

ΤΡΟΦΙΚΕΣ ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΟΥΣ



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΓΕΩΡΓΙΑΣ, ΦΥΣΙΚΩΝ ΠΟΡΩΝ
ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

ΚΤΗΝΙΑΤΡΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ



Στα χέρια μας η αντιμετώπισή τους

ΤΡΟΦΙΚΕΣ ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΟΥΣ

Στα χέρια μας η αντιμετώπισή τους

Δρ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΚΑΚΟΓΙΑΝΝΗΣ, (DVM, PhD)
Πρώτος Κτηνιατρικός Λειτουργός
Προϊστάμενος Τομέα Κτηνιατρικής Δημόσιας Υγείας
Κτηνιατρικές Υπηρεσίες

Εισαγωγή

Οι τροφικές δηλητηριάσεις αποτελούν ένα σοβαρό παγκόσμιο πρόβλημα που ταλαιπωρεί κάθε χρόνο εκατομμύρια ανθρώπους κάθε ηλικίας. Το φαινόμενο των τροφοδηλητηριάσεων παρατηρείται και στον τόπο μας. Όλο και συχνότερα ακούμε ή διαβάζουμε στις εφημερίδες για περιστατικά ομαδικών τροφοδηλητηριάσεων. Περιστατικά που συνέβηκαν σε ανθρώπους που βρέθηκαν μαζί στο στρατό, στην παιδική κατασκήνωση, σε ομαδικές συνεστιάσεις σε φιλικά σπίτια, σε εστιατόρια ή ξενοδοχεία, σε γάρους, σε εκδρομές. Βέβαια, τα μεμονωμένα, ατομικά περιστατικά τροφικών δηλητηριάσεων δεν τα ακούμε, ούτε βλέπουν το φως της δημοσιότητας. Αυτά τα περιστατικά είναι σε συνολικό αριθμό τροφοδηλητηριάσεων, τα περισσότερα. Σε τελική ανάλυση όλοι μας λίγο ή πολύ έχουμε εμπειρίες από κάποια τροφική δηλητηρίαση, είτε προσωπική ή μελών του οικογενειακού μας περιγύρου, φίλων ή γνωστών μας.



Τα κύρια αίτια των τροφικών δηλητηριάσεων

Οι τροφικές δηλητηριάσεις οφείλονται σε διάφορα αίτια. Τα βασικότερα αίτια είναι τα μικρόβια, οι ιοί, τα παράσιτα, οι μύκητες και διάφορες χημικές ουσίες. Μεγαλύτερη σπουδαιότητα και σημασία έχουν για τον τόπο μας τα παθογόνα μικρόβια και οι τοξίνες τους. Έτσι με απλά λόγια μπορούμε να πούμε ότι οι τροφικές δηλητηριάσεις είναι οι διαταραχές της υγείας του ανθρώπου που προκαλούνται από την κατανάλωση τροφίμων μολυσμένων με παθογόνα για τον άνθρωπο μικρόβια ή τις τοξίνες τους.

Συμπτωματολογία και χρόνος επώασης τροφικών δηλητηριάσεων

Οι τροφοδηλητηριάσεις εκδηλώνονται με διάφορα συμπτώματα. Κυριαρχούν συνήθως τα γαστρεντερικά συμπτώματα, όπως η αναούλα, οι εμετοί, οι πόνοι στην κοιλιακή χώρα και η διάρροια. Δυνατόν όμως να έχουμε πυρετό, κεφαλόπονους, ρίγη, εφίδρωση, πόνους στις αρθρώσεις, απώλεια δυνάμεων και κατάπτωση. Μπορούν ακόμη να παρουσιαστούν σπασμικές ή νευρικές καταστάσεις.

