

## **EHEC: wat is het nu precies?**

Steeds meer mensen maken zich ongerust over een mogelijke besmetting met de EHEC-bacterie, maar ook de term STEC komt steeds vaker langs. Wat zijn dit nu voor darmbewoners

De colibacterie (*Escherichia coli*) is een normale bewoner van het maagdarmkanaal, die helpt beschermen tegen ziekmakende bacteriën. Specifieke colibacteriën zoals de [EHEC](#) en de STEC bijvoorbeeld kunnen wél ziekte veroorzaken. De EHEC-bacterie (de enterohaemorrhagische *Escherichia coli* O 104) is de boosdoener die in verband wordt gebracht met de groenten in [Duitsland](#). In [Nederland](#) is op het moment van schrijven van dit artikel bij één persoon besmetting met EHEC vastgesteld. Deze persoon was op bezoek in Noord-Duitsland.

### **Wat is het?**

Enterohaemorrhagische *Escherichia coli* (EHEC) zijn alle typen ziekmakende *E.colibacteriën* die kunnen leiden tot [diarree](#) gemengd met bloed. De benaming geeft aan dat de bacterie de [darm](#) aantast (entero) waarbij bloederige ontlasting (haemorrhagisch) wordt geproduceerd.

### **STEC**

Sommige ziekmakende *E.colibacteriën* zijn bovendien in staat gifstoffen, toxinen, te produceren. De Shiga toxine producerende *E.colibacteriën* bijvoorbeeld. Zij worden STEC genoemd. De EHEC-bacterie die in Duitsland is aangetroffen behoort tot deze STEC-bacteriën. Wanneer we het over STEC O 104 en EHEC O 104 hebben, hebben we het dus eigenlijk over dezelfde variant.

STEC-bacteriën komen in diverse vormen voor. De STEC O 157 is de meest bekende. Een infectie kan leiden tot [voedselvergiftiging](#). De eerste tekenen van voedselvergiftiging met *Escherichia coli* worden meestal na 3 tot 4 dagen opgemerkt. Mensen krijgen last van buikkrimp, soms met bloederige diarree. Deze verschijnselen kunnen een aantal dagen aanhouden. Het type STEC O 104 wordt in verband gebracht met de grootschalige uitbraak in Duitsland.

### **Ernstige consequenties**

Bij kinderen tot 5 jaar of mensen met een hoge leeftijd kunnen de gevolgen van infectie ernstig zijn; naast een bloederige, dikke darmontsteking kan een infectie in 5 tot 15 procent van de gevallen leiden tot problemen met bloedafbraak en tot aantasting van de nierfunctie ([HUS](#)).

### **Hamburgerziekte**

Omdat infecties met STEC vaak veroorzaakt worden door consumptie van onvoldoende verhit vlees staat de infectie bekend als de 'hamburgerziekte'. Ze heeft deze naam gekregen omdat vooral in de Verenigde Staten ongere hamburgers de ziekte hebben veroorzaakt. Barbecuen kan hierbij een rol spelen. Over het algemeen gaat het dan om besmetting met de o 157. 60 tot 75 procent van de besmetting met EHEC en STEC vindt plaats tussen juni en september. Een verklaring hiervoor is dat in deze periode vaker wordt gebarbecued, gezwommen en (kinder)boerderijen worden bezocht.

## EHEC: besmetting voorkomen

Was komkommers en andere groenten

Wanneer je besmet bent met de EHEC-bacterie kun je anderen besmetten zolang de bacterie in de ontlasting aanwezig is. Voor zover nu bekend is dat vanaf het moment van besmetting tot enkele weken daarna. Er zijn een aantal maatregelen om besmetting met EHEC te voorkomen.

Besmetting met de [EHEC- of STEC-bacterie](#) komt meestal door het eten van onvoldoende verhit rundvlees of schapenvlees (barbecue, hamburgers), het drinken van rauwe melk of het eten van besmette rauwe groenten. Ook contact met (mest van) besmet vee - bijvoorbeeld op de kinderboerderij - of zwemmen in besmet water kan een [EHEC-infectie](#) tot gevolg hebben.

### Mens op mens besmetting

[Mens op mens besmetting](#) met EHEC is ook mogelijk. De bacterie zit in de ontlasting van besmette mensen, en wordt overgebracht via bijvoorbeeld de toiletbril, de spoelknop of handvatten van toiletdeuren. Via de handen kan de bacterie zo in de mond van anderen terecht komen.

Omdat er [geen vaccinatie](#) tegen de EHEC-bacterie is, is goede hygiëne extra belangrijk om de verspreiding ervan tegen te gaan. Enkele tips van het RIVM:

### Handen wassen

- Na gebruik van het toilet
- Na het verschonen van een kind
- Voor het bereiden van voedsel
- Voor het eten.

Was de handen tenminste 15 seconden met water en zeep en droog ze daarna goed af met een schone, droge doek, een papieren handdoekje of keukenrol.

### Toiletgebruik/reinigen toilet

- Gebruik indien mogelijk een apart toilet voor mensen die de bacterie hebben opgelopen. Indien dit niet mogelijk is, reinig dan het toilet na ieder gebruik.
- Werk bij het reinigen van het toilet van schoon naar minder schoon. Reinig eerst de deurklink, kraan, trekker of drukknop. Reinig daarna de toiletbril en toiletpot.
- Gebruik schoonmaakdoekjes die voor het toilet gebruikt zijn niet voor andere schoonmaakwerkzaamheden. Was de schoonmaakdoekjes op 90 graden of gebruik wegwerpdoekjes.
- Na reiniging met schone, droge doek droogmaken. Doek daarna in de was.

### Douchen/afdrogen

- Droog van boven naar beneden af. Zorg dat de handdoek die voor het onderlichaam gebruikt is daarna niet voor het bovenlichaam gebruikt wordt of gebruik aparte handdoeken voor onder en bovenlichaam. Voor washandjes geldt hetzelfde advies.
- Hang washandjes en handdoeken na gebruik goed uit zodat ze kunnen drogen.
- Verschoon handdoeken en washandjes regelmatig, voor de patiënt dagelijks.

## **Bereiden van voedsel**

- Was eerst de handen
- Gebruik schone materialen
- Was [groenten](#) die rauw worden gegeten grondig onder stromend water voor consumptie en schil deze eventueel
- Houd rauwe etenswaren gescheiden van klaargemaakt voedsel
- Was de snijplank en het mes waarmee rauw vlees gesneden is met heet water af en droog ze goed af. Leg geen etenswaren op de snijplank waarop rauw vlees heeft gelegen.
- Was de handen na aanraken van rauw vlees.
- Verhit het eten door en door.
- Gebruik bij voorkeur een keukenrol, verschoon vaatdoekjes regelmatig.
- Verschoon regelmatig de handdoek in de keuken.

Bronnen: RIVM, Voedingscentrum