

# ZATRUCIA GRZYBAMI

---

## OBJAWY, PIERWSZA POMOC, LECZENIE



Główny Inspektorat Sanitarny

Główną przyczyną zatrucia grzybami jest niewłaściwe rozpoznanie jadalnych i trujących grzybów, nieodpowiednie przygotowanie potraw z niektórych jadalnych grzybów oraz ich niewłaściwe przechowywanie.

Pierwsze objawy zatrucia grzybami mogą pojawić się już po kilku godzinach od ich zjedzenia, jednak w zależności od rodzaju grzybów, symptomy zatrucia mogą wystąpić nawet po kilkunastu godzinach od spożycia grzybów.

Niejednorodność objawów zatrucia grzybami wynika z zawartości różnych toksyn w poszczególnych odmianach grzybów. Rodzaje objawów oraz ich intensywność zależą od predyspozycji organizmu oraz ilości spożytych grzybów.

## NAJCZĘSTSZE OBJAWY ZATRUCIA GRZYBAMI:

- nudności
- wymioty
- ból brzucha i głowy
- podwyższona temperatura ciała

## PIERWSZA POMOC

Jeśli po zjedzeniu grzybów pojawiają się oznaki zatrucia, należy niezwłocznie zapewnić pomoc lekarską, skontaktować się z numerem alarmowym 999 lub 112 albo przewieźć chorego do szpitala.

Czekając na pomoc medyczną można prowokować wymioty. Należy zabezpieczyć resztki potrawy, obierzyny, wymiociny.

Osobie z objawami zatrucia nie należy podawać nigdy alkoholu i mleka, ponieważ płyny te ułatwiają wchłanianie substancji toksycznych do krwiobiegu.



## LECZENIE

Bardzo często pacjenci nie kojarzą swoich dolegliwości ze spożyciem grzybów i bagatelizują objawy.

Zbyt późna reakcja i brak właściwego leczenia może prowadzić do powstania nieodwracalnych zmian w organizmie, a nawet śmierci.

Leczenie polega na płukaniu żołądka, podawaniu węgla aktywnego oraz uzupełnianiu płynów i elektrolitów. Stosowane jest również leczenie objawowe.

Najczęstsze i najbardziej niebezpieczne zatrucia spowodowane są na skutek spożycia *Muchomora sromotnikowego*, który mylony jest z takimi grzybami jadalnymi jak: *Czubajka kania*, *Gąska zielona*.

Hospitalizacja w przypadku najcięższych zatruc trwa od kilku do kilkunastu tygodni a badaniu i kontroli powinny się poddać wszystkie osoby, które jadły potrawę z grzybami, a nie tylko te, które mają objawy zatrucia.

## SPOŻYWANIE GRZYBÓW:

Przy zatruciu grzybami możemy na początku mieć objawy podobne jak przy niestrawności lub infekcjach przewodu pokarmowego.

### Nie zaleca się jedzenia grzybów:

- kobietom w ciąży i karmiącym,
- dzieciom,
- osobom starszym,
- osobom z zaburzeniami pracy przewodu pokarmowego.



## ROZPOZNAWANIE GRZYBÓW

Zbieranie grzybów wymaga wiedzy oraz doświadczenia.

### POMOC W ROZPOZNAWANIU:

**Grzyboznawcy** – posiadają uprawnienia do oceny grzybów świeżych i suszonych

**Klasyfikatorzy grzybów** – posiadają uprawnienia do oceny wyłącznie grzybów świeżych.

Klasyfikatorzy grzybów świeżych uzyskują uprawnienia w drodze decyzji państwowych wojewódzkich inspektorów sanitarnych, natomiast grzyboznawcy w drodze decyzji administracyjnej

Wielkopolskiego Państwowego Wojewódzkiego Inspektora Sanitarnego, które poprzedzone są odpowiednim kursem specjalistycznym oraz egzaminem.

**Atlas grzybów** – zawierający szczegółowe informacje o grzybach, miejscach ich występowania oraz zdjęcia przedstawiające poszczególne gatunki.

**Aplikacje mobilne** – ułatwiające identyfikację grzybów za pośrednictwem smartfonu, dostępne w postaci mobilnych atlasów grzybów lub identyfikujące grzyby na podstawie zrobionego zdjęcia.

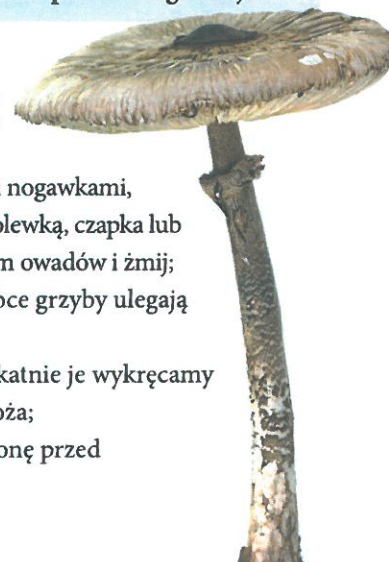
### PAMIĘTAJ!

