


Anvisningar om trygg matlagning

- ▶ Tvätta alltid händerna innan du börjar laga mat.
- ▶ Laga inte mat till andra om du är sjuk.
- ▶ Håll kök, skärbrädor och köksredskap rena.
- ▶ Tvätta grönsaker omsorgsfullt före användning.
- ▶ Undvik att sprida bakterier från råa till tillredda livsmedel.
- ▶ Hetta upp maten så att den är genomstekt.
- ▶ Servera maten genast eller kyl ned den snabbt.
- ▶ Hetta upp mat som skall värmas upp på nytt omsorgsfullt.
- ▶ Förvara livsmedel som lätt förskäms kallt (+2 — +6 grader).

Livsmedelssäkerhetsverket Evira
Mustialagatan 3, 00790 Helsingfors
Telefon 020 77 2003. Fax 020 77 24350
www.evira.fi

Tips och råd om trygg matlagning

6/2007  annexus Fotom: JMG/Kai Lindqvist, Annexus, Plugi



Innehåll

- 3.... Maten en njutning
- 4.... Olika stadier av en trygg matlagning
- 8.... Livsmedels förvaringstemperaturer
- 14... Hållbarhetstid
- 15... Påskrifter på förpackningen
- 16... På stugan, på utflykt eller på picknick
- 16... Vid grillning
- 17... Ute i världen
- 18... Matförgiftning


Maten en njutning

Maten är ett livsvillkor för oss, men också ett nöje och en njutning. Maten lockar med sin doft och smak. En smaklig måltid i gott sällskap är någonting som ger goda associationer och minnen.

Associationerna är nödvändigtvis inte alltid goda, åtminstone inte om vi råkar drabbas av en matförgiftning. De vanligaste orsakerna till matförgiftningar är vårdslös hantering av råvaror och färdig mat. Det kan vara att maten avkyls eller förvaras i för varm temperatur, att maten inte hettas upp tillräckligt eller att mikrober hamnar i maten via smutsiga händer.

Matförgiftningar kan ändå undvikas. Denna handbok ger dig tips och råd om trygg matlagning hemma i köket. Så kan du koncentrera dig på att njuta av maten.





Olika stadier av en trygg matlagning

Börja alltid matlagningen med att tvätta händerna

Matlagningen börjar alltid med handtvätt! Tvätta händerna också under matlagningens gång. Händerna skall alltid tvättas efter hantering av rått kött, rått fjäderfäkött och rå fisk eller innan du börjar hantera någon annan råvara, såsom när du lagat sallad och börjar hantera färdig mat. Tvätta också händerna efter besök på toaletten, efter att du tömt soppsåsen eller gjort något annat vid sidan om matlagningen.

Laga inte mat om du är sjuk

När man är sjuk är det bäst att inte laga mat till andra. Via kontakt- och droppsmitta kan du lätt smitta ned maten och göra andra sjuka. Om du har magsmärtor eller om influensan är som värst lönar det sig att låta någon annan ta hand om matlagningen. Om det inte är möjligt, skall du hantera livsmedlen omsorgsfullt och iaktta god handhygien. Glöm inte att skydda eventuella sår på händerna med plåster.

Använd alltid rena köksredskap

Fäst uppmärksamhet vid snygga arbetssätt då du hanterar livsmedel. Undvik beröring av livsmedel, framförallt färdig mat, med händerna. Använd köksredskap alltid då det är möjligt.

Reservera egna skärbrädor för rått kött, rå fisk, grönsaker och bröd, om det bara är möjligt. Skärbrädor av plast är bäst, eftersom de är lätta att tvätta även i diskmaskin.

Håll duken du torkar av bordet med ren och byt den tillräckligt ofta. Tänk på att duken är avsedd för avtorkning av arbetsbänkar och bord, inte golvet! Torka av arbetsbänkarna också under matlagningens gång.

