



## Gıda Zehirlenmesi ve Önleme Yöntemleri

### Ayrıntılı Bilgi Edinmek İçin

Bu konuda Toplum Hizmetleri Bakanlığı'nın (Department of Human Services) aşağıdakileri kapsayan başka broşürleri de bulunmaktadır::

- Yiyecek İşinde Çalışanlar için Kişisel Hijyen
- Yiyeceklerin Sağlık Koşullarına Uygun Olarak Hazırlanması ve Tutulması
- Gıda Zehirlenmesi ve Önleme Yöntemleri

Daha fazla bilgi edinmek için, Victoria Gıda Güvenliği Programı (Food Safety Victoria) tarafından yayımlanan yönetmelikten yararlanabilirsiniz. Bu yönetmeliği Belediye'den ya da Food Safety Victoria'dan elde edebilirsiniz. Belediye'nin sağlık dairesi size ayrıca, yiyecek işinde çalışanlar için düzenlenen eğitim kursları hakkında bilgi de verebilir.

### Food Safety Victoria Hotline 1300 364 352

[www.foodsafety.vic.gov.au](http://www.foodsafety.vic.gov.au)

Food Safety Victoria, Toplum Hizmetleri Bakanlığı, Kamu Sağlığı Bölümü'nce (Public Health Division of the Department of Human Services) yürütülen bir program olup, Victoria'daki tüm gıda işletmelerinde güvenli yiyecek uygulamalarını geliştirme ve izlemeden sorumludur.

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



### Yiyeceklere bakteri nasıl bulaşır?

Yiyeceklere;

- Uygun olmayan şekilde tutulmaları ve saklanmaları
- Hazırlayan ve servis yapanların kişisel hijyene yeterince önem vermemeleri sonucu bakteri bulaşabilir.

Gıda zehirlenmesine yol açan bakteriler toprak, hayvan, insan ve insanların kullandıkları ya da dokundukları nesnelere dahil her yerde bulunmaktadır. Bu nedenle gıda zehirlenmesine neden olan bakterilerin et ya da sebze gibi yiyeceklerde başından itibaren olma olasılığı vardır.

Yiyecekte bakteri bulunmasa bile, çapraz bulaşma yoluyla bakteri bulaşabilir. Bu iki şekilde olabilir:

### Yiyecek Hazırlarken

Ellere, bıçak ve kesme tahtaları gibi mutfak gereçlerine çiğ yiyeceklerden bakteri bulaşabilir. Mikroplu ellerinizi ve gereçleri iyice yıkamadan pişmiş ya da hazır yiyecekleri hazırlamanız durumunda, bu yiyeceklere çiğ yiyeceklerde bulunan bakteriler bulaşabilir. Bu yiyecekler yenmeden önce bir kez daha pişirilmedikleri takdirde, bakteriler ölmeyecektir.

### Saklama Sırasında

Pişmiş ya da hazır yiyecekler çiğ yiyeceklerden ayrı saklanmazlarsa, çiğ yiyeceklerdeki bakteriler bu yiyeceklere bulaşabilir. Bu nedenle bu yiyecekleri ayrı yerlerde saklayınız. Pişmiş ve çiğ yiyecekler her ikisi de aynı buzdolabında saklanacaksa, çiğ yiyeceklerin, her zaman hazır ya da pişmiş yiyeceklere göre daha alt raflara konulması gerekir. Böylece, çiğ yiyeceklerin pişmiş yiyecekler üzerine damlaması engellenmiş olur.

Yiyecekleri;

- Temiz
- Toksik olmayan
- Kolay yıkanan
- Sıkı kapaklı
- Folyo ya da plastik ile kapatılan konteynerlerde saklamanız gerekir.

### Gıda Zehirlenmesi Nasıl Önenebilir?

Gıda zehirlenmesi::

- Yiyeceklere bakteri bulaşmasını engelleyerek; ve
- Yiyecekleri, içinde herhangi bir bakterinin üreyip çoğalamayacağı şekilde saklayarak ve tutarak önenebilir.

Uygun koşullarda tek bir bakteriden sadece yedi saat içinde iki milyondan daha fazla bakteri üreyebilir.

### Kişisel Hijyen

Bakteriler genellikle sağlıklı insanların cilt, burun ve ağızlarında bulunurlar. Bu nedenle, yiyecek işinde çalışan herkesin standardı yüksek kişisel hijyen koşullarına uyması çok önemlidir.

El ve kollarında açık yaralar veya kesikler bulunan kişiler, yarayı su geçirmez bir yara bandıyla tamamen kapatmalıdırlar.



Günümüzde eskiye oranla daha fazla kişi hazır yiyecekler ve fast food satın almakta, kafe ve restoranlarda yemektedirler. Bu değişiklik kişilere yedikleri yiyeceklerde farklı seçenekler sunmanın yanı sıra, yeni sorunları da beraberinde getirmektedir. Bu sorunlardan birisi, bakterilerin yol açtığı gıda zehirlenmesi riskidir.

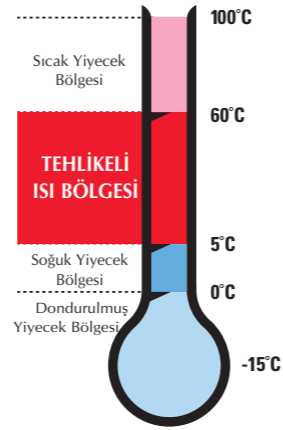
Bu broşürde aşağıdaki konular açıklanmaktadır:

- Gıda zehirlenmesi nedir?
- Neden oluşur?
- Yiyecek işi ile uğraşan kişiler gıda zehirlenmesini önlemek için neler yapabilirler?

