

## Meðhöndlun matvæla

---

Hreinlæti í kringum mat og matargerð fær aukið vægi á meðgöngu þar sem skaðlegar bakteríur og sníkjudýr geta haft áhrif á heilsu bæði móður og fósturs. Þungun hefur áhrif á ónæmiskerfið og geta barnshafandi konur og fóstur verið næmari fyrir bakteríum, veirum og sníkjudýrum. Auk þess geta sumar örverur sýkt fóstur, jafnvel þó móðir sé einkennalaus, og valdið alvarlegum heilsufarsvandamálum, jafnvel fósturláti.

Rétt meðhöndlun matvæla í eldhúsinu er besta forvörnin til að verjast smiti á sjúkdómsvaldandi örverum. Atriði sem þarf að hafa í huga:

- Þvo sér vel um hendur fyrir matargerð.
- Setja alla matarafganga í ísskáp að máltíð lokinni.
- Forðast gamla matarafganga, t.d. af soðnu eða steiktu kjöti.
- Halda soðnum matvælum frá hráum til að hindra krossmengun. Þvo alltaf skurðbretti og önnur áhöld þegar skipt er úr einni gerð hráefnis yfir í aðra.
- Skola alltaf ávexti og grænmeti áður en það er borðað.
- Gæta þess að hita frosið grænmeti og frosnar maísbaunir að suðu fyrir neyslu.
- Halda kælivörum í samfelldri og góðri kælingu.
- Hita kjöt og fisk nægilega (yfir 72°C). Almennt fæst gerilsneyðing með því að ná að lágmarki 72°C í 2 mínútur í miðju matvæla (þykkasta stykkinu). Henni er einnig hægt að ná fram við lægra hitastig en þá þarf lengri tíma við eldun.
- Varðandi “Sous vide” eldamennsku þá má finna yfirlit á heimasíðu Matvælastofnunar yfir eldunartíma og hitastig sem jafngildir 72°C í tvær mínútur.
- Ef endurhita á matvæli fyrir neyslu ætti kjarnhiti að ná a.m.k. 63°C í nautakjöti, svínakjöti og lambakjöti en fyrir alifuglakjöt ætti kjarnhiti að ná a.m.k. 74°C.
- Konur á meðgöngu ættu ekki að neyta matvæla sem komin eru fram að dagsetningu síðasta notkunardags. Varan getur orðið hættuleg til neyslu sé hennar neytt eftir þann dag þar sem sjúkdómsvaldandi örverur geta fjölgað sér á geymslutíma. Þetta gildir jafnvel þó varan virðist vera í lagi hvað útlit, lykt og bragð varðar. Þegar umbúðir hafa verið rofnar stýttist geymsluþol matvæla verulega og ættu barnshafandi konur ekki að borða niðursneytt álegg og önnur viðkvæm matvæli ef umbúðir hafa verið rofnar lengur en 3-4 daga.