghet, andningsförlamning. Leder inte sällan till döden.

Orsak till utbrott: Bakterien hämmas av syra, salt och låg temperatur. Om man slarvar med mängden ättika och salt, inte blandar fisken med lagen och inte förvarar livsmedel vid tillräckligt låg temperatur kan bakterierna växa till med risk att livsmedlen blir giftiga.

Förebygg: Följ recepten noga vid inläggning. Rökt fisk ska förvaras vid högst +4°C och längst i tre veckor.

Clostridium perfringens

Förekomst: Finns i jord och damm, kan förorena livsmedel. Utbrott har orsakats av köttgrytor, stekar, inkökt fisk.

Inkubationstid: Vanligen 1/2-1 dygn.

Symptom: Magsmärtor, illamående, kraftiga diarréer. Går oftast över inom ett dygn. Dödsfall hos försvagade personer har förekommit.

Orsaker till utbrott: För långsam nedkylning av livsmedel som inte ska ätas omedelbart.

Förebygg: Snabb nedkylning, korrekt förvaring av lagad mat som inte ska ätas omedelbart, ordentlig upphettning innan den serveras.

Enterohemorragisk E. coli (EHEC)

Förekomst: I tarmen hos människor och varmblodiga djur, främst nötkreatur. Smitta kan ske via livsmedel, smittade personer, vatten eller kontakt med djur. Det räcker med färre än 100 bakterier för att bli sjuk. Bakterien tål lågt pH-värde och kan därför överleva även i sura livsmedel, som juice och majonnäs.

Inkubationstid: Ett till tio dygn.

Symptom: Akuta symptom är magsmärter och diarré. En del drabbade, särskilt barn, kan få en följsjukdom som kallas HUS (hemolytiskt uremiskt syndrom). Den kan förstöra njurarna och leda till dödsfall.

Orsaker till utbrott: Otillräckligt upphettade hamburgare, opastöriserad mjölk, kallrökt fermenterad korv, grönsaker och opastöriserad äppeljuice o likn.

Förebygg: Upphetta maten ordentligt, till minst 70°C. Undvik opastöriserad mjölk. Tvätta händerna innan du äter eller lagar mat och efter du har varit i kontakt med djur.

Histamin

Förekomst: Bildas när bakterier växer på histidinhaltiga livsmedel, till exempel tonfisk och makrill. Kan också bildas i lagrad ost och vin.

Symptom: Kan ge brännande känsla i munnen, hudrodnad, klåda, huvudvärk, magsmärter, kräkningar och diarréer.

Orsak till utbrott: Livsmedel har förorenats med bakterier och förvarats felaktigt. Histamin är värmetåligt och förstörs inte vid bakning av till exempel pizza.

Förebygg: Iakttag god hygien, förvara livsmedel vid rätt temperatur. Känsliga bör undvika stark ost och eventuellt vissa viner.

Listeria monocytogenes

Förekomst: I de flesta livsmedelsråvaror. Har påvisats i mjölk, mjölkprodukter, kött, köttvaror, vegetabilier, fisk, skaldjur och förorenat vatten.

Inkubationstid: Från ett dygn upp till flera veckor.

Symptom: Friska människor blir oftast inte sjuka av bakterien. Allvarlig främst för riskgrupper som gravida och personer med nedsatt immunförsvar. Gravida får influensaliknande symptom av varierande grad. Fostret kan infekteras. Följ-

den kan bli missfall eller födsel av smittat barn. Personer med immunbrist drabbas oftast av hjärnhinne- eller hjärninflammation. För både smittade barn och för immunnedsatta är dödligheten cirka 30 procent.

Orsak till utbrott: Bakterien kan växa i kylskåpstemperatur. Vid förvaring av livsmedel längre tid finns risk för att listeriabakterier förökar sig till farliga mängder.

Förebygg: Välj så färska varor som möjligt. Råa livsmedel bör ätas så färska som möjligt. Vid uppvärmning av mat ska man se till att den uppnår en kärntemperatur av 70°C.

Mögelsvampar/mykotoxiner

Förekomst: Mögelsporer finns överallt i vår miljö. För att en mögelspor ska gro och växa krävs tillgång till ett organiskt material och en vattenhalt över en viss nivå. Under vissa förhållanden kan mögelsvampar bilda gifter, mykotoxiner. Flera hundra olika mykotoxiner är kända idag. De mögelsvampar som orsakar mest problem i livsmedel tillhör släktena *Penicillium*, *Aspergillus* och *Fusarium*.

Symptom: Mögelsvampar kan orsaka allergiska reaktioner och mykotoxiner kan framkalla sjukdom. Akuta förgiftningar är mycket ovanliga i utvecklade länder. Upprepad exponering för lägre doser misstänks bli kunna ge upphov till tumörer (aflatoxiner och ochratoxin A) eller påverka immunförsvaret (trichotecener).

Förebygg: Bra råvaruhantering är viktig. Man bör undvika att äta mögliga livsmedel.

