



# ABC I TRYGG MATLAGNING

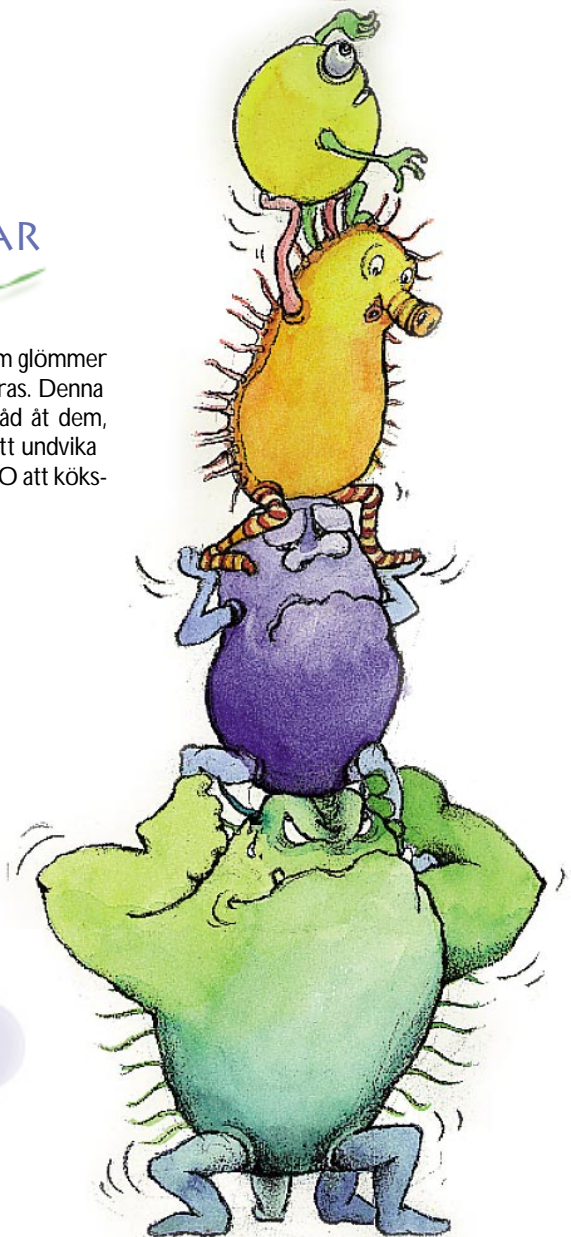
TIPS OCH RÅD FÖR EN JÄKTAD HEMMAKOCK  
& EN LITEN BOBBABANK



LIVSMEDELSVERKET

## ÅT FÖRÄLDRAR

EN KOCK, som har brättom glömmet lätt hur livsmedel skall hanteras. Denna broschyr innehåller viktiga råd åt dem, som lagar mat hemma. För att undvika matförgiftningar är det A och O att kökshygien är god.



BESTÄLLNINGAR:  
info@elintarvikevirasto.fi  
tel. (09) 7726 7623



## DEN TRYGGA MATLAGNINGENS ABC



**BAKTERIER** finns överallt, även i livsmedel. Om du behandlar livsmedel fel, kan vissa bakterier i maten göra dig sjuk.

Bakterier mår bra och förökar sig vid en temperatur av 8-60 grader. De flesta bakterierna dör, när man värmer upp maten tillräckligt.



## TVÄTTA HÄNDERNA!

**TVÄTTA** alltid dina händerna innan du börjar laga mat och före du äter. Kom ihåg att också tvätta händerna när du i matlagningen byter från kött och fisk till grönsaker eller tvärtom. Komma också ihåg att alltid tvätta händerna efter toalettbesök.



## MATLAGNING MED RENA REDSKAP

**SKÄRBRÄDET** och kniven skall tvättas genast efter användning. Håll kökets arbetsbord rent. Disktrasan eller också handduken kan vara en riktig bakteriebomb! Tvätta disktrasan då och då i mas-

kin vid minst 60 grader och byt handduk ofta. Torka inte golvytor med disktrasan. Hushållspapper kan mycket väl ofta ersätta disktrasan.



## VÄRM UPP ORDENTLIGT OCH KYL NED SNABBT

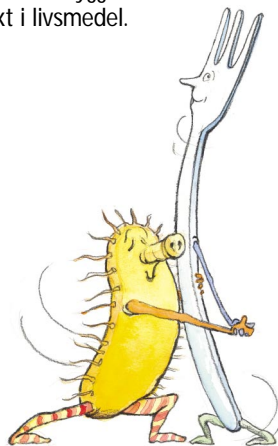
OM maten måste hållas varm före servering, måste den vara tillräckligt varm (omkring 60 grader). Ljum mat utgör ett gynnsamt växtunderlag för bakterier som orsakar matförgiftning.