Εάν καταναλώσουμε έτοιμη τοξίνη με ένα τρόφιμο, τα συμπτώματα παρουσιάζονται γρήγορα και απότομα, μέσα σε μερικές ώρες (1-8 ώρες). Εάν καταναλώσουμε μικρόβια, ο χρόνος εμφάνισης των συμπτωμάτων (χρόνος επώασης) είναι μεγαλύτερος. Υπερβαίνει τις 12 ώρες, συνήθως 12-36 ώρες, ακόμη και μεγαλύτερος. Αυτό συμβαίνει γιατί, για να προκληθούν τα συμπτώματα, τα μικρόβια που καταναλώνονται πρέπει να πολλαπλασιαστούν εντός του οργανισμού, αφού πρώτα υπερνικήσουν την αντίστασή του.

Πηγή τροφικών δηλητηριάσεων

Κάθε τρόφιμο που καταναλώνουμε μπορεί να προκαλέσει τροφοδηλητηρίαση. Η σημαντικότερη όμως πηγή πρόκλησης τροφικών δηλητηριάσεων στις ανεπτυγμένες χώρες, στις οποίες ανήκει και η Κύπρος, είναι τα κάθε λογής τρόφιμα ζωικής προέλευσης. Τα κρέατα, και τα παράγωγά τους, τα γάλατα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα θαλασσινά, κυρίως τα οστρακοειδή, και τα προϊόντα αυγών. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης περιέχουν τα αναγκαία θρεπτικά και άλλα στοιχεία





που χρειάζονται τα μικρόβια για τον πολλαπλασιασμό τους (πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, ιχνοστοιχεία, υγρασία, κατάλληλη οξύτητα κ.λπ.).

Μολυσματική δόση



Όσο αποτελεσματικός και να είναι ο έλεγχος που διενεργείται από τις αρμόδιες Αρχές σε κάθε χώρα και κατά τους αυτοελέγχους που διενεργούν οι ίδιες οι βιομηχανίες παρασκευής, φύλαξης και διάθεσης των τροφίμων, είναι φυσιολογικό να φθάνουν κοντά μας τρόφιμα με μικρόβια. Και ενώ η παρουσία αριθμού μη παθογόνων μικροβίων, πλην των αποστειρωμένων τροφίμων, είναι φυσιολογική και ακίνδυνη, η παρουσία των παθογόνων προκαλεί κίνδυνο τροφοδηλητηρίασης. Βέβαια, για να προκληθεί τροφική δηλητηρίαση, τις περισσότερες φορές

δεν αρκούν λίγα παθογόνα μικρόβια. Χρειάζεται να πάρουμε με την τροφή μας σχετικά μεγάλο αριθμό παθογόνων μικροβίων.

Τέτοια παθογόνα μικρόβια είναι κυρίως οι σαλμονέλλες, τα καρμυλοβακτηρίδια, οι λιστέριες, οι γερσίνιες και άλλα. Επίσης, οι τοξίνες των σταφυλοκόκκων και των κλωστριδίων, οι οποίες, για να παραχθούν σε ικανοποιητικές ποσότητες και να προκαλέσουν τροφική δηλητηρίαση, χρειάζεται η παρουσία μεγάλου αριθμού

μικροβίων. Φυσικά, πρέπει να τονιστεί ότι κάτω από ευνοϊκές συνθήκες θερμοκρασίας, τα μικρόβια πολλαπλασιάζονται πάρα πολύ γρήγορα στα τρόφιμα ζωικής προέλευσης και μέσα σε λίγες ώρες φθάνουν σε τέτοιους αριθμούς που μπορούν να προκαλέσουν εύκολα τροφοδηλητηριάσεις. Μολυσματική δόση είναι ο ελάχιστος αριθμός παθογόνων μικροβίων ο οποίος όταν καταναλωθεί μπορεί να προκαλέσει τροφική δηλητηρίαση.

Στόχος των καταναλωτών

Όλες οι προσπάθειές μας ως καταναλωτών και ειδικότερα της οικοκυράς πρέπει να στοχεύουν στην αγορά τροφίμων με μικρό αριθμό μικροβίων και στην αποφυγή του πολλαπλασιασμού των μικροβίων στα τρόφιμα. Ακόμη, στην αποφυγή προσθήκης νέων μικροβίων σε αυτά και διασκορπισμό τους στην κουζίνα ή σε άλλα τρόφιμα που θα καταναλωθούν όπως έχουν, χωρίς δηλαδή περαιτέρω ψήσιμο ή άλλη επεξεργασία που σκοτώνει τα μικρόβια. Γι' αυτό, οι κυριότεροι παράγοντες που πρέπει να προσεχθούν από πλευράς καταναλωτών, είναι ο τόπος αγοράς των τροφίμων και ιδιαίτερα η καλή συντήρησή τους και ο υγιεινός χειρισμός τους.



