



Τροφική δηλητηρίαση – και πως να την προλάβετε



Πώς μολύνονται τα τρόφιμα;

Τα τρόφιμα μπορεί να μολυνθούν λόγω:

- Κακού χειρισμού και συντήρησης
- Ελλιπή προσωπικής υγιεινής απ' τα άτομα που προετοιμάζουν και σερβίρουν το φαγητό.

Βακτήρια τροφικής δηλητηρίασης βρίσκονται παντού - στο χώμα, στα ζώα, στους ανθρώπους και στα πράγματα που αγγίζουν και χρησιμοποιούν οι άνθρωποι. Είναι πιθανόν τα τρόφιμα όπως κρέατα ή λαχανικά να περιέχουν απ' την αρχή βακτήρια τροφικής δηλητηρίασης.

Ακόμη κι αν τα τρόφιμα δεν έχουν βακτήρια, μπορεί να μολυνθούν απ' αυτό που ονομάζεται *αλληλομόλυνση*. Αυτό μπορεί να συμβεί με δύο τρόπους:

Κατά τη διάρκεια παρασκευής φαγητού

Χέρια και σκεύη όπως μαχαίρια και σάνιδα κοπής μπορεί να μολυνθούν από βακτήρια ωμών τροφίμων. Αν τα ίδια χέρια ή ίδια σκεύη χρησιμοποιηθούν μετά για την προετοιμασία έτοιμου για κατανάλωση ή μαγειρεμένου φαγητού, χωρίς να πλυθούν πρώτα κανονικά, τότε αυτό το φαγητό μπορεί να μολυνθεί από βακτήρια. Αν αυτό το φαγητό μαγειρευτεί πάλι πριν καταναλωθεί, τα βακτήρια δεν θα εξοντωθούν.

Κατά τη συντήρηση

Βακτήρια από ωμά τρόφιμα μπορούν να μολύνουν έτοιμο για κατανάλωση ή μαγειρεμένο φαγητό αν συντηρούνται μαζί, γι' αυτό να τα συντηρείτε ξεχωριστά. Αν δύο είδη τροφίμων συντηρούνται στο ίδιο ψυγείο, τα ωμά τρόφιμα θα πρέπει πάντοτε να τοποθετούνται χαμηλότερα από τα έτοιμα για κατανάλωση ή μαγειρεμένα φαγητά. Αυτό σημαίνει ότι τα ωμά τρόφιμα δεν θα στάξουν στο μαγειρεμένο φαγητό.

Θα πρέπει να συντηρείτε τα τρόφιμα σε δοχεία που είναι:

- Καθαρά
- Μη τοξικά
- Εύκολα στο πλύσιμο
- Να έχουν καπάκια που κλείνουν καλά
- Να είναι καλυμένα με αλουμινόχαρτο ή λεπτό πλαστικό κάλυψης.

Πώς μπορεί να προληφθεί η τροφική δηλητηρίαση;

Η τροφική δηλητηρίαση μπορεί να προληφθεί:

- Με το σταμάτημα της μόλυνσης των τροφίμων από βακτήρια.
- Με τη συντήρηση και χειρισμό των τροφίμων με τέτοιο τρόπο ώστε τα οποιαδήποτε βακτήρια δεν μπορούν να αναπτυχθούν και να πολλαπλασιαστούν.

Αν έχει ευνοϊκές συνθήκες, ένα μοναδικό βακτήριο μπορεί να πολλαπλαστεί σε πάνω από δύο εκατομμύρια βακτήρια σε επτά μόλις ώρες.

Προσωπική υγιεινή

Βακτήρια βρίσκονται συχνά στο δέρμα, μύτη και στόμα υγιών ατόμων. Γι' αυτό είναι σημαντικό για όλους να έχουν υψηλό επίπεδο προσωπικής υγιεινής όταν εργάζονται με τρόφιμα.

Ατομα με ανοιχτές πληγές ή κοψίματα στα χέρια και βραχίονες πρέπει να βεβαιωθούν ότι το τραύμα είναι τελείως καλυμένο με αδιάβροχο επίδεσμο.