Salmonella

Förekomst: Djur, främst fjäderfä, men även svin, nötboskap, vilda fåglar och gnagare. Livsmedel från husdjur, kryddor och fröer. Utbrott har orsakats av fjäderfä, ägg, opastöriserad mjölk, peppar och groddar.

Inkubationstid: Ett halvt till några dygn.

Symptom: Akuta symptom är illamående, kräkningar, magkramper, diarréer, feber och huvudvärk. Detta varar ofta några dygn, men kan ibland bli mer långvarigt. Följsjukdomar i form av reaktiv artrit och Reiters syndrom kan ibland följa efter några veckor.

Orsaker till utbrott: Förtäring av råa förorenade livsmedel. Otillräcklig upphettning av råvaror förorenade med *Salmonella*, exempelvis kyckling.

Förebygg: Genom att upphetta livsmedel ordentligt. Groddar ska kylförvaras och konsumeras kort tid efter framställningen. Undvik opastöriserad mjölk.

Shigella

Förekomst: Endast hos människor och apor. Livsmedel som innehåller bakterierna har förorenats av smutsiga händer eller avloppsvatten. Utbrott har orsakats av sallader, råa grönsaker, opastöriserad mjölk, förorenat dricksvatten.

Inkubationstid: Ett halvt till ett par dygn.

Symptom: Magsmärtor, kramper, blodiga diarréer, kräkningar, feber. Följsjukdomar som Reiters syndrom och reaktiv artrit har rapporterats.

Orsaker till utbrott: Förorening av livsmedel med avföring eller avloppsvatten.

Förebygg: Noggrann handhygien. Vattning med rent vatten vid grönsaksodling.

Staphylococcus aureus

Förekomst: Människor och varmblodiga djur. Finns på huden i öron och näsa. Livsmedel som hanterats med förorenade händer, exempelvis kycklingsallad, skalade kokta ägg, pizza och kebab.

Inkubationstid: 1/2–9 timmar, vanligen dock 2–5 timmar.

Symptom: Häftiga kräkningar, magkramper och diarréer. Sjukdomsförloppet är relativt kortvarigt, ett till tre dygn, och ger inte följsjukdomar. Dödsfall förekommer dock.

Orsak till utbrott: Livsmedel förorenas av smutsiga händer och förvaras sedan i för hög temperatur. Giftet som bildas av stafylokockerna tål upphettning, varför kokning eller stekning inte gör förorenade livsmedel ätliga.

Förebygg: Genom noggrann handhygien och korrekt kylförvaring.

Yersinia enterocolitica

Förekomst: Främst hos svin. Människor kan också vara bärare.

Inkubationstid: Inte säkert känd, varierar troligen från några dygn upp till cirka tio dygn.

Symptom: Vanligen mag-/tarminfektion, diarréer som läker ut av sig själva. Ibland är symptomen begränsade till den nedre högra bukdelen, liknande blindtarmsinflammation. Följsjukdomarna reaktiv artrit och knölros förekommer.

Orsak till utbrott: Smittvägarna dåligt kända. Sannolikt beror utbrott på att livsmedel ätits råa eller otillräckligt upphettade. Nedsmittning efter värmebehandling har förekommit. Eftersom bakterien kan växa vid kylskåpstemperatur ökar långa framställningstider risken.

Förebygg: Ordentlig upphettning av livsmedel, god hygien, adekvat kylförvaring, så färska livsmedel som möjligt.

Kom ihåg!

- Skadliga mikroorganismer kan finnas i icke upphettade livsmedel som opastöriserad mjölk, i råbiff, gravat kött, gravad fisk och fågel.
- Gravida och personer med nedsatt immunförsvar är extra känsliga. De bör inte heller äta dessertostar som vit- och grönmögelost, kittost eller rökt fisk.
- Kontrollera temperaturen i butikens kyldisk och välj så färska varor som möjligt. Snabb/kall hemtransport.
- Följ recepten noga vid inläggning av sill, grönsaker och dyligt. Rätt mängd ättika, salt och socker är viktig.
- Släng mat som luktar illa.
- Möjliga livsmedel bör inte ätas.

Vad gör jag om maten möglar?

Några goda råd om livsmedel som ofta möglar:

- Möjligt bröd kastas bort.
- Bär och frukt med mögelskador kasseras.
- Mögelfläckar på hårdost skärs bort med god marginal.
- Möjlig sylt och saft kasseras om sockerhalten är mindre än 500 g (6 dl) socker per kg bärråvara. Vid högre sockerhalt räcker det om möglet tas bort.
- Se upp med julnötterna, så att de inte är möjliga!

Mer information finns på Livsmedelsverkets webbplats, www.livsmedelsverket.se.

Livsmedelsverket

Adress: Box 622

751 26 UPPSALA

Telefon: 018-17 55 00

Telefax: 018-10 58 48

E-post: Livsmedelsverket@slv.se

Internet: www.livsmedelsverket.se