Sprid inte bakterier från en plats till en annan

Undvik korskontamination mellan råvaror och färdig mat, dvs. spridning av mikrober från ett livsmedel till ett annat via köksredskap eller skärbrädor. Använd aldrig samma kniv eller skärbräde till exempel för finfördelning av råa grönsaker och tillrett kött, eftersom det annars är sannolikt att mikrober sprids från ett livsmedel till ett annat. Därför är det bra att hantera råa livsmedel, grönsaker och tillredda livsmedel med skilda köksredskap och skärbrädor. Tvätt av händer, köksredskap och arbetsbänkar då du övergår från ett arbetsstadium till ett annat hindrar likaså bakterier från att sprida sig.

Tvätta alltid grönsaker omsorgsfullt före tillredning. Det är bra att skölja salladen blad för blad. Avlägsna dåliga och förskämda partier.

Hetta upp maten så att den är helt genomstekt

Upphettning av maten så att den är bubblande och ångande het räcker för att förjanta skadliga bakterier. Framförallt fjäderfäkött, köttfärs och allt annat styckat och tärnat kött skall upphettas så att det är helt genomstekt. Smaka aldrig på till exempel rå köttfärs, utan tillred en provbit i mikrovågsugn eller panna.

Också mat som värms upp i mikrovågsugn skall hettas upp så att den är het helt igenom. Maten värms upp jämnare om den rörs om under uppvärmningens gång.

OBS!

Mat som förvarats länge (över 2 timmar) i risktemperaturområdet (+8 — +60 °C) kan innehålla gifter som bakterier bildat. Gifterna förjantas inte ens om maten omsorgsfullt värms upp på nytt. Släng all sådan mat.

Servera hett som hett, kallt som kallt

Servera maten så fort som möjligt efter tillredningen och håll maten het ända fram till bordet. Om det tar mer än två timmar innan maten serveras, är det bäst att kyla ned maten och senare värma upp den på nytt.

Lyft mat som skall serveras kall fram på bordet just innan den skall serveras.

Om serveringstiden är lång, såsom under kalas, är det bra att använda heta och kalla underlag för att säkra rätt serveringstemperatur. Lägg fram maten i mindre partier allt efter som den går åt.

Släng alla livsmedel som blivit över efter servering och som blivit varm i rumstemperatur. Kyl inte ned dem för att servera dem på nytt.



Kyl ned maten snabbt

Snabb nedkylning av maten till en temperatur under +8 grader garanterar bäst att maten håller hög kvalitet och är säker att inta. Du kan påskynda nedkylningen genom att minska matskiktets tjocklek, till exempel genom att stycka, skiva eller fördela maten i flera kärl. Att sänka ned kärlet i kallt vatten påskyndar nedkylningen. Det är ändå bäst att inte lägga maten för varm i kylskåpet, eftersom värmehöjningen maten medför minskar säkerheten hos de livsmedel som redan finns i kylskåpet.

Hetta upp mat som skall värmas upp på nytt så att den är het helt igenom

Hetta snabbt upp mat som skall värmas upp på nytt så att den är kokande het (över +60 °C) helt igenom innan den serveras.

Använd livsmedlen som färska

De flesta maträtter håller sig endast en begränsad tid. Kolla alltid förvaringstiden i påskrifterna på förpackningen. Tänk på att hållbarhetstiden som angivits på förpackningen endast gäller oöppnade förpackningar.

Färskt kött håller sig i några dagar, fisk skall tillredas samma dag som den inhandlats. Förpackning i vakuum eller skyddsgas förlänger livsmedlets hållbarhetstid, men också sådana livsmedel skall alltid förvaras kallt enligt påskrifterna på förpackningen. Framförallt vakuumpförpackad fisk skall förvaras verkligt kallt (under +3 grader).

Används livsmedlen så färska som möjligt och så fort som möjligt efter att förpackningen öppnats så att du kan vara säker på att livsmedlen är trygga och smakar gott. Tänk på tumregeln: "Det som köpts först används först".

Lukta och smaka alltid på maten innan du äter av den. Om den verkar misstänkt, är det bäst att slänga den!

Ät aldrig mögliga livsmedel. Fastän saft, sylt och bröd har endast en liten prick mögel är det bäst att slänga allt, eftersom de osynliga mögeltrådarna och gifterna då redan spritt sig i livsmedlet. Gifter förjantas inte vid upphettning.

