

## **PORADY DOTYCZĄCE GRZYBÓW**

W każdej powiatowej stacji sanitarno-epidemiologicznej w województwie podkarpackim oraz w Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Rzeszowie zatrudnieni są klasyfikatorzy grzybów świeżych, którzy pomagają w ocenie grzybów zebranych na użytek domowy.

W Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Jaśle przy ul. Koralewskiego 13 można skorzystać z porad grzyboznawcy posiadającego uprawnienia do oceny grzybów świeżych i suszonych oraz klasyfikatora grzybów, posiadającego uprawnienia do oceny wyłącznie grzybów świeżych.

Porady są udzielane w dniach urzędowania Stacji w godzinach 8<sup>00</sup>-14<sup>00</sup> i są bezpłatne, natomiast atesty na grzyby wydawane przez PSSE w Jaśle są odpłatne.

Atesty na grzyby wydawane są zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 17 maja 2011 r. w sprawie grzybów dopuszczonych do obrotu lub produkcji przetworów grzybowych, środków spożywczych zawierających grzyby oraz uprawnień klasyfikatora grzybów i grzyboznawcy (Dz. U. z 2020 r. poz. 1048 ze zm.)

Nieodpłatnej oceny grzybów wraz z wydaniem atestu może również dokonać klasyfikator urzędujący w pomieszczeniu administracyjnym na Placu Targowym w Jaśle.

### **10 PODSTAWOWYCH ZASAD DLA GRZYBIARZY**

1. Zaopatrzyć się w dobry atlas grzybów.  
Dokładne opisy gatunków grzybów wraz ze zdjęciami lub rycinami pomogą uniknąć pomyłki. Należy mieć ograniczone zaufanie do własnej wiedzy – zatruciom ulegają również doświadczeni grzybiarze.
2. Grzyby zbierać do przewiewnych koszy lub łubianek.  
Nie należy zbierać grzybów do plastikowych worków – grzyby łamią się i kruszą w takich torbach, a przez to łatwo ulegają zapażeniu, co prowadzi do zepsucia i powstania szkodliwych substancji chemicznych. Zebrane grzyby umieszczamy trzonem w dół, aby nie zabrudzić spodu kapelusza.
3. Nie zbierać grzybów nieznanymi oraz zbyt młodych.  
Należy dokładnie przyjrzeć się zbieranym grzybom – ocenić wygląd kapelusza, w tym jak wygląda jego spodnia strona, czy są to rurki, czy też blaszki, następnie przyjrzeć się w jaki sposób trzon umieszczony jest w podłożu – czy wyrasta z kielicha, zwanego pochewką, co jest charakterystyczne dla muchomorów, czy też jest umieszczony bezpośrednio w podłożu. Ważne jest również czy pod kapeluszem na trzonie znajduje się kołnierzyk i czy jest on ruchomy, czy też przyrośnięty.

Przy ograniczonej wiedzy na temat grzybów ograniczyć się do zbierania grzybów rurkowych, które na spodzie kapelusza mają „gąbkę” z licznych rurek. Wśród tych grzybów mało jest gatunków trujących, a te rzadko występują, przez co zmniejsza się ryzyko zatrucia. Najczęściej spotykanym grzybem niejadalnym z rurkami pod spodem jest goryczak żółciowy, zwany w niektórych rejonach kraju szatanem. Ma charakterystyczny kolor rurek – są różowobrazowe. Grzyb ten nie jest trujący, ale jest niejadalny ze względu na bardzo gorzki smak, który potrafi zepsuć całą potrawę z grzybów.

Zbieranie grzybów z blaszkami wymaga dużej większej wiedzy i ostrożności. Większość śmiertelnie trujących grzybów ma **blaszki o białym zabarwieniu, nie zmieniającym się w okresie wegetacji**. Należą do nich wszystkie muchomory, a wśród nich najbardziej trujący muchomor sromotnikowy.

Młode grzyby mają słabo wykształcone cechy charakterystyczne i można łatwo pomylić gatunki jadalne z grzybami niejadalnymi lub trującymi. Należy uważać szczególnie na małe białe grzyby, bo mogą to być małe muchomory okryte białą osłonką.

