

5x Veilig eten voor 70+

Mensen die ouder zijn dan 70, zijn extra gevoelig voor voedselinfecties. Bovendien worden ze niet altijd vanzelf beter na een voedselinfectie. Het is dus belangrijk veilig om te gaan met voedsel tijdens het kopen, koken en bewaren. Bovendien kunnen zij bepaalde producten beter niet eten. Lees deze tips om het risico op een voedselinfectie te beperken.

1 Kopen



Let op de houdbaarheidsdatum van de producten die u koopt. Voor bederfelijke producten is het belangrijk dat u ze opeet uiterlijk op deze TGT-datum (Te Gebruiken Tot).

Gebruik een koeltas om bederfelijke en diepvriesproducten naar huis te vervoeren. Berg de producten thuis zo snel mogelijk op in de koelkast of in de vriezer.

2 Wassen



Was altijd uw handen voor het eten en voor het bereiden van voedsel. Maar ook na het aanraken van rauw vlees en rauwe groente, na toiletbezoek, na het verschonen van baby's en na het aanraken van (huis)dieren.

Was groente en fruit grondig onder stromend water, zeker als u ze rauw eet.

3 Scheiden



Zorg dat klaargemaakt eten niet in contact komt met producten die nog rauw zijn.

Gebruik keukengerei (zoals snijplanken, messen of spatels), dat in aanraking is geweest met rauw vlees of vis, niet meer voor andere producten. Of was het keukengerei tussendoor af met heet water en afwasmiddel.

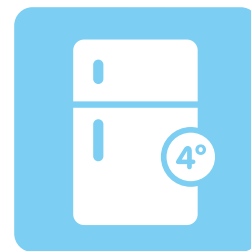
4 Verhitten



Eet geen rauw(e) vlees, kip, eieren, vis en schaaldieren en drink geen rauwe melk. Verhit deze producten door en door voordat u ze eet.

Eet restjes uit de koelkast binnen twee dagen op. Verhit het eten door en door tot stromend heet. Schep het goed om tijdens het verhitten. Ook bij opwarmen in de magnetron.

5 Koelen



Zet de koelkast op de juiste temperatuur, namelijk 4 °C.

Bewaar koelverse levensmiddelen (bijvoorbeeld vleeswaren) niet te lang in de koelkast. Eet deze producten op uiterlijk binnen de houdbaarheidsdatum of tot maximaal 4 dagen na openen.

Let op!

Mensen die ouder zijn dan 70, wordt afgeraden om bepaalde producten te eten. Bijvoorbeeld rauw vlees, rauwe vleeswaren, rauwmelkse kaas, gerookte vis en rauwe kiemgroenten. Als deze producten door en door verhit zijn, kunnen ze veilig gegeten worden. Kijk voor meer uitleg op www.voedingscentrum.nl/kwetsbaregroepen.

ZIEKMAKERS ZIE JE NIET

WWW.VOEDINGSCENTRUM.NL/EETVEILIG



eerlijk over eten
Voedingscentrum