

## Livsmedelshygien – en vägledning för företag

Denna vägledning är för restauranger, caféer och andra livsmedelsföretag, liksom butiker och kiosker som säljer och producerar livsmedel.

Här kan du läsa om viktiga lagar som påverkar din verksamhet, vad du behöver göra och hur lagstiftningen tillämpas. Den enskilda livsmedelsföretagaren är ansvarig för att kontrollera hur lagen gäller för dem i praktiken.

Vägledningen beskriver även god hygienpraxis. Det är viktigt att känna till för att kunna sälja livsmedel som är säkra att äta, vilket är ett krav dels för att följa lagen men också för att skydda din verksamhet.

För alla som hanterar livsmedel eller produkter som kommer i kontakt med livsmedel måste ha kännedom om hälsofaror vid livsmedelshantering och livsmedelshygien samt lokaler för att veta hur livsmedel ska hanteras på ett säkert sätt.

### Hälsofaror vid livsmedelshantering

Det är ditt ansvar som livsmedelsföretagare att känna till de hälsofaror som finns i din verksamhet. När du hanterar mat är det viktigt att du och din personal vet vilka risker som finns vid livsmedelshantering och hur man gör för att producera säker mat.

Vad är en hälsofara? En hälsofara är något som kan innebära att livsmedlet inte är säkert att äta. Som exempel på olika typer av faror kan nämnas:

**Biologiska:** Mögel, virus, parasiter eller bakterier.

**Fysikaliska:** Till exempel glas- och metallbitar, ben- och broskbitar.

**Kemikaliska:** Till exempel rester av rengöringsmedel, mjukgörare från plast.

### Dessa hälsofaror kan uppkomma genom:

- *Förorening av livsmedel* (kontaminering) av sjukdomsframkallande mikroorganismer (bakterier, virus, mögel eller parasiter) eller deras gifter (toxiner), hälsofarliga kemikalier, allergener eller hårda vassa främmande föremål. Kontaminering kan ske före eller efter ankomst till verksamheten eller av livsmedel som innehåller giftiga ämnen.
- *Tillväxt av sjukdomsframkallande bakterier eller mögelsvampar* beror ofta på att livsmedlet förvaras vid högre temperatur eller högre luftfuktighet än rekommenderat. Tillväxt kan ske genom mikroorganismer som överlever tillverkningen eller som förökar sig under tillverkningen och/eller förvaring.
- *Överlevnad av sjukdomsframkallande bakterier eller virus* i förorenat livsmedel eller ohygienisk omgivning kan bero på t.ex. otillräcklig värmebehandling i samband med tillagning, bristfällig rengöring av utrustning.
- *Toxiner (gift)* i livsmedel kan bakterier bilda innan livsmedlet förtärs. Detta sker vanligen under tillväxtstadiet. Vid upphettning dör bakterierna men toxinet finns kvar.

## Rengöring, disk och sköljning av livsmedel

Bakterier kan sprida sig genom hela köket/lokalen och infektera skärbrädor, knivar, arbetsbänkar, trasor och mycket annat.

Det ska finnas lämpliga anordningar för rengöring, desinficering och förvaring av städredskap och utrustning. Diskbänkar och utrustning ska vara tillverkade av korrosionsbeständigt material, vara lätta att rengöra samt ha tillgång till varmt och kallt vatten.

Det ska finnas lämpliga anordningar för sköljning av livsmedel. Vaskar (eller andra faciliteter) för sköljning av livsmedel ska ha adekvat försörjning av varmt och/eller kallt vatten av dricksvattenkvalitet. De ska hållas rena och, när så är nödvändigt, desinficeras.

Rengör alltid verktyg, skärbrädor och arbetsbänkar efter att de kommit i kontakt med rått kött, kyckling eller skaldjur. Använd gärna plastskärbrädor eller andra skärbrädor som inte är av poröst material. Använd gärna hushållspapper när du gör rent i köket. Om du använder trasor så tänk på att byta dem ofta och tvätta dem på hög temperatur i tvättmaskin.



