

## **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 svadiieb 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 vlni 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*