Hanteringen av livsmedlen påverkar i hög grad hur länge de håller sig. Hantera livsmedel med rena händer och köksredskap och se till att köket är rent och snyggt.

Livsmedels förvaringstemperaturer

Förvaring av livsmedlen i rätt temperatur är den viktigaste metoden att hämma eller förhindra mikrobernas förökning i livsmedlet.

Mikrober förökar sig snabbt inom temperaturområdet +8 — +60 grader och det området kallas därför risktemperaturområde. Undvik att förvara sådana livsmedel som lätt förskäms i långa tider i detta temperatur-område.

De flesta sjukdomsalstrande mikrober dör.

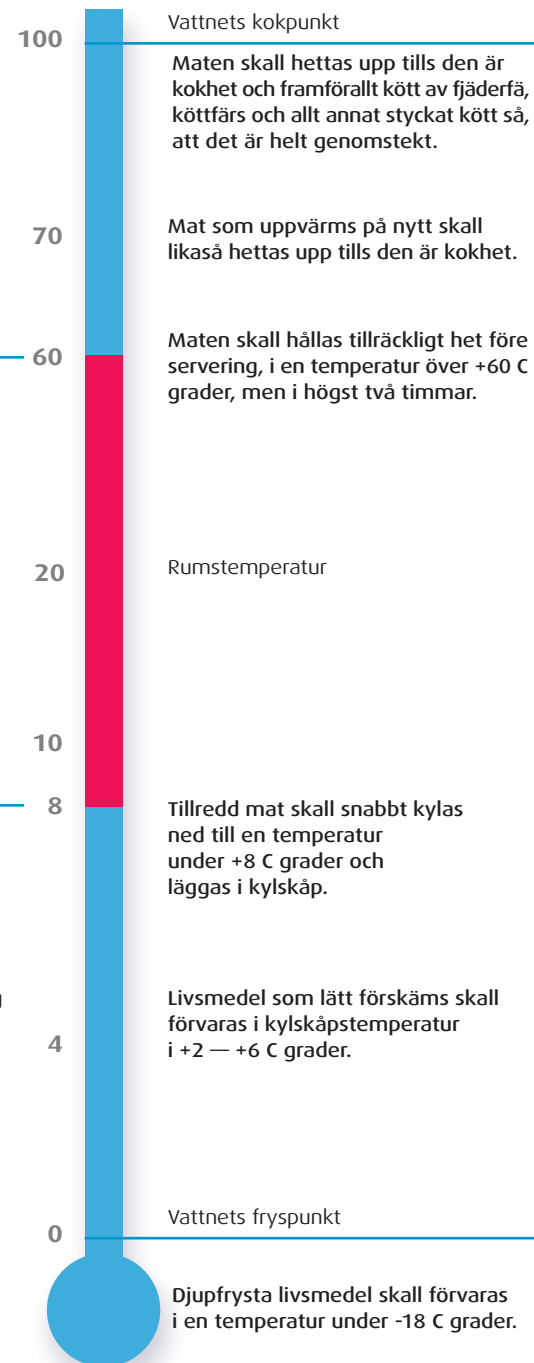
Mikroberna börjar förintas.

TRYGGT OMRÅDE

RISKTEMPERATUROMRÅDE
+8 — +60 grader C
med tanke på
mikrobernas förökning.

TRYGGT OMRÅDE

De flesta mikrober förökar sig inte, men de dör inte heller. Vissa mikrober som orsakar matförgiftningar kan ändå ännu föröka sig långsamt.



Håll kylkedjan obruten

Ju längre livsmedel som kräver kallförvaring befinner sig i rumstemperatur, desto sannolikare är det att mikroberna förökar sig och att livsmedlen hinner förskämmas. Välj alltid produkterna som kräver kallförvaring till sist innan du går till kassan och för inköpen direkt hem så att kylkedjan hålls obruten. Heta sommar dagar är det bäst att transportera livsmedlen hem i en kylväska eller kylkasse.

Påskrifterna på förpackningen till livsmedlen anger ofta i vilken temperatur livsmedlen skall förvaras för att de skall hålla sig i oklanderligt skick ända fram till den sista förbrukningsdagen. Följ alltid förvaringsanvisningarna på förpackningen. Om du således förvarar ett livsmedel i en högre temperatur än vad som sagts i förvaringsanvisningarna, håller sig livsmedlet nödvändigtvis inte ända fram till den sista förbrukningsdag som angivits på förpackningen!