## Personlig hygien

Alla som arbetar med livsmedel måste upprätthålla en hög grad av personlig renlighet.

- Personer som hanterar livsmedel måste bära ändamålsenliga skyddskläder
- Personal bör bära skydd för håret t.ex. keps eller hårnät när de hanterar livsmedel
- Personalen bör inte bära klockor eller smycken när de hanterar livsmedel
- Personal bör inte röka eller äta när de hanterar livsmedel

Effektiv handtvätt är oerhört viktigt för att förhindra att skadliga bakterier sprids från händer till livsmedel, ytor, utrustning etc. Alla som hanterar livsmedel ska tvätta händerna ordentligt:

- När du återgår till arbetet, t.ex. efter en paus eller efter toalettbesök
- Innan du förbereder mat
- Efter att vidrört råa livsmedel, såsom kött/fjäderfä och ägg
- Efter hantering av matavfall
- Efter rengöring

Glöm inte att personal bör torka händerna noggrant på en engångshandduk eller papper.

Skadliga bakterier kan spridas lättare i fuktiga handdukar av tyg.

## **Sjukdom**

Det är inte tillåtet att hantera livsmedel om du:

- lider av en sjukdom som kan överföras via livsmedel
- har infekterade sår på händer och hud
- har kräkningar eller diarré

Alla som arbetar i en livsmedelsverksamhet och kommer i kontakt med livsmedel genom deras arbete, måste informera verksamhetsansvarig omedelbart vid sjukdom eller symtom och, om möjligt, vad som har orsakat sjukdomen.

Personal med diarréer eller kräkningar bör ha varit symtomfria i 48 timmar innan de återgår till arbetet.

## **Utbildning**

Livsmedelsföretagare ska se till att all personal som hanterar livsmedel instrueras och utbildas i livsmedelshygien på ett sätt som är lämpligt för det arbete de utför. Den person eller de personer som ansvarar för att utveckla och upprätthålla företagets livsmedelssäkerhet (förfaranden, som bygger på principerna för HACCP) ska ha fått adekvat utbildning att kunna göra detta.

Det finns inga rättsliga krav i Sverige att genomgå en speciell utbildning (hygienkörkort), även om många företag har detta som krav. De nödvändiga färdigheterna kan erhållas på annat sätt, såsom genom arbetsplatsanknuten utbildning, självstudier eller relevanta tidigare erfarenhet. Oavsett så är det ditt ansvar som livsmedelsföretagare att säkerställa att personalen har tillräckliga kunskaper för att hantera livsmedel på rätt sätt.

## **Förvaring/separering av råvaror**

Korskontaminering kallas det när bakterier sprids från ett livsmedel till ett annat. Det är främst aktuellt när det gäller rått kött, kyckling och skaldjur. Separera dessa livsmedel och deras köttsaft från rätter som är färdiga att äta. Lagg aldrig upp färdig mat på tallrik, fat eller skärbräda där det nyligen legat rått kött eller likande.

Vid tillverkning, hantering och förpackning av livsmedel ska lämpliga och tillräckligt stora utrymmen finnas för att lagra råvaror och bearbetade livsmedel med tillräcklig åtskillnad.

Acceptera aldrig råvaror eller ingredienser om de är eller rimligen kan förväntas vara förorenade på ett sätt som innebär att den slutliga produkten skulle vara otjänlig för konsumtion.

Alla råvaror och ingredienser ska förvaras på ett lämpligt sätt för att förhindra skadlig försämring och skyddas från förorening.

Använd helst en skärbräda för rått kött och en annan för sallad och annan mat som är färdig att ätas.

På alla stadier av produktion, bearbetning och distribution ska livsmedel skyddas mot kontaminering som förväntas göra dem olämpliga för konsumtion, skadlig för hälsan eller förorenad på ett sätt som innebär fara.