Om maten måste förvaras en längre tid före serveringen, är det klokast att kyla ned den snabbt och värma upp den igen före servering. Sätt matkärlet i kallt vatten för avkylning och rör om maten. I mindre portioner går avkylningen snabbare.



## KYLSKÅPET SKALL VARA KALLT

DE LIVSMEDEL som kräver kylförvaring skall sättas i kylskåpet. Skaffa en kylskåpstermometer. Temperaturen i kylskåpet borde vara 6 grader eller lägre. Kölden förebygger de flesta bakteriernas tillväxt i livsmedel.



## FÖRVARA RÅVAROR OCH FÄRDIGMAT SEPARAT

NÄR du går över från kött eller fisk till grönsaker eller tvärtom, tvätta alltid arbetsredskapen emellan eller byt dem. På detta sätt förhindrar du att bakterier som orsakar matförgiftningar inte förflyttar sig från råvaran till den färdiga maten.

## TILLRÄCKLIGT VARM MAT

**FÅGELKÖTT** och köttfärs (malet kött) bör vara genomstekta. De flesta bakterierna dör i 70 graders värme.

När man använder mikrovågsugn bör maten röras om emellanåt och till slut bör man låta maten stå ett par minuter för att värmen skall fördela sig jämnt.



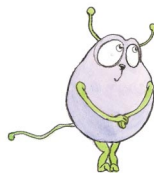
## KOM OCKSÅ IHÅG

**FÖRSÖK** om möjligt att inte laga mat åt andra om du har magbesvär, ont i halsen eller ett infekterat fingersår.

## MAT- FÖRGIFTNING

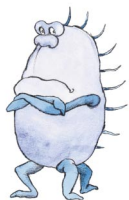
**DE VANLIGASTE** orsakerna till matförgiftning är otillräcklig uppvärmning, för långsam avkyllning, för varm förvaring och försummande av hygien.

Om du misstänker att du har fått matförgiftning, underrätta hälsovårdsinspektören i din egen kommun.



## HUR DU LYCKAS UNDVIKA MATFÖRGIFTNING

- tvätta händerna ofta - alltid efter toalettbesök och alltid före matlagning och måltider
- håll rent i köket: tvätta alltid arbetsredskapen och skärbräderna alltid efter användning
- undvik matlagning när du är sjuk



## KORT OM BOBBOR

### DE VANLIGASTE MATFÖRGIFTNINGSBAKTERIERNA

#### SALMONELLA

Salmonella sprider sig via rått eller dåligt tillrett fågelkött, svinkött och ägg eller opastöriserad mjölk samt råa groddar. Sjukdomens inkubationstid är från en halv dag till ett par dagar. Symptomen växlar från illamående till magkramp, diarré, feber och huvudvärk. Symptomen varar ett par dagar.

**SMITTAN** kan förebyggas genom att maten steks eller kokas omsorgsfullt och att groddarna förvaras enbart en kort tid.

#### CAMPYLOBACTER

Campylobacter förekommer i fågel-, svin-, nöt- och färdkött, i vatten samt bärs av hundar och katter. Inkubationstiden är i allmänhet 3-5 dagar. Symptomen växlar från kortvarig diarré till allvarlig tarminfektion som kan vara flera veckor. Otillräckligt kokade eller råa livsmedel sprider bakterien. Även förorenat dricksvatten kan sprida smittan.

**SMITTAN** kan förebyggas genom att värma upp rätterna bra och noggrant tvätta köksredskapen efter varje användning.

#### LISTERIA

Listeria har isolerats från mjölk och andra mjölkprodukter, kött, grönsaker, fisk, skaldjur och vatten. Inkubationstiden är från en dag till flera veckor. Friska per-

soner blir i allmänhet inte sjuka av bakterien, men för gravida kvinnor och nyfödda är listerios farlig. Bakterien förökar sig vid kylskåpstemperatur. Speciellt de livsmedel som skall användas råa och vakuumpförpackad fisk, borde förvaras så kort tid som möjligt.

