

Skadliga mikroorganismer och dess symptom

Aeromonas hydrophila

Vad: I folkmun mer känd som Montezumas hämnd – en vanlig turistplåga som ofta går över ganska snabbt.

Var: Bakterien finns naturligt i sötvatten och påträffas ofta på fisk och skaldjur. Aeromonas har också hittats i jord och finns inte sällan på färska grönsaker. Förökar sig utan problem även i kylskåpet.

Symptom: Ger vattentunn diarré. Värst drabbas barn under fem år. Personer med nedsatt immunförsvar kan även få blodförgiftning och hjärnhinneinflammation.

Bacillus cereus

Vad: Bakterie som producerar ett farligt gift.

Var: Bakterien finns i sporer i jord och jorddamm. Antingen får man i sig själva bakterien, som sedan producerar gift när den kommit ner i tarmen, eller också har giftet redan hunnit produceras i maten. Har hittats i både kött- och grönsaksrätter – och i vaniljsås.

Symptom: Diarré och magsmärtor. Beroende på om man fått i sig gift direkt eller bara bakterien tar symptomen 1-24 timmar efter förtäring.

Campylobacter

Vad: Ökänd kycklingbakterie som gör dig magsjuk även i mycket litet antal. Överförs ofta via köksredskap.

Var: Finns ofta i rå kyckling och andra fjäderfä, men även i griskött, nöt och får. Även hund, katt och vilda djur bär bakterien. Vanligaste smittvägen är via köksredskap som skärbrädor eller knivar.

Symptom: Kramper, kräkningar, feber och blodiga diarréer. Svåra komplikationer kan tillståta inklusive förlamning.

Clostridium botulinum

Vad: En bakterie som bildar ett livsfarligt nervgift. Flera dödsfall har inträffat och giftet är ett av de starkaste man känner till. Överlever kokning och det kan ta flera dagar innan symptomen märks.

Var: Heminlagd sill och strömming, rökt och gravad fisk, hemkonserverade livsmedel. Har även hittats i räkor och andra kokta skaldjur som förvarats olämpligt.

Symptom: Illamående och kräkningar, synrubbningar, tal- och sväljsvårigheter, muskelsvaghet, andningssvårigheter.

Clostridium perfringens

Vad: En vanlig bakterie som finns i både jord och avföring från djur.

Var: Finns på många råvaror, både kött och grönsaker. Förökar sig bäst i 20-40 grader, helst syrefritt, till exempel en ljummen gryta.

Symptom: Illamående, magsmärtor och diarré. Besvären börjar efter 6-24 timmar.

Ehec (enterohemorragisk E coli)

Vad: En mycket elak tarmbakterie som det krävs mycket lite av för att bli sjuk. Barn riskerar att dö.

Var: Ehec tål sura miljöer och har hittats även i majonnäs och juice. Dåligt upphettade hamburgare, kallrökt korv, opastöriserad mjölk, dåligt sköljda grönsaker eller frukt och opastöriserad mjölk är andra smittkällor. Grönsaker smittas om de vattnas med förorenat vatten, till exempel från en å som runnit genom en kohage uppströms.

Symptom: Magsmärtor och diarréer, ibland blodiga, 1-10 dagar efter att man smittats. Särskilt barn riskerar att njurarna förstörs och flera dödsfall har inträffat.

Hepatit A

Vad: Ett virus som orsakar gulsot.

Var: Ett enda gram bajs eller spya från en smittad person innehåller miljoner viruspartiklar. Finns i avföring och avloppsvatten. Dåligt kokta musslor, kall mat och ostron är vanliga smittkällor utomlands. Sprids också via smittat vatten eller dålig toahygien hos smittade personer som arbetar med livsmedel. Kan också spridas via blod.

Symptom: Direkt eller efter några dagar. Minskad aptit, feber, feber, illamående, muskelsmärter, kräkningar, diarré. Huden kan bli gul och urinen mörk.

Listeria

Vad: Bakterie farlig främst för gravida kvinnor och personer med nedsatt immunförsvar. Kan orsaka missfall.

