

# Wat is voedselvergiftiging?

## Iets verkeerd gegeten

**Plotseling last van je buik? Dan heb je waarschijnlijk iets gegeten waar een ziekmakende hoeveelheid bacteriën of schimmels in zat. Bij zo'n voedselinfectie kun je maar 1 ding doen: zorgen dat er een wc in de buurt is.**

Je bent misselijk, je darmen zijn van slag en je hebt buikkrimp. Waarschijnlijk heb je ook diarree en moet je overgeven, of allebei tegelijk. Dat kan 3 dingen betekenen: je hebt een voedselvergiftiging, of een voedselinfectie, of de laatste single van Dries Roelvink staat op. Een voedselvergiftiging krijg je van gif in je eten dat is aangemaakt door bacteriën of schimmels: in bepaalde paddenstoelen bijvoorbeeld.

Bij een voedselinfectie is het eten zelf niet giftig, maar dan zit er een ziekmakende hoeveelheid bacteriën of schimmels in en/of op. Bijvoorbeeld op een kipfiletje, dat iets te lang buiten de koelkast heeft gelegen. De bacteriën liften met het kippetje mee, bij jou naar binnen. De vijandige darmridders gaan als een beest tekeer, met als gevolg dat je regelmatig even moet ontspannen in de porseleinen zithoek.

Gelukkig gaat een voedselinfectie of vergiftiging vanzelf weer over, als je darmridders samen op duikvakantie zijn gegaan in Riolering de Janeiro. Tot die tijd: niet uitdrogen, dus veel water drinken. **UIT EEN GLAS!**