



Campylobacter

Vastgesteld LOVI: juni 2013.

Wat is campylobacter?

Campylobacter is een bacterie die voorkomt in de darmen van dieren. Dieren en mensen kunnen ziek worden door de bacterie. Mensen kunnen via dieren en voedsel besmet raken en een maag-darminfectie krijgen.

Een maag-darminfectie door campylobacter komt in Nederland veel voor, vooral in de zomer. Er zijn meerdere soorten campylobacterbacteriën die mensen ziek kunnen maken. Campylobacterbacterie is ook vaak de oorzaak van reizigersdiarree.

Wat zijn de klachten bij een campylobacterinfectie?

Niet iedereen die besmet is met campylobacter wordt ziek. En niet iedereen wordt even ziek. Sommige mensen hebben alleen dunne ontlasting, anderen hevige waterige of bloederige diarree tot meer dan 10 keer per dag. Heel soms kan iemand nog ernstiger ziek worden van deze bacterie.

De klachten beginnen meestal met:

- koorts (38 graden of hoger),
- hoofdpijn,
- spierpijn,
- gevoel alsof men griep krijgt.

Daarna kunnen de klachten zijn:

- buikpijn en buikkrimp,
- diarree, soms meer dan 10 keer per dag,
- soms bloed bij de diarree,
- misselijk en braken.

De tijd tussen besmet raken en ziek worden is 1 tot 7 dagen. Als mensen ziek worden, is dat meestal na 3 dagen.

Hoe kunt u een campylobacterinfectie krijgen?

U kunt besmet raken:

- door het eten van rauw vlees of vlees dat niet helemaal gaar is, vooral gevogelte zoals kip en kalkoen,
- door contact met (kinder)boerderijdieren of huisdieren,
- door rauwe melk (ongekookte melk, zo van de koe of geit),
- door spelen of zwemmen in water waar de bacterie in zit,
- via de ontlasting van iemand die besmet is (via wc of handen),

- tijdens reizen in het buitenland, in gebieden waar het minder schoon is.

De campylobacter-bacterie zit in de ontlasting van iemand die de bacterie bij zich draagt. De ontlasting van iemand is dan besmettelijk. (Huis)dieren kunnen ook besmet zijn.

Iemand die de bacterie bij zich draagt, kan anderen besmetten via de handen. Na bezoek aan het toilet kan de bacterie op bijvoorbeeld de wc-bril, de spoelknop, de kraan of de eurbel zitten. Hierdoor kan de bacterie via de handen in de mond terechtkomen. Via de handen kan de bacterie ook op speelgoed, bestek, servies en eten terechtkomen.

Iemand kan van weinig bacteriën al ziek worden.

Zolang iemand klachten heeft, kan hij iemand anders besmetten, maar soms ook langer.

Het komt weinig voor dat mensen elkaar besmetten.

Wie kan ziek worden door campylobacter?

Iedereen kan ziek worden door campylobacter.

Campylobacterinfectie komt vaker voor bij baby's en kinderen tot 4 jaar.

Sommige mensen kunnen erger ziek worden:

- jonge baby's (jonger dan 3 maanden),
- ouderen (70+),
- mensen die al ziek zijn
- mensen met hiv.

Wat kunt u doen om een campylobacter-infectie te voorkomen?

Was de handen met water en zeep:

- voor het klaarmaken van eten of flesvoeding,
- na het aanraken van rauw vlees,
- voor het eten,
- nadat u naar het toilet bent geweest,
- na het verwisselen van een luier of iemand op het toilet helpen,
- na het schoonmaken, dus ook nadat u een vaatdoekje hebt gebruikt,
- na aaien of knuffelen van dieren.

Handen wassen doe je zo:

- Maak de handen goed nat onder stromend water.
- Neem wat vloeibaar zeep uit een pompje.
- Wrijf de handen over elkaar. Zorg dat er zeep op de binnenkant en buitenkant van de handen zit. Wrijf goed alle vingertoppen in. Vergeet de duimen niet. Wrijf ook tussen de vingers.
- Spoel de zeep goed af, onder stromend water.
- Droog de handen goed af aan een schone handdoek of aan een papieren handdoek (keukenrol).

Zie ook de film ['Handen wassen - Doe het goed en vaak'](#) van het RIVM.

