INNE PORADY

1. Nie przechowuj chleba w lodówce, szybko ulega tam spleśnieniu.
2. Po otwarciu mleka spożyj je najlepiej w ciągu 12 godzin.
3. Produktów kwaśnych nie zawijaj w folię aluminiową, gdyż glin może przejść do potrawy.
4. Wędliny możesz owinąć w papier śniadaniowy, który należy codziennie wymieniać. Unikniesz przesiąkania płynów z mięsa.
5. Do lodówki nie wkładaj potraw gorących.

   Trzeba je najpierw schłodzić i dopiero wtedy przechowywać w lodówce (do 3 dni).
6. Nie myj surowego mięsa i jajek przed włożeniem do lodówki.
7. Żywność najlepiej umieszczaj w pojemnikach plastikowych, które chronią ją przed kontaktem z innymi produktami. Pozwala to także na zachowanie wilgotności.



Zatrucia bakteryjne

SALMONELLA

Najpopularniejszymi z zatruć pokarmowych są bakteryjne zatrucia pokarmowe wywołane przez pałeczkę salmonelli. Nosicielami tej bakterii mogą być ludzie, zwierzęta domowe i dzikie. Zarażenie zdrowych organizmów może następować przez kontakt z nosicielami, co sprawia, że salmonella jest tak szeroko rozpowszechniona.

Pierwsze objawy zakażenia mogą się pojawić od 4 do 24 godzin po spożyciu zepsutego lub zakażonego produktu. Najczęstszym szczepem infekującym ludzi jest *Salmonella enteritidis*.

Objawy zatruciu salmonellą:

- ból brzucha
- podwyższona temperatura ciała
- biegunka
- dreszcze
- wymioty i nudności
- osłabienie
- suchość w ustach.

Najczęstszą przyczyną zatrucia są **surowe jaja** wchodzące w skład kremów, majonezów, sosów i sałatek. Dodatkowo szkodliwe mogą być źle przygotowane **produkty mięsne** – pasztety, potrawy z mięsa mielonego.

Bakterie salmonelli przeżywają mrożenie.

Jak pozbyć się bakterii salmonelli?

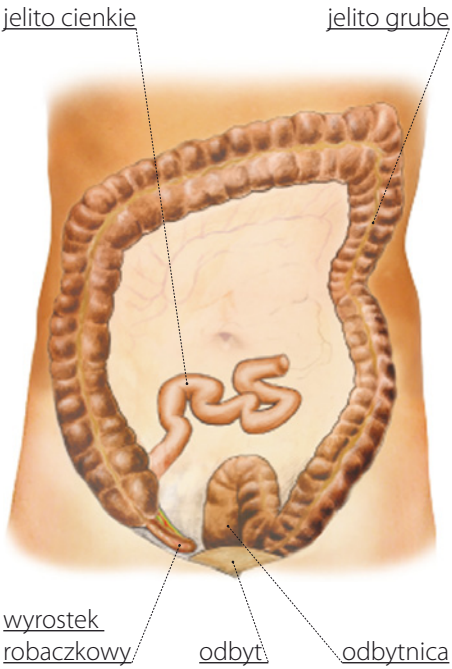
- Dokładnie gotuj lub piecz produkty.
- Unikaj lodów i ciast z kremami z nieznanych źródeł.
- Trzymaj żywność w warunkach chłodniczych.
- Należy uniemożliwić chorym lub nosicielom tej bakterii pracę z żywnością – może ona ulec skażeniu.

Leczenie zatrucia salmonellą w niektórych przypadkach (dzieci, osób osłabionych i starszych) wymaga hospitalizacji, przyjmowania antybiotyków i leczenia biegunki.

ESCHERICHIA COLI

Jest zwana pałeczką okrężnicy. To bakteria, która bytuje w jelicie grubym człowieka i zwierząt. Gdy bakterie *Escherichia coli* znajdują się w naszych jelitach, są nieszkodliwe, lecz spożyte wraz z pokarmem powodują zatrucia.

Przebieg zatrucia pokarmowego zależy od szczepu (czyli populacji w obrębie tego samego gatunku) bakteryjnego, jakim zostaniemy zainfekowani. Do zatrucia pokarmowego dochodzi, gdy spożyjemy pokarm skażony fekaliami.



Początkowe objawy to:

- biegunka
- bóle brzucha
- wymioty i nudności.

W Niemczech w maju 2011 r. odnotowano falę zatruć pokarmowych spowodowanych *Escherichia coli* O104:H4. Ten szczep *Escherichia coli* miał właściwości enterohemolityczne, powodował uszkodzenie naczyń krwionośnych nerek, serca, mózgu i płuc. Takie zatrucie może doprowadzić do śmierci przez niewydolność nerek.

