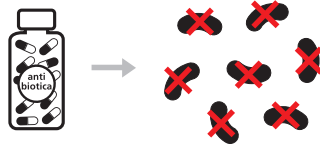


Antibioticaresistentie en voeding

Wat is antibioticum?

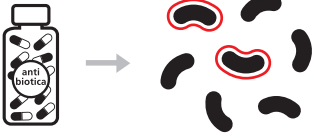
Antibioticum is een medicijn dat bacteriën doodt of remt in de groei.



Hoe ontstaat antibioticaresistentie?

Door gebruik van antibiotica kunnen bacteriën resistent worden.

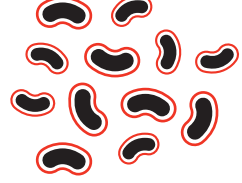
Sommige bacteriën passen zich aan, zodat ze niet gevoelig zijn voor antibioticum.



Antibioticum doodt de bacteriën behalve de bacteriën die antibioticaresistent zijn.

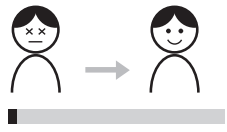


De resistente bacteriën hebben ruimte om verder te groeien.

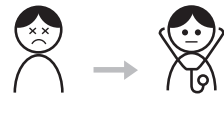


Wat betekent antibioticaresistentie als je een voedselinfectie hebt?

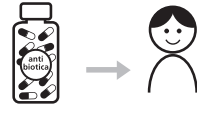
Slechts in zeer uitzonderlijke gevallen moet een voedselinfectie behandeld worden met antibioticum.



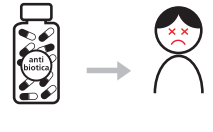
Het overgrote deel van mensen met een voedselinfectie geneest op **eigen kracht**.



Bij uitzondering zijn de klachten ernstig. Soms wijst onderzoek uit dat **antibioticum** nodig is.



Meestal werkt het antibioticum **goed**. Het doodt de bacteriën die de infectie veroorzaken.



Soms werkt het antibioticum **niet** door een resistente ziekmakende bacterie. Genezen is dan lastiger.

Hoe komen resistente bacteriën in je lichaam?

Resistente bacteriën kunnen overal voorkomen. Je kunt ze op diverse manieren in je lichaam krijgen. Hoe groot het aandeel van verspreiding is per route is niet bekend.



Via handen, oppervlakken en andere patiënten verspreiden resistente bacteriën zich in **zorginstellingen**.



Door **reizen** naar landen waar resistente bacteriën veel voorkomen. Bijvoorbeeld door bezoek aan ziekenhuis.



Via de **omgeving** waar resistente bacteriën aanwezig zijn.



Door het eten of contact met **voedsel** waarop resistente bacteriën aanwezig zijn.



Via contact met **dieren** die resistente bacteriën bij zich dragen.



Via contact met **mensen** die resistente bacteriën bij zich dragen.



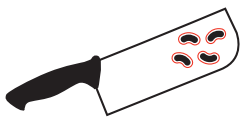
Door gebruik van **antibiotica** kunnen bacteriën in je lichaam resistentie ontwikkelen en verder groeien.



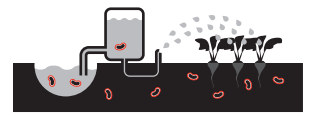
Hoe komt een resistente bacterie in voedsel terecht?

Via verschillende wegen kunnen resistente bacteriën in voedsel terecht komen. Twee voorbeelden:

Tijdens het slachten van dieren kunnen resistente bacteriën uit de darmen op het vlees terecht komen.



Via de omgeving waar resistente bacteriën aanwezig zijn.



Wat kun je zelf doen?

Door het volgen van goede maatregelen tijdens het bereiden van voedsel kun je het risico op besmetting verkleinen.



1 Kopen

Zorg dat rauw vlees en kip goed verpakt is zodat er geen vleessappen op andere boodschappen komen.



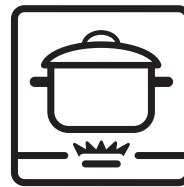
2 Wassen

Was je handen altijd voor het koken, na het aanraken van rauw vlees en kip en na gebruik van het toilet. Was groente en fruit altijd onder stromend water.



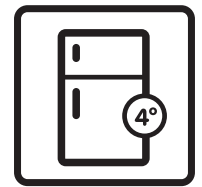
3 Scheiden

Houd rauw en gaar uit elkaar. Gebruik aparte snijplanken voor vlees en groente om te voorkomen dat ziekmakers van het ene op het andere product komen.



4 Verhitten

Verhit vlees en kip door en door om ziekmakers die mogelijk aanwezig zijn te doden.



5 Koelen

Zet je koelkast op 4 graden om uitgroei van bacteriën te remmen.