Särskilt omsorg skall iakttagas vid förvaring av livsmedel som lätt förskäms. Livsmedel som lätt förskäms är till exempel rått kött och rå fisk, färdig mat, styckade eller på annat sätt behandlade grönsaker och mjölkprodukter. Det är skäl att beakta att också marinerat rått kött och marinerad rå fisk som förpackats i skyddsgas är livsmedel som lätt förskäms och som alltid kräver kallförvaring. Marinera kött i kylskåpet. I handeln skall livsmedel som lätt förskäms förvaras i temperaturer under +6 grader, fisk i 0 — +3 grader. Rekommenderad temperatur hemma i kylskåpet är +2 — +6 grader.

Tina upp livsmedel i kylskåpet så att mikrober inte har möjlighet att föröka sig på ytan till livsmedlet under upptiningen. Tina alltid upp kött och fisk i ett kärl med kanter på nedersta hyllan i kylskåpet så att smältvätska inte rinner ned på andra livsmedel.



Olika livsmedel kräver olika förvaringstemperaturer

Temperaturen varierar något mellan de olika hyllorna i kylskåpet. Kallast är det vanligen baktill på de nedersta hyllorna, intill kylelementet eller frysfacket. Förvara livsmedel som lätt förskäms i den kallaste delen av kylskåpet. Skaffa en termometer till kylskåpet. Med den kan du hålla koll på temperaturen i kylskåpet.

I kylskåpets kallaste del förvarar du (+2 — +6 grader)

Livsmedel som lätt förskäms

- färskt kött, köttberedningar, inälvor och blod
- köttfärs och andra råa köttberedningar
- korv, charkvaror och annan färdigmat med kött (medvurst undantagen)
- färsk fisk, fiskrom och skaldjur, saltad, kryddad, rökt och glödsteckt fisk och färdigmat med fisk

Om möjligt skall fisk, kallrökt fisk och gravsaltad fisk och fiskrom hemma i kylskåpet förvaras verkligen kallt, helst i +3 grader eller kallare!

- äggberedningar
- bakelser och tårter fyllda med grädd-, smör- eller äggskum, gelatin eller bär- eller fruktsafter
- bearbetade (styckade, rivna, tillredda etc.) grönsaker, svampar, bär och frukter och färdigmat tillverkad av sådana
- tillredd mat och färdigmat
- öppnade konserver (flytta innehållet i konserverburken till ett annat förvaringskärl och använd inom 1-2 dygn)
- mjölk- och mjölkprodukter, omognad ost (såsom färskost)

Förvara alltid livsmedel förpackade. Så behåller livsmedlen sin fuktighet och främmande lukter och smaker har inte heller möjlighet att migrera till livsmedlen. Säkerställ att rått kött och rå fisk är tätt förpackade så att vätska inte har möjlighet att rinna ut ur förpackningarna på andra livsmedel.

Grönsaker och rotfrukter

- kål, sallat, spenat, selleri, purjo, lök, rotfrukter, rabarber, groddar, svamp, dill, persilja och kryddörter, basilika och citronmeliss undantagna.

Potatis

- Potatis skall helst förvaras i +4 grader, men nypotatis kan förvaras svalt (+10 — +14 grader).

Frukt och bär

- citrusfrukter, äpplen, plommon, druvor, kiwi, persika, nektarin och körsbär.



På kylskåpets övre hyllor eller i dörrfacken förvarar du

- ▶ smör och margarin (håller sig bäst i kylskåp väl slutna i sin egen förpackning)
- ▶ öppnade kryddsåser (såsom ketchup)
- ▶ safter
- ▶ mognade ostar

I grönsakslådan eller i ett separat svalskåp (+10 — +14 grader) förvarar du

Hönsägg

- ▶ Hönsägg håller sig bäst i en jämn temperatur i ett sval- eller kylskåp i sin egen förpackning med äggets trubbiga spets uppåt. Växlingar i förvaringstemperaturen försämrar äggets hållbarhet.