Ο κάθε καταναλωτής πρέπει να φροντίζει να αγοράζει τρόφιμα ζωικής προέλευσης από καταστήματα που έχουν τη μεγαλύτερη δυνατή καθαριότητα. Στην περίπτωση π.χ. των κρεοπωλείων, αυτό φαίνεται από την καλή προσωπική υγιεινή του ιδίου του κρεοπώλη, την καθαρή άσπρη μπλούζα του, και από την άψογη καθαριότητα του εξοπλισμού του κρεοπωλείου του. Σε ένα τέτοιο καθαρό χώρο αναμένεται ότι ο αριθμός των μικροβίων θα είναι μικρός και τα κρέατα θα επηρεάζονται λιγότερο. Σημαντικό είναι επίσης όλα τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης που αγοράζονται να φέρουν το σήμα καταλληλότητας (ωοειδής ή τριγωνική σφραγίδα).

Συντήρηση των τροφίμων

Τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης αλλοιώνονται εύκολα. Γι' αυτό, μετά την αγορά τους πρέπει να τοποθετούνται γρήγορα στο ψυγείο. Η ψύξη επιβραδύνει τον πολλαπλασιασμό των μικροβίων και την

αλλοιώσῃ τους, ενώ η κατάψυξη τον σταματά πλήρως. Αν θέλουμε λοιπόν να συντηρήσουμε τα κρέατα για μερικούς μήνες, τα συσκευάζουμε σε πλαστικά σακούλια σε μικρές ποσότητες, όσο μας χρειάζεται για ένα μαγείρεμα, και τα τοποθετούμε στο θάλαμο του ψυγείου, δηλαδή στην κατάψυξη. Στο κάτω μέρος του ψυγείου τα ωμά κρέατα και το φρέσκο γάλα δεν διατηρούνται ικανοποιητικά πάνω από 3-4 μέρες. Για να παρατείνουμε το χρόνο διατήρησης των τροφίμων στο ψυγείο, πρέπει:



- Να ρυθμίζεται για να διατηρεί τη θερμοκρασία του σε χαμηλά επίπεδα, δηλαδή μεταξύ 2^ο και 4^ο Κελσίου.
- Να μην βαρυφορτώνεται και τα τρόφιμα να τοποθετούνται με τέτοιο τρόπο ώστε να κυκλοφορεί άνετα ο ψυχρός αέρας μεταξύ τους.
- Να μην ανοιγοκλείνεται συχνά η πόρτα του ψυγείου και να μην τοποθετούνται σ' αυτό ζεστά φαγητά.

Χειρισμός κρεάτων

Η οικοκυρά δεν είναι ανάγκη να πλένει το κρέας πριν το τοποθετήσει στο ψυγείο, γιατί το πλύσιμο του κρέατος αυξάνει την υγρασία στην επιφάνειά του και βοηθά πάρα πολύ στην ανάπτυξη ψυχρόφιλων μικροβίων, τα οποία μειώνουν το χρόνο συντήρησής του.



Το φρέσκο κοτόπουλο, αν κρατηθεί στο ψυγείο, να τοποθετείται σε βαθύ δοχείο μέσα στο ψυγείο μαζί με το πλαστικό σακούλι του. Προσοχή όμως, να μη διασπείρονται μικρόβια από το κοτόπουλο ή τα υγρά του είτε σε άλλα τρόφιμα που θα καταναλωθούν όπως έχουν, χωρίς περαιτέρω ψήσιμο, είτε στους πάγκους της κουζίνας.

