



## Važno je higijenski ispravno pripremati hranu

U slučaju zaraze liječničku bi pomoć već na početku bolesti trebala dobiti mala djeca, stariji i oni slabijeg imuniteta ili pak oni koji imaju, zloćudnu ili neku drugu tešku bolest  
 Piše **GORANKA JUREŠKO**

**N**akon što je prije nešto više od mjesec i pol od otrovanja salmonelom iz jaja uvezenih iz Poljske umro dječak iz Bregane, a potom je pojačana kontrola hrane u dućanima pokazala da ima i mesa upitne kvalitete, građani su uplašeni, a glavno pitanje je - što jesti da bismo bili sigurni? Može li hrana koju kupujemo biti potpuno sterilna, odnosno sto posto sigurna od raznih bakterija, a građani zaštićeni od bolesti? Stručnjaci odgovaraju negativno, ali i dodaju da kontrola mora biti maksimalna, no da i građani u čuvanju i pripremi hrane moraju poštovati neka pravila žele li ostati zdravi.

Salmonela u mesu, salmonela u jajima, salmonela u... Pojačan inspekcijski nadzor po trgovinama, među distributerima i uvoznicima hrane... Sve je to posljednjih mjesec dana diglo na noge hrvatsku javnost, koja ne prestaje pitati kakvu to hranu jedemo, je li sigurna, je li zakažao nadzor, kako si sami možemo pomoći da ono što stavimo na tanjur ne bude 'otrovno'? Jamči li domaći proizvod veću kvalitetu i sigurnost? Je li neki trgovački lanac sigurniji od susjednog?

### Kontrola i pravila

U cijeloj toj kakofoniji informa-

cija stručnjaci pozivaju 'na zdrav razum' naglašavajući da se i uz maksimalnu kontrolu distribucije hrane može dogoditi 'da nešto promakne' te da se kao potrošači mesa, jaja, sira, mlijeka, povrća... moramo pridržavati nekih pravila u pripremi hrane koja gotovo sigurno mogu spriječiti zdravstvene probleme. Ukratko, meso mora biti dobro kontrolirano, i prije nego što stigne na police i u trgovinama, a kad završi u loncu, mora biti dovoljno pečeno ili kuhano. Isto se odnosi i na jaja ili morske plodove. Primjerice, daske na kojima se reže meso te noževi ili batovi moraju se dobro oprati i dezinficirati, a ruke onih koji pripremaju obrok moraju biti čiste... Zapravo sve su to vrlo jednostavne upute koje gotovo sto posto jamče sigurnost, ali na koje nerijetko zaboravimo, točnije sve dok se ne pojave neki simptomi koji nas upoznaju na grešku.

Liječnici ističu da kod salmo-



## 6 DO 10% MESA SVJEŽIH PILIĆA ZARAŽENO JE SALMONELOM. PILIĆI SE TRETIRAJU ANTIBIOTICIMA PA SE STVORIO SOJ BAKTERIJE OTPORAN NA ANTIBIOTIKE

nele inkubacija može potrajati i do nekoliko dana. Drugim riječima, pojedemo li danas nešto zaraženo, proljev, mučnina, povraćanje, groznica mogu se pojaviti nakon 72 pa i više sati. Naravno, kad se govori o sigurnosti hrane, na prvom je mjestu državna kontrola svega što dolazi na police trgovina. No, i sami bismo morali kontrolirati ono što kupujemo. Naime, zbog industrijske proizvodnje mesa uvijek je moguće da se 'potkrade greška', točnije da neka salmonela ili *Escherichia coli* preživi i stigne u našu kuhinju.

### Deklaracije

Prema svjetskim podacima 6 do 10 posto mesa svježih pilića zaraženo je salmonelom, a slično je i s jajima. Nedavni britanski podaci kažu da u 70 posto pilića iz velikih uzgoja ima *Escherichia coli*. Objasnjavaju da se pilići nerijetko tretiraju antibioticima kako bi se spriječile 'pileće epidemije', ali tako se stvorio soj bakterije otporne na antibiotike. Zbog toga kupci moraju razmišljati o tome kako se dodatno možemo sami zaštititi, i to počevši već od kupovine proizvoda.

