

Az ételfertőzések megelőzhetőek

Meleg tájakon vagy időben, jelentősen megugrik az ételmérgezések, ételfertőzések száma. Olyankor nem is kell különösebben nagy hanyagság ahhoz, hogy romlott, fertőzött élelmiszert fogyasszunk, éppen ezért még fokozottabban ügyeljünk a konyhai higiéniára, s jól meggük meg, mit eszünk meg idegen helyen!

A WHO adatai alapján az ételfertőzések közel **60%-a a háztartásokban** fordul elő, ezért ha otthon körütekintőek vagyunk a főzés, sütés, tárolás kapcsán, nagyon sok kellemetlenségtől, kényszerű betegszabadságtól óvhatjuk meg magunkat és családunkat. Az élelmiszerek gyors **megromlására** remek példa a hűtőből kint felejtett **tej**, amely 30 fok körüli hőségben már néhány óra alatt is **megsavanyodik**, így fogyasztásra már nem alkalmas. A tej és a tejtermékek nyilvánvalóan könnyen és gyorsan a **fertőzések forrásaivá** válhatnak, de ugyanilyen veszélyesek lehetnek a **tojásos ételek, a halak és húskok** is. Mindez természetesen, csak abban az esetben érvényes, ha az elkészítést vagy **tárolásuk** nem volt kellően higiénikus.

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 **legtípusosabbak** a hányás, hasmenés, általános rosszullét, láz és gyengeség. Az **enyhébb esetek** kezelése kimerülhet a már jól ismert **diétás tanácsok** betartásában: az ilyenkor ajánlott étrend a pirítósa, kétszersültre, rizsre, sós vízben főtt burgonyára, almára, banánra, és az ízesítetlen teára épül. A hányással, hasmenéssel



járó állapotok kezelésénél elsődleges az elvesztett **foliadék 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.

A legalapvetőbb követelmény a **tisztaság**, és nem csak az olyan látható felületeken, mint a konyhapult, hanem a hűtőszekrény kis rekeszeiben, sőt, a **háztartási szemét** környékén is. Melegben 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 húskokra és a földdel szennyezett zöldségekre, gyümölcsökre. Adott esetben még a görögdiányt is ajánlatos megmosni, mielőtt a hűtőbe tennénk, hiszen a héja bármivel érintkezhet a környezetben. A friss zöldségeket, gyümölcsöket még akkor is **meg kell mosni** fogyasztás előtt, ha tisztának látszanak – ugyanez

igaz a tojásra is. A nyers húskok kezelésének titka, hogy szintén mosás után alaposan főzzük, süsük át őket, így **elpusztíthatjuk** az esetlegesen rajtuk lévő baktériumokat.

A fokozott óvatosság mellett sem kell persze lemondanunk a **szabadban sütés, főzés** örömről, itt is csupán néhány olyan szabály van, amelyek betartásával biztonságossá tehetjük a grillézést, a bográcsolást. – Ha lehet, ilyen esetekben használjunk **friss húskokat**, ha ez nem megoldható, a fagyasztóból kivett húst ne a konyhapulton, hanem a **hűtőben** engedjük fel, szép lassan. – A pácolt húskokat csak közvetlenül a **sütés előtt** vegyük ki a hűtőből, ne álljanak akár órák hosszat a szabadban, a napon. – A félig átsült, angolos húskoknál 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**.

A romlott ételek tehát a **fertőzések** melegágyai, így amennyiben a nyers vagy az elkészített élelmiszerek **szaga, színe vagy állaga** megváltozik, ne fogyasszuk el! Melegben, 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!

dr. Hidvégi Edit
Budai Allergiaközpont
www.orvostkeresek.hu

Prevenció és terápia

PROTEXIN RESTORE

megnyugvás a babának, megnyugvás a mamának

- A bélfloora karbantartására, helyreállítására
- Az antibiotikumos kezelés alatt és után esetenként jelentkező hasmenés és puffadás megszüntetésére
- Az immunrendszer erősítésére (közösségbe való beszkoktatás, utazás, hirtelen környezetváltozás esetén)
- Az anyatejhez hasonlóan támogatja a 7-féle „barátságos” baktériumtörzs szaporodását a benne lévő prebiotikum

PROBIOTIKUM
CSECSEMŐKNEK ÉS
KISGYERMEKEKNEK

www.vitaminkosar.hu

Gyógyszerek nem minősülők gyógyhatású készítmény



AZ ORSZÁGOS
GYÓGYSZERÉSZETI
INTÉZET
engedélyével

Forgalmazza: **VitaminKosár** Kft.
1117 Bp., Nádorliget u. 7/c. Telefon: 209-1084.
Fax: 209-5772. www.vitaminkosar.hu



A KOCKÁZATOKRÓL ÉS MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!

ÚJDONSÁG!

Arany MANUKA MÉZ tartalmú **temékcsalád Új Zélandból!**

NEW ZEALAND MANUKA GOLD HONEY FARMS

A manuka növény nektárjából készített mézet Új Zéland szennyezetlen vidékeiről gyűjtik be. A manuka méz talán az egyetlen 100%-ig természetes táplálék a világon.

Alkalmazása ajánlott: a legkülönbözőbb fertőzések kezelésére, baktériumok okozta betegségek kezelésére, sebek, fekélyek gyógyítására, káros szabadgyökök hatásainak semlegesítésére, torokfájás, megfázás enyhítésére.

Kutatások bizonyítják, hogy a manuka méz minden más mézfajtánál hatékonyabb, antioxidáns hatása magasabb!

Kiszáradási formák:

- Manuka méz
- Manuka torok spray
- Manuka cukorka
- Manuka lépes méz
- Manuka cseppek
- Manuka kapszulák



nextone
kereskedelmi kft.

Info: 30 Nextone Kft. Tatabánya - Tel.: 06-34/786-180