

Ako predísť nákazám z pokazeného jedla

Horúčavy môžu prispieť k vzniku nepríjemných ochorení zažívacieho traktu. Ak si chcete užiť letné pochúťky v zdraví, dbajte pri ich príprave najmä na dodržiavanie hygieny, správnych technologických postupov a na správne skladovanie.

Kontaminované suroviny, nedodržanie správnej technológie, ale i zlé skladovanie surovín a hotových pokrmov nahrávajú v lete alimentárnym nákazám - ochoreniam z pokazených jedál. Jún, júl a august sú obdobím s najvyšším počtom ochorení na salmonelózu. Príčinou môže byť aj mäso pripravené vonku na grile. Pri grilovaní dbajte na správnu prípravu – mäso nakrájajte na tenšie plátky alebo menšie kúsky a naklepte ho, odstráňte z neho kožu i tuk a pečte ho na hliníkovej fólii. Grilujte pri miernejšej teplote – tak, aby bolo menej spálené na povrchu, ale prepečené aj v strednej časti. Zažívacie ťažkosti môžu spôsobiť aj nedostatočne tepelne upravené potraviny. Okrem dodržiavania osobnej hygieny používajte pri grilovaní čisté náčinie, utierky a myslite na ochranu jedál pred hmyzom. Pokrm skonzumujte čo najskôr.

„ Ochorenia prenášané potravinami postihujú najmä gastrointestinálny systém človeka. Najčastejšie spôsobujú hnačky, bolesti brucha, zvracanie, niekedy aj vysokú teplotu. Nepríjemnosti zväčša o pár dní pominú, ale v niektorých prípadoch môžu mať ochorenia komplikovaný priebeh,“ upozorňuje Ján Mikas, hlavný hygienik SR. Vo veľkej väčšine prípadov sa prenášajú **kontaminovanými potravinami, najmä mäsom a mäsovými výrobkami, vajcami alebo výrobkami z vajec, cukrárenskými výrobkami s obsahom vajec, tepelne nespracovanými mliečnymi výrobkami.** Kontaminované však môžu byť aj iné druhy potravín, napríklad nedostatočne umytá zelenina a ovocie. *„ Ochorenia najčastejšie vyvolávajú baktérie prežívajúce v potravinách, ktoré nie sú dostatočne tepelne spracované alebo sú nesprávne uskladňované. Najčastejšími baktériami vyvolávajúcimi alimentárne ochorenia u ľudí sú salmonely, šigely, kampylobaktery, listérie, yersínie a E. coli.,“* dodáva Ján Mikas.

SALMONELÓZY

Salmonelózy patria u nás k ochoreniam s najvyššou chorobnosťou. Vlni bolo hlásených 7 373 ochorení na salmonelózu, čo predstavuje chorobnosť 135,45/100 000 obyvateľov. Oproti roku 2017 stúpol ich počet o 17,7 % a za posledných päť rokov má narastajúci trend. **Salmonely zároveň spôsobujú najväčší počet epidémií.**

V roku 2018 bolo na Slovensku hlásených celkovo 501 epidémií salmonelóz (za epidémiu sa pokladajú dvaja a viac chorých), z toho 174 epidémií bolo s počtom chorých 3 a viac osôb v jednom ohnisku. Najčastejšie sa ľudia nakazili po konzumácii vajec a výrobkov z nich. Nahlásili ich v 86 epidémiách, pričom v 47 prípadoch išlo o domáce vajcia, v 30 prípadoch o vajcia z obchodov a v deviatich prípadoch sa ochorenie prejavilo po skonzumovaní cukrárenských výrobkov a sladkostí.

Druhým najčastejším faktorom prenosu bolo mäso a mäsové výrobky. Z 19 epidémií išlo v 12 prípadoch o kuracie mäso, v 4 o mäsové výrobky, v 2 o bravčové mäso a v 1 jednom prípade o hovädzie mäso.

Najviac chorých osôb zaznamenali epidemiológovia v rámci rodinných osláv a udalostí, napríklad svadieb a krstín. **Na dvoch nezávislých rodinných akciách v okrese Kežmarok sa z celkového počtu 208 exponovaných nakazilo až 77 osôb, 46 dospelých a 31 detí. Štrnásť ľudí museli hospitalizovať.** Epidemiologické vyšetrenie ukázalo, že na oboch akciách konzumovali zákusky od rovnakého dodávateľa.

Najviac epidémií salmonelózy bolo vlani v Žilinskom (38) a v Prešovskom kraji (32). Nasledoval Banskobystrický kraj s 25-imi, Trnavský a Trenčiansky kraj v každom po 19 epidémií, Košický s 18-imi, v Nitrianskom bolo 17 epidémií a v Bratislavskom kraji 6 epidémií.

Príznaky salmonelózy:

- vysoká teplota, nevoľnosť, kŕčovité bolesti, zvracanie, zelené hnačky s prímiesou krvi
- nastupujú 6 – 72 hodín po skonzumovaní kontaminovaného jedla

Salmonely ničí teplota 70 stupňov počas desiatich minút. Musí byť dosiahnutá rovnaká vo všetkých častiach pripravovaného pokrmu.

KAMPYLOBAKTERIÓZY

Prvenstvo medzi ochoreniami, ktoré spôsobujú skazené potraviny, patrí kampylobakteriázam. Za posledných desať rokov zaznamenávajú epidemiológovia narastajúci trend. Kampylobakteriózy však spôsobujú menej epidémií ako salmonely.

V roku 2018 na Slovensku zaznamenali 8 428 ochorení na kampylobakteriózu, chorobnosť predstavuje 154,84/100 000 obyvateľov. Celkovo bolo hlásených 176 epidémií kampylobakteriózy, z toho v 22 epidémiách ochoreli traja a viac ľudí.

Najčastejšie bolo zdrojom ochorení mäso a mäsové výrobky. Najhoršie vyšlo kuracie – z 15 epidémií spôsobilo ochorenie v 13 prípadoch, 2-krát nákazu vyvolali mäsové výrobky. Takmer všetky epidémie kampylobakteriózy s 3 a viac infikovanými osobami vznikli na rodinných stretnutiach.

Epidémie kampylobakter s 3 a viac chorými osobami v jednom ohnisku nákazy postihli okrem Bratislavského a Trenčianskeho kraja všetky ostatné. **Najviac epidémií hlásili v Trnavskom kraji - 7, Prešovský a Nitriansky kraj každý po 4 epidémie, Košický kraj 3 a v Banskobystrickom kraji a v Žilinskom kraji po 2 epidémie kampylobakter.**

Príznaky kampylobakteriôzy:

- bolesť brucha, hnačka, horúčka, bolesti hlavy a svalov, niekedy zvracanie
- prejaví sa 1 - 7 dní po skončení kontaminovaného jedla

Rizikovým potravinami sú surové hydinové mäso, surové mlieko a tepelne neopracované mliečne výrobky, nedostatočne tepelne opracované alebo opätovne kontaminované výrobky z mäsa a neupravenej pitnej vody.

Vyhňte sa zažívacím problémom:

- **umývajte si ruky mydlom a vodou pred prípravou a počas prípravy pokrmov, pred jedením, po práci so surovými potravinami, po návšteve toalety, po kontakte so zvieratami**
- **neumývajte surové mäso namáčaním vo vode**
- **nespracúvajte na jednej pracovnej ploche a rovnakými kuchynskými nástrojmi surové a tepelne upravené suroviny**
- **vyhnite sa konzumácii nedostatočne tepelne upraveného mäsa**
- **potraviny vyžadujúce chladenie – mäkké mäsové výrobky, čerstvé mäso, mliečne výrobky, čerstvé cukrárenské výrobky, šaláty, omáčky a iné rýchlo sa kaziace potraviny nakupujte do chladiacej tašky, dopravte domov čo najskôr a dajte hneď do chladničky**
- **nevytvárajte si zbytočne veľké zásoby potravín a pokrmov, suroviny, pokiaľ je to možné, spracujte do pokrmov čo najrýchlejšie**
- **pri rozbíjaní vajíc dávajte pozor na to, aby ste ich obsah nekontaminovali škrupinou alebo rukami**
- **udržiavajte neustále v čistote pracovné plochy, kuchynské náradie a pomôcky**

Je dobré vedieť, že:

- *baktéria salmonella a iné baktérie prežívajú aj v mrazených potravinách a pri teplote varenia nižšej ako 60 stupňov Celzia, množia sa i pri chladničkových teplotách vyšších ako 5 stupňov Celzia*
- *mikroorganizmy sa v mäse a v živočíšnych potravinách množia, veľmi rýchlo prenikajú do potraviny a ľudskému organizmu môžu spôsobiť aj závažné zdravotné problémy. Preniesť ich môžete rukami, ale napríklad aj kuchynskými utierkami a kuchynským náradím*
- *nedostatočne tepelne upravené mäso je rizikovejšie pre malé deti a tehotné ženy*
- *mäso nie je vhodné namáčať a umývať v nádobe s napustenou vodou*