

Προφυλαχθείτε από την τροφική δηλητηρίαση!, της Δρ Δέσποινας Κατσώχη



Δρ Δέσποινα Κατσώχη



Την τροφική δηλητηρίαση προκαλούν βακτήρια όπως η λιστέρια, η σαλμονέλα, ο E.coli αι η αλλαντίαση. Μάθετε πώς θα προφυλαχθείτε!

Αν έχετε υψηλό πυρετό, αίμα στα κόπρανα, συνεχείς εμετούς, διάρροια άνω των τριών ημερών και ενδείξεις αφυδάτωσης (ξηροστομία, ζαλάδα, μειωμένη ούρηση) ζητείστε άμεσα ιατρική βοήθεια.

Να πού παραμονεύουν οι κίνδυνοι:

Φρέσκα φρούτα και λαχανικά: ενεδρεύει το βακτήριο της λιστέρια. Προκαλεί πυρετό, μυϊκούς πόνους, ναυτία ή διάρροια. Τα συμπτώματα εκδηλώνονται από δύο μέρες έως και δύο μήνες μετά την επαφή με μολυσμένο τρόφιμο. **Προστασία:** Πλένετε και σκουπίζετε καλά τα ωμά λαχανικά πριν τα κόψετε. Αποθηκεύστε τα στο ψυγείο, σε θερμοκρασία κάτω από 4 °C.

Γαλακτοκομικά: γιαούρτι και μαλακά τυριά απειλούνται από λιστέρια. **Προστασία:** Βεβαιωθείτε ότι είναι παστεριωμένα.

Αλλαντικά: η λιστέρια μπορεί να επιζήσει για χρόνια σ' ένα εργοστάσιο παραγωγής τροφίμων. Προσοχή και στα προμαγειρεμένα φαγητά ή τρόφιμα. Αν και οι υψηλές θερμοκρασίες σκοτώνουν τη λιστέρια, μπορεί το μαγειρεμένο τρόφιμο να ακουμπήσει σε πάγκο όπου νωρίτερα υπήρχε ωμό κρέας. **Προστασία:** ψήνεται αλλαντικά και λουκάνικα στους 80 βαθμούς και πετάξετε τα προμαγειρεμένα τρόφιμα μετά την ημερομηνία λήξης τους.

Η σαλμονέλα

Πουλερικά και αυγά: το βακτήριο της σαλμονέλας μπορεί να προκαλέσει ακόμη και θάνατο κυρίως σε βρέφη και ηλικιωμένους. Η σαλμονέλα αγαπά τα περιττώματα των ζώων. Μπορεί να μολύνει το αυγό της κότας πριν ακόμη σχηματιστεί το κέλυφός του: κινδυνεύουν ακόμη και τα καθαρά, φρέσκα αυγά. Προκαλεί στομαχικές κράμπες, πυρετό και διάρροια, που εμφανίζονται από 12 έως 72 ώρες μετά τη μόλυνση και διαρκούν από 4 έως 7 ημέρες. **Προστασία:** Μην καταναλώνετε ωμά ή ελαφρώς μαγειρεμένα αυγά. Ψήστε καλά τα πουλερικά και κρατήστε τα ωμά μακριά από άλλα τρόφιμα. Πλύνετε επιμελώς τα χέρια, τον πάγκο, τα σκεύη και ό,τι έρθει σε επαφή με ωμό πουλερικό.

Η σαλμονέλα έχει εντοπισθεί και σε ντομάτες, πιπεριές και πράσινες σαλάτες αλλά και σε επεξεργασμένα τρόφιμα όπως πατατάκια, κράκερς και έτοιμες σούπες. Σε περιπτώσεις μαζικής μόλυνσης γίνεται μαζική ανάκληση των τροφίμων. Ποτέ μην καταναλώνετε προϊόν που έχει ανακληθεί!

Κιμάς: αποτελεί νούμερο ένα κίνδυνο για μόλυνση από σαλμονέλα. Μαγειρέψτε σε υψηλή θερμοκρασία πουλερικά, μοσχάρι, χοιρινό και αρνί και κυρίως τα πουλερικά. **Προστασία:** Σχολαστική καθαριότητα σε επιφάνειες μαγειρέματος, σε σκεύη και στα χέρια σας με ζεστό νερό και σαπούνι αν έρθουν σε επαφή με ωμό κρέας. Μην τοποθετείτε το ψημένο κρέας πίσω στον πάγκο ή στο πιάτο όπου ακουμπούσε ωμό κρέας.

