

Uważajmy na zatrucia pokarmowe podczas przyjęć I – komunijnych



Zatruciem pokarmowym nazywamy ostre schorzenie przewodu pokarmowego, występujące w krótkim czasie po spożyciu potraw lub produktów spożywczych zawierających chorobotwórcze bakterie, toksyny, pasożyty, rotawirusy lub zanieczyszczenia chemiczne. Najczęstszą przyczyną zatruc pokarmowych w Polsce są bakterie i wirusy: salmonella, campylobacter, pałeczka czerwonej, pałeczka okrężnicy, gronkowiec złocisty, laseczka jadu kiełbasianego, listeria oraz rotawirusy.

W cieplej porze roku bakterie rozwijają się szybciej i zakażają tzw. wrażliwe surowce dla przetwórstwa spożywczego – np. jaja, mięso, mleko, itp. Najwięcej zatruc pokarmowych powodują nieświeże wyroby cukiernicze z dodatkiem kremów, lody przygotowywane metodą nieprzemysłową (nie z proszku), garmażeryjne sałatki jarzynowe z majonezem oraz potrawy z jaj, mięsa, ryb, ich przetwory i konserwy. Są one narażone na szybkie zepsucie ze względu na dużą zawartość wody i skład chemiczny, stanowiący dobre podłoże do rozwoju mikroorganizmów. W związku z tym latem zdarza się więcej zaburzeń przewodu pokarmowego związanych ze spożyciem pokarmów zawierających substancje szkodliwe dla zdrowia.

Zasady samoobrony przed zakażeniami pokarmowymi:

- **codzienna ostrożność**
- **zakażone produkty mają czasem smak i zapach zjełzłego tłuszczu – takich unikajmy!**
- **unikajmy puszek, które mają wzdęte wieczka**
- **najtańszy "antybiotyk" to mycie rąk po wyjściu z ubikacji i przed przygotowaniem posiłków**

Jak postępować z resztkami posiłków...

Najważniejszą sprawą jest pamiętać, że żywność po przyrządzeniu powinna być przechowywana w lodówce lub zamrożona w ciągu dwóch godzin. Te dwie godziny obejmują okres, w którym potrawa jest już poza lodówką lub kuchenką czy piecykiem, zanim zostanie podana i okres przebywania na stole podczas posiłku. Pozostawienie żywności w temperaturze pokojowej przez ponad dwie godziny (lub jedną godzinę w upale), przyspiesza rozwój bakterii, stanowiąc zagrożenie dla zdrowia. Takiej żywności nie powinno się wykorzystywać ponownie i najbezpieczniej jest ją wyrzucić.

Jedzenie, które stało w temperaturze pokojowej niespełna dwie godziny może być wykorzystane, jeśli było przygotowane z zachowaniem zasad higieny. Należy używać czystych naczyń, myć często ręce i nie dopuszczać aby żywność miała kontakt z nieumytymi powierzchniami.

Nigdy nie zjadajmy resztek, co do których nie jesteśmy pewni, jak długo były przechowywane i w jakich warunkach. Również jeśli mamy wątpliwości co do wyglądu lub zapachu – bez wahania wyrzucmy taką żywność !