

Salmonella a okres wielkanocny – jak zminimalizować ryzyko zarażenia?

Okres wielkanocny to czas, w którym notuje się wzrost sprzedaży jaj oraz mięsa i produktów mięsnych. Ta grupa produktów jest szczególnie podatna zanieczyszczeniom na wielu etapach łańcucha produkcji i dystrybucji, choć w różnym stopniu. Na przestrzeni ostatnich lat notuje się wzrost liczby zatruc pokarmowych, a w większości przypadków ich przyczyną są szczepy salmonelli (w woj. wielkopolskim w 2017 roku zachorowało łącznie 300 osób, w tym 77 to dzieci, zaś hospitalizacji wymagało 198 zarażonych).

1. Występowanie i środowisko rozwoju.

Salmonella występuje najczęściej w przewodzie pokarmowym drobiu, a tym samym na jego mięsie i jajach. – Ale może też znaleźć się na wieprzowinie – mówi dr Jacek Postupolski z Instytutu Zdrowia Publicznego – Państwowego Zakładu Higieny. Zanieczyszczenie mięsa tymi bakteriami może mieć charakter pierwotny, jeżeli pochodzi ono od zwierząt chorych lub nosicieli, a także charakter wtórny (po uboju), spowodowany działaniem człowieka, gryzoni, czy much.

W przeważającej mierze do wtórnego zanieczyszczenia dochodzi w przy niezachowaniu zasad higieny i dobrych praktyk podczas rozbioru zwierząt, gdzie bakterie znajdujące się w jelitach przenoszone są na mięso lub przez osoby chore i nosicieli nieprzeznaczających higieny osobistej. Co gorsza, niewłaściwe postępowanie z zakażonymi produktami może przyczynić się do przeniesienia szczepów na inne produkty lub na kuchenne sprzęty i akcesoria, powodując tym samym zanieczyszczenie pozostałych środków spożywczych używanych w tym czasie do przygotowania potrawy. Mimo iż, Salmonella kojarzona jest głównie z jajami, na skutek tego, że bakteria przenosi się w niewłaściwych warunkach na dowolne produkty, bywa, że służby sanitarne znajdują ją np. w bazylii (w 2014 roku), czy paście typu tahini (pasta sezamowa) jednego z producentów.

Bakterie Salmonelli najlepiej rozwijają się w temperaturze 37°-40° C. Zniszczeniu ulegają bardzo szybko w temperaturze 100°C. W temperaturze 70°C giną w ciągu 4 minut, zaś w temperaturze 60° w ciągu 10-20 minut. Dodatkowo wykazują dużą odporność na działanie słońca. W wodzie przeżywają do 2 miesięcy, natomiast na powierzchni sprzętów ponad 14 dni. W odpowiednich warunkach bakterie mogą żyć nawet kilka miesięcy poza organizmem zwierząt i ludzi. Najbardziej sprzyjającym środowiskiem jest dla nich ciepłe, wilgotne, pełne białka otoczenie.

2. Objawy zatrucia.

Objawy zatrucia występują najczęściej 6-72 godziny po spożyciu zanieczyszczonego pokarmu. Początek choroby jest nagły i manifestuje się wodnistą biegunką, tępymi bólami

brzucha, mdłościami i wymiotami. Zaburzeniom pokarmowym zwykle towarzyszy gorączka (do 39°C), ból głowy, dreszcze, ogólne rozbicie. Burzliwe objawy ustępują po 2-3 dniach, ale wyzdrowienie - w łżejszych przypadkach - następuje po 7 dniach. O rozpoznaniu decyduje dodatni wynik posiewu z krwi i stolca. Po przebyciu choroby pałeczki mogą być wydalane z kałem przez kilka tygodni lub miesięcy i mogą zakażać otoczenie.

3. Jak się uchronić?

Statystycznie jaja i mięso to najczęstsze możliwe źródło zakażenia Salmonellą, dlatego też trzeba przestrzegać odpowiednich zasad przy ich obrabianiu i przygotowywaniu.

Najlepiej zacząć od sprawdzenia produktu, który **zamierzamy kupić**. Zatem nie można wkładać do koszyka opakowań z jajkami zabrudzonymi i/lub uszkodzonymi. Po przyjeździe do domu jajka należy wstawić do lodówki w pojemniku, w którym je zakupiono. W ten sposób ograniczy się ryzyko przeniesienia bakterii w inne miejsca lub na inne produkty. Mięso także trzeba rozpakowywać bezpośrednio przed jego przyrządzeniem.

