



## Weer Wat Wijzer

# Werkt de vijfsecondenregel?

**S**ta je in de keuken je groente te snijden, valt er een plakje komkommer op de grond. Maar geen paniek: volgens de vijfsecondenregel kun je het zo opeten, als je het maar snel genoeg van de grond raapt. Toch?

Daar zit een kern van waarheid in volgens Gerrieke van Middendorp, levensmiddelenmicrobioloog. 'Hoeveel bacteriën erop komen, hangt mede af van tijd, maar er ligt geen grens bij vijf seconden.' Hoe snel kruipt een bacterie dan? 'Helaas kan een bacterie het af zonder kruipen. Zodra het stukje komkommer de grond raakt, zit het in een fractie van een seconde vol bacteriën.'

Bij vochtig eten worden bacteriën sneller overgedragen. Ook structuur en zuurgraad maken uit, de meeste bacteriën houden niet zo van zuur. 'Valt een blokje watermeloen van 1 kubieke centimeter op een tegelvloer, waar ongeveer 100 bacteriën op 1 vierkante centimeter zitten, dan zit 90 procent daarvan binnen 0.1 seconden op de meloen. Bij een stukje brood duurt dat wél langer dan vijf seconden.'

Het type vloer maakt ook uit. 'Bij een gladde vloer blijven meer bacteriën aan je eten plakken, dan bij vloerbedekking. Op voorwaarde dat beide vloeren even schoon zijn. Een gladde vloer kan je beter schoonhouden, maar is dat ook gedaan? En heb je huisdieren

rondlopen? Want sommige bacteriën vermeerderen zich ook in het lichaam van het dier.'

Kinderen stoppen om de haverklap dingen in hun mond, dat wordt ze zelden fataal. Goed voor de weerstand toch? 'Meestal gaat het goed. Er zijn echter ziekteverwekkers, zoals bepaalde *E. coli*- en *Salmonella* stammen, waar je ook van weinig bacteriën flink ziek kunt worden. Je kunt nooit helemaal voorkomen dat je bacteriën binnenkrijgt, dat is ook niet wenselijk. We kunnen niet steriel leven, maar terug naar een tijd van open riolen is ook geen optie. Ergens tussen deze uitersten ligt het optimum.'

Conclusie: Stukje meloen beter niet van een vieze vloer eten. Een droog koekje van een schone vloer moet kunnen. Bij twijfel: de nulsecondenregel. <sup>TL</sup>

## Bij een gladde vloer blijven meer bacteriën aan je eten plakken dan bij vloerbedekking

Gerrieke van Middendorp,  
levensmiddelenmicrobioloog

We worden dagelijks overspoeld met soms tegenstrijdige informatie. Hoe zit het nu precies? In deze rubriek geeft een wetenschapper antwoord op prangende vragen.

Door te vragen word je wijzer. Durf jij 'm te stellen? Mail naar [redactie@resource.nl](mailto:redactie@resource.nl)

Illustratie Marly Hendricks

