

# BEZPIECZEŃSTWO ŻYWNOŚCI

## Zapobiegaj zatruciom pokarmowym pochodzenia bakteryjnego

Zakaźne zatrucia pokarmowe spowodowane są spożyciem produktu żywnościowego zakażonego swoistymi drobnoustrojami lub zawierającego toksyny bakteryjne. Przebiegają z objawami ostrego nieżytu żołądkowo – jelitowego. Etiologia zatruc pokarmowych obejmuje: pałeczki z rodzaju *Salmonella*, gronkowce, laseczki jadu kielbasianego, enterogenne szczepy *Escherichia coli*, *Yersinia enterocolitica* oraz wirusy ((rotawirusy, norowirusy, parwowirusy, enterowirusy).

**PAŁECZKI Z RODZAJU SALMONELLA** są bardzo rozpowszechnione wśród zwierząt domowych i dzikich, a także ptactwa. Powodują one choroby zwierząt i często bezobjawowe nosicielstwo. Wydalane z kałem mogą zakażać otoczenie i wodę. Często roznoszone są przez muchy i inne owady. Również ludzie chorzy lub nosiciele mogą być siewcami tych bakterii. Znajdują się one także w mięsie chorych zwierząt domowych. Chore ptaki (szczególnie kaczki), znoszą zakażone jaja.

Przyczyną zatruc bywają najczęściej: zakażone mięso i przetwory mięsne, potrawy z dodatkiem zakażonych jaj (zwłaszcza kaczych), ale również inne produkty wtórnie zakażone: mleko, ciastka, wyroby garmażeryjne i inne.

**GRONKOWCE** to bakterie powodujące różne schorzenia ropne zwierząt i ludzi. Bardzo częste jest także wśród ludzi bezobjawowe nosicielstwo gronkowców w nosie i gardle. Tacy pozornie zdrowi ludzie „rozsiewają” te bakterie, a przy przygotowaniu żywności łatwo mogą ją zakażać, zwłaszcza, gdy nie przestrzegają zasad higieny. Produkty powodujące najczęściej zatrucia gronkowcowe to: zakażone lody, ciastka, potrawy mięsne – szczególnie garmażeryjne, potrawy z jaj, ryb.

**LASECZKI JADU KIELBASIANEGO** powodują zatrucia, których najczęstszą przyczyną są konserwy (mięsne, rybne, jarzynowe). Wynika to stąd, że laseczka jadu kielbasianego wytwarza przetrwalniki bardzo odporne na ogrzewanie, nie ginące nawet po kilkugodzinnym gotowaniu, a jako drobnoustrój beztlenowy może rozwijać się w konserwach. Przetrwalniki laseczki jadu kielbasianego giną podczas ogrzewania pod ciśnieniem w temperaturze 120°C. Przyczyną zatruc jadem kielbasianym bywają też zakażone wędliny – zwłaszcza surowe, wędzone, niewłaściwie przygotowane i przechowywane.

**PAŁECZKA OKRĘŻNICY (*Escherichia coli*)** – bytuje stale w przewodzie pokarmowym ludzi i zwierząt. W organizmie „swego gospodarza” bierze udział w procesie rozkładu pokarmu i syntezie witamin B, C, K. Do środowiska zewnętrznego dostaje się wraz z fekaliami. Zakażenie następuje na skutek spożycia zanieczyszczonej bakteriami wody, warzyw, owoców i innych produktów spożywczych. Niektóre typy bakterii *coli* powodują groźne zakażenia brzuszne i zakażenia dróg moczowych. Skuteczna profilaktyka polega głównie na zachowaniu higieny osobistej i otoczenia.

## **Sposoby uniknięcia zachorowania, o których należy pamiętać:**

- mycie rąk po wyjściu z ubikacji i przed przygotowaniem posiłków;
- utrzymywanie w czystości naczyń, sprzętów kuchennych i samej kuchni, gdyż ulubionym siedliskiem bakterii są wilgotne gąbki i zmywaki; przechowywanie żywności w niskiej temperaturze;
- zapobieganie rozmrażaniu i ponownemu zamrażaniu żywności;
- wydzielenie miejsca w lodówce na surowy drób, mięso i jaja tak, aby nie stykały się z innymi produktami spożywczymi;
- całkowite rozmrażanie drobiu, mięsa, ryb i ich przetworów przed przystąpieniem do smażenia, pieczenia gotowania;
- poddawanie żywności działaniu wysokiej temperatury (gotowanie, pieczenie, duszenie), które jest najłatwiejszym sposobem niszczenia zarazka (smażenie jest mniej skuteczne);
- mycie jaj przed rozbiciem skorupki;
- parzenie we wrzątku przez 10 sekund jaj używanych do wyrobu potraw i deserów nie poddawanych działaniu wysokiej temperatury;
- unikanie lodów i ciastek pochodzących od nieznanymi wytwórców i przygodnych sprzedawców;
- staranne mycie warzyw i owoców przed spożyciem.

**W razie wystąpienia objawów chorobowych należy natychmiast zgłosić się do lekarza**