

# Bakterier i maten



#AntibiotikaSkolan

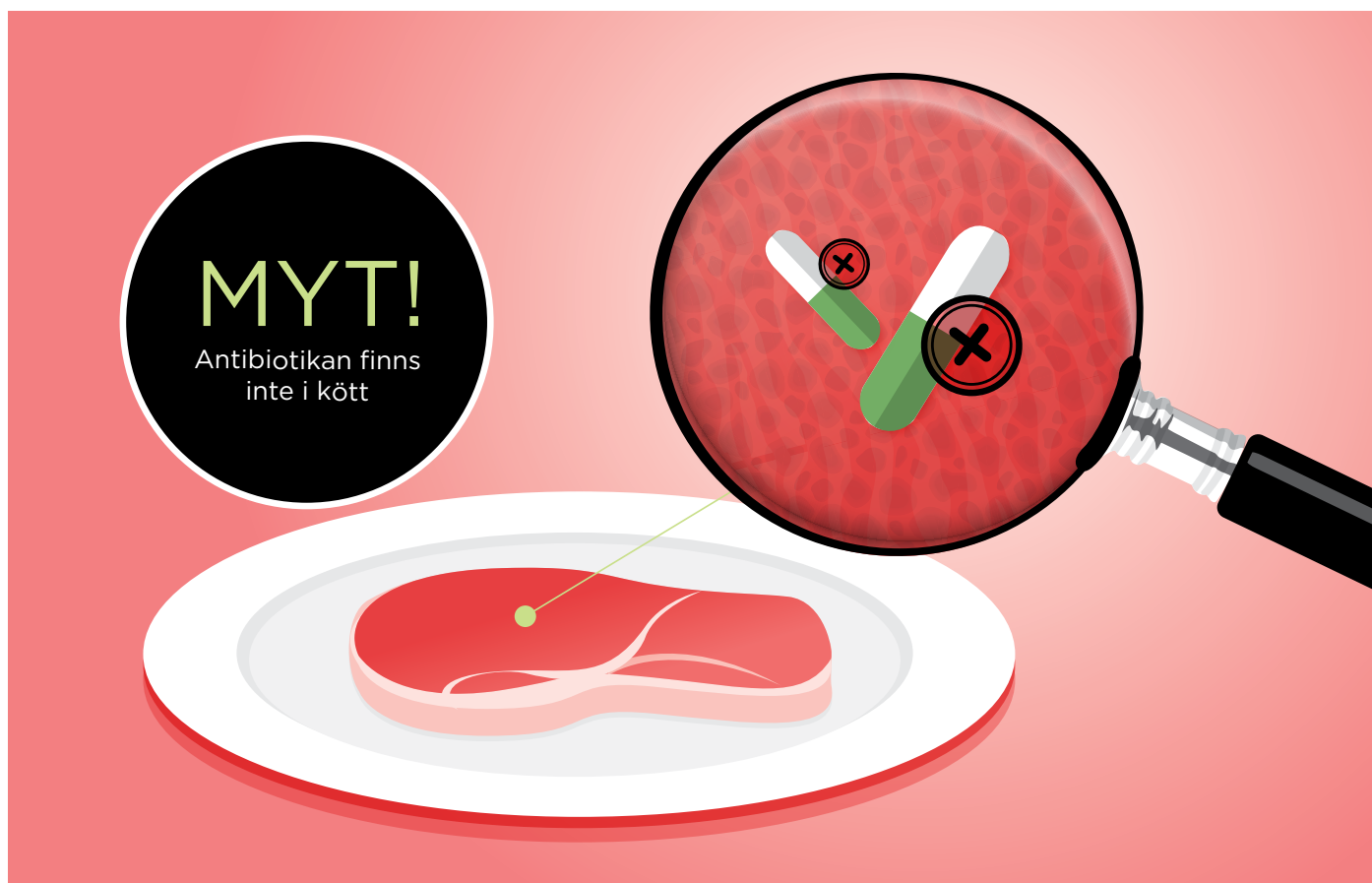
# Bakterier i maten

## Finns det antibiotika i maten?

Det är bra att veta att det inte finns antibiotika i köttet som vi köper i butik. Ett djur som fått antibiotika får inte slaktas förrän efter ett visst antal dagar efter behandling. Därefter finns inget antibiotika kvar. Det innebär att du inte får i dig antibiotika via det kött du äter. Detta gäller alla livsmedel av animaliskt ursprung i EU, inte bara svenskt kött. Livsmedelsverkets kontroller visar att svenska lantbrukare är noggranna med att inte skicka djur för tidigt till slakt och att inga tillväxtbefrämjande medel används. Det är förbjudet att använda antibiotika och hormoner för att djur ska växa snabbare.

Trots att det inte finns antibiotika i köttet vi äter finns det idag ett visst intresse för kött från djur som inte får antibiotika i uppfödningen, så kallat "antibiotikafritt" kött. Termen är missvisande eftersom allt kött som säljs i butiken är antibiotikafritt. Som konsument kan det dessutom vara tryggt att veta att så länge du väljer svenskt kött så väljer du kött som produceras utan, eller med ytterst begränsad, antibiotikaanvändning.

Den metod som främst används när kött säljs som "antibiotikafritt", är att djur som aldrig har behandlats med antibiotika och djur som någon gång behandlats delas upp. Köttet säljs sedan med olika etiketter.



