



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 15. 9. 2023 | Mgr. Eva Kloučková

Jíme bezpečně: Nákazy z potravin hrozí po celý rok

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/jime-bezpecne:-Nakazy-z-potravin-hrozi-po-cely-rok__s10012x20644.html](https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-zdravi/jime-bezpecne:-Nakazy-z-potravin-hrozi-po-cely-rok__s10012x20644.html)

Riziko nákaz z potravin si spojujeme s dovolenými v exotických zemích nebo s grilováním. Pravdou ale je, že i když s končící letní sezonou některé nevhodné aktivity omezíte, nákazy mohou hrozit dál. Onemocnění se pak může projevit v podobě průjmu, horečky a křečí v břiše, splést si ho ale můžete i s běžnou chřipkou.



K přenosu nákazy z potravin neboli alimentárním onemocněním dochází buď tak, že jsou mikroorganismy přímo v potravíně a vodě (primární nákaza), nebo přenesením na potravinu v průběhu jejího zpracování (sekundární nákaza).

Kdo za to může?

Za nákazami z potravin mohou stát jak v České republice dobře známé

bakterie ([salmonelóza, kompylobakteriόza](#)), tak **viry nebo paraziti**.

Závažnost průběhu onemocnění přitom ovlivňují:

- druh mikroorganismu;
- množství mikroorganismů;
- individuální reakce organismu;
- věk;
- výživa;
- celkový zdravotní stav.

Z obecně méně známých bakteriálních onemocnění je vhodné zmínit **bacilární úplavici neboli shigelózu**. Jedná se o vysoce nakažlivé průjmové onemocnění „špinavých rukou“, které se přenáší prostřednictvím nakažených potravin, především mléka a vody. Úplavice postihuje dolní část tlustého střeva a projevuje se teplotami, svíravými bolestmi břicha, nutkáním na stolicí a vodnatým průjmem s příměsí hlenu a krve.

Není to chřipka

Listeriόza, onemocnění způsobené bakterií *Listeria monocytogenes*, u zdravých lidí připomíná chřipku. U starších osob a těch s oslabenou imunitou se pak může projevit jako zánět mozku nebo jako otrava krve. Nakazit se můžete z

tepelně neopracovaného mléka a mléčných výrobků nebo ze zeleniny. V roce 2022 bylo nahlášeno 51 případů.

Tasemnice je minulostí

Také občas říkáte: „Ta je tak hubená, tak snad musí mít tasemnici?“ Ve skutečnosti byl **v minulém roce zaznamenán pouze jeden případ teniózy**, tedy onemocnění způsobeného tasemnicemi a jim podobnými červy.

Mezi častější onemocnění z potravin vyvolaných



parazity tak patřila **toxoplazmóza**, jejíž původce se množí v trávicím ústrojí koček a na člověka se může přenést z jejich trusu, nebo trichinelóza.

Trichinelózu způsobují larvy svalovce stočeného, které se usídlují v tenkém střevě a následně pronikají do krevního řečiště a dále do svalů.

Trichinelózou se můžete nakazit při konzumaci nedostatečně tepelně opracovaných masných výrobků, především vepřového masa.

Klíšťová encefalitida i bez přisátého klíštěte

Klíšťová encefalitida je virové onemocnění, které je v České republice zpravidla přenášené klíšťaty. Není tomu ale tak všude. **Klíšťová encefalitida se může přenést také při konzumaci tepelně neupraveného mléka zvířat, která jsou z klíšťat infikovaná.** Tento druh přenosu se vyskytuje například na Slovensku.

Mezi další virová alimentární onemocnění patří **žloutenka typu A a E** nebo smrtelně nebezpečná **Creutzfeldt-Jakobova nemoc**.

Desatero bezpečných potravin

Riziko nákazy je možné snížit dodržováním několika jednoduchých pravidel. Ujistěte se, že se jimi řídíte nejen během letních měsíců.



1. Při větším nákupu do košíku dávejte **chlazené a mražené potraviny jako poslední**.
2. Syrové maso přepravujte **odděleně od ostatních potravin**.
3. Potraviny, ze kterých může vytékat tekutina, **balte zvlášť**.
4. **Nekupujte** mražené potraviny obalené větším množstvím ledu (ten naznačuje, že potravina byla už jednou rozmražena a pak znovu zamražena).
5. Dodržujte **dobu spotřeby a dobu minimální trvanlivosti**.
6. Potraviny ani hotové jídlo, které patří do chladu, **nenechávejte delší dobu v pokojové teplotě**.
7. Udržujte maximální **čistotu**.
8. Používejte **vodu z bezpečných zdrojů** (pitnou vodu).

9. Potraviny určené k tepelné úpravě **důkladně tepelně zpracujte**.
10. **Zabraňte křížové kontaminaci** vznikající při používání stejných kuchyňských nástrojů na zpracování syrových a již tepelně upravených potravin.

Otravu z jídla si nenechávejte pro sebe

Samostatnou kapitolu tvoří otravy z jídla. Ty jsou nejčastěji způsobené **toxiny produkovanými mikroby** buď v potravíně, nebo v zažívacím ústrojí po konzumaci kontaminované potraviny, případně konzumací **jedovatých hub**. Jedovaté látky se mohou do potravin dostávat také při výrobě v podobě pesticidů a hnojiv, nebo vznikají během skladování a kuchyňské přípravy. **Ne vždy je možné otravě zabránit tepelnou úpravou** - například v případě stafylokokové enterotoxikózy nepomůže jed produkovaný mikroblem *Stafylokokus aureus* zničit ani 15minutový var. Zdrojem této nákazy je přitom nejčastěji personál trpící stafylokokovou infekcí, který přišel do styku s jídlem.

Otrávit se můžete také z rýže, mouky, těstovin nebo pudinku. Za nevolností, zvracením, křečemi a průjmem může stát bakterie *Bacillus cereus*.

V případě, že máte podezření na otravu z jídla, nahláste tuto skutečnost na příslušném hygienickém pracovišti. Předem se připravte na dotazy mapující to,

kdy a co jste v posledních dnech jedli, kde jste potraviny a jídlo koupili, jaké restaurace jste navštívili nebo zda mají obtíže i další osoby z vašeho okolí.

Přečtěte si i první článek z našeho seriálu „[Jíme bezpečně](#)“.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací:

https://www.bezpecnostpotravin.cz/UserFiles/publikace/Vyziva_zdravi_2019_web.pdf

https://szu.cz/wp-content/uploads/2023/03/tabulka_leden-prosinec_2022.pdf

Polcarová P. Klíšťová encefalitida - epidemiologie a současné možnosti očkování. *Vakcinologie* 2017;11(3):118-125

[hygienická pravidla jíme bezpečně klíšťová encefalitida nedostatečná hygiena otrava z jídla salmonelóza](#)

Copyright © 2024

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