

The background is a solid teal color with a repeating pattern of white line-art icons representing various food items and kitchen tools. These include a chicken drumstick, a coffee cup with steam, a bowl of fruit, a cupcake, a bottle, a fish, a loaf of bread, a pizza, a bowl of pasta, a glass, a cherry, and a bowl with a spoon.

HUR SKA KÖTT HANTERAS?

EHEC och Campylobacter

EHEC

ENTEROHEMORRAGISK ESCHERICHIA COLI

EHEC är en bakterie som kan finnas i nötkreaturs tarmar och när djuren slaktas finns risken att bakterien hamnar på ytan av köttbitarna.

Allt är lugna puckar om du steker ett helt stycke kött, typ en fransyska - ytan blir då så varm att bakterierna dör. Men när det råa köttet hamnar i en kvern **riskerar hela färsen att kontamineras** av bakterien.

Sen i nästa steg när du gör en hamburgare, då kan du förvänta dig att om bakterier fanns så finns de även längst inne i mitten. Det är därför vi är måna om att man ska **genomsteka burgare**.

EHEC kan också finnas på grönsaker som vattnats med **smutsigt vatten**.

EHEC har låg infektionsdos - även om man bara får i sig **några få bakterier** kan man bli sjuk.

Symptom: Kraftig magsmärta, diarréer som kan vara blodiga. Känsliga grupper kan drabbas av följsjukdomar.

Inkubationstid: vanligtvis 3-4 dygn, men kan variera.



RISKGRUPPER:

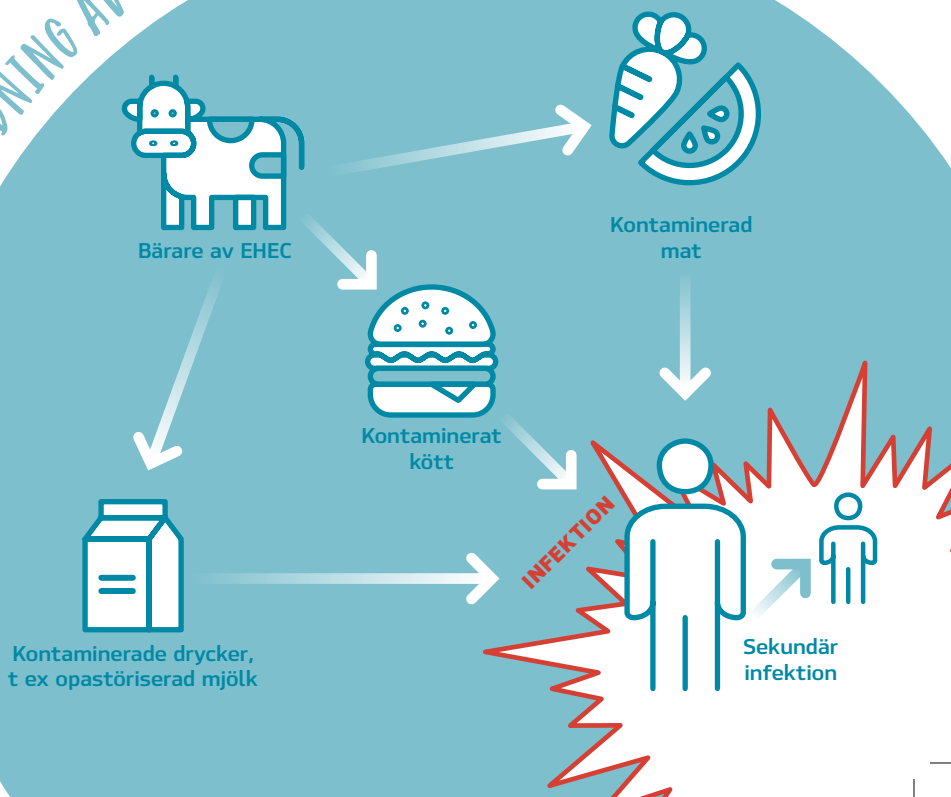
- **Barn** under 5 år
- **Äldre** och personer med **nedsett immunförsvar**



TIPS PÅ HUR DU SKA TÄNKA KRING RÅTT KÖTT:

- **Ät inte** vanlig köttfärs rå
- **Stek igenom** köttfärs
- **Vill du äta råbiff eller hamburgare** som inte stekts igenom helt, **välj kött från en finare detalj**, ex högrev som sitter längre in i djuret och som mals i en väl rengjord kvarn. Köttbiten ska putsas noga, alternativt värmebehandlas runt om genom exempelvis blanchering eller bryning, innan den mals.

