



Praktische tips bij 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 vocht. Moet u vaak overgeven, neem dan zeer regelmatig een paar slokjes of eetlepels, ook als u hierna opnieuw overgeeft. Aangeraden wordt om alleen in noodgevallen medicijnen te nemen die diarree stoppen, bijvoorbeeld als u op reis gaat. Gebruik dit hooguit twee dagen, maar niet bij koorts of bloederige diarree.

Let op!

Sommige medicijnen, zoals de anti-conceptiepil, kunnen door diarree of overgeven niet goed werken. Met vragen hierover kunt u terecht bij uw huisarts.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:

Dit is een uitgave van:
**Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu**

Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven
www.rivm.nl

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 de inhoud van deze informatie kunnen geen rechten worden ontleend.

07.2010/VZ.0 | 000454

Wat je moet weten, om veilig te eten!

Informatie over voedselinfecties

Een voedselinfectie kan braken, diarree en andere klachten veroorzaken. Goede hygiëne voorkomt besmetting en verspreiding. Was bijvoorbeeld 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.

www.rivm.nl/voedselinfecties



Wat is een voedselinfectie?

Een voedselinfectie is een ontsteking van de maag en darmen. De infectie 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, buikkramp en soms koorts. Een voedselinfectie kan één tot drie dagen duren. Veel voedselinfecties ontstaan bij mensen thuis, simpelweg door onvoldoende hygiënische maatregelen. Bijvoorbeeld doordat iemand zijn handen niet wast nadat hij naar het toilet is geweest en vervolgens eten klaarmaakt. Maar ook door kruisbesmetting, als bijvoorbeeld op één snijplank zowel rauw vlees als sla gesneden wordt. Zelfs het gebruik van hetzelfde mes kan een besmetting veroorzaken. 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

Bacteriën, virussen en parasieten die voedselinfecties veroorzaken, verspreiden zich via ontlasting en braaksel. Daarnaast verspreiden ze zich via de lucht. Zo kunnen in de ruimte waar gebraakt is allerlei voorwerpen besmet zijn geraakt. Denk aan de kraan in het toilet of aan speelgoed. Als iemand anders ermee in contact komt, wordt hij of zij besmet. Via handen, keukengerei en voedingsmiddelen kunnen de ziekteverwekkers in het lichaam terecht komen.

Voorkom verspreiding

Bent u ziek, bereid dan geen voedsel voor anderen tot 3 dagen na het einde van de klachten. Gebruik als dat mogelijk is een apart toilet, was uw handen na toiletbezoek en droog ze af met een eigen handdoek of keukenrol. Maak dagelijks het sanitair schoon: begin met de lichtschakelaar en eindig met de toiletpot. Was alles wat met braaksel of ontlasting bevuild is op minstens 60 °C. Reinig alles wat niet gewassen kan worden zo goed mogelijk met een schoonmaakmiddel. Laat het direct daarna drogen.

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:

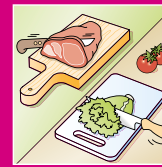
- niet of weinig plassen: minder dan drie keer per dag (kinderen: minder dan drie natte luiers);
- donkere urine;
- klagen over dorst;
- droge mond, diepliggende ogen;
- koude armen en benen.

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



Schoonhouden

Was vaak - met zeep - uw handen, zeker voordat u eten bereidt, na het aanraken van rauw vlees en voordat u aan tafel gaat. Was bovendien altijd uw handen na toiletbezoek of het verschonen van luiers.



Scheiden

Voorkom kruisbesmetting: gebruik één snijplank voor rauw vlees en een andere om de groenten voor een salade te snijden. Was messen tussendoor af of gebruik verschillende messen.



Bewaren

Zet producten die gekoeld moeten blijven zo snel mogelijk na aankoop in de koelkast, tot vlak voor gebruik. Houd tijdens een barbecue of picknick het vlees en de salades gekoeld. Als een gerecht langer dan 2 uur buiten de koelkast heeft gestaan, bewaar het dan niet meer.



Verhitten

Verhit vlees, vis en schelpdieren tot het gaar is. Bereide gerechten en klikjes 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.

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 het gevoel heeft flauw te vallen;
- hoge koorts optreedt (39 °C of meer);
- uw braaksel bloed bevat of als de ontlasting bloed of slijm bevat;
- er sprake is van voortdurende buikpijn,

ook tussen de krampen door;

- een kind jonger dan 2 jaar niet drinkt, suf is of voortdurend huilt;
- een kind jonger dan 2 jaar 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.