Για περισσότερες πληροφορίες

Υπάρχουν άλλα ενημερωτικά φυλλάδια γι' αυτό το θέμα από το Υπουργείο Υγείας & Πρόνοιας, όπως:

- *Προσωπική υγιεινή για άτομα που εργάζονται με τρόφιμα*
- *Υγιεινή προπαρασκευή και χειρισμός τροφίμων*
- *Ασφαλής συντήρηση και έκθεση τροφίμων*

Για λεπτομερέστερες πληροφορίες υπάρχουν οδηγίες που εκδόθηκαν από το πρόγραμμα Ασφάλεια Τροφίμων Βικτώριας. Μπορείτε να τις προμηθευτείτε από τη Δημαρχία της περιοχής σας ή από το πρόγραμμα Ασφάλεια Τροφίμων Βικτώριας. Το υγειονομικό τμήμα της Δημαρχίας της περιοχής σας μπορεί επίσης να σας ενημερώσει για εκπαιδευτικά μαθήματα χειριστών τροφίμων.

Το πρόγραμμα Ασφάλεια Τροφίμων Βικτώριας, είναι ένα πρόγραμμα του Τμήματος Δημόσιας Υγείας του Υπουργείου Υγείας & Πρόνοιας και είναι υπεύθυνο για την προαγωγή και τον έλεγχο ασφαλών πρακτικών χειρισμού τροφίμων σε όλες τις επιχειρήσεις τροφίμων στη Βικτώρια.

Published by Food Safety Victoria, Public Health Division,
Victorian Government Department of Human Services,
April 2001.

Περισσότεροι άνθρωποι τώρα απ' όποτε στο παρελθόν αγοράζουν έτοιμο για κατανάλωση φαγητό, γρήγορο φαγητό και δειπνούν έξω σε καφετέριες και εστιατόρια. Αυτή η αλλαγή έχει δώσει στους ανθρώπους κανορίες επιλογές στα φαγητά που τρώνε - αλλά έχει επίσης δημιουργήσει και προβλήματα. Ένα απ' αυτά είναι ο κίνδυνος βακτηριακής τροφικής δηλητηρίασης.

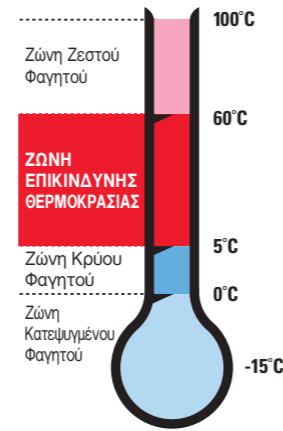
Αυτό το φυλλάδιο εξηγεί:

- Τι είναι η τροφική δηλητηρίαση
- Γιατί συμβαίνει
- Τι μπορούν να κάνουν τα άτομα που εργάζονται με τρόφιμα για την πρόληψή της.

Γιατί συμβαίνει η τροφική δηλητηρίαση;

Συχνά τα βακτήρια τροφικής δηλητηρίασης υπάρχουν φυσιολογικά στα τρόφιμα, αλλά ο αριθμός τους παρόλο που είναι τόσο μικρός τα βακτήρια μπορούν να πολλαπλασιαστούν με τρομακτικό ρυθμό. Σε ευνοϊκές συνθήκες, ένα μοναδικό βακτήριο μπορεί να πολλαπλασιαστεί σε πάνω από δύο εκατομμύρια σε επτά μόλις ώρες. Γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό να μη παρέχετε στα βακτήρια τις συνθήκες κάτω απ' τις οποίες μπορούν να πολλαπλασιαστούν γρήγορα.

Χρόνος	Αριθμός Βακτηρίων
12:00	1
12:20	2
12:40	4
3:00	512
5:00	32,768
7:00	2,097,152



Θερμοκρασία

Τα βακτήρια αναπτύσσονται γρήγορα όταν η θερμοκρασία είναι μεταξύ 5°C και 60°C. Αυτό ονομάζεται *Θερμοκρασία Υψηλού Κινδύνου*.

Βεβαιωθείτε να διατηρείτε το φαγητό που βρίσκεται στη Θερμοκρασία Υψηλού

Κινδύνου για όσο γίνεται συντομότερο χρόνο.

Είδη Τρόφιμων

Βακτήρια αναπτύσσονται και πολλαπλασιάζονται ευκολότερα σε μερικά είδη τροφίμων απ' όσα άλλα είδη. Στα είδη τροφίμων που προτιμούν τα βακτήρια περιλαμβάνονται:

- Κρέας
- Πουλερικά
- Γαλακτοκομικά προϊόντα
- Αβγά
- Αλλαντικά
- Θαλασσινά

Αυτά είναι γνωστά ως *Τρόφιμα Υψηλού Κινδύνου*. Αν τα Τρόφιμα Υψηλού Κινδύνου μολυνθούν με βακτήρια τροφικής δηλητηρίασης και μετά αφεθούν εκτεθειμένα σε Θερμοκρασία Υψηλού Κινδύνου, μπορεί να προκαλέσουν τροφική δηλητηρίαση.