Primjerice, nerijetko u žurbi šopinga samo uzimamo stvari s policia, a bilo bi dobro čitati deklaracije, provjeriti rok trajanja nekog proizvoda, jer što je bliže istek određenog datuma, to je veća šansa da je proizvod manje siguran. Malo je onih koji su primijetili da na hladnjacima u kojima se prodaje svježe meso stoji i lista na kojoj se svakoga dana bilježi koja je osoba iz tog dućana nadležna za sigurnost proizvoda. Osim toga, već i pogled na meso može nam reći puno toga, jer ako nešto nije ni oku ugodno, vjerojatno će imati isti učinak i na gotovo jelo.

- Nerijetko građani odu na tržnicu ili u neki veliki trgovački centar, kupe raznu hranu uključujući



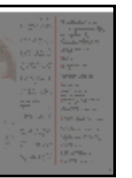
i meso. Sve potrpaju u istu torbu, a onda sat ili više sjednu na terasu na sunce gdje se 'sunča' i ta hrana. To je vrlo opasno i baš se na taj način salmonela, ali i druge bakterije, mogu proširiti - objašnjava dr. Ivančica Kovaček iz Zavoda za javno zdravstvo "Andrija Štampar". Dodaje kako opasnost vreba i iz vlastitog hladnjaka ako se meso na podlošku stavi na policu gdje može 'procuriti' u zdjelicu već pripremljene hrane i tako potaknuti zarazu.

- Opasno je, primjerice, držati satima tortu na stolu tijekom nekog slavlja, jer bakterije tako imaju idealne uvjete za razmnožavanje - kaže dr. Kovaček. Naglašava da se salmonela neće uništiti ni sušenjem niti za-

mrzavanjem hrane, a njezinu umnožavanju pomaže sobna temperatura, poglavito ona ljetna kad prelazi 30 stupnjeva. No, zato će visoke temperature u pripremi hrane sigurno uništiti salmonelu. Na 56 stupnjeva salmonela će se uništiti za 20 do 30 minuta, a na višoj od 70 za 15 minuta.

### Higijena

Osim toga, da bi se spriječila infekcija, vrlo je važna higijenski ispravna priprema hrane. To znači da bi po mogućnosti trebalo imati posebnu dasku za rezanje mesa koja će se nakon uporabe dobro oprati i dezinficirati. Ako se meso želi oprati, nakon toga treba oprati i sudoper



kako se na njemu ne bi zadržala salmonela i tijekom nekoliko sati 'narasla' do opasnih razmjera. Kad se u takvom sudoperu potom opere salata ili posude, kraj zarazi teško je vidjeti, kažu stručnjaci.

No, valja napomenuti da se zaraziti možemo i u nekom restoranu, kupnjom gotove hrane koja nije pripremljena na pravilan način ili je predugo stajala na sobnoj temperaturi. Kako god bilo, prvi simptomi bolesti bit će bol u želucu, a potom nerijetko visoka temperatura, proljev pa i povraćanje. Koliko će simptomi biti jaki, ovisi i o našem imunitetu pa će tako netko s kroničnom bolešću, starije osobe, a poglavito djeca imati veće zdravstvene probleme. - Važno je da se tijekom bolesti pije dovoljno tekućine kako bi se nadoknadila ona izgubljena - kaže dr. Kovaček. No, liječničku bi pomoć već na početku bolesti trebala imati mala djeca, stariji i oni slabijeg imuniteta ili pak oni koji imaju zločudnu ili neku drugu tešku bolest. Kod djece je to osobito važno jer ona puno brže dehidriraju pa ako proljev ili povraćanje traje dulje, a dijete ne pije dovoljno, mora se potražiti pomoć liječnika jer u tom slučaju djeci se mora infuzijom nadoknaditi tekućina. Dehidracija se može uočiti ako pacijent ima suha usta i usnice te bijeli jezik, što zahtijeva dodatno liječenje.