Let op het volgende bij het klaarmaken van eten:

- Was voor het klaarmaken van eten de handen met water en zeep.
- Was de handen met water en zeep na het aanraken van rauw vlees
- Gebruik voor rauw vlees en rauwe groente aparte snijplanken.
- Was messen tussendoor af of gebruik verschillende messen.
- Was rauwkost altijd goed.
- Verhit voeding door en door.
- Kook groente zeker 2 minuten en zorg dat vlees goed gaar is.
- Zet producten zo snel mogelijk in de koelkast nadat ze zijn gekocht.
- Gooi eten dat 2 uur buiten de koelkast heeft gestaan weg (bijvoorbeeld bij een barbecue).
- Let goed op of het eten nog houdbaar is (let op de houdbaarheidsdatum).

Zorg voor een schoon toilet:

- Laat iemand die ziek is een eigen toilet gebruiken. Kan dat niet? Maak dan het toilet direct schoon als de zieke naar het toilet is geweest. Vervang dan ook iedere keer de handdoek.
- Verschoon dagelijks de handdoek in het toilet of gebruik een keukenrol om de handen te drogen.
- Spoel het toilet door met de deksel dicht.
- Maak zeker 1 keer per dag het toilet schoon. Dit kan met een doekje en gewoon zeepsop, bijvoorbeeld met allesreiniger.
- Let op de volgorde van schoonmaken: van schoon naar minder schoon. Begin met de deurklink, kraan, spoelknop. Doe daarna de toiletbril en de toiletpot.
- Gebruik het doekje daarna niet om iets anders schoon te maken. Het is nog beter om doekjes te gebruiken die u weg kunt gooien.

En verder:

- Houd de nagels kort.
- Laat iemand die ziek is een eigen tandenborstel, washandje en handdoek gebruiken.
- Laat iemand die ziek is geen eten klaarmaken voor anderen.
- Maak geen eten klaar zolang u diarree heeft.
- Kleding of beddengoed waar ontlasting of braaksel in zit, kan in de wasmachine. Doe de wasmachine niet te vol. Was minimaal op 40 graden op het volledige wasprogramma. Droog dan de was in de droger of strijk de was zo heet mogelijk.
- Bent u naar een (kinder)boerderij geweest of heeft u contact met huisdieren? Zorg dan dat u na het aaien van de dieren in ieder geval uw handen goed wast. Zeker als u daarna iets gaat eten. Leer dit ook aan kinderen.

Zie voor adviezen voor reizigers de informatie van GGDreisvaccinaties.nl:

- over [eten en drinken](#),
- over [diarree en uitdroging](#).

Of download de app '[GGD reist mee](#)' met handige informatie voor als u op reis gaat.

Is campylobacterinfectie te behandelen?

Maag-darminfectie door campylobacter gaat vanzelf over. De meeste mensen herstellen na 1 tot 7 dagen. De koorts is meestal na 3 dagen weg.

Om uitdroging te voorkomen, is het belangrijk om goed te drinken en zout en suiker binnen te krijgen. Dit kan door thee, water, bouillon en/of suikerzoutoplossing (ORS) te drinken.

Het is belangrijk om uw huisarts te bellen:

- als de zieke begint uit te drogen,
- als er bloed is bij de ontlasting,
- als de zieke hoge koorts heeft (40 graden of hoger),
- als de klachten na 1 week niet minder worden.

Het is niet duidelijk of behandeling met antibiotica helpt bij een campylobacterinfectie. Bij een bijzonder ernstige of hardnekkige infectie kan de huisarts het soms wel voorschrijven.

Kan iemand met een campylobacterinfectie naar een kindercentrum, school of werk?

Kinderen met klachten voelen zich vaak te ziek om naar het kinderdagverblijf, peuterspeelzaal of school te kunnen gaan. Als een kind zich weer goed voelt, kan het gewoon naar school of naar het kindercentrum. Heeft een kind bloed bij de diarree, overleg dan eerst met de huisarts.

Heeft uw kind een maag-darminfectie door campylobacter? Vertel het dan aan de pedagogisch medewerker of de leerkracht. Zij kunnen in overleg met de GGD andere ouders informeren. Ouders kunnen dan letten op de klachten van maag-darminfectie bij hun kind.

Volwassenen die werken:

- in de zorg,
- met kleine kinderen,
- in de voedselbereiding, bijvoorbeeld restaurant of slagerij,

mogen niet werken zolang ze klachten hebben van een maag-darminfectie door campylobacter. Zij moeten eerst overleggen met de werkgever voor zij weer gaan werken.

Heeft u nog vragen?

Vraag het de [GGD-afdeling Infectieziekten](#) of de huisarts.

Bekijk ook onze [patiëntenervaringfilm](#) over voedselinfectie.