



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 25. 6. 2019 | Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

Toxoinfekce, nákaza z potravin, nehrozí jen v létě. Čemu se v jídelníčku vyvarovat?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Toxoinfekce,-nakaza-z-potravin,-nehrozi-jen-v-lete.-Cemu-se-v-jidelnicku-vyvarovat__s10012x19350.html

Každému z nás se již někdy v životě přihodilo, že jsme se po nějakém jídle necítili dobře a neseslo nám. Ne vždy se ale může jednat jen o krátkodobou a nezávažnou nepříjemnost. Dáváte si pozor na to, co jíte, abyste předešli potravinovým nákazám?



Co jsou to alimentární nákazy?

Alimentární nákazy dělíme na **infekce z potravin a otravy**.

- **Infekce** jsou vyvolány mikroorganismy, které se potravinou nebo vodou dostávají do trávicího traktu člověka, kde se pomnoží a vyvolají onemocnění.

Zdravotní problémy mohou způsobovat i **jedy**, které vznikají působením mikroorganismů ve střevech (toxoinfekce).

- **Otravy** způsobují rovněž potraviny, ve kterých se pomnožily bakterie a vlivem jejich činnosti se v nich nahromadily toxické metabolity (intoxikace).

Přenos z člověka na člověka



Řada alimentárních infekcí je způsobena člověkem, který při přípravě potravin **nedodržuje základní hygienická pravidla**. Člověk, který nemoci šíří, může být sám jen nosičem a nemoc se u něj neprojevuje. Některá onemocnění jako např. břišní tyfus, paratyfus,

virovou hepatitidu A, akutní bakteriální nebo virová průjemová onemocnění, bacilární dyzenterii a někdy i choleru, která se šířila v našich zemích ve středověku, si můžeme přivést z dovolené v exotických zemích, kde je hygiena

obecně na nízké úrovni.

- Při dovolené se nedoporučuje konzumovat **potravin** **neznámého původu**, připravované na tržistiích a naopak se doporučuje pít **výhradně balenou vodu**.

Toxoinfekce

Mezi nejznámější **toxoinfekce patří salmonelóza a [kampylobakteriíza](#)**. Jedná se o přenos z živočišných produktů na člověka. Nejčastěji je kontaminována drůbež a vejce. Nakazit se můžeme i z mléka či masa jiných hospodářských zvířat.

- Musíme mít na paměti, že zmrazením potraviny se problém nevyřeší, mikroby mohou přežívat i **v extrémně nízkých teplotách**.
- Maso je nutno důkladně propéci.
- Rizikové je např. grilování, kdy je maso **po úpravě stále krvavé u kosti**.

Dalším rizikovým onemocněním je **listeriíza**. Její výskyt je sice vzácnější, ale její závažnost spočívá ve vysoké úmrtnosti. Rizikovou skupinou jsou zvláště těhotné ženy.

V případech intoxikací se v kontaminované potravíně nahromadily jedy z

činnosti mikroorganismů ještě před jejím požitím. Onemocnění nejsou přenosná z člověka na člověka. Mezi nejznámější onemocnění patří botulismus, kdy otravy způsobuje botulotoxin hlavně **z podomácku vyráběných konzerv a masných výrobků**. Toxiny vytváří v potravinách rovněž zlatý stafylokok (*Staphylococcus aureus*), bakterie rodu *Clostridium* a *Bacillus cereus*.

Čemu se v jídelníčku vyvarovat či kde si dávat větší pozor?



Alimentárním nákazám lze předcházet dodržováním základních pravidel hygieny a zásad správné výrobní/kuchyňské praxe. Za epidemiologicky rizikové potraviny lze považovat zejména výrobky, které **neprošly důkladnou tepelnou úpravou**.

Jedná se zejména o masné výrobky uzené studeným kouřem (např. čajovky),

tatarské bifteky, výrobky z ryb a ostatních vodních živočichů (zchladené ústřice, sushi, krevety, rybí saláty), mléko a mléčné výrobky prodávané přímo z farem a mlékomatů, přírodní nezrající sýry, nebalené a přírodní minerální vody, zmrzliny z tepelně neošetřených surovin, chlazené a zmrazené ovoce a zelenina, výrobky z nich (saláty, protlaky, dřeně), cukrářské výrobky (zejména s náplněmi, s rosoly, s čerstvým ovocem, poháry, dezerty), výrobky z luštěnin, včetně sóji (zakysané sójové výrobky, tofu), naklíčená semena, obiloviny a olejiny, výrobky studené kuchyně, lahůdkářské výrobky, majonézy, dresinky, studené omáčky (vyrobené podomácku), saláty, obložené chlebíčky, bagety, chleby, výrobky v aspiku, pomazánky, krémy apod. Řada potravin z tohoto výčtu je u lidí oblíbená.

Měli bychom dávat pozor na to, odkud potraviny pocházejí, jak byly suroviny skladovány, jak probíhala jejich příprava, jak byly potraviny následně uchovávány apod.

Desatero WHO pro prevenci

Světová zdravotnická organizace sestavila praktické desatero, jak alimentárním nákazám předcházet:

1. Vybírejte potraviny zpracované podle zásad bezpečnosti.

2. Vařte potraviny dokonale, aby došlo **k dostatečnému provaření a propečení**.
3. Jezte potraviny bezprostředně po uvaření, s odstupem času od přípravy roste riziko pomnožení mikroorganismů.
4. Vařené potraviny **skladujte pečlivě** (chladnička, mraznička).
5. Vařené potraviny při ohřívání důkladně prohřejte ve všech jejích částech.
6. **Zabraňte kontaktu** mezi syrovými a vařenými potravinami.
7. Opakovaně si umývejte ruce.
8. Udržujte všechny kuchyňské povrchy **důkladně čisté**.
9. Chraňte potraviny před hmyzem, hlodavci a jinými zvířaty.
10. Používejte **čistou pitnou vodu**.



Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

Copyright © 2024

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