



Gezond leven

MET NINA'S DOKTER KOEL

Navel bevat 1.400 soorten bacteriën

In je navel zitten meer dan 1.400 soorten bacteriën. Dat hebben wetenschappers van de North Carolina State University vastgesteld bij 95 proefpersonen. 662 van de aangetroffen soorten waren tot nog toe zelfs totaal onbekend en zouden wel eens nieuwe organismen kunnen zijn. 80% procent van de gevonden beestjes maakte wel deel uit van 40 gekende soorten. Veel van de bacteriën bleken doorsnee 'huidbewoners' die weinig kwaad doen. «We denken dat bacteriën slecht zijn, maar de meeste doen net goed werk of zijn gewoon aanwezig», benadrukken de onderzoekers.

Hoe krijg je een voedselvergiftiging?

Een aantal weken geleden heb ik volgens mijn huisarts een voedselvergiftiging gehad. Hoe krijg je dat eigenlijk?

Suzy (28)

Een voedselvergiftiging krijg je als er te veel bacteriën in je eten zitten. Nu zitten er meestal wel bacteriën in onze voeding, maar als die beperkt zijn, worden we er niet ziek van. Komt dat aantal echter boven een bepaalde grens, dan kan je er last van krijgen. Dat gaat van een vervelend, onbestemd gevoel in je maag tot misselijkheid met braken en diarree. Vooral jonge kinderen en ouderen zijn er gevoelig voor, omdat hun immuunsysteem minder efficiënt werkt. De symptomen zijn bij hen meteen ook een stuk ernstiger, zodat het in uitzonderlijke gevallen zelfs levensbedreigend kan zijn. De oorzaak van een voedselvergiftiging is meestal bij jezelf te zoeken. Je moet weten dat deze bacteriën zich voortplanten op plaatsen waar het warm en vochtig is. Hun groei valt stil op koude, droge plaatsen. Het is dus belangrijk het eten op de juiste temperatuur te bewaren. Je koelkast moet op 4°C ingesteld zijn en je diepvriezer op -18°C.

Probeer al in de winkel de tijd dat eten niet gekoeld is zo kort mogelijk te houden. Als je voedsel ontdooit, doe je dat in de koelkast of microgolfoven maar niet op kamertemperatuur. Zorg ook dat je in de keuken bacteriën geen kans geeft. Let op een goede handhygiëne en

«Als je eten verwarmt tot 75 graden, dood je de bacteriën die erin zitten»

gebruik altijd schoon materiaal. Gebruik een verschillende snijplank voor het klaarmaken van vlees en groenten, om kruisbesmetting te voorkomen. Zorg dat als je vlees of vis bakt of kookt er voldoende hoge temperaturen worden bereikt om de bacteriën te doden. Meestal

is het veilig als je boven de 75 °C komt. Kijk ook altijd goed naar de houdbaarheidsdatum op de verpakking.

De meeste mensen denken dat het vooral vis en vlees zijn die de grootste kans op een voedselvergiftiging geven. Dat blijkt niet zo te zijn. Het zijn vooral groene groenten zoals sla die de meeste voedselvergiftigingen veroorzaken. Vervelend, want die hebben nu net een gezond imago. De reden is dat sla en aanverwante groenten niet voldoende gewassen worden en ook altijd rauw gegeten worden. Je moet zoals vroeger weleens gezegd werd voldoende water en zeep gebruiken: zeep en water voor je handen en water voor fruit en groenten. Het is zelfs aan te raden fruit en groenten die je van plan bent te schillen eerst grondig te wassen. Zorg ook dat ze goed gekoeld bewaard worden. De meeste koelkasten hebben nu ook speciale groente- en fruitkoelvakken. Gebruik ze dan ook, want het kan veel ellende voorkomen.



Chocolade met

een hint van karamel, citrus of zelfs aarde. Misschien is het

volgend jaar wel een gegeerd kerstcadeau. Nieuwe gistvarianten maken een veel bredere waaier van smaken mogelijk, zo blijkt uit onderzoek van het Vlaams Instituut voor Bio-technologie en de KU Leuven.

Onze nationale delicatessen worden gemaakt van cacao bonen uit de tropen. Na de oogst worden de bonen verzameld op grote hopen waar ze vergisten. «De witte pulp rondom wordt opgegeten door bacteriën. Een spontaan en onvoorspelbaar proces, waardoor het soms verkeerd gaat en je slechte chocolade krijgt», vertelt professor

Kevin Verstrepen. De onderzoekers bestudeerden hoe ze met de bacteriën de smaak nog beter konden maken. «We kruisen cacaogisten met wijn- en biërgisten en die hebben we met succes toegevoegd aan de bonen in de tropen.»

De Callebaut-groep heeft die bonen tot verschillende soorten chocolade met een betere smaak en rijkere aroma's verwerkt. «Als je geen kenner bent, zal je waarschijnlijk het verschil niet proeven. Vergelijk het met de subtiële aroma's in koffie en thee», zegt Verstrepen. Loop nog niet meteen naar de winkel, want de vernieuwde chocolade ligt pas over een jaar in de betere pralinezaak.

(EWW) Foto Shutterstock

Shutterstock