SPRIDNING AV EHEC



RÅD FÖR ATT UNDVIKA ATT BLI SMITTAD

Genom att följa några hygienråd kan du skydda dig från att bli smittad. Råden är extra viktiga att följa för små barn. Barn smittas vanligen lättare och blir ofta sjukare än vuxna. God hand- och livsmedelshygien förebygger smitta.

- **Tvätta händerna** efter kontakt med nötkreatur eller andra idisslare som till exempel får och getter
- Smaka inte på **rå köttfärs**
- Drink inte **opastöriserad mjölk**
- Ät inte färskost gjord på **opastöriserad mjölk**
- **Skölj grönsaker** ordentligt med rent vatten. Om du har egen brunn är det viktigt att du tagit prover på vattnet.
- Torka köttsaft på arbetsbänk med **papper**.
- Var noga med att tvätta händerna efter att du har tagit i **rått kött**
- Använd **olika skärbrädor och knivar** till rått kött och grönsaker
- **Genomstek alltid köttfärs** och hamburgare genom att hetta upp över 70 grader.
- Det är viktigt med bra **rengöringsrutiner** av utrustning som tex. knivar, skärbrädor och köttkvarnar. Det är viktigt att inte använda fatet med otillagat kött till det färdiggrillade köttet då det finns risk för korskontamination.

CAMPYLOBACTER

Campylobacter sprids främst via kyckling men bakterien kan även finnas i andra livsmedel t ex i opastöriserad mjölk.

Bakterien växer långsamt, men en liten infektionsdos räcker för att sjukdomen ska bryta ut. Inkubationstiden är 2-5 dagar.

Symtom: Magsmärtor, diarré, illamående, kräkningar och feber.



HANDHYGIEN ÄR A OCH O



1



2



3



4



5



6



7



8

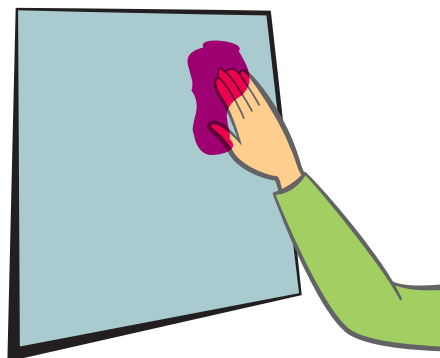


9

SÅ MINSKAR DU RISKEN ATT

VAR MYCKET NOGA MED HYGIENEN NÄR DU HANTERAR RÅ KYCKLING OCH KYCKLINGFÄRS:

