

bijlage 1**informatie voedselvergiftiging**

Mensen die voedsel bereiden moeten zich aan enkele regels houden om het risico op een voedselvergiftiging te verkleinen.

In ons voedsel kunnen ziekteverwekkers zitten, zoals bacteriën of virussen. Die ziekteverwekkers proef, ruik en zie je vaak niet. Bekende voorbeelden van ziekmakende bacteriën zijn Salmonella en E. coli.

Een voedselvergiftiging kan ontstaan door besmet voedsel te eten. Iemand krijgt meestal binnen acht uur na besmetting last van de verschijnselen van een voedselvergiftiging.

De verschijnselen van een voedselvergiftiging zijn vaak:

- misselijkheid
- overgeven
- buikkrampe
- koorts
- uitdrogingsverschijnselen (weinig plassen, dorst)

Iemand met een voedselvergiftiging hoeft niet direct naar de huisarts. Het lichaam kan er zelf voor zorgen dat de verschijnselen van de voedselvergiftiging overgaan.

Om te herstellen van een voedselvergiftiging is het belangrijk dat men voldoende drinkt. Ook rust is belangrijk voor het herstel.

Ouderen, zieken en kleine kinderen lopen extra risico op uitdroging. Zeker wanneer ze meerdere dagen last hebben van hoge koorts en braken. In dit geval kunnen ze beter wel naar de huisarts gaan. Soms kan een voedselvergiftiging ook ernstige gevolgen hebben zoals een hersenvliesontsteking.