Var: Förekommer allmänt i naturen, finns i de flesta livsmedel i liten mängd. Växer i kylskåpstemperatur, livsmedel som förvarats länge är risk. Dessertostar och rökt fisk är riskmat som har orsakat sjukdom vid flera tillfällen.

Symptom: Några dagar upp till flera månader. Influensaliknande symptom som kan övergå i hjärn- eller hjärnhinneinflammation. Orsakar missfall, dödligheten är hög hos riskgrupperna.

Mögel och mykotoxiner

Vad: Mögelsvampar kan under vissa förhållanden bilda gifter, så kallade mykotoxiner. Det är främst giftet som är farligt.

Var: Sporerna finns överallt i vår miljö. Det krävs näring och vätska för att de ska växa.

Symptom: Akuta förgiftningar är ovanliga i Sverige. Upprepad exponering för mykotoxiner misstänks kunna orsaka tumörer och påverka immunförsvaret negativt.

Novovirus (calici)

Vad: Ett oerhört smittsamt virus som orsakar vinterkräksjuka. Det finns 10 miljarder viruspartiklar i ett enda gram smittad avföring eller spya. Det räcker med bara tio viruspartiklar - en osynlig droppe - för att du ska bli sjuk.

Var: Finns i avföringen hos smittade och i smittat avloppsvatten. Smittan sprids ofta via toaletter, men även via livsmedel som hanterats av smittade personer.

Symptom: Inom 12-50 timmar. Kraftigt illamående, kaskadkräkningar och diarré. Även feber och värk. Symptomen varar 1-2 dagar.

Salmonella

Vad: En bakterie som kan finnas i tarmen.

Var: Finns hos i tarmen många djur, i fågelkött, opastöriserad mjölk. Utomlands är smittan vanlig i råa ägg. I Sverige har människor blivit smittade av bland annat ormar och sköldpaddor som varit husdjur, men också av färska groddar.

Symptom: Efter 1-2 dygn drabbas man av kräkningar, diarréer, magkramp och feber. Ledbesvär kan förekomma.

Shigella

Vad: En farlig tarmbakterie.

Var: Finns i avloppsvatten. Livsmedel smittas via infekterat vatten. Sallad, råa grönsaker och dricksvatten är kända smittkällor.

Symptom: Ett halvt till ett par dygn efter smitta drabbas man av magsmärtor, kräkningar och diarré som kan vara blodig. Kan också orsaka ledbesvär.

Staphylococcus aureus

Vad: Bakterie som bildar ett toxin, ett gift som gör dig magsjuk. Om bakterien hunnit bilda giftet kan det inte kokas bort.

Var: Bakterien finns på huden hos människor, i näsan och även i sår. Hamna lätt i maten om man petar i den med fingrarna. Människor i Sverige har smittats av bland annat pizza, kyckling, kebab, räkor, skinka, skalade kokta ägg.

Symptom: Kräkningar, magkramp och diarré redan 1-6 timme efter man fått i sig giftet. Går över efter 1-2 dygn.

Vibrio

Vad: En bakterie som lever nära kusten i salta, varma vatten. Förekommer numera även längs svenska kusten där vattnet varit över 20 grader i en vecka. Finns i flera varianter där den mest fruktade orsakar kolera.

Var: Bakterien sprids via mat som rå fisk eller skaldjur, speciellt ostron, men även vid bad med öppet sår. I Sverige är den farligaste varianten kolera mycket ovanlig. Här kallas sjukdomen badsårsfeber.

Symptom: Diarré, illamående och magsmärtor efter 4-30 timmar. Den som insjuknar efter bad får allvarlig infektion i såret, inklusive blodförgiftning. Sjukdomen kan i svåra fall vara livshotande.

Yersinia enterocolitica

Vad: Elak magbakterie som växer till även i kyla.

Var: Finns främst i fläskkött. Grisar är ofta bärare men blir själva inte sjuka. Eftersom yersina förökar sig lika snabbt i kyla som i rumstemperatur är särskilt griskött med lång hållbarhet speciellt känsligt.

Symptom: Många olika, bland annat magbesvär, ont i halsen och kroniska ledbesvär. Barn som drabbas får oftast feber och diarré.

Källa: Livsmedelsverket