Det ska finnas lämpliga förfaranden för att kontrollera skadedjur och förhindra etablering av skadedjur till platser där livsmedel bereds, hanteras eller lagras. Farliga och/eller oätliga ämnen måste vara tillräckligt märkta och lagras i avsett utrymme.

## Temperaturer

Att hålla rätt temperatur på livsmedel, både kalla som varma, är oerhört viktigt. Livsmedlets kvalitet, så väl som smak, näringsinnehåll och bakteriehalt påverkas av temperaturen. Vid förvaring, tillagning, varmhållning och nedkylning är det viktigt att kontrollera att temperaturen är rätt. Matförgiftningar som orsakas av att livsmedel hanterats vid felaktiga temperaturer är tyvärr vanliga.

## Kyl- och frystemperatur

Livsmedel får inte förvaras eller serveras vid temperaturer som kan innebära en hälsorisk. "Kylkedjan" får inte brytas för livsmedel som är beroende av kontrollerad temperatur för hållbarheten. Det är dock tillåtet att ha livsmedel utanför temperaturreglering under en begränsad tid för att du ska kunna förbereda, transportera, lagra, och servera mat, så länge detta inte medför en hälsorisk.

Kylar och frysar bör vara försedda med lämplig kontrollanordning (t.ex. en temperaturgivare).

Kylan gör att de flesta skadliga bakterier växer och förökar sig mycket långsammare än i rumstemperatur. Fyll inte kylan för full. Då kan inte luften cirkulera ordentligt vilket behövs för att hålla maten kyld.

### Rekommenderade temperaturer:

Kylar: +4 °C

Frysar: - 18°C eller lägre

Varmhållning: minst + 60°C

Nedkylning: till + 8°C inom 4 timmar

Återuppvärmning: minst + 72°C

## Avsvalning

Om livsmedel skall förvaras eller serveras kylda, ska nedkylning ske så snabbt som möjligt efter tillagning (eller annan värmebehandling), eller efter slutlig beredning för att undvika hälsorisker. Om du får mycket mat över så dela upp resterna i mindre behållare så kyls de snabbare. Kyl helst inte varm mat i kylskåpet. Det leder till att temperaturen i kylskåpet stiger och de livsmedel som ligger närmast värms upp. Kyl i vattenbad, avsvalningsskåp eller på annat kallt ställe.

## Upptining

Upptining av ett livsmedel ska göras på ett sätt som minimerar risken för att skadliga bakterier tillväxer eller bildar gifter i livsmedlet. Livsmedlet ska förvaras i en temperatur som inte utgör en hälsorisk. Tina (eller marinera) aldrig mat i rumstemperatur. Använd kylskåpet, sänk ner i kallt vatten eller tina i mikron. Om köttsafter från kött, fisk eller fågel kontaminerar ett annat livsmedel vid upptining kan detta utgöra en hälsorisk.

Efter upptining ska livsmedlet hanteras på ett sätt som minimerar risken för skadliga bakterier att tillväxa. Om inte livsmedlet tillagas ska det förvaras i kyla.

### Värmebehandling

Det är mycket viktigt att kontrollera att man uppnår rätt temperatur. Maten är ordentligt tillagad när den varit uppvärmd i tillräckligt hög temperatur under tillräckligt lång tid för att ta död på de skadliga bakterier som orsakar matförgiftning.

Använd en stektermometer som mäter kärntemperaturen i kött och kyckling som tillagas i ugn. Värm stekar till minst 70 °C och hela kycklingar till minst 85 °C. Se till att malet kött upphettas ordentligt eftersom bakterier kan tillföras under malningen. Ät inte det som fortfarande är rosa.

Var säker på att det inte finns några kalla delar av maten (där bakterier kunnat överleva) när maten värms i mikron. Bäst blir det om man täcker över maten och rör om någon gång eller om ugnen är försedd med roterande tallrik.