#### Preporuke

Preporuka je liječnika da oboljeli od salmoneloze barem dva dana budu na dijeti, a to znači uzimanje mlakih čajeva i dvopeka, a potom se prehrana može proširiti laganom juhom, svježim sirom, bananom... Zapravo, na normalniju prehranu trebalo bi se čekati oko tjedna dana kod težeg oblika salmoneloze. Kod većine oboljelih nije potrebna hospitalizacija pa ni liječnička pomoć, osobito ako se pridržavaju preporuka ponašanja kod salmoneloze.

Ponekad je tek potreban liječnički savjet.

Premda to na prvi pogled ne izgleda tako, ipak bi se moglo reći da je, kad je riječ o hrani, velik dio sigurnosti u našim rukama. Nerijetko nas tempo suvremenog života tjera na površnost, a to onda može biti kobno za zdravlje. Riječju, desetak minuta dulja kupovina i nešto dulja priprema jela riješit će nas zdravstvenih nevolja povezanih sa salmonelom.

Zbog industrijske proizvodnje mesa uvijek je moguće da se potkrade greška, odnosno da salmonela ili Escherichia coli preživi i stigne u našu kuhinju

## Sve što trebate znati: prevencija, simptomi, čuvanje hrane

#### SIMPTOMI SALMONELE:

- mučnina
- povraćanje
- proljev
- bol u trbuhu
- groznica
- povišena temperatura
- glavobolja
- krv u stolici

#### HRANA KOJA JE NAJČEŠĆE ZARAŽENA SALMONELOM:

- sirovo meso peradi
- jaja
- morski plodovi
- voće i povrće
- prljave ruke i radna površina

#### TREBA IZBJEGAVATI:

- nedovoljno termički obrađeno meso
- kolače sa sirovim jajima
- već kuhanu hranu koja dugo stoji izvan hladnjaka
- nekoliko puta podgrijavanu hranu

#### POSTAVLJANJE DIJAGNOZE:

- bakteriološka pretraga stolice
- uzimanje brisa hrane, posuđa i radnih površina

#### LIJEČENJE:

- nadomještanje tekućine kako ne bi došlo do dehidracije
- ponekad je nužna hospitalizacija i infuzija ako je došlo do dehidracije
- antibiotici samo ako je salmonela ušla u krvotok
- infuzija (bolnica)

#### TKO JE DODATNO UGROŽEN SALMONELOM:

- djeca
- starije osobe
- oni kojima je narušen imunitet



- oboljeli od zloćudnih i drugih teških bolesti

#### PREVENCIJA:

- pranje ruku prije pripreme hrane
- termička obrada hrane, osobito mesa i jaja
- jelo koje stoji na sobnoj temperaturi treba pojesti u roku dva do tri sata
- oprati voće i povrće
- suđe i sudoper oprati toplom vodom i deterdžentom nakon obrade mesa

### ČUVANJE HRANE

#### PILETINA

- 3 dana u hladnjaku
- 12 mjeseci u zamrzivaču

#### JUNETINA

- 3 dana u hladnjaku
- 6 mjeseci u zamrzivaču

#### MLJEVENO MESO

- 2 dana u hladnjaku

- 4 mjeseca u zamrzivaču

#### SVJEŽA KOBASICA

- 2 dana u hladnjaku
- 2 mjeseca u zamrzivaču

#### MASLAC I MARGARIN

- 3 mjeseca u hladnjaku
- 9 mjeseci u zamrzivaču

#### SALATE U VREĆICI

- odmah potrošiti kad se otvori pakiranje

#### GRAŠAK, MAHUNE

- 12 mjeseci u zamrzivaču

#### AKO SE ODMAH ZAMRZNE:

- 3 mjeseca kolači i kruh
- 1 mjesec kuhana šunka
- 6-9 mjeseci maslac
- 4-6 mjeseci sirova svinjetina
- mjeseca sladoled
- 3-6 mjeseci školjke
- 6-12 mjeseci voće (šljive, bobičasto voće, marelice...)

S jajima je statistički slična situacija kao i s pilećim mesom: zaraženo je do 10 posto