Grönsaker

- ▶ gurka, tomat, pumpa, squash, äggplanta, paprika, nypotatis, basilika och citronmeliss. Basilika, cirtonmeliss, tomat och gurka håller sig väl också i rumstemperatur.

Frukt och bär

- ▶ ananas, mango, papaja och melon.

Hemmalagade bär- och fruktkonserver

- ▶ Frukt och bärkonserver som lagats iakttagande god hygien håller sig i svalt och mörkt i ett års tid.

Nötter, torkade bönor och olika frön

- ▶ Förvara dessa i en lufttät förpackning helst på en mörk, sval och torr plats.

Vegetabilisk olja

- ▶ Vegetabilisk olja håller sig bäst i en sluten flaska i svalt och mörkt. Temperaturen skall helst vara +10 — +15 grader. Olja tjocknar i kylskåp, men det påverkar inte oljans kvalitet eller andra egenskaper.



I rumstemperatur förvarar du

Frukter och bär

- ▶ Banan

Bröd

- ▶ Bröd håller sig bäst, om det förvaras i rumstemperatur i sin egen förpackning.

Spannmålsprodukter

- ▶ Mjöl, ris, pasta och nudlar skall förvaras i en tät förpackning skyddade mot fukt.

Torkade kryddor och örter

- ▶ Förvaring i slutna kärl skyddade mot ljus och värme.

Kaffe och te

- ▶ Förvaring i en sluten lufttät förpackning.

Konserver och UHT-, dvs. ultrapastöriserade mjölkprodukter

- ▶ Öppnade förvaring i kylskåp.

Hållbarhetstid

Riktgivande förvaringstider för vissa livsmedel:

I frys (-18 °C)	I kylskåp (+2 — +6 °C) *
Grönsaker 8 mån	Mjök 7 dygn
Bär 8 mån	Kött 3–5 dygn
Bröd 3 mån	Köttfärs 1 dygn
Köttfärs 3–4 mån	Höna 1–2 dygn
Nötkött 6–12 mån	Fisk 1 dygn
Svinkött 3–4 mån	Charkvaror 5–7 dygn
Höna, styckad 9 mån	Färdig mat 3–4 dygn
Fiskfiléer 2–3 mån	Såser, gröt 1–2 dygn
Färdig mat 3–4 mån	



* Kött- och fiskberedningar förpackade i skyddsgas håller sig i kylskåp – i oöppnad förpackning – längre än den tid som angivits i tabellen. Hållbarheten hos sådana produkter kan kollas i påskrifterna på förpackningen. Följ angiven förvaringstemperatur och sista förbrukningsdag. Då förpackningen öppnas motsvarar produkten till sin hållbarhet motsvarande oförpackade produkt. Öppnade produkter skall förbrukas så fort som möjligt och förvaringstiden som angivits i tabellen skall följas.



Påskrifter på förpackningen

Sista förbrukningsdag eller sista förbrukningstidpunkt

Påskriften är obligatorisk på

- ▶ alla livsmedel som lätt förskäms, t.ex. på förpackat färskt kött och förpackad färsk fisk, färskost och gräddbakelser.

Efter detta datum får produkten inte säljas eller användas!

Bäst före

Påskriften är obligatorisk på

- ▶ alla andra livsmedel, såsom kaffe, mjöl, kexpaket och konserver. Rätt förvarat håller sig livsmedlet i oklanderligt skick fram till detta datum.
- ▶ saluförpackningar till mjölk och ägg. Rätt förvarat håller sig mjölk användbar i några dagar och ägg rentav i två veckor efter den angivna sista försäljningsdagen.

Bäst före -dateringen är ingen sista förbrukningsdag, utan produkten kan köpas och användas också efter det så länge den är användbar.

Förpackningsdag

Påskriften förpackningsdag är obligatorisk till exempel på förpackningen till matpotatis.

På stugan, på utflykt eller på picknick

På andra ställen än hemma i köket gäller samma regler för trygg matlagning. Det viktigaste är att undvika förvaring av sådana livsmedel och sådan mat, som lätt förskäms, för länge inom risktemperaturområdet (+8 — +60 °C).