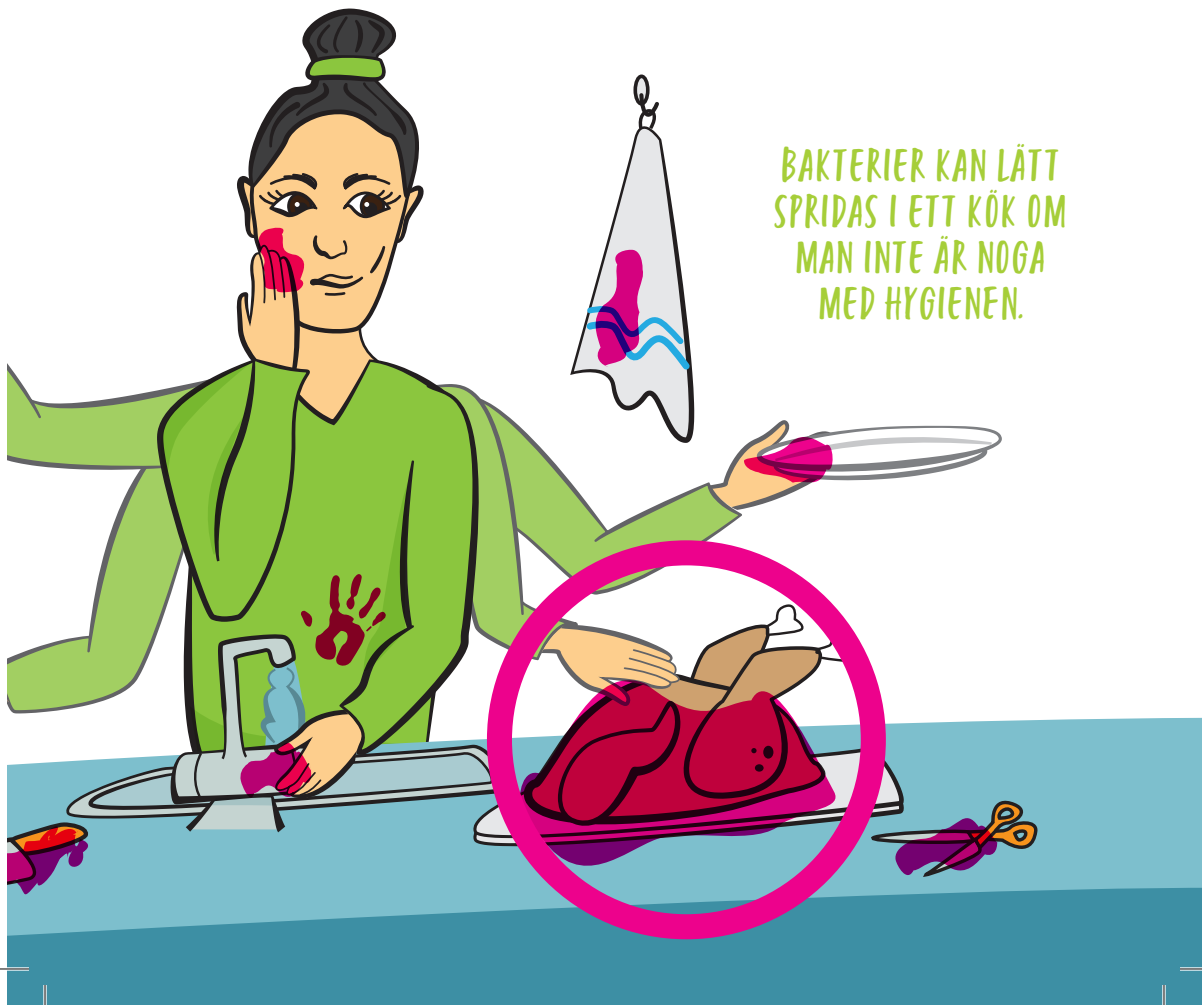
- **Tvätta alltid händerna** med tvål och vatten innan du börjar laga mat och alltid direkt efter att du rört rått kött och rå kyckling eller tagit i använda knivar och köksredskap samt förorenade skärbrädor och bänkytor. Torka händerna torra med ren handduk eller med hushållspapper.
- **Håll isär rått kycklingkött och andra livsmedel**, särskilt de som är färdiga att ätas, till exempel sallad.
- **Skölj inte kycklingen under vattenkranen.** Stänk med campylobacter kan då spridas till mat, redskap och ytor.
- **Diska knivar och skärbrädor noga** när du skurit rått kött och kyckling. Då förhindrar du att bakterier förs över från ett livsmedel till ett annat.
- **Använd lagom stark vattenstråle** när du tvättar händer eller sköljer smutsiga skärbrädor och redskap för att undvika stänk till ytor, andra livsmedel i köket och till dig.
- **Håll rent på arbetsbänken**, torka upp köttsaft med hushållspapper - inte disktrasan.
- **Genomstek alltid kyckling** - då dör bakterierna som kan finnas i den.



TT BLI SJUK



Sök "Blå kyckling" på www.youtube.com, en film som beskriver spridningen av campylobacter om kycklingen inte hanteras rätt.



BAKTERIER KAN LÄTT
SPRIDAS I ETT KÖK OM
MAN INTE ÄR NOGA
MED HYGIENEN.

LÄS MER PÅ LIVSMEDELSVERKET.SE



Miljösamverkan Sydost

c/o Kommunförbundet Kalmar län, Box 743,
391 27 Kalmar, Tel. 0480-45 67 07