Το ξεπάγωμα των κατεψυγμένων κρεάτων, και ειδικότερα των κοτόπουλων, χρειάζεται μεγάλη προσοχή. Πρέπει να διασφαλίζεται ότι το υγρό που διαφεύγει κατά την απόψυξή τους, δεν χύνεται και δεν επηρεάζει άλλα τρόφιμα. Για το λόγο αυτό το κατεψυγμένο κρέας πρέπει να ξεπαγώνει μέσα σε μεγάλο δοχείο, που πρέπει να τοποθετείται στο κάτω μέρος του ψυγείου για αποφυγή επιμόλυνσης των άλλων τροφίμων.

Ο κιμάς να χρησιμοποιείται αυθημερόν στην παρασκευή φαγητού, γιατί είναι πολύ ευπαθής στη μικροβιακή αλλοίωση και επηρεάζεται πάρα πολύ εύκολα η ποιότητά του ακόμη και μέσα στο ψυγείο. Εάν κάποιος αγοράζει μεγαλύτερες ποσότητες κιμά από ό,τι χρειάζεται για ένα μαγείρεμα, να χωρίζει την υπόλοιπη ποσότητα που παραμένει σε μικρότερες δόσεις, να τις τοποθετεί σε σακουλάκια, τα οποία να τοποθετούνται στην κατάψυξη για μελλοντική χρήση.

Τα κρέατα να μαγειρεύονται καλά γιατί έτσι καταστρέφονται τα παθογόνα μικρόβια και όλες οι τοξίνες τους, με εξαίρεση τις τοξίνες των σταφυλόκοκκων οι οποίες, αφού παραχθούν, δεν καταστρέφονται με τον βρασμό ή το ψήσιμο.

Προσοχή να μη μεταφέρονται μικρόβια με τα χέρια μας στα ψημένα κρέατα. Τα ψημένα κρέατα ή ό,τι απόμεινε μετά το σερβίρισμα να μην τοποθετούνται πίσω στο φούρνο αλλά στο ψυγείο. Οι θερμοκρασίες έξω από το ψυγείο και ειδικά στο φούρνο είναι πολύ ευνοϊκές για ανάπτυξη των μικροβίων, ιδιαίτερα τους καλοκαιρινούς μήνες.

Γενικές προφυλάξεις

Τα χέρια μας, τα μαχαιροπήρουνα, τα πιατικά, οι επιφάνειες πάγκων στην κουζίνα, ιδίως γύρω από τη βρύση και το νεροχύτη, τα οποία έρχονται σε επαφή με ωμά κρέατα ή με τα υγρά τους κατά το ξέπλυμα ή την απόψυξή τους, να πλένονται σχολαστικά για να μη μεταφέρουν μικρόβια σε άλλα τρόφιμα που καταναλίσκονται ωμά και να προκαλούνται έτσι τροφικές δηλητηριάσεις.

Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνεται στην αποφυγή επιμόλυνσης των τροφίμων με σκόνες, μύγες, κατσαρίδες, μυρμήγκια και γενικά έντομα και τρωκτικά, καθώς και με ακάθαρτα χέρια τα οποία δυνατόν να μεταφέρουν μικρόβια στα τρόφιμα, ιδιαίτερα σε όσα θα καταναλωθούν όπως έχουν, χωρίς περαιτέρω ψήσιμο.

Προσέχοντας, λοιπόν, να προμηθευόμαστε τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης από καταστήματα με ψηλή στάθμη καθαριότητας και υγιεινής και εφαρμόζοντας σχολαστικά όλα τα μέτρα που αναφέρθηκαν, περιορίζονται στο ελάχιστο οι κίνδυνοι τροφικών δηλητηριάσεων εμάς των ιδίων και της οικογένειάς μας.



Γ.Τ.Π. 6/2012 - 1.000

Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών, Κυπριακή Δημοκρατία
www.moi.gov.cy/pio

Σχεδιασμός: Μελίνα Δημητρίου / Bubbles Design

Εκτύπωση: Τυπογραφείο Κυπριακής Δημοκρατίας



Τυπώθηκε σε ανακυκλωμένο χαρτί