En nollvision för antibiotika är inte önskvärd eftersom sjuka djur måste kunna behandlas. Det har en större effekt på resistensutveckling att samtliga producenter har en låg förbrukning. Med en god djuromsorg får man friska djur som inte behöver antibiotika.

Titta gärna på filmen [Finns det antibiotika i köttet?](#), som du hittar på Youtube.

## Kan antibiotikaresistenta bakterier spridas via livsmedel?

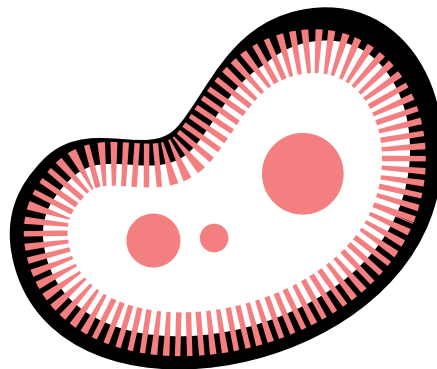
Svaret på frågan är ja. Däremot är det ovanligt. Genom god hygien och uppvärmning kan spridningen stoppas. Vanliga spridningsvägar är via direkt eller indirekt kontakt mellan infekterade personer eller djur. Antibiotikaresistenta bakterier kan till exempel finnas på livsmedel i form av magsjukebakterier som campylobacter och salmonella. Dessa bakterier behöver ofta inte behandlas med antibiotika men kan vara besvärliga att drabbas av.

## ESBL-bildande bakterier

Bakterier som bildar ESBL (Escherichia coli och Klebsiella pneumoniae) är resistenta mot vissa typer av antibiotika. Dessa bakterier finns i tarmen hos människor och djur. Smittan överförs till människor via händer, föremål eller vatten som förorenats. ESBL-bildande bakterier kan leda till urinvägsinfektion, blodförgiftning och lunginflammation. Sjukdomarna blir svåra att behandla eftersom antibiotikabehandling inte har någon effekt.

## EHEC

Escherichia coli (E. coli) är en vanlig tarmbakterie hos djur och människor. Av denna bakterie har det bildats en ny typ av bakterier som är skadlig. En infektion ger blodiga diarréer och kan i värsta fall påverka njurarna och leda till döden. Bakterien som ger sjukdom hos människan kallas EHEC. Smittan kan spridas till kött via gödsel om djuren inte är rena vid slakt och man har bristande hygienrutiner. Smittspridning stoppas om köttet värms upp till minst 70 grader vid tillagning.



## Salmonella

Salmonella kan bland annat finnas i kött och ägg. Det är mycket ovanligt med salmonella i Sverige. I Sverige finns ett omfattande kontrollprogram med målet att inget salmonellasmittat kött ska nå konsumenterna. Om man blir smittad av salmonella kan man drabbas av kräkningar, diarréer, magkramper och feber. Genom att hetta upp köttet till minst 70 grader vid tillagning undviker man att bli sjuk.

## Tre saker att tänka på när du lagar mat



## Hantera mat i köket

**Det finns bakterier överallt, de flesta gör ingen skada men flera kan orsaka sjukdom. Tänk på detta när du lagar mat:**

- Ett rent kök och rena händer stoppar spridning av bakterier.
- Alla bakterier dör vid upphettning, oavsett om de är resistenta eller inte.
- Tvätta händerna innan du börjar laga mat, men också direkt efter att du hanterat rått kött, inklusive kyckling.
- Använd rena redskap, håll rent på arbetsbänken och diska knivar och skärbrädor noga när du skurit rått kött, inklusive kyckling.
- Genomstek fågel och köttfärs, smaka inte på rå köttfärs.
- Skölj grönsaker.

## Genomstek köttfärs

Eftersom köttfärs är malt kött får bakterierna större angreppsyta och utvecklas snabbare än i en hel köttbit. Därför ska man vara extra försiktig med köttfärs, förvara den kallt och tillaga den senast på sista förbrukningsdatum. Smaka inte på rå köttfärs. Vill man testa om köttbullsmeten är lagom kryddad kan man steka en liten provbit och smaka på den.

## Använd olika skärbrädor eller rengör noggrant

Om man först skär rått kött på en skärbräda och sedan fortsätter att skära tomater, gurka och andra salladsgrönsaker på samma skärbräda utan att diska den först, sprids bakterierna från köttet till grönsakerna. Eftersom salladen inte hettas upp lever bakterierna kvar och salladen blir en smittorisk.

Om man först skär grönsaker på en skärbräda och sedan lägger den stekta eller grillade köttbiten på skärbrädan kan bakterier från grönsakerna få fäste i köttet och det blir en smittorisk.

## Använd inte samma fat till rått och färdiglagat

Var noga med faten. Om man till exempel lägger upp rått kött på ett fat och tar med det till grillen ska det diskas innan man använder det igen till det nygrillade köttet. Annars kan det finnas bakterier kvar från det råa köttet på fatet och dessa fortsätter att växa i det tillagade köttet.

## Kyl snabbt

Många av de skadliga bakterierna som kan växa i mat utvecklas bäst när temperaturen är mellan 20 och 50 grader. Därför är det viktigt att mat som ska sparas till kommande middagar eller frysas in får kallna fort och inte stå framme i rumstemperatur.