Zbieraj grzyby, co, do których masz całkowitą pewność. Jeżeli masz wątpliwości, nie ryzykuj, przynieś grzyby do najbliższej siedziby stacji sanitarno-epidemiologicznej, w której dyżury pełnią grzyboznawcy lub klasyfikatorzy grzybów. Specjalista bezpłatnie oceni czy grzyby są jadalne, niejadalne czy też trujące.

**Godziny dyżurów sprawdź w najbliższej stacji sanitarno-epidemiologicznej.**

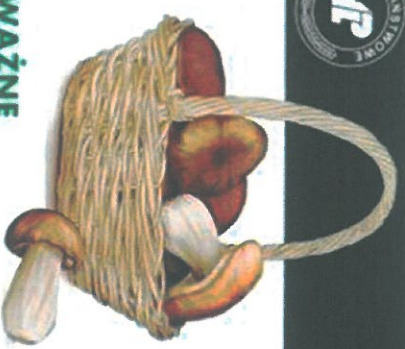
## JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO GRZYBOBRANIA:

- odpowiednie ubranie: bluza lub kurtka, spodnie z długimi nogawkami, peleryna przeciwdeszczowa, kalosze lub buty z wyższą cholewką, czapka lub kapelusz – zabezpieczy nas przed wilgocią oraz ukąszeniem owadów i żmij;
- koszyk na grzyby najlepiej wiklinowy – w foliowej torebce grzyby ulegają zaparzeniu, co sprzyja ich szybkiemu psuciu;
- nożyk do oczyszczania grzybów – zbierając grzyby delikatnie je wykręcamy z podłoża a pozostałości ściółki czyścimy za pomocą noża;
- środek odstraszający owady – stanowi dodatkową ochronę przed komarami i kleszczami.





# GRZYBY



Należy zbierać wyłącznie grzyby, co do których mamy pewność, że są jadalne. Najlepiej swoje zbiory skonfrontować dodatkowo z ogłoszem grzybów lub pokazać innemu doświadczonemu grzybiarzowi. Grzyby należy wykrecać delikatnie, by nie uszkodzić grzybni. Odcinanie trzonu zamiast wykrecania niszczy grzybnię i uniemożliwia właściwe rozpoznanie gatunku.

## WAŻNE

- 1 Zbieraj tylko zdrowe grzyby, które nie są nadgrzane, namoczone wodą, zeczerwienione albo nadpleśniale.
- 1 Zbieraj grzyby do wiklinowego koszyka lub tubelki, nigdy do reklamówki.
- 1 Uwzględnij na grzybnię. Jeśli jej nie uszkodzisz, wyrosną na niej kolejne grzyby, dlatego nie rozgarnij ściełki.
- 1 No grzyby wybieraj się piaszczysto lub roweem. Samochód pozostaw na najbliższym parkingu lasnym.
- 1 Grzyby, których nie chcesz zbierać, pozostaw nienaruszone. Są one pożywką dla zwierząt.

**Dzieci do 7 roku życia nie powinny jeść grzybów!**

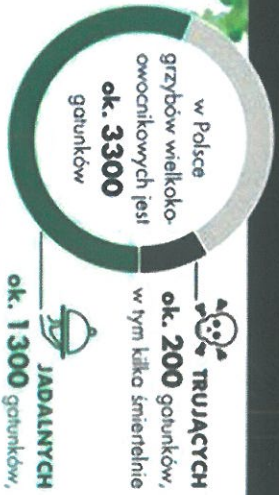
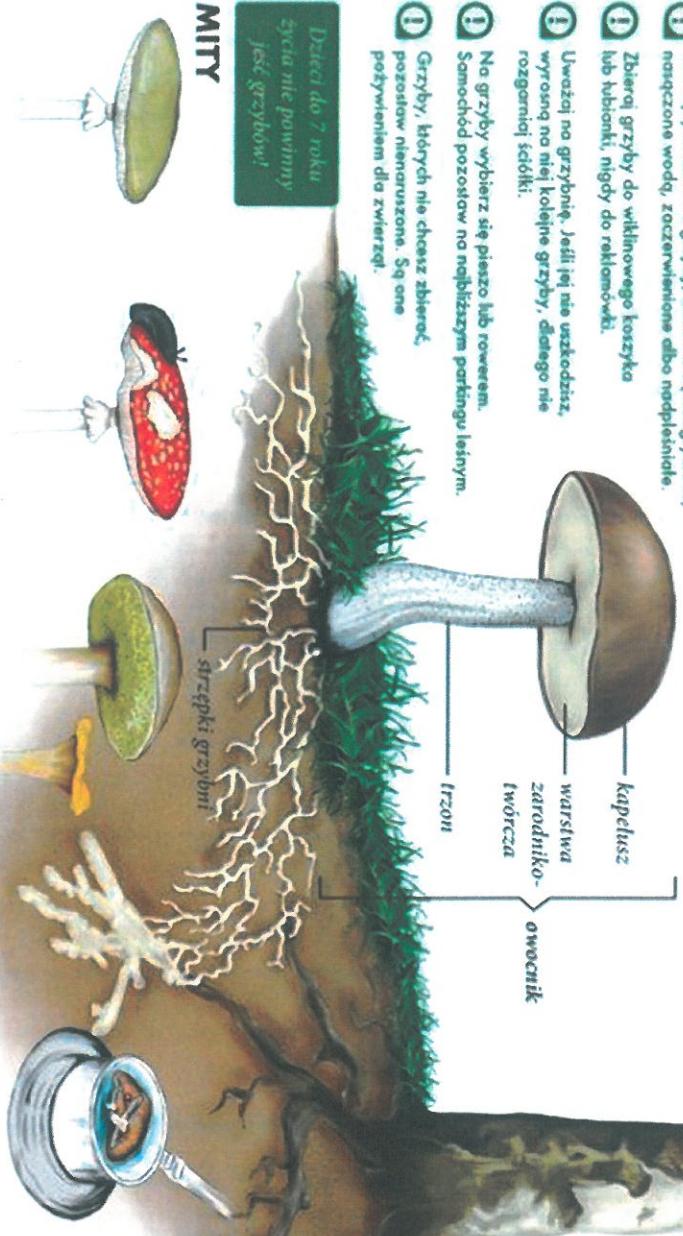
## MITY

