

Liten guide till mikroorganismer

Bakterier och mikroorganismer	Förekomst	Inkubationstid	Symptom	Orsak till utbrott	Förebyggande
Bacillus cereus (2 typer)	I jord och damm (jordiga grönsaker. Typ 1 i kött-/grönsaksrätter, pulverprodukter, ex vaniljsås. Typ 2 i risrätter	Typ 1: 8-16 h Typ 2: ett fåtal timmar	Typ 1: Diarré och magsmärtor i ca ½ dygn Typ 2: Kräkningar, diarré i 6-24 h	För långsam nedkylning av tillagad mat som ska sparas	Snabb nedkylning till kylskåpstemperatur. Ordentlig återuppvärmning
Calicivirus och Norwalkliknande	Människor	Ca 16-48 timmar	Illamående, kräkningar, diarréer, feber, huvud- och muskelvärk	Livsmedel som ska ätas utan upphettning förorenas av smittade personer. Avloppsvatten förorenar livsmedel	Smittade personer ska inte hantera oförpackade livsmedel
Campylobacter	Fjäderfä, svin, nötkreatur, vatten, hund, katt	1,5-10 dgr	Kortvariga diarréer, kramper ibland flera veckor. Kan ge ledbesvär som följsjukdom	Otillräcklig värmebehandling av råa livsmedel, korskontamination, avloppsläckage till dricksvatten	Ordentlig upphettning av livsmedel. Rengör redskap noga mellan olika livsmedel. Undvik opastöriserad mjölk
Clostridium botulinum	Jord, botten slam i sjöar. Förekommer i fiskprodukter (heminlagd samt rökt fisk)	Från några timmar till några dgr	Inleds med illamående, kräkning, följt av syn- och talstörningar, trötthet, andningsförlamning. Kan medföra dödsfall	Felaktiga mängder at ättika och salt vid inläggning. För hög förvaringstemperatur	Följ recept noga vid inläggning. Förvara rökt fisk vid max + 4 °C
Clostridium perfringens	Jord och damm som kan förorena livsmedel. Har förekommit i köttgrytor m m	Ett halvt till ca 1 dygn	Magsmärtor, illamående, kraftiga diarréer under ca ett dygn. Dödsfall har förekommit hos försvagade personer	För långsam nedkylning av livsmedel som ska sparas	Snabb nedkylning, förvaring i kyla eller nedfrysning. Ordentlig upphettning innan servering
EHEC	Kött, mjölk, grönsaker, vatten		Blodiga diarréer, magsmärtor, illamående. Kan ge njursvikt, främst hos barn Även dödsfall förekommer	Kött som inte upphettats ordentligt. Redskap som använts för råa livsmedel och inte rengjorts.	Ordentlig upphettning till minst 70°C. Undvik opastöriserad mjölk och rått kött. Rengör köksredskap noga.

Liten guide till mikroorganismer

Bakterier och mikroorganismer	Förekomst	Inkubationstid	Symptom	Orsak till utbrott	Förebyggande
Listeria monocytogenes	Mjolkprodukter, köttvaror, fisk, skaldjur, vegetabilier	En dag upp till flera veckor	Riskgrupper, gravida (influensaliknande symptom, infekterat foster, missfall), personer med nedsatt immunitet (hjärnhinne- eller hjärninflammation)	Bakterietillväxt även i kyla. För lång förvaringstid kan medföra mycket bakterier	Korta framställningstider, äta råa livsmedel när de är färska, upphettning till minst 70°C.
Salmonella	Fjäderfär, svin, nötkreatur, vilda fåglar, kräldjur. Kryddor och fröer (t ex groddar)	Ett halvt till några dygn	Illamående, kräkningar, magkramp, diarré, feber, huvudvärk. Även följsjukdomar	Råa eller otillräckligt upphettade, förorenade livsmedel	Ordentlig upphettning, undvik efterkryddning. Undvik opastöriserad mjölk
Shigella	Människor och apor. Smutsiga händer och avloppsvatten som förorenar grönsaker och dricksvatten. Opastöriserad mjölk	Ett halvt till ett par dygn	Magsmärtor, kramper, blodiga diarréer, kräkningar, feber. Följsjukdomar.	Livsmedel förorenat med avföring eller avloppsvatten	Noggrann handhygien. Använda rent vatten vid vattning av grönsaker
Staphylococcus aureus	Människa och varmblodiga djur (hud, öron, näsa). Manuellt hanterade livsmedel (sallad, skalade ägg, pizza, köttfärs)	0,5 till 9 h	Kräkning, magkramp, diarré under 1-3 dygn. Kan medföra dödsfall hos svaga individer.	Livsmedel förorenas av smutsiga händer, förvaras vid för hög temperatur. Giftet som bildas i livsmedlet tål upphettning.	Noggrann handhygien och korrekt kylförvaring