

# Visste du detta om EHEC?

Enterohemorragisk *Escherichia coli*



Bild på *Escherichia coli*

## VAD ÄR EHEC?

EHEC-bakterierna är bakterier av gruppen *Escherichia coli* (*E. coli*) som huvudsakligen drabbar människan och som hör till den omfattande kategorin tarmbakterier. De flesta *E. coli*-bakteriestammarna är harmlösa och förekommer normalt i tarmkanalen hos såväl djur som människan. En del av *E. coli*-bakterierna har omvandlats till sina egenskaper så, att de förmår orsaka tarminfektioner hos människan som yppar sig i form av diarré. Förekomst av *E. coli*-bakterier i marken eller vattnet är ett tecken på fekal kontamination.

## VARIFRÅN KOMMER EHEC?

### Djur

EHEC-bakterien härstammar alltid från avföring och smittan fås via munnen. EHEC-bakterien kan fås av ett djur som bär på bakterien, vanligen nötkreatur eller andra idisslare (särskilt får och getter). Från djurens matsmältningskanal utsöndras bakterier i omgivningen med avföringen. Bakterierna fastnar i händerna då man rör vid djur eller vistas i omgivning som kontaminerats med avföring (t.ex. via skodon) och smitta förutsätter således inte kontakt med djur. Via händerna kommer bakterier vidare in i munnen. Om sällskapsdjuren på en gård med nötkreatur rör sig i närheten av nötdjuret, kan också de förmedla smitta.

## Livsmedel och vatten

Fekala bakterier kan också hamna i livsmedlen. Otillrett kött (särskilt rått malet kött), grönsaker som kontaminerats med avföring eller opastöriserad mjölk kan sprida bakterien. Grönsakerna kan kontamineras via mark som felaktigt gödslats med kogödsel och bevattningsvatten som förorenats av avföring. Råa grönsaker skall alltid tvättas väl med friskt vatten.

Fekala bakterier kan också förekomma i badvatten och obehandlat dricksvatten, såsom icke klorerat dricksvatten.

## Katt- och hundfoder

I katt- och hundfoder som inte genomgått värmebehandling (rått malet kött, råa ben) kan förekomma EHEC-bakterier. Industriellt framställda djurfoder är säkra och om djuren äter sådana ådrar de sig inte sjukdomen och blir inte heller sjukdomsbärare.

## Från en människa till en annan

Smittan kan sprida sig också från en människas avföring till en annan människa.

## SJUKDOMSTECKEN

Smitt dosen är endast några få bakterier. Tiden från smittan till att symptom yppar sig är vanligen 3–4 dygn, men den kan också vara längre. Smittan orsakar en tjocktarmsinflammation och de vanligaste symptomen är kraftiga magkramper och blodig diarré. Hos en liten del av de drabbade utvecklas som följsjukdom grava störningar i njurverksamheten, medvetandestörningar eller anemi. Riskgrupper är små barn och äldre personer.

## HUR UNDVIKA EHEC?

Handhygien är viktig.

Från direkt smitta från avföring från nötkreatur kan man skydda sig genom att tvätta händerna efter besök i en ladugård eller på en gård med husdjur. Tänk på hygien också efter besök på toaletten. Det är bäst att sköta om den personliga hygien innan man rör vid livsmedel.

Se till att köksredskap och arbetsytor är rena. Undvik intag av otillräckligt tillrett kött, otvättade grönsaker och opastöriserad mjölk.

## Så här förebygger du EHEC-smitta

- Tänk på din personliga hygien.
- Tvätta händerna omsorgsfullt innan du hanterar eller tillreder mat.
- Skölj grönsaker med rikliga mängder friskt vatten.
- Förvara rått kött, malet kött och råa köttberedningar i kylskåp åtskilda från andra livsmedel.
- Smaka inte på rått malet kött eller annat rått kött.
- Rått kött och malet kött skall alltid hanteras med andra redskap än livsmedel som serveras tillredda eller färska.
- Tillred nötkött, malet kött och strimlat kött så att det är helt genomtukt till en temperatur på över 70 °C helt igenom.
- Undvik att dricka opastöriserad mjölk, om du hör till riskgrupperna: små barn, äldre personer, gravida kvinnor eller personer med en allvarlig primärsjukdom. Pastörisering förintar bakterien.
- Tvätta omsorgsfullt redskap och händer som kommit i kontakt med rått kött.
- Byt ut redskap som använts för att torka av arbetsytorna tillräckligt ofta.

## Vad är en zoonos?

Sjukdomar som smittar mellan människor och djur kallas zoonoser. En sådan sjukdom kan man få av ett djur som bär på en sjukdomsalstrare eller av kontaminerad mat. Livsmedelsburna zoonoser har en betydande inverkan på folkhälsan. Sjukdomen som EHEC orsakar är en zoonos.



Foto: Eviras bildbank