**MATEN** bör upphettas ordentligt, så att temperaturen alltigenom är över 70 grader. Vakuumpförpackade fiskprodukter som skall ätas råa måste förvaras i hemmets kylskåp vid tre grader eller lägre. Produkter som är äldre än sista förbrukningsdagen bör inte användas. Produkter får inte förvaras öppnade i flera dagar.

#### CLOSTRIDIUM PERFRINGENS

Bakterien Clostridium perfringens förekommer allmänt i omgivningen och i tarmkanalen både hos djur och människor. Kött och fisk har konstaterats vara smittokällor. Den som blivit besmittad börjar uppvisa symptom inom ett dygn efter smittan. Magsmärtor, illamående och stark diarré som bakterierna orsakar försvinner vanligtvis inom en dag.

**BAKTERIEN** sprider sig från livsmedel som har avkylts för långsamt eller förvarats för varmt.

#### BACILLUS CEREUS

Det förekommer två typer av bakterien Bacillus cereus vilka båda förekommer

allmänt i naturen. Bakterier av Typ 1 kan finnas i kött, grönsaker och torra livsmedel som ris, kryddor och mjöl. Symptomen - kortvarig diarré och magont - visar sig inom 8-16 timmar. Bakterien av Typ 2 sammankopplas ofta med risrätter. Inkubationstiden är ett par timmar och symptomet är uppkastningar som varar cirka ett dygn. Bakterien sprider sig från mat som kylts ned för långsamt och som serveras på nytt.

**SPRIDNINGEN** kan förebyggas genom snabb nedkyllning, rätt förvaring och tillräcklig uppvärmning av maten före servering.

### STAPHYLOCOCCUS AUREUS

Staphylococcus aureus är en vanlig bakterie på hud och slemhinnor hos människor och djur. Den överförs till livsmedel från smutsiga händer. Sjukdomens inkubationstid är vanligtvis 2-5 timmar. Symptomen är en kraftig kräknings- och diarré-sjukdom till vilken kramper är förknippade. Symptomen räcker i 1-3 dagar. Bakterien producerar gift när förorenad mat förvaras för varmt. Uppvärmning eliminerar inte de gifter som utvecklats i maten.

**SMITTA** kan förebyggas med omsorgsfull handhygien och rätt kylskåpsförvaring av livsmedel.

### ESCHERICHIA COLI

Kolibakterier förekommer i tarmkanalen hos djur och människor. Vissa bakteriestammar kan orsaka sjukdomar, t.ex. EHEC-bakterien. EHECs inkubationstid är vanligtvis 3-5 dygn. Ett typiskt symp-

tom som EHEC orsakar är bloddiarré. Hos en liten del av de insjuknade kan en allvarlig störning i njurarnas funktion förekomma som följdskjutning. Bakgrunden till EHECs spridning är vanligtvis nötkött som upphettats dåligt. Man kan även bli besmittad genom opastöriserad mjölk, vatten eller förorenade grönsaker.

**SMITTA** kan förebyggas med omsorgsfull hygien och ordentlig stekning eller kokning av nötkött, speciellt malet kött.

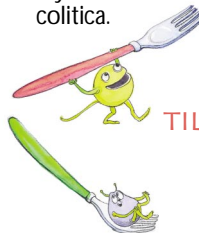
### CALICIVIRUS

Calicivirus överförs från människan till livsmedel via händerna eller smutsigt vatten. Den som blivit besmittad har illamående, kräkningar och diarré. Även feber och olika slag av huvud- och muskelsmärta är möjliga. Smittan kan även lätt spridas från en person till en annan.

**SMITTA** kan bara fås från oupphettade livsmedel. Djupfrysta hallon kommer från Östeuropa borde upphettas vid 90 grader i minst två minuter.

### ANDRA BAKTERIER SOM ORSAKAR MATFÖRGIFTNING ÄR BL. A.

Clostridium botulinum, Møgelsvampar/ mykotoxiner, Shigella, Yersinia enterocolitica.



### TILLÄGGSUPPGIFTER

från Livsmedelsverkets webbplats

[www.elintarvikevirasto.fi](http://www.elintarvikevirasto.fi)  
Kuluttajan tietopaketti



## YTTERLIGARE INFORMATION



De kommunallivsmedelsövervakningsmyndigheternas  
telefon- och adressuppgifter får du från Livsmedelsverkets  
gratis infotelefon

**0800 122 111**

Information om hygien får du även  
från Livsmedelsverkets webbplats

[www.elintarvikevirasto.fi](http://www.elintarvikevirasto.fi)  
Kuluttajan tietopaketti