

16.1.4 Kleine ziekmakers

Rauwe eiwitten (melk, eieren, vis, sushi, vlees) kunnen besmet zijn met bacteriën en zijn daarvoor ideale kweekbodems, vooral bij een lekkere (10 °C, kamer)temperatuur en voldoende vocht. Ook voor parasieten en wormen. Daarom worden ze ook afgeraden voor zwangeren en zwakkeren (zeer jong of oud, of ziek).

Kijk dus uit met onvoldoende verhit vlees (barbecue, saignant) en rauwe bereidingen als filet americain (préparé of steak tartare is fijngehakt of gemalen rauw rundvlees gemengd met ei, kruiden en sausjes) of carpaccio, chorizo en salami.

Vleeswaren drogen of roken doodt de **toxoplasmoseparasiet** 📖 (gevaarlijk voor een ongeboren baby) niet. Die kan je ook oplopen door contact met de ontlasting van poezen, of via ongewassen rauwe groenten.

Ook een listeriabesmetting 📖 kan voor een gezonde volwassene meestal geen kwaad, maar kan schadelijk zijn voor een baby. Behalve in (vacuüm verpakte) vis en vlees kan die voorkomen in rauwe melkproducten als sommige Franse kazen 'Au lait cru'. Andere ziekmakende bacteriën zijn o.m. salmonella, Escherichia coli, ESBL (via kippen) en MRSA (via varkens).

Rauw vlees kan besmet zijn met de blaasvormige larven van de lintworm 📖.

Van de 32 soorten lintwormen zijn de runderlintworm en de varkenslintworm schadelijk voor onze gezondheid. De meeste besmettingen met varkenslintworm komen voor in de tropen en subtropen.

De runderlintworm komt hier ook voor. Je kan infectie voorkomen door vlees te verhitten tot een temperatuur boven de 56 °C of door het gedurende minstens tien dagen in te vriezen op een temperatuur van minstens min 10 °C.

Meestal wordt infectie pas opgemerkt door de aanwezigheid van vijftien tot twintig millimeter lange en ongeveer vijf millimeter brede, geelachtig witte segmenten van de lintworm in de ontlasting.

Via vuile handen of ongewassen bosvruchten kan je de vossenlintworm 📖 (Echinococcus multilocularis) opdoen. Die wordt pas vernietigd bij temperaturen boven 60°C. De opgedane alveolaire echinococcose is een zeer zeldzame en ernstige leveraantasting met meestal dodelijke afloop. (Ook honden en katten kunnen drager zijn, zonder er last van te hebben.)

Enkel door hygiëne en voldoen verhitten van risicovoedsel kan je dergelijke onzichtbaar kleine ziekmakers uitschakelen.

📖 Parel: oestertumor. Colin Bowles