

Så kan du minska risken att bli magsjuk i sommar

Under sommaren ökar antalet tarminfektioner. Det finns många olika bakterier, virus och parasiter som kan vara orsak till att du insjuknar i kräkningar, diarré och magont efter allt mellan några timmar och upp till mer än en vecka efter att du har blivit smittad. Det är inte alltid det senaste du åt som du blir sjuk av. Under sommaren förstörs maten lättare beroende på att luften då är varm och fuktig, vilket gör att de flesta bakterier trivs som bäst.

Några tips för att minska risken att drabbas av magsjuka

- Tvätta händerna före matlagning med tvål och vatten.
- Om du har skurit rått kött, tvätta händerna med tvål och vatten innan du fortsätter med salladen.
- Skölj frukt och grönsaker noggrant innan de äts.
- Ha olika skärbrädor och knivar för kött/kyckling och grönsaker, eller diska noggrant mellan de olika matvarorna.
- Tillaga köttfärs samma dag som den är inköpt.
- Smaka aldrig på den råa köttfärsen eller köttfärssmeten.
- Lägg aldrig den tillagade maten på samma tallrik som du använt för rått kött, vilket är lätt hänt när du grillar.
- Håll inte marinad från det råa köttet på det färdiggrillade. Koka marinaden, därefter går det bra att hålla den på det färdiggrillade.
- Fågel och köttfärs ska vara genomstekt.
- När du grillar kött med ben, se till att det är genomstekt även invid benen.
- Vid 70 grader C dör de flesta bakterier, hetta upp maten ordentligt!
- Låt inte maten stå framme i flera timmar.
- Kyl snabbt ned tillagad mat som ska sparas. Sätt kastrullen i kallt vatten och rör om.
- Efter nedkylningen, ställ genast maten i kyl eller frys.
- Använd kylklampar och kylväska om du ska äta i naturen eller om du har lång väg hem från mataffären.
- Disktrasor är grogrund för bakterietillväxt. Byt ut dem ofta, eller tvätta dem i maskin i 60 grader då och då.

