

Болести пренесени со храна

Foodborne Disease

Што е тоа болест пренесена со храна?

Болест пренесена со храна (или труење со храна) доаѓа од јадење загадена храна или пијалок. Тоа се случува многу често, речиси 5,4 милиони случаи годишно во Австралија.

Постојат три главни типови на агенси кои можат да предизвикаат болест од храна: бактерии, вируси и отрови (токсини) во храната (или оние што природно се наоѓаат или се воведени во храната).

Труење со храна може да се случи од секаква храна без оглед дали е фабрички произведена или е подготвена дома, во училиште, во локалниот супермаркет, од продавницата за брза храна или во ресторант. Ризикот од труење со храна може да се намали ако храната правилно се чува и поготовува.

Кои се причините и симптомите на труење со храна?

Постојат неколку различни болести со различни симптоми што можат да произлезат од јадење загадена храна.

Најчести причини се:

- бактерии, на пример салмонела (Salmonella), кампилобактерија (Campylobacter) и листерија (Listeria);
- вируси, на пример норовирус (Norovirus) и хепатит А (hepatitis A);
- отрови (токсини), на пример отрови што ги создаваат бактерии како стафилококи (*Staphylococcus aureus*) или *Bacillus cereus* и *ciguatoxin*.

Симптомите се разликуваат во зависност од причинителот. Тие можат да бидат: пролив, повраќање, гадење, болки во stomакот и температура. Други симптоми можат да бидат главоболка, жолтица и здрвеност. Може да поминат од неколку часови до неколку денови, или подолго од тоа, додека се појават симптомите и најчесто траат неколку дена, понекогаш подолго.

Кој е изложен на ризик?

Секој може да добие болест пренесена со храна. Меѓутоа некои луѓе се изложени на поголем ризик од сериозно заболување. Тука спаѓаат:

- новороденчињата;
- луѓето во години;
- луѓето со ослабен имунитет;
- бремените жени.

Како се лечи?

Многумина имаат благи симптоми и брзо оздравуваат. Оние кои што имаат пролив и повраќаат треба да останат дома и да не одат на работа или на училиште и да пијат многу течности. Оние кои што се во опасност од дехидрирање, како новороденчињата и луѓето во години, треба порано да отидат кај својот лекар. Најчесто не се потребни антибиотици, освен кај комплицираните случаи.

Како може да се спречи?

Хигиена

Мијте ги убаво рацете со сапун и вода што тече од чешма најмалку 15 секунди и избишете ги со чист пешкир после секое одење во нужник, менување на пелени и пред да јадете или подготвуват храна. Луѓето со симптоми на болест пренесена со храна не треба да подготвуваат храна за другите.

Контрола на температурата

Чувањето на храната на погрешна температура може да доведе до размножување на бактериите што предизвикуваат труење со храна, кои што растат на температури од 5°C и 60°C. Како мерка на претпазливост:

- фрижидерите не треба да се на температура повисока од 5°C и треба да има соодветно струење на воздухот околу храната за да се обезбеди рамномерно распоредување на температурата;
- топлата храна треба да се чува на температура над 60°C;
- храната што се претоплува треба да се стопли се додека сите делови достигнат температура од 75°C;
- замрзнатата храна треба да се одмрзне или во фрижидерот или во микробранова печка. Колку подолго се остава сировата храна на собна температура, толку побрзо се размножуваат бактериите и може да се формираат отрови (токсини);
- за да се уништат микробите внатре во храната, таа мора целосно да се зготви.

Чување

Суровото месо, риба, живина и суровиот зеленчук можат да содржат голем број на бактерии и можат, со вкрстување, да ја загадат веќе подготвената храна ако не се чуваат прописно или ако не се работи со нив внимателно. Како мерка на претпазливост:

- суровата храна треба да се чува покриена или во затворени садови под другите, веќе подгответи, јадења за да се спречи делови од храната и сокот од месото да падне или истече или да капе на другата храна;
- храната треба да биде покриена пред да се стави во фрижидерот, делот за длабоко замрзување или во долапите за да се заштитат од загадување;
- рацете треба веднаш да се измијат после работење со сурова храна и пред да се почне да се работи со зготвена или веќе готова храна за јадење;
- треба да се користат посебни штици за сечење и посебен прибор и чинии за сурова храна и веќе подготвена храна. Ако се користи една

штица за сечење, треба добро да се измие во жешка вода со детергент пред повторно да се употреби;

- добро мијте го сировиот зеленчуку пред да почнете со подготвување и јадење;
- разните видови храна треба да се чуваат внимателно далеку од отровни хемикалии, спрејови за инсекти, средства за чистење и т.н.;
- платнените крпи за бришење садови не треба да се користат за бришење раце или работни површини. Тие треба редовно да се мијат и бришат;
- крпите за садови треба да се перат редовно или да се менуваат.

Ако се сомневате во квалитетот или состојбата на одредена храна важи старата поговорка што вели “Ако не си сигурен, фрли ја.”

Понатамошни информации – Државни служби за здравство во Нов Јужен Велс



1300 066 055

www.health.nsw.gov.au