Koka upp soppor och såser om du återuppvärmer dem. Rester bör uppvärmas till minst 70 °C.

### Varmhållning

Vid varmhållning är det mycket viktigt att livsmedlets temperatur inte understiger +60 grader C. Om temperaturen avviker ökar risken för bakterietillväxt. Varmhållningstiden bör aldrig vara längre än två timmar. Potatis bör inte varmhållas längre än en timme! All varmhållning innebär att näringsinnehållet i livsmedlet minskar.

### Bufféserving

Vid självserveringar som till exempel smörgåsbord och bufféer bör man särskilt tänka på att varmhållningstiden inte blir för lång för att försäkra sig om matens kvalitet.

Kall mat kan förvaras i +8° C i upp till fyra timmar. Maten bör bara serveras en gång. Om ett livsmedel är kvar efter denna tid, bör den kasseras. Förvara den kylda maten vid +8° C eller lägre tills den serveras. Varm mat kan förvaras i +60° C i upp till två timmar. Maten bör bara serveras en gång. Om ett livsmedel är kvar efter denna tid, bör den kasseras.

### Lokalkrav

Lokalkraven som ställs på din verksamhet omfattar alla utrymmen, byggnader och fordon som du använder i ditt företag.

### Allmänna lokalkrav ((EG) 852/2004, Bilaga II)

Du måste hålla dina lokaler rena och i gott skick. Konstruktionen på din verksamhet måste bl.a.:

- möjliggöra adekvat underhåll, rengöring och desinfektion
- undvika eller minimera luftburna föroreningar
- ge tillräckligt arbetsutrymme för dig att utföra all hantering på ett hygieniskt sätt
- skydda mot ansamling av smuts, kontakt med giftiga material, avgivande av partiklar i livsmedlen och kondensbildning eller oönskat mögel på ytor
- möjliggöra god livsmedelshygien, inklusive skydd mot kontaminering och, i synnerhet skadedjursbekämpning
- vid behov tillhandahålla lämpliga lagerförhållanden med tillräcklig kapacitet och förvara livsmedlen i en lämplig temperatur, temperaturerna bör övervakas och om nödvändigt dokumenteras

**Handtvätt och toaletter**

Det ska finnas ett tillräckligt antal vattentoaletter, anslutna till ett effektivt avloppssystem. Toaletter får inte vara direkt förbundna med lokaler där livsmedel hanteras. Det ska finnas ett tillräckligt antal lämpligt placerade och utformade handtvättställ för rengöring av händer. Tvättställ för handtvättning måste ha varmt och kallt rinnande vatten, tvål och material för hygienisk torkning av händer. Utrustning för sköljning av livsmedel ska vara skilt om nödvändigt från handtvätt.

**Ventilation**

Det ska finnas tillräcklig ventilation, antingen naturlig eller mekanisk (fläktar). Ventilationssystem skall vara konstruerade så att filter och andra delar lätt kan rengöras eller bytas ut. Toaletter ska ha tillräcklig ventilation, antingen naturlig eller mekanisk.

**Särskilda lokalkrav där livsmedel bereds, behandlas eller bearbetas**

Det finns särskilda krav för utrymmen där du förbereder, behandlar eller bearbetar livsmedel. Utformningen av rummet ska möjliggöra säker hantering av livsmedel. Alla ytor ska medge en hygienisk hantering och undvika korskontaminering. Disk- och rengöringsutrymmen ska vara skilda från beredningsutrymmen för att undvika hälsofaror.

**Andra krav på lokaler**

Det ska finnas tillräcklig belysning, antingen naturlig eller konstgjord. Avlopp ska vara lämpliga för det avsedda ändamålet. De ska vara konstruerade på ett sådant sätt att kontaminering inte kan ske. Det ska finnas lämpliga anordningar till personalen för omklädning. Du får inte lagra rengöringskemikalier och desinfektionsmedel i utrymmen där livsmedel hanteras.