**Grzybów co do których mamy jakiegokolwiek wątpliwości nie należy zbierać!**

4. Nie zbierać grzybów starych, zarobaczonych, zapleśniałych, nasączonych wodą.  
W takich grzybach mogło dojść do niekorzystnych przemian chemicznych i mogą nam zaszkodzić. Nie należy również zbierać grzybów w okolicach ruchliwych dróg, w okolicach zakładów produkcyjnych, wysypisk śmieci, skupisk odpadów. Grzyby bardzo łatwo chłoną z podłoża zanieczyszczenia i metale ciężkie.
5. Nie niszczyć grzybów niejadalnych lub trujących.  
Grzyby są ozdobą lasu i pokarmem dla zwierząt. Tworzą również symbiozę z drzewami i krzewami, przyczyniają się do ich lepszego rozwoju, a przez to, że żywią się martwą materią roślinną i zwierzęcą przyczyniają się do powstawania próchnicy.
6. Nie śmiecić i nie płoszyć zwierzyny w lesie, nie zbierać grzybów chronionych.  
Ze względu na postępującą cywilizację coraz więcej gatunków grzybów jest zagrożonych, należy więc zadbać, aby przyszłe pokolenia również mogły cieszyć się możliwością przebywania w lesie, w pobliżu natury.
7. Grzyby zbierać poprzez wykręcanie z podłoża.  
Wykręcenie z podłoża nie niszczy grzybni. Miejsce po zebranym grzybie najlepiej przykryć ściółką lub mchem, co ochroni grzybnię przed wysychaniem i po jakimś czasie pozwoli nam na ponowny zbiór grzybów w tym samym miejscu.
8. Nie jeść surowych grzybów, szczególnie nie pozwalać na to dzieciom.  
Niektóre grzyby, np. podgrzybki mogą być trujące na surowo!!! W przypadku identyfikacji niektórych gatunków za pomocą smaku należy małe kawałki grzyba wypluć po ocenie. Surowe grzyby (również pieczarki) mogą wywołać niestrawność, mogą przykleić się do ścianki żołądka.
9. Posegregować grzyby po powrocie do domu.  
Grzyby należy posegregować wg gatunków i niezwłocznie przerobić. Można je przechowywać przez krótki czas w suchym i przewiewnym miejscu, bo łatwo pleśnieją.
10. Nie stosować „domowych” zasad oceny grzybów.  
Zasada oceny typu ciemniejszej łyżeczki, lub cebuli mogą być bardzo mylące, nie sugerować się również przyjemnym smakiem próbowanego grzyba – podobno muchomor sromotnikowy ma słodkawy, przyjemny smak. W razie wątpliwości udać się po poradę do najbliższej stacji san-epid, gdzie można uzyskać bezpłatną poradę od osób odpowiednio przeszkolonych w tym zakresie.

## OBJAWY ZATRUCIA GRZYBAMI

Typowe objawy zatrucia grzybami to ból brzucha, mdłości, wymioty i biegunka oraz podwyższona temperatura. W przypadku niektórych zatruc dochodzi do pobudzenia psychoruchowego, przypominającego upojenie alkoholowe, zaburzeń czynności serca,

zaburzeń widzenia, halucynacji. Najczęściej objawy te występują bezpośrednio po spożyciu grzybów lub w ciągu najbliższych 2-3 godzin.

Najbardziej trujące grzyby: muchomor sromotnikowy, muchomor jadowity, muchomor wiosenny, piestrzenica kasztanowata, zasłonak rudy mają długi okres utajenia jeśli chodzi o objawy zatrucia. Zawarte w nich toksyny dają o sobie znać najczęściej dopiero po kilkunastu godzinach, a nawet całym dniu od spożycia, gdy już przeniknęły z przewodu pokarmowego do krwioobiegu i do komórek narządów wewnętrznych, w tym do wątroby i nerek, powodując ich uszkodzenie. Pierwsze objawy zatrucia, takie jak silne bóle brzucha, wymioty i obfita biegunka, pojawiają się zwykle od 8 do 12 godzin po zjedzeniu grzybów. Później następuje kilkunastogodzinna pozorną poprawą, a po niej pojawia się żółtaczka świadcząca o uszkodzeniu wątroby. Zwykle występują także krwawienia z przewodu pokarmowego, zaburzenia świadomości, a chory może zapaść w śpiączkę. Jeśli zatrucie jest bardzo ciężkie lub nieleczone, zgon następuje po 4–16 dniach od zjedzenia muchomora sromotnikowego. W przypadku najbardziej trującego grzyba – muchomora sromotnikowego – jeden średni owocnik może spowodować śmierć dwóch osób.

### **CO ZROBIĆ W RAZIE ZATRUCIA**

Nie należy lekceważyć jakichkolwiek niepokojących objawów, które wystąpią po zjedzeniu grzybów z lasu, jeżeli od razu skontaktujemy się z lekarzem, czeka nas tylko płukanie żołądka. Niezwykle ważny jest czas. To on ratuje nasze życie.

Zasady pierwszej pomocy przy podejrzeniu zatrucia grzybami - należy natychmiast sprowokować wymioty, a także zabezpieczyć wymiociny i resztki potrawy grzybowej do badania. Od wyników tego badania będzie zależał sposób leczenia chorego. Oczywiście należy także natychmiast wezwać pogotowie lub udać się do szpitala. Nie podawać osobie chorej mleka ani alkoholu!!!

Wymienione zabiegi należy zastosować również do osób, które jadły tę samą potrawę, choć nie wystąpiły u nich jeszcze objawy zatrucia. Nasilenie objawów może różnić się w zależności od stanu zdrowia i wieku. Często po wystąpieniu pierwszych objawów następuje okresowe polepszenie stanu zdrowia, po którym stan chorego gwałtownie się pogarsza.