To nieprawda, że wszystkie trujące grzyby surowe mają piekący, gorzki smak. Najbardziej trujące muchomor zielonawy (stromonikowy) ma łagodny smak.

To nieprawda, że jeśli grzyb jest nadgrzany przez zwierzę, oznacza, że jest jadalny. Ślimaki z chęcią żerują na trujących muchomorach czerwonych.

To nieprawda, że wszystkie jadalne grzyby pod kapeluszem mają rurki, a niejadalne blaszki. Pieprznik jadalny (kurka) ma łodygę, a niejadalny goryczak żółciowy rurki.

To nieprawda, że grzyby trujące po kilkukrotnym obgotowaniu są bezpieczne do spożycia. Wielokrotne gotowanie nie pozbowi ich toksyn.



117 gatunków grzybów wielkoowocnikowych w Polsce jest chronionych.

400 kg grzybów można znaleźć na 1 ha lasu (szacunki).

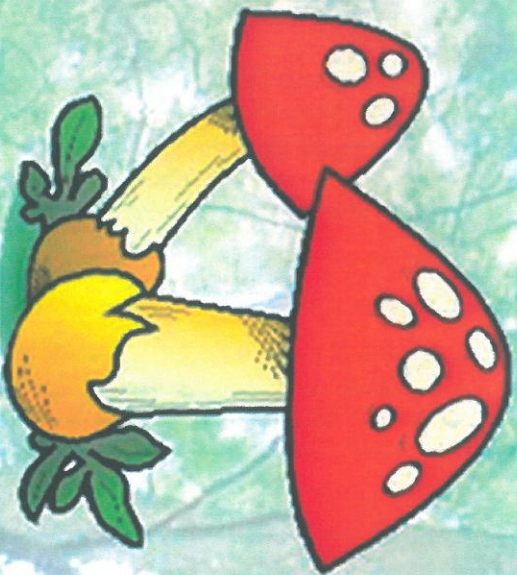
91% wszystkich gatunków grzybów występujących w Polsce to gatunki lasne.

do 300 m może sięgać zasięg grzybni w symbiozie z korzeniami drzew.

**Czerwikas pospolity jest grzybem jadalnym, ale spożycie alkoholu do 3 dob po jego zjedzeniu, wywołuje silne zatrucie**

To nieprawda, że najlepsze na zetrucie grzybami jest mleko. Tuszcz z mleka ułatwia wchłanianie toksyn z grzybów. Przy zatruciu powinno się wywołać wymioty, zabezpieczyć zymiotowoną treść, by móc pokazać ją lekarzowi i jak najszybciej udać się do najbliższego szpitala.





**Rozpoczyna się sezon zbierania grzybów,  
tak więc należy pamiętać, że w tym  
okresie często dochodzi do zatruc  
grzybami, które są bardzo poważne  
i mogą być śmiertelne.**



# **ZASADY BEZPIECZNEGO GRZYBOBRANIA**

## GRZYBY jadalne



borowik szlachetny



mleczaj rydz



pieprznik jadalny (kurka)



podgrzybek



czubajka kania



gaska



koźlarz czerwony



gołąbek



zajączek



opieńka



pieczarka



maślak

## GRZYBY trujące



muchomor czerwony



muchomor sromotnikowy



lisówka (fałszywa kurka)



tęgoskór



mleczaj wełnianka



olszówka



piestrzenica



goryczak (szatani)

## GRZYBY chronione



smardz



pniarek różowy



buławka



sromotnik



borowik pasożytniczy



zagiew