

Voedselvergiftiging, infectie of overgevoeligheid?

Enige tijd geleden kwam m'n vader eten en ik had bedacht weer eens een keer **paella** te maken. Maar m'n vader heeft 2x een minder prettige ervaring gehad met het eten van mosselen. Heeft hij nu een voedselvergiftiging gehad of was het toch een infectie of misschien overgevoeligheid?

Voedselvergiftiging

herken je doordat iemand vrij snel na het eten van bedorven voedsel plotseling ziekteverschijnselen krijgt zoals misselijkheid, braken, diarree of buikkrampen. Dit ontstaat meestal binnen 8 uur. Dit komt omdat er micro-organismen * zijn die giftige stoffen produceren, de zgn. toxinen. Deze toxinen veroorzaken een voedselvergiftiging.

Voedselinfectie

herken je door een plotseling optredende heftige buikkrimp soms in combinatie met braken. Deze ontstaat als micro-organismen * in je darmen terecht komen en tussen de 8 tot 24 uur een dergelijke reactie geven.

Voedselovergevoeligheid (een allergie of intolerantie)

herken je vaak pas na een aantal keren, dit komt omdat je zelf moet uitzoeken (of laten doen via je arts) waarop en waarom je lichaam zo reageert. Sommige mensen zijn gevoelig voor

bepaalde stoffen in voeding. Dit kunnen stoffen zijn die van nature in voeding zitten (zoals bijv. eiwitten of noten) maar het kunnen ook toegevoegde stoffen zijn (zoals conserveringsmiddelen).

* een micro-organisme is een bacterie, gist of schimmel die overal in onze omgeving zitten, zo ook in of op voeding. Dit kan een zgn. goede micro-organisme zijn en vervullen ze een nuttige rol bij het positief verwerken van voeding in ons lichaam (bijv. een melkzuurbacterie in yoghurt) maar een enkele keer kan het micro-organisme een minder goede rol vervullen zijn en ontstaat er een voedselvergiftiging, voedselinfectie of allergische reactie.

Uitkomst: we hebben met z'n allen heerlijk gegeten van deze visloze **paella** en m'n vader is niet ziek geworden!