Innym groźnym szczepem *Escherichia coli* jest O157:H7, który wywołuje krwotoczne zapalenie jelit, a także biegunki. Skutkiem takiego zatrucia mogą być zakrzepica i zespół mocznicowo-hemolityczny powodujący ostrą niewydolność nerek.

Jak uchronić się przed zakażeniem *Escherichia coli*?

- Myj ręce każdorazowo po skorzystaniu z toalety.
- Jedzenie poddawaj obróbce termicznej, gdyż bakterię tę zabije ogrzewanie temperaturą 60°C przez 20 minut.
- Dokładnie myj warzywa i owoce, tak aby nie były zanieczyszczone glebą.

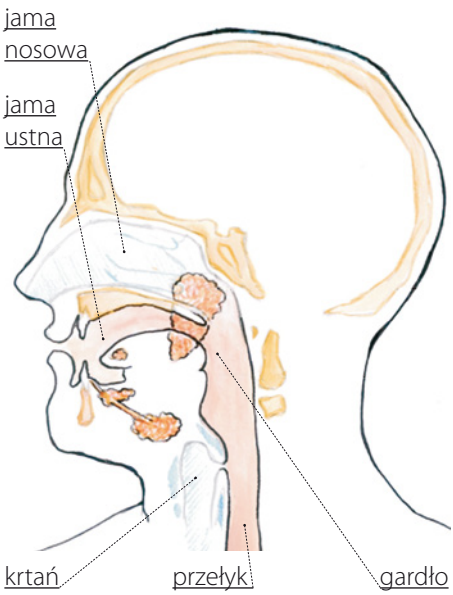
GRONKOWCE

Nosicielami gronkowca są ludzie i zwierzęta. Nosicielstwo gronkowca może przebiegać całkowicie bezobjawowo. Gronkowiec występuje powszechnie w ludzkim gardle i jamie nosowej, a także na skórze.

Jednak gdy spożyjemy pokarm skażony gronkowcem, to pierwsze objawy pojawiają się już po 2-4 godzinach.

Początek zatrucia jest bardzo nagły i charakteryzuje się:

- ostrymi bólami brzucha
- wymiotami i nudnościami
- biegunką.



Najpopularniejszym szczepem gronkowca jest gronkowiec złocisty, który powoduje, prócz zatruć pokarmowych, anginę i ropnie na skórze.

Jak zapobiec gronkowcowym zatruciom pokarmowym?

- Przestrzegaj higieny.
- Żywność poddawaj obróbce termicznej.
- Nie zamrażaj ponownie uprzednio rozmrożonej żywności.

ZATRUCIE JADEM KIEŁBASIANYM

Laseczka jadu kiełbasianego *Clostridium botulinum* jest niezwykle groźna przez wydzielanie toksyny. Toksyna ta, zwana jadem kiełbasianym, nawet w małych ilościach jest niebezpieczna dla człowieka i powoduje śmierć.

Jad kiełbasiany jest neurotoksyną, która wywołuje zaburzenia układu nerwowego, a w tym:

- zaburzenia wzroku (widzenie podwójne, zamglone), opadanie powiek
- utrudnienia w mówieniu, niemożność mówienia
- trudności w przełykaniu, ślinotok, porażenie jelit i bóle brzucha z zaparciami.

Śmierć powodowana jest przez paraliż mięśni oddechowych lub zatrzymanie akcji serca.

Należy zwrócić uwagę, że po spożyciu zakażonego pokarmu pierwsze objawy mogą wystąpić do 4 dni od jego spożycia.

Odwrotnie niż w zatruciach *Escherichia coli*, gronkowcem i salmonellą, w zatruciu jadem kiełbasianym nie występuje biegunka, lecz zaparcia.

Pierwszym objawem są zaburzenia ze strony narządu wzroku (np. podwójne widzenie).

Laseczka jadu kiełbasianego rozwija się w środowisku beztlenowym i najczęstszą przyczyną zatruć są konserwy – zarówno mięsne, jak i warzywne.



Jak właściwie postępować z konserwami?

- Bezwzględnie wyrzucaj konserwy z bombażem, czyli wybrzuszeniem.
- Dźwięk syczenia przy otwieraniu konserw jest niepożądany, takie konserwy wyrzuć.
- Przechowuj zgodnie z zaleceniami producenta – w odpowiedniej temperaturze.
- Żywność z konserw najbezpieczniej jest podgrzewać, by zniszczyć laseczki jadu kiełbasianego.
- Wystarczy jedynie dziesięciominutowe gotowanie w temperaturze 100°C, by pozbyć się bakterii jadu kiełbasianego.

LISTERIOZA

Listeria monocytogenes jest tzw. bakterią lodówkową, gdyż potrafi się rozwijać w niskich temperaturach.

Objawami zakażenia tą bakterią są:

- gorączka
- bóle stawowo-mięśniowe.