**Golv**

Golvtytor ska hållas i gott skick och vara lätta att rengöra och, om nödvändigt, desinficeras. Detta innebär att golvtytor ska vara tillverkade av material som är ogenomträngliga samt tåla vatten. När så behövs ska golv vara försedda med golvbrunnar som är lätta att rengöra.

**Väggar**

Väggytor ska hållas i gott skick och vara lätta att rengöra och, om nödvändigt, desinficera. Detta innebär att väggytor måste vara tillverkade av material som är ogenomträngliga, icke absorberande, tvättbara och giftfria, och skall vara släta upp till en höjd som är lämplig för din verksamhet.

**Tak**

Tak ska vara konstruerade på ett sätt som förhindrar att smuts bildas, minska kondens, tillväxten av mögel och avgivande av partiklar (flagnande färg osv).

**Fönster**

Fönster och andra öppningar måste vara konstruerade att förhindra kontaminering. Fönster och andra öppningar (t.ex. dörrarna) som kan öppnas på utsidan ska vid behov förses med insektnät som enkelt kan tas bort för rengöring. Där öppna fönster kan orsaka kontaminering, ska de vara stängda medan livsmedel hanteras.

**Dörrar**

Dörrar måste vara lätta att rengöra och, om nödvändigt, att desinficera. Ytan på dörrar måste vara slät och icke-absorberande.



### **Övriga ytor och utrustning**

Beredningsytor (bänkar, skärbrädor, redskap m.m.) där livsmedel hanteras ska hållas i gott skick och vara lätta att rengöra och, när så är nödvändigt, desinficeras.

Ytor ska vara tillverkade av material som är släta, tvättbara, korrosionsbeständiga och giftfria.

All utrustning som kommer i kontakt med livsmedel ska:

- kunna rengöras effektivt och vid behov desinficeras för att undvika alla risker för förorening
- vara av lämpligt material och hållas i gott skick på ett sätt som minimerar eventuella risker för förorening
- vara installerade på ett sätt som medger adekvat rengöring av utrustning och ytor

### **Transporter**

Fordon och containrar som används för transport av livsmedel ska hållas rena och i gott skick och skydda livsmedel från förorening. De ska utformas och konstrueras så att tillräcklig rengöring och desinfektion är möjlig. Behållare/containrar i fordon får inte användas till annat än transport av livsmedel om detta kan leda till kontaminering. I fordon och containrar som används för transport av något annat än livsmedel eller för transport av olika typer av livsmedel samtidigt, ska du separera produkterna vid behov.

Fordon och containrar som används för transport av livsmedel måste kunna hålla livsmedlen i lämplig temperatur.

### **Matavfall**

Livsmedelsavfall och annat skräp får inte förvaras där livsmedel hanteras eller lagras.

Livsmedelsavfall ska förvaras i behållare som är avsedd för ändamålet. Dessa behållare ska hållas i gott skick, vara lätta att rengöra och, när så är nödvändigt, desinficeras. Avfall får inte vara en direkt eller indirekt källa till förorening (t.ex. vidröra ytor där livsmedel bereds på eller vara källa till skadedjur).

### **Vatten**

Det ska finnas tillräcklig försörjning av dricksvatten (av dricksvattenkvalitet) som skall användas för att säkerställa att livsmedel inte blir förorenat. Inga föroreningar ska kunna komma in i systemen för dricksvatten.

Is som kommer i kontakt med livsmedel eller som kan kontaminera livsmedel (inklusive drycker), måste göras från dricksvatten (dricksvattenkvalitet). Isen måste tillverkas, hanteras och lagras på sådant sätt som skyddar från förorening.

Ånga som används direkt i kontakt med livsmedel får inte innehålla ämnen som utgör en hälsofara eller som förorenar livsmedlet.