



Salmonellose

Wijzigingsdatum: 26 september 2019

Wat is salmonellose?

Salmonellose is een besmettelijke darmziekte. Mensen krijgen het door een salmonella-bacterie. Dieren kunnen deze bacterie bij zich dragen, vooral boerderijdieren.

Mensen kunnen besmet raken met deze bacterie. Meestal via voedsel, en soms ook door dieren.

Veel mensen in Nederland krijgen een darminfectie door salmonella.

Wat zijn de klachten bij salmonellose?

Niet iedereen die besmet is met salmonella wordt ziek.

Wordt iemand wel ziek, dan zijn de klachten:

- buikkrimp,
- misselijk,
- braken,
- diarree, soms met slijm of bloed erbij.

Soms hebben mensen ook:

- hoofdpijn,
- koorts,
- spierpijn.

De tijd tussen het besmet raken en ziek worden is meestal 6 tot 72 uur.

De klachten duren meestal 3 tot 7 dagen.

Hoe kunt u salmonellose krijgen?

- Door besmet eten. Bijvoorbeeld:
 - rauw vlees zoals filet americain of ossenworst,
 - vlees dat niet helemaal gaar is, bijvoorbeeld biefstuk of rosbeef,
 - groente die niet is gewassen of gekookt, zoals sla of rauwkost,
 - fruit dat niet is gewassen of geschild,
 - eieren waarvan het eigeel nog vloeibaar is.
- Door contact met huisdieren of dieren op een boerderij.
Aaien en knuffelen is geen probleem. Was direct daarna wel goed uw handen met water en zeep.

Iemand met salmonellose besmet meestal geen andere mensen.

Wie kan salmonellose krijgen?

Iedereen kan salmonellose krijgen.

Sommige mensen hebben meer kans om ziek te worden:

- baby's, jonge kinderen en ouderen,
- mensen die geopereerd zijn aan de maag,
- mensen die antibiotica gebruiken,
- mensen die medicijnen tegen teveel maagzuur gebruiken,
- mensen die geen goede afweer hebben tegen ziekten.

Sommige mensen kunnen erger ziek worden:

- baby's tot 3 maanden oud,
- mensen ouder dan 50 jaar,
- mensen met problemen met de vaten,
- mensen met kanker,
- mensen die geen goede afweer tegen ziektes hebben.

Iemand die een darminfectie met salmonella heeft gehad, kan de ziekte opnieuw krijgen.

Wat kunt u doen om salmonellose te voorkomen?

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.

Was de handen met water en zeep:

- voor het klaarmaken van eten of flesvoeding,
- voor het eten,
- na aaien of knuffelen van dieren. Zeker als u daarna iets gaat eten. Leer dit ook aan kinderen.

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.

Is salmonellose te behandelen?

Een darminfectie met salmonella gaat meestal na 3 tot 7 dagen vanzelf over.

Zorg ervoor dat u genoeg drinkt en zout en suiker binnen krijgt. Zo voorkomt u dat u uitdroogt. Drink daarom thee, water, bouillon en suikerzoutoplossing (ORS). ORS kunt u kopen bij de drogist of apotheek. Drink geen alcohol of frisdrank met koolzuur zoals sinas.

Gaan de klachten na een week niet over? Overleg dan met de huisarts.

Zit er bloed bij de diarree? Bel dan altijd de huisarts.

Kan iemand met salmonellose naar de kinderopvang, school of werk?

Kinderen met klachten voelen zich vaak te ziek. Voelt een kind zich goed? Dan kan het gewoon naar de kinderopvang of naar school. Heeft een kind bloed bij de diarree, overleg dan eerst met de huisarts.

Heeft uw kind een darminfectie door salmonella? 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 klachten bij hun kind.

Een volwassene met salmonellose 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.

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