Na wielu blogach kulinarnych i stronach poświęconych tematyce gotowania zaleca się mycie mięsa. Badania wykazały jednak, że podczas mycia bakterie mogą przedostać się na zlew, blat, naczynia, zmywak i tak dalej, a przez to tworzyć się może wtórne ognisko zakażenia (dodatkowo należy wziąć pod uwagę stan wodociągu dostarczającego wodę do kuchennego kranu, bakterie namnażające się w jego korzystnym środowisku i wiele innych czynników). Dlatego też, jeśli mięso lub jajka mają zostać **poddane obróbce** termicznej – gotowanie, pieczenie, smażenie itd. – **nie należy ich myć**. Po rozbiciu jajka skorupki trzeba wyrzucić natychmiast do kosza, a ręce wymyć pod bieżącą, jak najcieplejszą wodą z detergentem.

Przed dodaniem jajek do kremów, majonezów i tym podobnych produktów (takich, w których jajka są zjadane na surowo), należy jaja sparzyć tj. umieścić w naczyniu odpornym na działanie wysokich temperatur i zalać wrzątkiem, moczyć przez 2 – 3 minuty, następnie wylać wodę i opłukać bieżącą wodą. Jeśli chodzi o mięso, bezpiecznie je jeść wtedy, kiedy po nakłuciu wypływający sos nie ma barwy różowej lub czerwonej. Surowe zjadane jest na własną odpowiedzialność. Z ostrożności lepiej nie podawać surowego mięsa dzieciom, osobom w trakcie rekonwalescencji, z zaburzeniami odporności, czy w trakcie choroby. System odpornościowy u tych osób jest osłabiony i może nie poradzić sobie z obroną przed liczbą patogenów, z którą bez problemu radzi sobie organizm zdrowy.

Żeby doszło do zakażenia, potrzebne jest bowiem spełnienie wielu warunków, m.in. otrzymanie w pożywieniu dawki infekcyjnej, a zatem odpowiedniej liczby bakterii. Produkty zawierające surowe jaja, a zatem domowy majonez, ciasta z kremem z jajkami itp. należy zjadać stosunkowo szybko po przygotowaniu. Jedna czy dwie bakterie nie stanowią zagrożenia, ponieważ do zakażenia potrzebna jest ich większa ilość. Trzymanie produktów przygotowanych na bazie surowych jaj w lodówce nie chroni nas dostatecznie: w niskich temperaturach pałeczki Salmonelli nie rozwijają się, ale i nie ulegają zniszczeniu (!). Z tego

powodu każdego dnia przetrzymywania tego typu produktów w lodówce sprzyja namnażaniu tych bakterii.

Dodatkowo warto zadbać, by:

- w surowy drób, jaja i ryby zaopatrywać się w sprawdzonych punktach sprzedaży,
- zawsze sprawdzać termin przydatności produktu do spożycia,
- w/w produkty przechowywać w lodówce (ok. +4°C), z dala od wyrobów gotowych do spożycia,
- skorupki jaj, przed wybiciem, należy sparzyć wrzątkiem (nie myć!) (dezynfekcja skorupki, nie niszczy to bakterii obecnych w treści jaj),
- potrawy z surowych jaj spożywać od razu po przyrządzeniu,
- po każdorazowym skorzystaniu z toalety i przed przystąpieniem do przygotowywania posiłków, należy dokładnie umyć ręce i wyrobić ten nawyk u dzieci,
- potrawy przyrządzać bardzo starannie z zachowaniem zasad higieny, w tym dbałości o higienę używanych sprzętów kuchennych (regularne mycie i dezynfekcja środkami do tego przeznaczonymi),
- gotowe wyroby zabezpieczać przed dostępem insektów i gryzoni, jako że mogą one przenosić drobnoustroje.

W wielu stwierdzonych przypadkach miejscem wystąpienia ogniska zatrucia Salmonellą były mieszkania prywatne, w których żywność została przygotowana a następnie spożyta podczas uroczystości rodzinnych. Dlatego też, z racji zbliżających się świąt wielkanocnych należy zwrócić szczególną uwagę na jakość i pochodzenie kupowanych produktów, pamiętać o częstym myciu rąk i używanych w kuchni sprzętów, odpowiednim przechowywaniu środków spożywczych a następnie gotowych dań. Powyższe zasady nie zagwarantują 100% bezpieczeństwa przed zarażeniem Salmonellą (pamiętając o pierwotnym źródle jej pochodzenia – np. szczep wewnątrz jaja, nie na skorupce, z którego przygotowany zostanie domowy majonez lub krem), ale zminimalizują wtórne podłoże jej rozsiewania.

A.M.

Źródła:

1. ulotka: http://www.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2015/04/jaja_salmonella.pdf
2. http://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/uklad-pokarmowy/salmonella-objawy-zatrucie-pokarmowe-wywolane-przez-salmonelle_37975.html
3. Ocena stanu sanitarnego i sytuacja epidemiologiczna województwa Wielkopolskiego w roku 2017
4. <http://www.wsse-poznan.pl/images/pliki-do-pobrania/oddzial-higieny-zywnosci/004.pdf>