



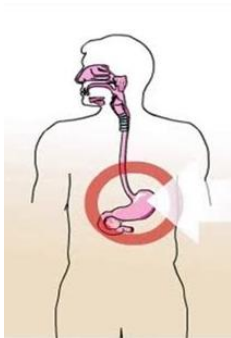
Opleidingen



Hulpverlening



Voedselvergiftiging.



Iemand die een voedselvergiftiging heeft opgelopen voelt zich belabberd. In tegenstelling tot wat veel mensen denken begint een voedselvergiftiging niet met een aantal sprintjes naar het toilet. Een van de eerste symptomen is transpireren en men krijgt koorts. Probeer dan na te gaan of er in de afgelopen dagen iets verdachts gegeten is.

Voedselvergiftiging wordt zeker in het begin vaak verward met griep. Maagkrampen en gasvorming zijn een indicatie voor voedselvergiftiging. Vaak gaat dat samen met meerdere toiletbezoeken. Dat is een teken dat bacteriën in de maag actief zijn. Misselijkheid en overgeven zijn ook bekende symptomen. Hoe snel dit gebeurt hangt af van het soort bacterie waarmee het eten is besmet. Van bedorven voedsel wordt iemand snel ziek na het eten ervan.

Waarvoor kan ik ziek zijn na besmet eten?

1. *Campylobacter*, zit vooral in rauwe kip en slechts een druppel vocht kan leiden tot een voedselinfectie. Ook andere vleesproducten, schaal- en schelpdieren en rauwe melk bevatten deze bacterie.
Incubatietijd, een tot zeven dagen, meestal vijf dagen. De meeste mensen herstellen binnen één week. De bacterie kan tot vijf weken na besmetting in de ontlasting worden aangetroffen.
2. *Norovirus*, door een besmet person in je omgeving, bv. na een toilet bezoek je handen niet wast en daarna het eten bereidt. Salade en rauwe schelpdieren vormen een extra risico omdat de ongekoookt worden gegeten.
Incubatietijd, vijftien tot achtenveertig uren. De ziekte duur is vijftien tot zestig uren.
3. *Salmonella*. Deze bacterie besmet elke soort voeding. Er is een groter besmettingsrisico bij dierlijke producten vanwege contact met dierlijke ontlasting. Denk hierbij aan rauwe kip, rauw kalfsvlees of rauw varkensvlees.
Incubatietijd, vijftien tot vijfenzeventig uren. Meestal ben je er zo'n zeven dagen ziek van.
4. *Listeria*. Is een bacterie die vaak voorkomt in de uitwerpselen van mens en dier. Deze bacterie is gevaarlijk voor zwangere vrouwen. Daarom wordt aangeraden om rauw vlees, rauwe vis (sushi, oesters) en niet-gepasteuriseerde kazen te laten staan.
Incubatietijd, de tijd tussen besmetting en de symptomen kan variëren van een tot negentig dagen. Hierbij is het vaak moeilijk om de oorzaak van de voedselinfectie te achterhalen.
5. *E-coli*: deze bacteriën zijn van nature aanwezig in de darmen van mensen en dieren. Kan op rauw vlees (gehakt, hamburger) zitten en op rauwe groente. De ziekte wordt ook wel hamburgerziekte genoemd vanwege het eten van half-doorbakken hamburgers in Amerika.
Incubatietijd, een tot vijftien dagen. De klachten duren vier tot negen dagen en gaan over het algemeen vanzelf over. In 5% tot 10% van de gevallen ontwikkeld de ziekte zich zeer ernstig.

De salmonella is een bekende bacterie en veroorzaker van vele voedselinfecties. Komt voor in eieren, vis en kip en treed op acht uren na het eten van besmet voedsel. Daar kun je de klok op gelijk zetten. Salmonella kan dodelijk zijn als de patiënt uitdroogt en daardoor de werking van de nier stopt. Ook minder kwetsbare mensen kunne hier behoorlijk ziek van worden. Maar door betere weerstand na een dag alweer bijna de oude zijn. Blijf alert met de kippenbout die gisterenavond is overgebleven en nog een tijdje op de schaal heeft gelegen.

Voedselvergiftiging



Al eerder was verteld dat het in beginsel op griep kan lijken. Griep gaat ook vaak samen gepaard met diarree. Dat is weer te herkennen aan het type ontlasting. Kijk eens een keer om! Bij griep heeft iemand een waterige diarree en bij voedselvergiftiging is de ontlasting vaak bloederig.

Sommige bacteriën veroorzaken koorts. Meestal gaat dat samen met maag en darmproblemen. Wanneer koorts meer dan 48 uren aanhoudt is het verstandig een huisarts te raadplegen. Ook wanneer iemands lichaam slap aanvoelt of last van een stijve nek heeft. Zijn dit meestal tekenen van voedselvergiftiging.

Adviseer een bezoek aan de huisarts als de klachten aanhouden of wanneer je het niet vertrouwd. Wanneer iemand voedselvergiftiging heeft opgelopen is het eerste wat je kunt doen. Veel laten drinken en dan water en bouillon maar geen cafeïne houdende dranken en alcohol. Vermijd suikers. Kleine porties mild voedsel o.a. bananen, witte rijst en biscuit.

Uit boekwerk: (bron) NB EHBO, 2.3 (blz. 189) Voedselvergiftiging.

Voedselvergiftiging wordt meestal veroorzaakt door een virus, een amoëbe of bacterie of een stof die door een bacterie is geproduceerd. Deze micro-organismen kunnen in het voedsel terecht gekomen zijn tijdens de bereiding van het voedsel, bv door slechte handhygiëne, open wondjes op handen, niezen of hoesten tijdens het koken, onvoldoende verhitting of doordat voedingsmiddelen te lang buiten de koelkast hebben gestaan.

Verschuinselen van voedselvergiftiging.

- Misselijkheid en braken
- Buikpijn
- Diarree
- Koorts
- Hoofdpijn

Eerste Hulp bij voedselvergiftiging (en uitdroging)	
ZORG	Zorg dat het slachtoffer voldoende vocht binnen krijgt, bij voorkeur ORS., verdunde appelsap (50% water, 50% appelsap) of isotone sportdrink.
LAAT	Laat het slachtoffer de mond spoelen als hij heeft gebraakt en geef rust en ondersteuning.
WAARSCHUW	<p>Waarschuw professionele hulp:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bel 112 indien er sprake is van hevige buikpijn in combinatie met rugpijn of wanneer het slachtoffer bleek, klam en grauw is en tekenen van shock vertoont. • Bel de huisarts(enpost) bij hevige buikpijn, aanhoudende diarree of braken, hoge koorts of bloed bij braaksel of ontlasting of als het slachtoffer dreigt flauw te vallen.

Buiten de zomermaanden, zijn ook de naderende feestdagen risicovol voor het krijgen van een voedselvergiftiging.

Na dit praatje wens ik jullie fijne feestdagen en geniet ervan.

Annie
Instructrice