Informacja nt. profilaktyki zatruć pokarmowych – postępowanie podczas obróbki żywności

Podczas sezonu letniego zatrucia pokarmowe pojawiają się ze zwiększoną częstotliwością. Powodem są upalne dni, mniejsza dbałość o higienę oraz złe przechowywanie produktów spożywczych. Z tego względu warto poznać przyczyny zatruć, profilaktykę oraz najczęstsze objawy, które powinny być sygnałem do kontaktu z lekarzem.

Najczęściej do zakażeń układu pokarmowego prowadzi spożywanie zanieczyszczonych, nie poddanych obróbce termicznej i źle przechowywanych produktów spożywczych, w których pod wpływem właściwej wilgotności oraz wysokiej temperatury dochodzi do intensywnego namnażania patogennych drobnoustrojów. Do zatruć pokarmowych prowadzić może również bezpośredni lub pośredni kontakt z zakażoną osobą lub jej wydalinami (styczność z zanieczyszczoną powierzchnią lub przedmiotami np. toaletą, bielizną, meblami, znajdującymi się w otoczeniu chorego) – dlatego bardzo ważne jest częste i dokładne mycie rąk przed przygotowywaniem posiłku oraz przed jego spożywaniem.

Do czynników powodujących większość zakażeń zaliczamy bakterie (m.in. z rodzaju Salmonella oraz Campylobacter), grzyby, a dokładniej wydzielane przez nie mykotoksyny oraz niektóre wirusy (m.in. norowirusy oraz wirus HAV). **Norowirusy** występują przede wszystkim w wodzie i żywności niepoddanej obróbce termicznej i są częstą przyczyną występowania nieżytu żołądka i jelit u ludzi.Bakterie z rodzaju **Salmonella** oraz **Campylobacter**, występują przede wszystkim w produktach pochodzenia zwierzęcego (t.j. surowe jaja, surowe mięso, mleko). Szczepy gronkowca **Staphylococcusaureus**, namnażają się w źle przechowywanych produktach, np. długo trzymanych w temperaturze pokojowej lub rozmrożonych i kolejny raz zamrożonych.Warto także wspomnieć o toksynie jadu kiełbasianego produkowanej przez bakterie z rodzaju **Clostridium**, której źródło mogą stanowić konserwy (np. jarzynowe, rybne, mięsne) często z widocznie wypukłym wieczkiem, a także mięso wędzone oraz peklowane o specyficznym zapachu zjełczałego tłuszczu.

**Objawami zatruć, z którymi należy zgłosić się do lekarza są:**

* nudności
* wymioty
* silne bóle brzucha
* gwałtowne, wodniste biegunki (często z widoczną krwią)
* gorączka

**Zapobieganie infekcjom pokarmowym przede wszystkim polega na:**

1. Przestrzeganiu zasad higieny

* zawsze myj ręce po wyjściu z toalety i przed przystąpieniem do przygotowywania posiłków;
* dbaj o czystość naczyń i sprzętu kuchennego (ulubionym siedliskiem bakterii są wilgotne gąbki, zmywaki, drewniane deski do krojenia mięsa);
* zwalczaj owady i gryzonie przenoszące choroby.

2. Bezpiecznej wodzie i żywności

* do przygotowywania żywności używaj tylko wody zdatnej do picia;
* kupuj żywność z wiadomego i pewnego źródła, oznakowaną, sprzedawaną w sposób higieniczny i w odpowiednich warunkach;
* stosuj zasadę ograniczonego zaufania do sprzedawcy – unikaj wyrobów garmażeryjnych, przechowywanych poza urządzeniem chłodniczym;
* myj dokładnie owoce i warzywa pod bieżącą, ciepłą  wodą, szczególnie jeśli będziesz spożywać je na surowo;
* zwracaj uwagę na datę przydatności do spożycia produktów;
* unikaj spożywania produktów, na których pojawiła się pleśń nawet na małym jego fragmencie.

3. Właściwej obróbce termicznej

* całkowicie rozmrażaj drób, mięso, ryby i ich przetwory przed przystąpieniem do obróbki termicznej;
* dokładnie gotuj produkty wymagające obróbki termicznej (mięso, drób, jaja i owoce morza);
* potrawy typu zupy, sosy i gulasze przed podaniem zawsze doprowadzaj do wrzenia, aby mieć pewność, że osiągnęły temperaturę 70oC;
* przed podaniem mięsa i drobiu zwróć uwagę na sok z ich wnętrza, który powinien być jasny, a nie różowy;
* myj i wyparzaj jaja przed ich użyciem do produkcji potraw.

4. Segregowaniu produktów

* oddzielaj produkty surowe od gotowych do spożycia. Zwróć szczególną uwagę na sposób przechowywania surowego mięsa, drobiu i owoców morza w urządzeniu chłodniczym;
* używaj oddzielnych noży i desek do przygotowywania surowej żywności.

5. Odpowiedniej temperaturze

* nie pozostawiaj ugotowanej żywności długo w temperaturze pokojowej. Po jak najszybszym schłodzeniu umieść ją natychmiast w urządzeniu chłodniczym (najlepiej poniżej 5oC);
* nie przechowuj żywności zbyt długo, nawet jeśli znajduje się ona w urządzeniu chłodniczym;
* skracaj do minimum czas rozmrażania produktów. Najlepiej użyj do tego celu ciepłej wody lub skorzystaj z urządzeń grzejnych;
* wystrzegaj się spożywania częściowo rozmrożonych lodów, ciast kremowych przechowywanych poza urządzeniem chłodniczym;
* unikaj kilkakrotnego zamrażania i odmrażania produktów.

***Objawy zatrucia pokarmowego są bardzo uciążliwe dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, dlatego lepiej im zapobiegać niż je leczyć.***

Opracowane na podstawie:  
*Profilaktyka zatruć pokarmowych*, Wojewódzka Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w Warszawie   
Strona GIS <https://www.gov.pl/web/gis/norowirusy>  
Poradnik Dobrej Praktyki Higienicznej i Produkcyjnej opracowany przez GIS 2017 r.