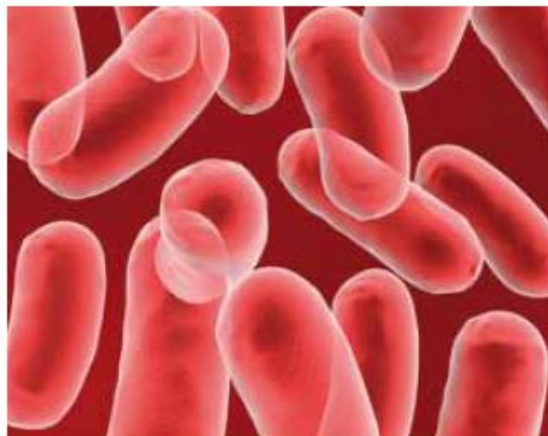


Τροφικές Δηλητηριάσεις

Το καλοκαίρι, εξαιτίας της αυξημένης θερμοκρασίας, αυξάνεται και ο κίνδυνος των τροφικών δηλητηριάσεων. Με ποιο τρόπο, όμως, εκδηλώνονται οι τροφικές δηλητηριάσεις, ποια τα κυρίαρχα συμπτώματα, ποια τα πιο επικίνδυνα τρόφιμα και τι πρέπει να κάνουμε σε περίπτωση που πάθουμε μια τροφική δηλητηρίαση;



Οι μικροοργανισμοί που ευθύνονται για το μεγαλύτερο μέρος των τροφικών δηλητηριάσεων είναι ο σταφυλόκοκκος, η σαλμονέλα, το εντεροβακτήριο, το κλωστρίδιο, η λιστέρια κά

Πως εκδηλώνονται οι τροφικές δηλητηριάσεις;

Οι τροφικές δηλητηριάσεις εκδηλώνονται όταν τοξικές ουσίες μπουν στον ανθρώπινο οργανισμό δια μέσου της τροφής. Οι ουσίες αυτές μπορεί να βρίσκονται είτε εκ φύσεως στο τρόφιμο (πχ. ορισμένα ήδη μανιταριών) ή να έχουν παραχθεί από μικροοργανισμούς οι οποίοι προϋπήρχαν στο τρόφιμο και λόγω, συνήθως, της κακής συντήρησής του, αναπτύχθηκαν σε μεγάλο βαθμό. Τέλος, τροφική δηλητηρίαση μπορεί να προκληθεί και από την ίδια την τοξική δράση μικροοργανισμών ή ιικών σωματιδίων στον οργανισμό μας, τα οποία βρίσκονται σε τρόφιμα που καταναλώσαμε. Οι μικροοργανισμοί που ευθύνονται για το μεγαλύτερο μέρος των τροφικών δηλητηριάσεων είναι ο σταφυλόκοκκος, η σαλμονέλα, το εντεροβακτήριο, το κλωστρίδιο, η λιστέρια κά

Ποια τα συμπτώματα των τροφικών δηλητηριάσεων;

Τα συμπτώματα της τροφικής δηλητηρίασης ποικίλουν και εξαρτώνται από το είδος του μικροοργανισμού ή της τοξικής ουσίας που προσβάλλει τον οργανισμό. Συνήθως εκδηλώνονται 2 με 6 ώρες μετά την κατανάλωση της «ύποπτης» τροφής ενώ πιο σπάνια μπορεί να εκδηλωθούν μόλις μισή ώρα μετά ή ακόμη μπορεί να μεσολαβήσουν και εβδομάδες μέχρι την εκδήλωση των συ-

μπτωμάτων. Στα συνήθη συμπτώματα περιλαμβάνονται: πυρετός, κεφαλαλγία, μυαλγίες, έντονη εφίδρωση, κοιλιακός πόνος, ναυτία, εμετοί, ανορεξία και διάρροιες. Η ένταση των συμπτωμάτων εξαρτάται τόσο από το είδος της τοξίνης ή του μικροοργανισμού όσο και από την ποσότητα που καταναλώσαμε. Τις περισσότερες φορές τα συμπτώματα διαρκούν ένα με δύο 24ωρα και ο οργανισμός αναρρώνει χωρίς να υπάρξει ανάγκη ιατρικής περίθαλψης. Ωστόσο, σε περιπτώσεις που εμφανίζεται σοβαρή διάρροια, επανειλημμένοι εμετοί, πολύ υψηλός πυρετός και επίμονος κοιλιακός πόνος σε συνδυασμό με αίμα στα κόπρανα απαιτείται άμεση ιατρική επέμβαση.

