

Gyomorbad, bélfertőzész, ételmérgezés - Konyhai szabályok kánikulában

Nyaranta jelentősen megugrik az ételmérgezések, ételfertőzések száma, és nem csak a hírhedt szalmonella állhat a háttérben. A nagy melegben nem is kell különösebben nagy hanyagság ahhoz, hogy romlott, fertőzött élelmiszert fogyasszunk, éppen ezért még fokozottabban kell ügyelnünk a konyhai higiénára. A kellemetlen nyári betegség elkerüléséről dr. Hidvégi Edit gasztroenterológus, a Budai Allergiaközpont orvosa tájékoztat.

Veszélyes élelmiszerfajták

A WHO (Egészségügyi Világszervezet) adatai alapján az ételfertőzések közel 60 százaléka háztartásokban fordul elő, ezért ha otthon körültekintőek vagyunk a főzés, sütés, tárolás kapcsán, nagyon sok kellemetlenségtől, kényszerű betegszabadságtól óvhatjuk meg magunkat. Az élelmiszerek gyors megromlására remek példa a hűtőből kint felejtett tej, amely a harminc fok körüli hőségben akár néhány óra alatt is megsavanyodik, fogyasztásra már nem alkalmas. Vagyis a tej- és a tejtermékek nyilvánvalóan könnyen és gyorsan a fertőzések forrásaivá válnak, de ugyanilyen veszélyesek lehetnek a tojásos ételek, a halak, a húsok is. Mindez természetesen csak abban az esetben érvényes, ha az elkészítésük vagy tárolásuk nem volt kellően higiénikus.

Tünetek és kezelésük

Az ételfertőzéseket és ételmérgezéseket okozhatják baktériumok, vírusok, gombák és egysejtű, vagy többsejtű paraziták is. Így a fertőzés típusának megfelelően a tünetek is különbözőek lehetnek, mégis a legtipikusabbak a hányás, a hasmenés, az általános rosszullét, a láz és a gyengeség.

Az enyhébb esetek kezelése kimerülhet a már jól ismert diétás tanácsok betartásában: az ilyenkor ajánlott étrend a pirítósra, a kétszersültre, a rizsre, a sós vízben főtt burgonyára, az almára, a banánra, és az ízesítetlen teára épül. A hányással, hasmenéssel járó állapotok kezelésénél elsődleges az elvesztett folyadék és só pótlása. A kicsiknek még örömet is szerethetünk, ha az ebéd ropi és tea. Súlyosabb esetekben természetesen fokozottan kell ügyelnünk a kiszáradás megelőzésére rendszeres folyadékpótlással – elsősorban a szomjúságot kevésbé érző gyerekeknél és az idősebbeknél.



Konyhai szabályok – a megelőzés lehetőségei

A legalapvetőbb követelmény a tisztaság, és nem csak a látható felületeken, mint a konyhapult, hanem a hűtőszekrény kis rekeszeiben, sőt, a háztartási szemét környékén is. Kánikulában nem érdemes minden esetben megvárni, amíg megtelik a konyhai szemetes, ha gyorsan romló, bűdösödő hulladék keletkezik, azonnal vigyük le a kinti kukába, a megfelelő csomagolásban.

A hűtőszekrényen belül is érdemes a különböző élelmiszereket gondosan elkülöníteni, csomagolni, különös tekintettel a nyers húsokra és a földdel szennyezett zöldségekre, gyümölcsökre. Adott esetben még a görögdinnyét is ajánlatos megmosni, mielőtt a hűtőbe tennénk, hiszen a héja bármivel érintkezhet a környezetében. A friss zöldségeket, gyümölcsöket még akkor is meg kell mosni fogyasztás előtt, ha tisztának látszanak – ugyanez igaz a tojásra is. A nyers húsek kezelésének titka, hogy szintén mosás után alaposan főzzük, süssük át őket, így elpusztíthatjuk az esetlegesen rajtuk lévő baktériumokat.

HarmoNet tipp: [Babatáplálás nyáron >>](#)

Grillezni is csak körültekintéssel!

A fokozott óvatosság mellett sem kell persze lemondanunk a szabadban sütés, főzés örömeiről, itt is csupán néhány olyan szabály van, amelyek betartásával biztonságossá tehetjük a grillezést, a bográcsozást.

- Ha lehet, ilyen esetekben használjunk friss húsokat, ha ez nem megoldható, a fagyasztóból kivett húst ne a konyhapulton, hanem a hűtőben engedjük fel, szép lassan.
- A pácolt húsokat csak közvetlenül a sütés előtt vegyük ki a hűtőből, ne álljanak akár órák hosszat a szabadban, a napon.

- A félig átsült, angolos húsoknál ilyenkor biztonságosabbak a teljesen átsült szeletek, a hőkezelés baktériumölő tulajdonsága miatt.
- Tartsuk tisztán a szabadban használt eszközöket, tehát használat után és előtt sem árt egy kis mosogatás.
- Az elkészített és el nem fogyasztott élelmiszert se aszaljuk hosszasan a levegőn, minél hamarabb hűtsük le.

Alapszabály.

A romlott ételek a fertőzések melegágyai, így amennyiben a nyers vagy az elkészített élelmiszerek szaga, színe vagy állaga megváltozik, ne fogyasszuk el! Nyáron, ha lehet, még nagyobb jelentősége van az alapvetően fontos higiénés szabályok betartásának, tehát ne feledkezzünk meg az alapos kézmosásról az ételek elkészítése és elfogyasztása előtt!

[Orvost Keresek >>](#)

(Képek: piqs.de)

<http://www.harmonet.hu/cikk.php?rovat=245&alrovat=246&cikkid=21288>