

# MAART HYGIËNE

Maart 2021 staat in het teken van hygiëne. Zeker met de huidige coronamaatregelen een heel belangrijk onderwerp om bij stil te staan. Naast onze weerstand en het immuunsysteem zijn onze hersenen ook gebaat bij een schone omgeving.



## WIST JE DAT...

DOOR VOORAF TE VOELEN, TE RUIKEN, TE KIJKEN EN TE PROEVEN KUNNEN WE VAAK AL OPMERKEN OF EEN PRODUCT NOG GOED IS OF NIET.

**Opruimen zorgt voor minder stress.** Onderzoek laat zien dat opruimen en het hebben van een opgeruimd huis en een schone werkplek, zorgt dat je minder cortisol (stresshormoon) hebt. Dit zorgt voor meer rust in je hoofd en dus voor een productievere werkdag.

**2 Terug koelen van eten.** Dat eten beter bewaard kan worden in de koelkast weten we, maar het terug koelen is ook erg belangrijk voor de hygiëne. Wanneer je warm eten direct in de koelkast zet wordt de koelkast warmer waardoor het eten in de koelkast sneller bederft, maar het eten een hele avond op het fornuis laten afkoelen is ook niet bevorderlijk voor de kwaliteit van het eten. Probeer eten daarom snel terug te koelen en zodra het op kamertemperatuur is in de koelkast te zetten.

**5 Gebruik je eigen zintuigen en verstand.** De laatste tip is misschien wel het belangrijkste. Door vooraf te voelen, te ruiken, te kijken en te proeven kunnen we vaak al opmerken of een product nog goed is of niet. Daarnaast is de datum op de verpakking niet altijd een datum waarop je het product weg moet gooien. Gebruik daarom eerst je eigen goede verstand voordat je eten of drinken weggooit.



## HYGIËNETIPS VAN ONZE EIGEN CHEF-KOK HANS RIETMULDER



Horeca en hygiëne zijn onafscheidelijk van elkaar, daarom hebben we Hans zijn expertise ingevlogen voor dit onderwerp. Dit zijn de belangrijkste tips:

**1 Denk om kruisbesmettingen.** Bij een kruisbesmetting komen ziekmakende bacteriën van het ene product op een ander product. Hierdoor is de kans aanwezig dat je er ziek van wordt. Denk dus goed aan het schoonmaken van je messen en snijplanken na het bereiden van o.a. vlees en kip.

**3 Alle dagen schone doeken in de keuken.** Je kent het wel. Je most wat drinken hier, je haalt na het koken nog even een doekje over het aanrecht en ditzelfde doekje wordt vervolgens weer bij wasbak neergelegd. Hand- en theedoeken zijn samen met het vaatdoekje een enorme bron van bacteriën. Zorg daarom dat je iedere dag schone doeken gebruikt.

**4 Check je koelkast/vrieskast.** Een koelkast moet altijd kouder zijn dan zeven graden en de vriezer onder de -18. In de winter is dit makkelijker te halen dan in de zomer omdat het zomers buiten de koelkast veel warmer is. Om te voorkomen dat eten sneller bederft is het van belang om dit goed in de gaten te houden.



## LEZING

**Op 18 maart gaat psychiater Paul Seerden in op de bijwerkingen van psychiatrische medicatie en de invloed die het heeft op ons lichaam.** Paul legt uit wat voor invloed deze middelen hebben op het cholesterol, het bloedsuikergehalte en het lichaamsgewicht. Verder wordt besproken hoe dit wordt gemonitord binnen de ggz en ook hoe de voorschrijver dit, al dan niet in samenwerking met de huisarts, kan behandelen. Ook niet-medicamenteuze interventies komen aan bod. **Schrijf je in via onze intranetpagina 'Leefstijl'!**