##### **Voedselvergiftiging**

**Samen leven met micro-organismen**

De meeste bacteriën en schimmels zijn nuttig.

Een wereld zonder m.o. zou een grote vuilnisbelt zijn. M.o. zetten al het organisch afval om in voedingsstoffen voor planten, ze helpen bij de spijsvertering en als antibiotica.

*E-coli In de darmen* van gezonde mensen leven ongeveer een kilo *bacteriën*. Ze worden E-coli genoemd. Ze zorgen voor de spijsvertering. Maar komen ze terecht op een andere plaats, dan veroorzaken ze ziekten.

**Ziek worden door micro-organismen**

Je hebt een voedselinfectie als je ziek wordt van micro-organismen.

*Toxinen* Je kunt ook ziek worden van de *giftige afvalstoffen (= toxinen) die micro-organismen maken.* Dat heet eenvoedselvergiftiging.

Verhitten van voedsel doodt de meeste micro-organismen, maar de afvalstoffen (toxinen) houden hun giftigheid. Ook als het eten goed verhit wordt.

Hier volgt een overzicht van 3 veel voorkomende voedselinfecties en vergiftigingen.

|  |  |
| --- | --- |
| *Veroorzaker* | **Salmonella** |
| *Komt voor in* | Vlees, kip eieren rauwe melk |
| *Oorzaak ziekte* | Infectie |
| *Symptomen* | Diarree, braken, koorts, (lijkt op een zomergriep) |
| *Uitbreken ziekte* | 12 tot 36 uur na het eten |
| *Voorkómen* | Eten goed verhitten, geen rauwe eieren in gerechten gebruiken |

|  |  |
| --- | --- |
| *Veroorzaker* | **E-coli** |
| *Komt voor in* | De dikke darm van mens en dier,  Komt na toiletbezoek via handen op voedsel |
| *Oorzaak ziekte* | Infectie |
| *Symptomen* | Diarree, braken, koorts, |
| *Uitbreken ziekte* | 12 tot 72 uur na het eten |
| *Voorkómen* | Handen wassen na toiletbezoek |

|  |  |
| --- | --- |
| *Veroorzaker* | **Staphylococcus aureus** |
| *Komt voor in* | Het menselijk lichaam en in de neus, wordt via de handen op etenswaren over­gebracht |
| *Oorzaak ziekte* | Vergiftiging door toxine |
| *Symptomen* | Misselijkheid, overgeven, diarree, |
| *Uitbreken ziekte* | 2 tot 6 uur na het eten |
| *Voorkómen* | Handen goed wassen bij bereiden van eten, raak bereid voedsel zo min mogelijk aan en was na niezen of hoesten ook de handen. |

**Weerstand**

Je afweersysteem helpt bij het weerstaan van infecties. Dat werkt het best als je gezond eet, goed uitgerust en ontspannen bent.

Bij kleine kinderen moet het afweersysteem nog helemaal opgebouwd worden. Bij ouderen is het afweersysteem verzwakt.

Ook als je al een ziekte hebt, bent ben je eerder vatbaar voor andere infecties.

Wanneer het afweersysteem niet goed werkt, kun je

bacteriën bestrijden met antibiotica.

*Resistent B*acteriën kunnen resistent worden, wanneer een middel te vaak wordt gebruikt. *Het antibioticum werkt dan niet meer. De bacterie is er ongevoelig voor geworden.*

##### **Vragen bij hoofdstuk 2.4**

**Samen leven met micro-organismen**

1. Waar helpen m.o. ons bij?  
   -

**Ziek worden door micro-organismen**

1. Welke bacteriën die in het overzicht genoemd worden zijn afkomstig van de mens? (*komt voor in)*  
   -
2. Van welke bacterie uit het overzicht word je tóch ziek, ook al bak je het eten goed en gaat het micro-organisme dood? (*oorzaak ziekte)*  
     
   -
3. Wat zijn de meest voorkomende verschijnselen bij voedselinfecties en voedselvergiftigingen? (*symptomen)*  
   -
4. Welke maatregelen moet je nemen om te voorkomen dat de E-coli een ziekteverwekker wordt? (*voorkómen*)  
   -

**Weerstand**

1. Sommige mensen zijn gevoeliger voor infecties. Welke   
   mensen behoren tot deze 3 risicogroepen?   
     
   -  
   -  
   -
2. Waarom moet je niet te vaak antibiotica gebruiken?  
   -