

**Let op!** Sommige medicijnen kunnen door diarree of overgeven niet goed werken. Met vragen hierover kunt u terecht bij uw huisarts.

### Wanneer naar de huisarts?

Neem 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);
- u bloed heeft in uw braaksel of als u bloed of slijm in uw ontlasting heeft;
- steeds buikpijn heeft, ook tussen krampen door;
- een kind jonger dan 2 jaar niet drinkt, suf is of aan één stuk door huilt;

- een kind jonger dan 2 langer dan 12 uur waterdunne diarree heeft, of als een kind ouder dan 2 jaar dit langer dan 24 uur heeft;
- u boven de 70 jaar bent en langer dan 24 uur waterdunne diarree heeft of plaspillen gebruikt;
- u verder gezond bent maar langer dan een week (waterdunne) diarree heeft;
- uw afweer verminderd is door ziekte of door gebruik van medicijnen.

### Meer informatie

Met vragen kunt u contact opnemen met de GGD in uw regio, [www.ggd.nl](http://www.ggd.nl).

Dit is een uitgave van:

**Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu**

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

juni 2015

*Het RIVM (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu) coördineert in opdracht van het ministerie van VWS de infectieziektebestrijding 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.*

**De zorg voor morgen** begint vandaag



Rijksinstituut voor Volksgezondheid  
en Milieu  
Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport

# Wat je moet weten, om veilig te eten!

## Informatie over voedselinfecties

**Een voedselinfectie kan braken, diarree en andere klachten veroorzaken. Voldoende verhitten en goede hygiëne voorkomen 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.**

## Wat is een voedselinfectie?

Een voedselinfectie is een ontsteking van de maag en darmen, die kan ontstaan als u iets eet of drinkt dat besmet is met een bacterie, virus of parasiet. Vaak leidt de ontsteking tot diarree, misselijkheid, braken, buikpijn, buikkrimp en soms koorts. Een voedselinfectie kan 1 tot 3 dagen duren.

Veel voedselinfecties ontstaan bij mensen thuis, simpelweg door onvoldoende hygiëne. Bijvoorbeeld doordat iemand zijn handen niet wast voordat hij eten klaarmaakt. Maar ook door op één snijplank zowel rauw vlees als rauwe groente te snijden. Ook het eten van vlees of vis dat aan de binnenkant niet gaar is, of rauwe schelpdieren, vergroot het risico op een voedselinfectie.

## Verspreiding en besmetting

Bent u ziek, maak dan geen eten klaar voor anderen, tot 3 dagen na het einde van de klachten. Want bacteriën, virussen en parasieten verspreiden zich via ontlasting en braaksel en bij braken via de lucht. Zo kunnen in de ruimte waar gebraakt is allerlei voorwerpen besmet zijn geraakt. Gebruik daarom als dat mogelijk is een apart toilet, was uw handen na toiletbezoek en droog ze af met een eigen handdoek of keukenrol. Als u moet overgeven, doe dat bij voorkeur op het toilet. Probeer in ieder geval niet te braken in een ruimte waar andere mensen zijn.

Maak dagelijks het toilet en de wasbak schoon. Was alles wat met braaksel of ontlasting bevuild is op minstens 60 °C. Maak alles wat niet gewassen kan worden zo goed mogelijk schoon met een schoonmaakmiddel. Laat het direct daarna drogen.

## Overgeven en/of diarree

Wacht rustig af als u maar een of twee keer hebt overgegeven en eet pas als u trek krijgt. Drinken is wel belangrijk. Hebt u diarree, drink dan na iedere ontlasting een glas water of sap. Moet u vaak overgeven, neem dan regelmatig een paar slokjes of eetlepels vocht, ook als u hierna opnieuw overgeeft. Neem alleen in noodgevallen diarreeremmers. Gebruik dit hooguit twee dagen, maar niet bij koorts of bloederige diarree.

## Uitdroging

Door diarree en overgeven kan het lichaam veel vocht verliezen. Wees daarom alert op uitdroging, vooral bij kinderen en ouderen.

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: droge mond, diepliggende ogen; koude armen en benen.

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

## Maatregelen om voedselinfecties te voorkomen



### 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.



### 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 of gebruik verschillende messen.



### Verhitten

- Verhit vlees, vis en schelpdieren tot het gaar is.
- Ook restjes en kliekjes moet u voor gebruik door en door verhitten.
- Drink geen rauwe melk en kook kraanwater als u twijfelt aan de kwaliteit, bijvoorbeeld in het buitenland.



### Koelen

- Zet producten die gekoeld moeten blijven zo snel mogelijk na aankoop in de koelkast, tot vlak voor gebruik. Bij voorkeur bij 4°C, maar maximaal 7°C.
- Houd tijdens een barbecue of picknick het vlees en de salades gekoeld.
- Laat kliekjes niet langer dan 2 uur buiten de koelkast staan.
- Bewaar ook kliekjes goed afgesloten in de koelkast.