Under bilfärder eller utflykter skall livsmedel som lätt förskäms förvaras i en kylväska eller kylkasse med en tillräcklig mängd kylklampar. Om färden tar mer än två timmar, är det bättre att inhandla varorna närmare färdmålet.

Vid ankomst till stugan är det bra att först se till att livsmedlen ställs kallt. Skaffa en termometer också till kylskåpet eller kallkällaren på stugan.



Vid grillning

Förvara råa biffar och andra köttvaror åtskilda från andra livsmedel före upphettning, helst i sin originalförpackning. Hetta upp grillbiffar av köttfärs eller svinkött eller fjäderfäkött så att de är genomstekta och eventuella sjukdomsalstrare förintas. Bränn ändå inte maten kolsvart, eftersom bränd mat innehåller hälsovådliga PAH-föreningar. Använd tändvätska enligt anvisningen och tänk på att kottar inte hör hemma i grillen.

Diska alla kärl och bestick som kommit i beröring med rått kött omsorgsfullt innan de används för hantering av tillrett kött eller andra livsmedel.

Ute i världen

- ▶ Se till att händerna är rena! Tvätta alltid händerna före måltider och använd desinficerande handsköljmedel om du inte har möjlighet att tvätta händerna.
- ▶ Ät om möjligt endast just tillredda, heta och genomstekta maträtter.
- ▶ Undvik maträtter som serveras kalla, såsom majonnäshaltiga rätter, sallader och okokta grönsaker, gräddbakelser och oförpackad glass.
- ▶ Drink endast buteljerade drycker eller kokt vatten, om du misstänker att kranvattnet inte är drickbart. Hett te, kaffe och buteljerat vatten är i allmänhet trygga drycker.
- ▶ Undvik alkoholdrycker och andra drycker med tillsats av kranvatten eller iskuber.
- ▶ Tänk på vätskebalansen och drick rikliga mängder vätska (såsom te, buteljerat mineralvatten eller andra buteljerade drycker), om du drabbas av magsjukdom.
- ▶ Uppsök läkare, om magsjukdomssymptomen inte går över inom några dagar.



Matförgiftning

De vanligaste orsakerna till matförgiftning är usel handhygien, otillräcklig upphettning eller för långsam nedkylning av maten och förvaring av maten alltför varmt.

Om du misstänker att du drabbats av en matförgiftning, skall du göra en anmälan om saken till kommunens hälsovårdsinspektör. Om livsmedlet som misstänks vara boven inhandlats till exempel i en butik eller på en restaurang, och det ännu finns kvar av det hemma, kan det samtidigt lämnas in för analys i kommunens livsmedelslaboratorium. Det är viktigt att informera myndigheterna om misstänkta matförgiftningar så att saken kan utredas och nödvändiga åtgärder snabbt kan vidtas.

Hur du kan undvika matförgiftningar

- ▶ Tvätta händerna ofta — alltid efter toalettbesök och innan du börjar laga mat, då du övergår från hantering av ett livsmedel till ett annat, efter hantering av råa livsmedel och före måltider.
- ▶ Håll köket rent: diska alltid köksredskap och skärbrädor efter användning och alltid efter hantering av rått kött, rå fisk eller råa grönsaker.
- ▶ Använd egna, rena köksredskap för färdig mat.
- ▶ Värm upp maten ordentligt så att den blir genomstekt och kyl ned den snabbt, förvara den kallt.
- ▶ Säkerställ att kylskåpet är tillräckligt kallt.

Att tänka på

Laga inte mat till andra, om du har magsjukdoms-symptom, ont i halsen eller ett infekterat sår på fingret.

De vanligaste mikroberna som orsakar matförgiftningar

Norovirus

Norovirus är den vanligaste orsaken till matförgiftnings-epidemier. Viruset överförs lätt från en virusbärande människa till livsmedel via bristfälligt tvättade händer. Smittan kan också lätt sprida sig som kontaktsmitta från en person till en annan. Grönsaker såsom sallader och bär kan infekteras via smutsigt bevattningsvatten. God handhygien och omsorgsfull tvätt av grönsakerna förebygger smitta.