### Gıda Zehirlenmesinin Sebebi Nedir?

Gıda zehirlenmesine yol açan bakteriler genellikle yiyeceklerde doğal olarak bulunurlar. Ancak, sayı olarak çok az olan bakteriler çok kısa bir sürede ürkütücü bir hızla çoğalabilirler. Uygun koşullarda tek bir bakteriden sadece yedi saat içinde iki milyondan daha fazla bakteri üreyebilir. Bu nedenle, bakterilere çok çabuk çoğalabilecekleri ortamın sağlanmaması önemlidir.

Süre	Bakteri Sayısı
12:00	1
12:20	2
12:40	4
3:00	512
5:00	32,768
7:00	2,097,152



### Isı

Bakteriler 5° ile 60°C ısı arasında hızla çoğalırlar. Bu ısı dereceleri arası Tehlikeli Isı Bölgesi olarak adlandırılır.

Yiyeceklerin Tehlikeli Isı Bölgesi'nde olabildiğince kısa süre kalmalarını sağlayınız.

### Yiyecek Türü

Bakteriler bazı yiyecek türlerinde diğerlerine göre daha kolay üreyip çoğalabilmektedir. Bakterilerin tercih ettikleri yiyecek türleri şunlardır:

- Et
- Kümes Hayvanları eti
- Süt ve Süt Ürünleri
- Yumurta
- İşlem görmüş etler
- Deniz Ürünleri

Bunlar Risk Oranı Yüksek yiyecekler olarak adlandırılmaktadır. Risk Oranı Yüksek bir Yiyeceğin, gıda zehirlenmesine yol açan bakterilerin bulaştıktan sonra Tehlikeli Isı Bölgesi'nde bırakılması durumunda, bu yiyeceği yiyen kişilerde gıda zehirlenmesi ortaya çıkabilir.

### Su

Bakteriler üremek için neme ihtiyaç duyarlar. Nem olmazsa, bakterilerin çoğalması yavaşlar ve hatta durabilir. Kurutma, en etkili yiyecek saklama yöntemidir.

### Gıda Zehirlenmesine Yol Açan Bazı Yaygın Bakteriler

Bakteri Türü	Genellikle hangi yiyeceklerde bulunur?	Belirtileri nelerdir?	Belirtiler ne zaman ortaya çıkar?	Özel sorunlar
Salmonella	Et, kümes hayvanları eti, yumurta ve yumurta ürünleri	Bulantı, mide krampları, ishal, ateş ve baş ağrısı	Bakteri bulaşmış yiyeceğin yenmesinden 6 saat ile 3 gün arasında. Belirtiler 3-5 gün sürebilir.	
Bacillus cereus	Kahvaltılık tahıllar, pirinç, et ürünleri, hazır çorbalar.	Bulantı, kusma, ishal ve mide krampları.	Bakteri bulaşmış yiyeceğin yenmesinden 1-6 saat sonra. Belirtiler genellikle 24 saatten daha uzun sürmez	Bu bakteri, pişirme sırasında ölmeyen sporlar üretir. Bu sporları içeren pişmiş yiyecekler Tehlikeli Isı Bölgesinde bekletildiklerinde sporlar gıda zehirlenmesine yol açabilecek toksinleri (zehirleri) üretirler.
Staphylococcus aureus	Et ve kümes hayvanları eti, yumurta ürünleri, mayonezli salatalar, kremalı tatlılar.	Ani başlayan kusma, mide bulantısı, bazı durumlarda ishal ve mide krampları.	Bakteri bulaşmış yiyeceğin yenmesinden 30 dakika ile 8 saat sonra. Belirtiler genellikle yaklaşık 24 saat sürer.	Bu bakteri, yiyeceğin içinde toksinler üretir. Bu toksinler pişirmeyle yok edilemez. Bu nedenle, bu yiyeceklerin pişirilmeden önce ve sonra uygun biçimde saklanması şarttır.

### Gıda Zehirlenmesi Zinciri

Gıda zehirlenmesinin oluşması için bir olaylar zincirinin olması gerekir.

- Yiyecekde bakteri bulunmalıdır.
- Bakteri üremesi için elverişli koşullar olmalıdır. Bunlar, ısı (5°C ile 60°C arasında), nem ve gıda maddesidir.
- Bakterinin üremesi ve çoğalması için yeterli süre geçmelidir.

Bunlardan her birisiyle ilgili önlemi alarak gıda zehirlenmesi zincirini kırabilir ve gıda zehirlenmesini önleyebilirsiniz.

Bu zinciri kırmanın bazı yöntemleri şunlardır:

- Yiyecekleri tutmadan önce ellerin temiz olmasını sağlama.
- Çiğ yiyeceklerin hazırlanmasında kullanılan tüm gereçlerin iyice yıkanması.
- Çiğ yiyecekleri buzdolabında pişmiş yiyeceklerin altındaki raflarda saklama.
- Yiyecekleri uygun şekilde saklama: Özellikle, yiyecekleri Tehlikeli Isı Bölgesinde tutmama.
- Yiyecekleri, hazırlandıktan sonra mümkün olan en kısa sürede servis