Νερό

Τα βακτήρια χρειάζονται υγρασία για να αναπτυχθούν. Αν δεν υπάρχει υγρασία, η ανάπτυξη των βακτηρίων μπορεί να επιβραδυνθεί ή να σταματήσει. Η Ξήρανση είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος διατήρησης τροφίμων.

Μερικά συνηθισμένα βακτήρια τροφικής δηλητηρίασης

Είδος βακτηρίου	Πού βρίσκεται συνήθως;	Ποια είναι τα συμπτώματα;	Πότε συμβαίνουν τα συμπτώματα;	Ειδικά προβλήματα
Σαλμονέλα	Κρέας, πουλερικά, αβγά και προϊόντα αβγών.	Ναυτία, Ξαφνικοί κοιλιακοί πόνοι, διάρροια, πυρετό και πονοκέφαλοι.	Εξι ώρες έως τρεις μέρες μετά την κατανάλωση μολυσμένου φαγητού. Τα συμπτώματα μπορεί να διαρκέσουν τρεις έως πέντε μέρες.	
Βακτηρίδιο cereus	Δημητριακά, ρύζι, προϊόντα κρέατος, πακεταρισμένες σουπες.	Ναυτία, εμετό, διάρροια, Ξαφνικοί κοιλιακοί πόνοι.	Μία με έξι ώρες μετά την κατανάλωση μολυσμένου φαγητού. Τα συμπτώματα συνήθως δεν διαρκούν πάνω από ένα 24ωρο.	Αυτά τα βακτήρια παράγουν σπόρια που δεν εξοντώνονται κατά το μαγείρεμα. Όταν μαγειρεμένο φαγητό που περιέχει αυτά τα σπόρια αφεθεί στη Ζώνη Επικίνδυνης Θερμοκρασίας, τα σπόρια παράγουν τοξίνες (δηλητήρια) που μπορεί να προκαλέσουν τροφική δηλητηρίαση.
Σταφυλόκοκκος aureus	Φαγητά με κρέας και πουλερικά, προϊόντα αβγών, σαλάτες με μαγιονέζα, κρέμα ή γλυκά με κρέμα γάλακτος.	Σοβαρής μορφής εμετό, περιστασιακά διάρροια και Ξαφνικοί κοιλιακοί πόνοι.	Τριάντα λεπτά με οκτώ ώρες μετά την κατανάλωση μολυσμένου φαγητού. Τα συμπτώματα συνήθως δεν διαρκούν πάνω από ένα 24ωρο.	Αυτά τα βακτήρια παράγουν τοξίνες στα τρόφιμα. Οι τοξίνες δεν καταστρέφονται κατά το μαγείρεμα, γι' αυτό η σωστή συντήρηση πριν και μετά το μαγείρεμα είναι ζωτική.

Αλυσίδα τροφικής δηλητηρίασης

Για να συμβεί μια τροφική δηλητηρίαση πρέπει να υπάρχει μια αλυσιδωτή σειρά συμβάντων:

- Πρέπει να υπάρχουν βακτήρια στα τρόφιμα.
- Τα βακτήρια πρέπει να έχουν ευνοϊκές συνθήκες για να αναπτυχθούν, δηλαδή, ζέστη (μεταξύ 5°C και 60°C), υγρασία και τροφή.
- Τα βακτήρια πρέπει να έχουν χρόνο να αναπτυχθούν και να πολλαπλασιαστούν.

Εμποδίζοντας το καθένα απ' αυτά τα συμβάντα μπορείτε να σπάσετε την *Αλυσίδα Τροφικής Δηλητηρίασης* και να προλάβετε την τροφική δηλητηρίαση.

Μερικοί απ' τους τρόπους για να σπάσετε την αλυσίδα είναι:

- Να βεβαιωθείτε ότι τα χέρια σας είναι καθαρά πριν πιάσετε τα τρόφιμα.
- Να πλένετε προσεκτικά όλα τα σκεύη που χρησιμοποιείτε για την παρασκευή ωμών τροφίμων.
- Να διατηρείτε τα ωμά τρόφιμα κάτω από τα μαγειρεμένα φαγητά στο ψυγείο.
- Να αποθηκεύετε σωστά τα τρόφιμα: ειδικά μη διατηρείτε φαγητό στη Ζώνη Επικίνδυνης Θερμοκρασίας.
- Να βεβαιωθείτε ότι τα φαγητά σερβίρονται το συντομότερο δυνατόν μετά την παρασκευή τους.