Ποια τα πιο επικίνδυνα τρόφιμα;

Στα τρόφιμα που προκαλούν συχνότερα τροφικές δηλητηριάσεις συγκαταλέγονται τα μη παστεριωμένα γαλακτοκομικά, το κρέας, το μολυσμένο νερό, τα πουλερικά, τα αυγά, τα ωμά λαχανικά, τα θαλασσινά, τα κονσερβοποιημένα τρόφιμα και το ξαναζεσταμένο φαγητό.

Σε ποιους παράγοντες οφείλεται συνήθως η εκδήλωση της τροφικής δηλητηρίασης;

Η κακή συντήρηση των τροφίμων, μολυσμένες πρώτες ύλες, μη επαρκές μαγείρεμα με αποτέλεσμα να μην σκοτώνονται πιθανοί ανεπιθύμητοι μικροοργανισμοί που

Κατά τη συντήρηση των τροφίμων, διατηρήστε το ωμό κρέας, ψάρι και τα πουλερικά στην ψύξη για 1 έως το πολύ 2 με 3 μέρες, εναλλακτικά τοποθετήστε τα στην κατάψυξη

υπάρχουν στο τρόφιμο και ανεπαρκείς συνθήκες υγιεινής είναι οι κυριότεροι παράγοντες που οδηγούν στην πρόκληση τροφικών δηλητηριάσεων. Ιδιαίτερα τώρα το καλοκαίρι και την άνοιξη, όπου η αυξημένη θερμοκρασία συνδράμει στην ταχεία ανάπτυξη μικροοργανισμών, η κακή συντήρηση των τροφίμων (πχ. μη τοποθέτηση μαγειρεμένου φαγητού στο ψυγείο και παραμονή του σε θερμοκρασία δωματίου) είναι ένας από τους σημαντικότερους λόγους πρόκλησης δηλητηριάσεων. Επίσης, τα ταξίδια που κάνουμε κατά τις καλοκαιρινές μας διακοπές συχνά καταλήγουν σε δηλητηριάσεις, δεδομένου ότι είτε εμείς οι ίδιοι δεν τηρούμε τους κανόνες υγιεινής (συχνό πλύσιμο των χεριών) είτε οι συχνές μετακινήσεις δεν μας επιτρέπουν να γνωρίζουμε την ποιότητα των υπηρεσιών που μας παρέχονται από τα σημεία πώλησης τροφίμων, ιδιαίτερα σε ξένα κράτη.



Συμβουλές για προφύλαξη από τροφικές δηλητηριάσεις.

Φυσικά, όπως ισχύει και σε όλες τις ασθένειες, η καλύτερη θεραπεία είναι η πρόληψη. Η αποφυγή κατανάλωσης μολυσμένου νερού, μη παστεριωμένων γαλακτοκομικών προϊόντων, μη καλά συντηρημένων και μαγειρεμένων τροφίμων, καθώς και η εφαρμογή των κανόνων υγιεινής κατά το χειρισμό των τροφίμων καθίστανται πρωταρχικής σημασίας για την πρόληψη των τροφικών δηλητηριάσεων. Παρακάτω δίδονται κάποιες βασικές οδηγίες όσον αφορά την συντήρηση, αποθήκευση, προετοιμασία του φαγητού αλλά και αγορά τροφίμων.

Κατά τη συντήρηση των τροφίμων, διατηρήστε το ωμό κρέας, ψάρι και τα πουλερικά στην ψύξη για 1 έως το πολύ 2 με 3 μέρες, εναλλακτικά τοποθετήστε τα στην κατάψυξη. Κρατήστε τις ωμές τροφές μακριά από τις μαγειρεμένες στην ψύξη. Τηρείτε τις συνθήκες υγιεινής στο ψυγείο σας κάνοντας συχνό καθαρισμό.

Κατά την προετοιμασία του φαγητού, φροντίστε να πλένετε καλά τα χέρια σας με ζεστό νερό και σαπούνι, τόσο πριν όσο και κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας, ιδιαίτερα σε περίπτωση που πιάσετε ωμό κρέας, πουλερικά, ψάρια και αυγά. Πλένετε επιμελώς τα φρούτα και τα λαχανικά που πρόκειται να καταναλώσετε και πετάξτε αλλοιωμένα κομμάτια. Μαγειρέψτε σε υψηλή θερμοκρασία και για αρκετό χρόνο τρόφιμα όπως το κρέας, το κοτόπουλο και τα αυγά. Επιπλέον, τα μαγειρεμένα τρόφιμα θα πρέπει να μπαίνουν κατευθείαν στο ψυγείο σε περίπτωση που δεν πρόκειται να καταναλωθούν άμεσα. Τέλος, δεν θα πρέπει να αναμειγνύετε σε καμία περίπτωση νωπό κρέας, πουλερικά και ψάρια μαζί με μαγειρεμένα τρόφιμα και νωπά λαχανικά και φρούτα, ενώ οι επιφάνειες κοπής και τα διάφορα άλλα σκεύη θα πρέπει να πλένονται επιμελώς μετά από κάθε χρήση και ιδιαίτερα όταν έχουν χρησιμοποιηθεί για νωπό κρέας, ψάρια και πουλερικά.



