magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 14. 7. 2017 | tla

Faraónova pomsta. Jak předcházet potížím o dovolené

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Faraonova-pomsta.-Jak-predchazet-potizim-o-dovolene__s10012x10481.html

Faraonova pomsta či kletba v exotických krajích. Neboli nevolnost či průjem na dovolené a pak i doma. Říkejme tomu, jak chceme, v každém případě střevní potíže dokážou pořádně znepříjemnit letní dovolenou. Není nutné propadat hned panice, je ale vhodné zbytečně neriskovat. To, zda strávíme odpočinek v křečích a na toaletě nebo ne, je do značné míry v našich „rukách“.

Střevní problémy může způsobit cestovní horečka, tedy stres, který mnozí prožívají při organizování dovolené, řešení posledních úkolů v zaměstnání, pakování a tak dále. Rizikem je i přejídání, když se pustíme jednou za rok z uzdy a dopřejeme si v hojné míře vše, čemu se jinak statečně bráníme.

Nejčastěji, ale za nimi stojí bakterie. Jak jim vzdorovat?

Voda jen balená

V tropických destinacích je velkým rizikem voda. **„Hlavní je, pít jen balenou. S ní bychom měli také všechno oplachovat. Nespoléhat na to, že si koupíme ovoce, zeleninu a někde z místního zdroje si je omyjeme,“** varuje dietoložka Karolína Hlavatá. Stejně tak bychom se měli vyvarovat nápojů s ledem, pokud jsme si ho nevyrobili sami opět z balené vody. Tou bychom si měli i čistit zuby.

Řiďte se domorodci

Naopak většinou bezpečná bývá podle dietoložky konzumace pokrmů u místních stánků, ani příliš nevadí, že prodavači připravují jídlo na ulici, například v Thajsku. Je pochopitelné, že člověk na exotické dovolené rád zkoumá tamní speciality. Kam na ně jít? **„Nejlepší je jíst tam, kde jedí místní. Někdy to na první pohled vypadá drsně, ale pokud se tam stravují tamější obyvatelé, není riziko tak vysoké,“** radí Karolína Hlavatá.

Rizikové je grilování

Nad střevními potížemi nemusíme vyzrát jen tím, že si dovolenou užijeme v Česku. I tady bakterie číhají na svou příležitost. Nejčastěji ji dostanou při grilování. Abychom zabránili kontaminaci jídla, měli bychom se důsledně vyvarovat křížení syrového a již vařeného.

„Například nelze použít stejné prkénko na krájení syrového masa a zároveň na něj odložit již hotové, nebo na stejném prkénku krájet zeleninu na salát. Také je třeba pokaždé použít jiný nůž,“ vysvětluje dietoložka. Podle ní se nevyplatí ani šetrnost, kdy lidé litují přebytečné marinády a použijí ji opakovaně. **„Rozhodně se s ohledem na zdraví vyplatí ji vyhodit. Může v ní být totiž zárodek bakterie. Maso raději vždy nakládat do marinády čerstvé,“ říká Karolína Hlavatá. Varuje také před nedostatečnou tepelnou úpravou. Přemražení masa před spotřebou ho dělá méně rizikové jen z části. „Zmražení zlikviduje parazity, nikoliv bakterie,“** vysvětluje.

Pozor na zapařeniny

K bezpečnostním opatřením před střevními problémy patří i ukládání již hotových pokrmů. V horku je nutné vše nechat jen trochu zhladit a co nejdříve

uložit do lednice. **„Pozor také na zapařeniny. I to je prostředí, v němž se bakterie snadno uchytí a množí. Raději tedy například kupovat melouny celé a ne již porcované,“** varuje Karolína Hlavatá.

Dalším zdrojem nákazy může být i nedostatečně omytá listová zelenina nebo ta, která má hodně členitý povrch. **„Častou chybou je i to, že lidé sice použijí čistý nůž, ale krájí ovoce či zeleninu ještě dříve, než ji dostatečně umyjí, například meloun, lilek a podobně. Tím plod uvnitř kontaminují,“** dodává Karolína Hlavatá.

Alkohol je pomoc nejistá

Mnozí věří, že střevním potížím předejdou, když si dostatečně „vydezinfikují“ útroby slivovicí či jiným tvrdým alkoholem. Jejich osobní zkušenost lze stěží popírat, avšak odborná literatura podle dietoložky o takové prevenci či „léčbě“ mlčí.

Těhotné, děti a senioři v ohrožení

Ne každý, kdo s jídlem pozře i nebezpečné bakterie nutně onemocní. Záleží na schopnosti jeho organismu se s problémem popasovat. Pozor na bakteriózy by si ale měly dávat především těhotné ženy, které patří k nejohroženějším, dále

pak senioři, děti a lidé, kteří mají poruchy imunity. Střevní patálii tolerují mnohem hůře než zdravý člověk.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz