



# Maag-darminfectie door STEC

Wijzigingsdatum: 26 september 2019

## Wat is STEC?

STEC is een afkorting voor de ShigaToxine-producerende E. Coli. Dit is een bacterie.

Een infectie door STEC is een besmettelijke ziekte. Infecties door STEC komen in Nederland regelmatig voor.

## Wat zijn de klachten bij een infectie door STEC?

Niet iedereen die besmet is met STEC wordt ziek.

De klachten kunnen zijn:

- diarree,
- soms bloed bij de diarree,
- buikkrampen en buikpijn,
- braken,
- misselijk.

Soms zijn mensen zo ziek dat ze in het ziekenhuis worden opgenomen.

De tijd tussen het besmet raken en ziek worden is 1 tot 7 dagen. Meestal 3-4 dagen.

## Hoe kunt u een infectie door STEC krijgen?

De bacterie zit in de darmen van dieren. De dieren worden er zelf niet ziek door, maar kunnen wel mensen besmetten. Vooral dieren op de boerderij dragen STEC bij zich, bijvoorbeeld koeien, schapen en geiten.

Mensen kunnen op verschillende manieren besmet raken:

- Door besmet eten. Bijvoorbeeld:
  - vlees dat rauw is of niet helemaal gaar, zoals rosbief, biefstuk of filet américain,
  - groente die niet gekookt en niet gewassen is, zoals sla of rauwkost,
  - kaas die gemaakt is van rauwe melk, bijvoorbeeld sommige schimmelkaas.
- De bacterie kan in mest zitten. Groente kan bijvoorbeeld door mest voor de tuin besmet raken.
- Door contact met dieren op een boerderij. Bijvoorbeeld dieren aaien op een kinderboerderij. Aaien mag natuurlijk. Was daarna wel goed je handen voordat je iets anders doet (mond aanraken, eten).

- De bacterie zit in de ontlasting van iemand die de bacterie bij zich draagt. Iemand die een infectie met STEC heeft, 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 deurklink 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 met een infectie door STEC is besmettelijk zolang hij klachten heeft, soms ook langer.

## Wie kan een infectie door STEC krijgen?

Iedereen kan een infectie door STEC krijgen.

Sommige mensen hebben meer kans om ziek te worden:

- kinderen jonger dan 5 jaar en volwassenen ouder dan 60 jaar,
- mensen met minder afweer door een ziekte,
- mensen die met jonge kinderen, in de zorg of op een boerderij werken.

Sommige mensen hebben meer kans om problemen met de nieren te krijgen. Ze worden dan slap, heel bleek en kunnen niet meer goed plassen. Dit gebeurt maar weinig en de meeste mensen worden weer helemaal beter. Mensen die meer kans om problemen met de nieren te krijgen, zijn vooral:

- kinderen jonger dan 5 jaar,
- mensen ouder dan 65 jaar.

Iemand die een infectie met STEC heeft gehad, kan de ziekte opnieuw krijgen.

## Wat kunt u doen om een infectie door STEC te voorkomen?

### Was de handen met water en zeep:

- voor het klaarmaken van eten of flesvoeding,
- 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,
- na hoesten, niezen of neus snuiten.

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.

### **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 elke dag 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.

### **Werk schoon en precies in de keuken:**

- Was de handen met water en zeep voor het klaar maken van eten.
- 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 en fruit altijd goed.
- Verhit het eten heel erg goed en kook groente zeker 2 minuten.
- Zorg dat vlees goed gaar is.
- Maak geen gerechten met rauwe eieren
- Boodschappen gedaan? Zet ze zo snel mogelijk in de koelkast.
- Laat eten niet langer dan 2 uur buiten de koelkast staan.

### **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.
- Maak speelgoed dat kinderen in de mond nemen elke dag schoon. Dit kan met gewone schoonmaakmiddelen.

Er is geen inenting om de ziekte te voorkomen.

## **Is een infectie door STEC te behandelen?**

Een infectie met STEC gaat meestal vanzelf over.

Wordt iemand steeds erger ziek? Overleg dan met uw huisarts. Krijgen anderen in het gezin of die in hetzelfde huis wonen, ook klachten? Bel dan ook de huisarts.

## **Kan iemand met STEC naar de kinderopvang, school of werk?**

Heeft een kind klachten of is het jonger dan 5 jaar? Dan mag het niet naar de kinderopvang of school. De huisarts en de GGD kunnen u zeggen wanneer dit weer mag.

Heeft een kind geen klachten meer en is het ouder dan 5 jaar? Dan mag het weer naar school.

Heeft uw kind een infectie door STEC? 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 bij hun kind. Soms zijn extra maatregelen op de kinderopvang of de school nodig.

Een volwassene met een infectie door STEC die zich goed voelt, kan gewoon werken. Werkt u in de zorg of met kleine kinderen? Of in de voedselbereiding, bijvoorbeeld in een restaurant of een slagerij? Dan moet u eerst overleggen met uw werkgever, de bedrijfsarts of de GGD voor u weer gaat werken.

## **Heeft u nog vragen?**

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