Το βακτήριο E.coli

Τον μοσχάρισιο κιμά αγαπά και το βακτήριο E.coli, το οποίο ζει στο πεπτικό σύστημα των βοοειδών και μπορεί να μολύνει το κρέας του ζώου κατά τη σφαγή του. Προκαλεί έντονες κράμπες στην κοιλιά, διάρροια και εμετό, περίπου για μία εβδομάδα: τα συμπτώματα εκδηλώνονται αρκετές μέρες μετά την έκθεση στο μολυσμένο τρόφιμο.

Ο E.coli μπορεί να μολύνει επίσης μη παστεριωμένους χυμούς που πωλούνται σε πάγκους υγιεινών τροφών αλλά και το φρέσκο γάλα αν δεν γίνει σωστά η παστερίωσή του. Οι παστεριωμένοι χυμοί δεν διατρέχουν κίνδυνο. Λαχανικά και φρούτα μπορεί να μολυνθούν από E.coli αν το βακτήριο βρίσκεται στο λίπασμα ή το νερό που χρησιμοποιήθηκε για την καλλιέργειά τους. **Προστασία:** διαχωρίστε προσεκτικά και πλύνετε ένα-ένα τα φύλλα των λαχανικών. Κι επειδή η θερμοκρασία σκοτώνει τα βακτήρια, το μαγειρέμά τους είναι μία καλή λύση.

Αλλαντίαση: είναι σπάνια αλλά συχνά θανατηφόρα. Οφείλεται στη λάθος κονσερβοποίηση ή διατήρηση των τροφίμων, ιδίως τα σπιτικά κονσερβοποιημένα τρόφιμα: μέλι, αλλαντικά, καπνιστό ή παστό ψάρι. Προκαλεί κράμπες, εμετό, αναπνευστικά προβλήματα, δυσκολία κατάποσης, διπλωπία, αδυναμία ή και παράλυση. Ιδιαίτερα κινδυνεύουν τα βρέφη. Ζητήστε αμέσως πρώτες βοήθειες. **Προστασία:** πετάξτε διογκωμένες κονσέρβες, βάζα που στάζουν ή συσκευασίες που ξεχειλίζουν μόλις τις ανοίξετε. Όχι μέλι σε μωρά κάτω των 12 μηνών. Αποστειρώστε τα σπιτικά κονσερβοποιημένα τρόφιμα, μαγειρεύοντάς τα σε υψηλές θερμοκρασίες.

Προσοχή στα ψάρια!

Ψάρια και οστρακοειδή είναι αρκούντως ευαίσθητα ώστε υπό προϋποθέσεις να προκαλέσουν τροφική δηλητηρίαση.

Ωμά οστρακοειδή: μπορεί να μολυνθούν από το βακτήριο Vibrio Vulnificus το οποίο ζει στο ζεστό θαλασσινό νερό και αγαπά ιδιαίτερα τα στρείδια. Τα συμπτώματά του είναι ανάλογα με αυτά της συνηθισμένης τροφικής δηλητηρίασης αλλά αν συναντήσει εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα μπορεί να προκαλέσει σοβαρή μόλυνση του αίματος. Προστασία: καταναλώνετε μόνο μαγειρεμένα οστρακοειδή. Τηγάνισμα, ψήσιμο, βράσιμο και άχνισμα μειώνουν τον κίνδυνο μόλυνσης. Αν τα όστρακα δεν άνοιξαν μετά το μαγείρεμα, πετάξτε τα!

Τα οστρακοειδή κινδυνεύουν και από μολυσμένα φύκια, που προκαλούν παραλυτική δηλητηρίαση, μέσω μίας βιοτοξίνης που παράγουν και προκαλεί μυρμήγκιασμα σε χείλη και γλώσσα, μούδιασμα, δυσκολία αναπνοής, παράλυση, ακόμη και θάνατο που μπορεί να επέλθει ακόμα και μισή ώρα μετά τη μόλυνση. Γι' αυτό και τα οστρακοειδή ελέγχονται προσεκτικά για τοξίνες πριν διατεθούν προς κατανάλωση.

Φρέσκος τόνος: η μόλυνση ονομάζεται σκομπροτοξίνωση και προκαλεί αίσθηση «καψίματος» στο στόμα, διάρροια, εξανθήματα, ζαλάδα και πονοκέφαλο. Με τη βοήθεια αντιισταμινικών τα συμπτώματα υποχωρούν μέσα σε 4 με 6 ώρες.