Μαγειρέψτε σε υψηλή θερμοκρασία και για αρκετό χρόνο τρόφιμα όπως το κρέας, το κοτόπουλο και τα αυγά

Κατά την αγορά έτοιμων τροφίμων, δώστε σημασία στους κανόνες υγιεινής που τηρούνται στο κατάστημα από το οποίο προμηθεύεστε τα γεύματά σας. Προτιμήστε καταστήματα που οι πωλητές φοράνε γάντια μιας χρήσεως, ενώ φυσικά δίδουν ιδιαίτερη προσοχή όταν πιάνουν χρήματα να μην ακουμπάνε με το ίδιο χέρι τα τρόφιμα. Επίσης, θα πρέπει τα τρόφιμα να είναι τοποθετημένα έτσι ώστε να μην τα πιάνουν οι πελάτες αλλά και να μην εκτίθενται στη σκόνη και στα έντομα. Στα συσκευασμένα τρόφιμα θα πρέπει να ελέγχεται η ημερομηνία λήξης του προϊόντος. Τέλος, αποφύγετε να προμηθεύεστε τρόφιμα τα οποία δεν συντηρούνται στο ψυγείο και περιέχουν ωμά αυγά (πχ μαγιονέζα), αλλαντικά, κρέας, ψάρι και πουλερικά.

Για την περίπτωση που βρίσκεστε σε ταξίδι ή διακοπές φροντίστε να μην καταναλώνετε ωμά, μισοψημένα τρόφιμα ή μαγειρεμένα τρόφιμα από πλανόδιους πωλητές, αλλά και μη παστεριωμένα γαλακτοκομικά προϊόντα, πλένετε συχνά τα χέρια σας, ξεφλουδίζετε πάντα τα φρούτα εάν δεν γνωρίζετε ότι είναι σωστά πλυμένα, καταναλώστε εμφιαλωμένα ποτά και νερά και αποφύγετε τα παγάκια που παρασκευάζονται από κοινό νερό ή είναι αμφιβόλου προελεύσεως.

Τι δεν πρέπει να φάμε ή να πούμε αν αρρωστήσουμε;

Για τις πρώτες ημέρες εκδήλωσης μιας τροφικής δηλητηρίασης συστήνεται μια πολύ προσεγμένη διατροφή, με μικρά συχνά γεύματα τα οποία να περιέχουν τρόφιμα τα οποία δεν ερεθίζουν τον γαστρεντερικό βλεννογόνο και δεν επιδεινώνουν τα συμπτώματα. Γι' αυτό θα πρέπει να

προτιμώνται τροφές εύπεπτες, χωρίς φυτικές ίνες. Τέτοιες τροφές είναι ο λαπάς, η πατάτα, το φιδέ, η φρυγανιά με λίγο τυρί άπαχο, οι σούπες με ρύζι, πουρές πατάτας (χωρίς λιπαρά & γάλα) κλπ, ενώ αντίθετα θα πρέπει να αποφεύγονται για τις πρώτες ημέρες αλλά και μέχρι την πλήρη ανάρρωση του ασθενούς το γάλα, το γιαούρτι, τα δημητριακά ολικής άλεσης, τα ωμά λαχανικά και τα φρέσκα φρούτα. **Αφού ο ασθενής ξεπεράσει τα πρώτα ένα με δύο 24ώρα** μπορεί να καταναλώσει μπιφτέκι χωρίς καρυκεύματα, κοτόπουλο, ψάρι άπαχο και κρέας αλλά και τις σούπες τους χωρίς πολλά λαχανικά και μπαχαρικά μέχρι την πλήρη ανάρρωση. Όταν ο ασθενής νιώσει καλύτερα συστήνεται να προσθέσει στη διατροφή του τα βραστά λαχανικά (κολοκύθια, κλπ), κομπόστες φρούτων, και κάποια επεξεργασμένα δημητριακά μέχρις ότου θα είναι πια σε θέση να επανέλθει στην φυσιολογική, προ της δηλητηρίασης, διατροφή του.