Listeria monocytogenes

Listeria är en allmän s.k. miljöbakterie. Bakterien förekommer i opastöriserad mjölk och mjölkprodukter, kött, grönsaker, fisk och skaldjur. Friska personer drabbas vanligen inte av bakterien, men för gravida kvinnor och nyfödda barn kan listeriosen som bakterien ger upphov till vara farlig. Till skillnad från de flesta andra bakterier kan listeriabakterien föröka sig också i kylskåpstemperatur. Vakuumpförpackade fiskprodukter som intas utan upphettning skall hemma i kylskåpet förvaras i en temperatur på +3 grader eller ännu kallare. Produkter för vilka sista förbrukningsdagen redan gått bör inte användas.

Clostridium perfringens

Clostridium perfringens är den vanligaste orsaken till matförgiftningar orsakade av bakterier. Bakterien förökar sig särskilt i mat som kylts ned för långsamt och som förvaras för varmt. Snabb nedkylning av maten och omsorgsfull återupphettning förebygger förgiftningar. Smitta har orsakats särskilt av kött- och fiskrätter, gryrätter, soppor och av dem ofta ärtsoppa, som förvarats länge inom det s.k. risktemperaturområdet.

Campylobakterien

Campylobakterier förekommer allmännast i rått fjäderfäkött. Omsorgsfull tillredning förintar bakterien. Man kan också smittas av infekterat dricksvatten. Smitta kan undvikas om maten upphettas ordentligt och köksredskapen diskas omsorgsfullt efter hantering av rått fjäderfäkött.

Salmonella

Salmonella sprider sig via bristfälligt upphettat fjäderfäkött, svinkött och ägg eller opastöriserad mjölk och groddar. En person med salmonella kan lätt sprida bakterien till mat som personen hanterar via bristfälligt tvättade händer. Inhemskt kött och inhemska ägg är trygga i fråga om salmonella. Utomlands är det skäl att vara försiktig och äta endast helt genomstekt kött och genomstekta eller genomkokta ägg. Symptomen varierar allt från illamående, till magkramper, diarré, feber och huvudvärk. Symptomen varar vanligen i några dygn, men personen som drabbats kan utsöndra salmonellabakterier i sin avföring i månader framöver. Omsorgsfull upphettning av maten och god handhygien

Bacillus cereus

Bakterien *bacillus cereus* är vanlig i marken, vattendrag, växter, luften och damm. Matförgiftning orsakar de bakteriegifter som bakterien alstrar och som bildas i mat som förvaras länge i det s.k. risktemperaturområdet. Symptomen kan vara kortvarig diarré eller uppkastningar.

Matförgiftningar som bakterien orsakar kan förebyggas med snabb nedkylning av maten, rätt förvaring av maten tillräckligt kallt och tillräcklig upphettning av maten före servering. De vanligaste förmedlarlivsmedlen är kött- och risrätter, mjölkprodukter och grönsaker.

Staphylococcus aureus

Staphylococcus aureus är en vanlig bakterie på huden och slemhinnorna. Den överförs till livsmedel till exempel via otvättade eller såriga händer. Matförgiftning orsakar ett bakteriegift som bakterien alstrar och som tål upphettning. Bakterien alstrar gift då infekterad mat förvaras varmt. Upphettning förintar inte gift som redan bildats i maten. Smitta kan förebyggas med omsorgsfull handhygien och rätt kallförvaring av livsmedlen.

EHEC

EHEC är en E. coli-bakterie som orsakar tarminflammationer och som kan förekomma hos nötdjur. Människan kan infekteras t.ex. av otillräckligt upphettat nötkött, opastöriserad mjölk, förorenat vatten eller grönsaker. Sjukdomen kan förebyggas med god hygien och ordentlig upphettning av särskilt köttfärs.

Yersinia (enterocolitica ja pseudotuberculosis)

Den viktigaste källan till *Y. enterocolitica* är bristfälligt upphettat svinkött. Källor till bakterien *Y. pseudotuberculosis* har varit inhemska grönsaker, isbergssallat, kinakål och morot. Omsorgsfull upphettning av svinkött, tvätt av grönsaker och undvikande av korskontamination förebygger bäst de matförgiftningar som yersinia orsakar.