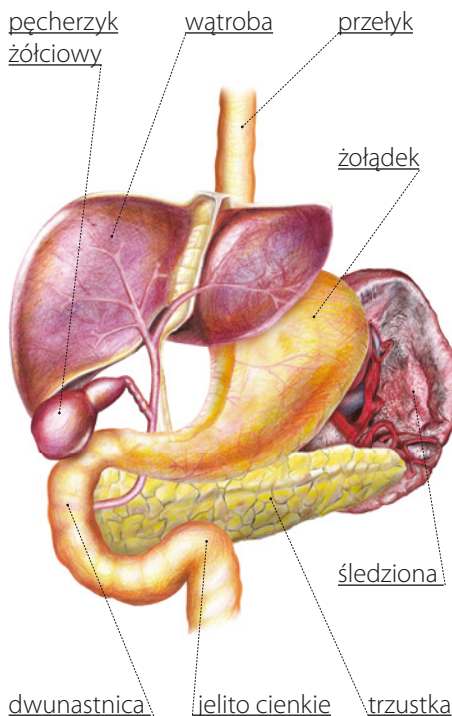


## Co to są zatrucia pokarmowe?

Zatrucia pokarmowe to choroby spowodowane przez zjedzenie produktu żywnościowego lub wypicie płynów, które zawierały związki szkodliwe.

Zatrucia pokarmowe mogą być spowodowane przez bakterie, toksyny bakteryjne, wirusy, pasożyty, grzyby i mikotoksyny (toksyny grzybów).



Układ trawienny

## Co powoduje zatrucia pokarmowe?

Do zatruc pokarmowych dochodzi najczęściej w miesiącach letnich, gdy temperatura powietrza jest wysoka. Zatrucia pokarmowe powodują gwałtowne dolegliwości żołądkowo-jelitowe, które objawiają się **biegunką**, **nudnościami**, **wymiotami**, **bólem brzucha** i **gorączką**.

Objawy zatrucia pokarmowego pojawiają się w krótkim czasie po spożyciu żywności, która jest skażona drobnoustrojami (także ich toksynami) i grzybami.

**Produkty żywnościowe, które są najczęściej źródłem zatruc pokarmowych:**

- produkty mleczne
- produkty niewłaściwie przechowywane
- potrawy z surowymi lub niedogotowanymi jajkami: lody, tatar, majonez, ciasta z kremem, sałatki z majonezem
- produkty mięsne i garmażeryjne: paszтет, galareta mięsna, tatar, konserwy mięsne.



U kobiet ciężarnych zatrucie może wywołać poronienie. Bakteria ta występuje na większości produktów, które przechowujemy w lodówce:

- serach
- surowych warzywach
- mięsie drobiowym, wieprzowym i wołowym
- rybach.



By chronić się przed zatruciem tą bakterią, należy pamiętać, aby **produktów gotowanych nie przechowywać w lodówce dłużej niż 3 dni.**

Nie powinno się także przechowywać surowych porcji mięsa przy surowych warzywach – może dojść do zakażenia krzyżowego.

**Kobiety w ciąży nie powinny jeść serów pleśniowych.**



## Zatrucia wirusowe

Głównymi przyczynami zatruc pokarmowych wywoływanych przez wirusy są **zakażona woda i niedogotowane skorupiaki.**

Wirusy mogą przetrwać w żywności nawet kilkanaście lat!

## WIRUSOWE ZAPALENIE WĄTROBY TYPU A



wątroba

Źródłem zakażenia wirusem są:

- zakażona woda
- warzywa umyte w zakażonej wodzie
- niedogotowane skorupiaki
- żywność, która miała kontakt z osobami chorymi na wirusowe zapalenie wątroby typu A.

## Biegunka podróżnych

Biegunka podróżnych dotyczy może nawet 40% turystów. Szczególnie narażone na nią są **dzieci** i **osoby osłabione**. Wysoki odsetek zachorowań notuje się wśród turystów, którzy odwiedzają kraje afrykańskie i azjatyckie.

W większości za biegunkę podróżnych odpowiedzialne są bakterie ***Escherichia coli*** (aż do 50% wszystkich przypadków). Biegunka może być także związana z **nadużywaniem alkoholu** oraz **zbyt tłustym i pikantnym jedzeniem**.

Pierwsze objawy biegunki podróżnych pojawiają się po dwóch, do trzech dni po przyjeździe.

Mogą wystąpić typowe objawy dla zatrucia pokarmowego, czyli:

- wymioty
- ból brzucha
- nudności
- biegunki.

### JAK UCHRONIĆ SIĘ PRZED BIEGUNKĄ PODRÓŻNYCH?

- Najważniejsze jest zachowanie higieny i zwracanie uwagi na to, co jemy i pijemy.

### POSIŁKI ZA GRANICĄ – NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ?

- **Myj ręce** przed posiłkiem i po skorzystaniu z toalety.
- Unikaj potraw niepoddanych obróbce termicznej.
- Nie jedz **świeżych warzyw, owoców ze skórką**.
- Nie jedz surówek i nieumytych warzyw, kremów z surowymi żółtkami, niedopieczonego mięsa.
- Nie kupuj jedzenia z bazarów.
- Posiłki jedz tylko w restauracjach i miejscach, gdzie masz pewność, że są właściwie przygotowane.
- Posiłki urozmaicaj stopniowo i nie jedz pierwszego dnia wszystkich możliwych potraw.

### WODA I NAPOJE ZA GRANICĄ – NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ?

- **Pij wodę jedynie w butelkach**. Takiej wody używaj też do mycia zębów.
- Pływając w basenie, nie połykaj wody.
- Drinki pij bez kostek lodu.
- Lepiej wybieraj **gorące napoje** (te z przegotowanej wody) niż zimne.

