

Zatrucia pokarmowe

Zatrucia pokarmowe najczęściej zdarzają się w okresie letnim. Mogą dotyczyć pojedynczych osób, rodzin lub większych grup ludzi. Najbardziej narażonymi na zatrucia są: kobiety w ciąży, niemowlęta i małe dzieci, ludzie przewlekłe chorzy, osoby i obniżoną odpornością.

Zatrucia pokarmowe są to choroby wywołane spożyciem pokarmów zawierających chorobotwórcze bakterie, toksyny, pasożyty, wirusy lub zanieczyszczenia chemiczne. Najczęstszą

przyczyną zatruc pokarmowych są: bakterie z rodzaju *Salmonella*, *Campylobacter* oraz rotawirusy. Zjedzenie nawet niewielkiej ilości niepewnej żywności może wywołać chorobę. Jej przebieg jest zwykle gwałtowny i objawia się nudnościami, bólami brzucha, wymiotami, biegunką (stolec jest luźny, wodnisty, często zawiera śluz lub inne domieszki jak krew, treść ropną) i wysoką temperaturą.



Ogólne zasady zapobiegania i przecięcia dróg szerzenia zakażeń pałeczkami jelitowymi (np. z rodzaju *Salmonella*, *Shigella*, *Campylobacter*) wywołującymi zapalenia żołądkowo-jelitowe

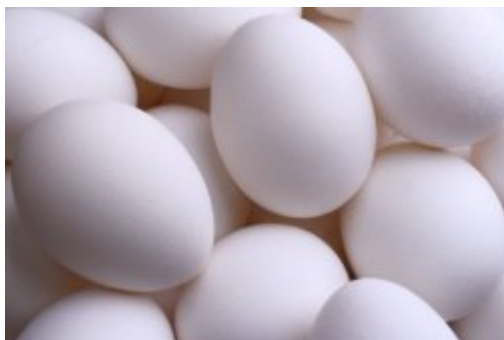
1. Częste mycie rąk ciepłą wodą z mydłem - bezwzględnie bezpośrednio przed posiłkiem i przed kontaktem z jakimkolwiek produktem żywnościowym oraz po skorzystaniu z toalety.
2. Wskazane jest stosowanie ręczników jednorazowego użytku.
3. Deski do surowego mięsa, drobiu i ryb oraz wszelkie naczynia kuchenne, sztućce, noże powinny być bardzo dokładnie myte po użyciu.
4. Nie wolno ponownie zamrażać produktów uprzednio rozmrożonych. Mięso i drób całkowicie rozmrażamy tuż przed przygotowaniem potrawy.
5. Oddzielnie przechowywać gotowane i surowe produkty mięsne; jaja.
6. Powtórnie przegotować zimne ugotowane potrawy przed spożyciem (nie podgrzewać). Ugotowane potrawy nie przeznaczone do bezpośredniego spożycia szybko schłodzić i przechowywać w warunkach chłodniczych.

7. Unikać wszelkich potraw jajecznych, drobiowych nie poprzedzonych obróbką termiczną (np. ciasta z kremem, lody, bezy, jajecznica lekko ścięta, jaja na miękko, kogel-mogel, majonez i sałatki sporządzone na jego bazie, mięso - tatar, surowe parówki, wędlina-metka, tymbaliki, galaretki mięsne, salcesony, pasztety, kaszanki itp.).
8. Koniecznie sprawdzać daty przydatności produktów spożywczych do spożycia umieszczane na opakowaniach. Te, których termin przydatności minął oraz te, które sprawiają wrażenie zepsutych (zmiana koloru, smaku lub zapachu), należy natychmiast wyrzucić.

Produkty szczególnie niebezpieczne

Szczególne uwagę należy zwrócić na nie dogotowany drób i mięso; niepasteryzowane produkty mleczne; skorupiaki z niepewnych źródeł; tłuste, szybko psujące się ryby; gotowane produkty mięsne oraz nie dogotowane i surowe jaja (szczególnie z popękanymi skorupkami). Właściwie każdy produkt trzymany przez dłuższy czas w nieodpowiedniej dla niego temperaturze, niewłaściwie przechowywany lub odgrzewany może być przyczyną zatrucia pokarmowego.

Jaja są głównym źródłem pałeczek z rodzaju Salmonella - bakterii, które bardzo często wywołują zatrucia pokarmowe. Główne objawy to bóle brzucha, wymioty, biegunka i gorączka. Bakterie



rozwijają się w kremach, sałatkach i innych potrawach zawierających surowe lub lekko ugotowane jaja, zwłaszcza, gdy nie są przechowywane w warunkach chłodniczych. Bakterie salmonelli można zlikwidować, gotując jaja (w skorupkach 7 minut, bez skorupki 5 minut) lub smażąc je (3 minuty z każdej strony). Należy unikać produktów zawierających surowe jaja, takich jak:

majonez przygotowany własnoręcznie w domu lub sosy.

Drób, wieprzowina i wołowina mogą być siedliskiem bakterii z rodzaju Salmonella i

Campylobacter, które wywołują bóle głowy, nudności, wymioty oraz biegunkę. Kurczaki i indyki powinno się zostawiać do całkowitego rozmrożenia w chłodnym miejscu (w lodówce lub spiżarni, a nie w temperaturze pokojowej). Piec natomiast należy w piekarniku rozgrzanym co najmniej do 80 stopni C. Nie wolno jeść mięsa różowego lub krwistego (niedopieczonego).



Tatar jest przysmakiem wielu osób. Ponieważ jednak w jego skład oprócz surowej wołowiny wchodzi również surowe żółtko, może być siedliskiem bakterii Salmonelli, E. coli oraz innych bakterii.



Owoce morza (małże, ostrygi lub krewetki) także mogą wywoływać ostre zatrucie pokarmowe. Zazwyczaj jest to spowodowane ściekami zanieczyszczającymi wody, w których żyją skorupiaki. Spożycie owoców morza może się również wiązać z zakażeniem wirusem HAV, wywołuje wirusowe zapalenie wątroby typu A i prowadzi do uszkodzenia komórek wątroby. Zepsute tłuste ryby, takie jak makrele, śledzie czy tuńczyki (zwłaszcza jeśli podaje się je na surowo, na przykład w sushi) mogą również wywołać ciężkie zatrucie pokarmowe.

Ser dojrzewający, nie pasteryzowane mleko i śmietana, surówka z kapusty, salatkę, niedokładnie ugotowane

mrożone produkty oraz pasztety mogą zawierać bakterię *Listeria monocytogenes*, która wywołuje listeriozę. Choroba ta jest szczególnie niebezpieczna dla kobiet w ciąży, ponieważ może być powodem poronienia lub uszkodzenia płodu.