

## Αποφύγετε την τροφική δηλητηρίαση στην καλοκαιρινή σας έξοδο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι επιπτώσεις στην υγεία είναι πολλές και διαφορετικής σοβαρότητας, ανάλογα με το είδος του μικροοργανισμού που προκάλεσε τη δηλητηρίαση και την ευπάθεια του κάθε ατόμου.

Βρισκόμαστε στην καρδιά του καλοκαιριού, με τις υψηλότερες θερμοκρασίες του χρόνου και οι περισσότεροι είναι σε διακοπές. Οι βραδινές έξοδοι για φαγητό και ποτό είναι σχεδόν καθημερινές, γι' αυτό και πρέπει να είμαστε ιδιαίτερα προσεκτικοί στο τι τρώμε, προκειμένου να αποφύγουμε τα χειρότερα. Όταν δεν τηρούνται οι απαραίτητοι υγιεινοοικονομικοί κανόνες προετοιμασίας, διατήρησης ή / και διάθεσης των τροφίμων, προκύπτουν αλλοιώσεις τους, με αυξημένο κίνδυνο τροφικής δηλητηρίασης.

Υπεύθυνοι για τις τροφοδηλητηριάσεις είναι συνήθως παθογόνοι μικροοργανισμοί, που δεν κάνουν αισθητή, τουλάχιστον αρχικά, την παρουσία τους στα τρόφιμα. Οι επιπτώσεις στην υγεία είναι πολλές και διαφορετικής σοβαρότητας, ανάλογα με το είδος του μικροοργανισμού που προκάλεσε τη δηλητηρίαση και την ευπάθεια του κάθε ατόμου. Μπορεί να εκδηλώνονται ως απλές γαστρεντερικές διαταραχές, όπως ναυτία και έμετος έως και εμπύρετες γαστρεντερίτιδες, μηνιγγίτιδα, ουραιμικό σύνδρομο, εγκεφαλίτιδα, ηπατίτιδα.

Η σωστή ενημέρωση των καταναλωτών μπορεί να τους κάνει πιο υπεύθυνους. Και αυτό γιατί πέρα από τους ίδιους τους παραγωγούς, ένα μεγάλο μερίδιο ευθύνης φέρουν και οι ίδιοι οι πολίτες. Οφείλουν να είναι προσεκτικοί τόσο στις ατομικές πρακτικές αγοράς, μεταφοράς, διατήρησης και προετοιμασίας ενός τροφίμου ή

φαγητού, όσο και στους χώρους μαζικής εστίασης που επιλέγουν να φάνε.

Τα πιο συχνά αίτια επώασης και ανάπτυξης μικροοργανισμών στα τρόφιμα είναι η κακή ψύξη και απόψυξη, το ατελές μαγείρεμα ή ψήσιμό τους, η ακατάλληλη αποθήκευση και συντήρηση των πρώτων υλών, η λανθασμένη καθαριότητα και απολύμανση όλων όσων χρησιμοποιούνται στην κουζίνα, όπως σκεύη, εργαλεία, επιφάνειες κοπής, γάντια, χέρια, πετσέτες, καθώς και γενικότερα η μη τήρηση των βασικών κανόνων υγιεινής από όλους εκείνους που σχετίζονται με την επεξεργασία των τροφίμων.

Συμπεραίνουμε, λοιπόν, ότι το καλοκαίρι μπορούμε να αποφύγουμε ή να ελαχιστοποιήσουμε τον κίνδυνο τροφοδηλητηριάσεων, ιδιαίτερα όταν τρώμε εκτός σπιτιού, αρκεί να ακολουθήσουμε τα παρακάτω βασικά βήματα, σύμφωνα πάντα και με τον Ενιαίο Φορέα Ελέγχου Τροφίμων (ΕΦΕΤ):

Ελέγξτε τα βασικά οργανοληπτικά χαρακτηριστικά των τροφίμων (χρώμα, σχήμα, οσμή, γεύση), τη συσκευασία (να μην είναι χτυπημένη, τσακισμένη, ανοιχτή, αλλοιωμένη, φουσκωμένη), καθώς και την ημερομηνία λήξεως. Αποφύγετε την κατανάλωση τροφίμων, που έχουν «ύποπτο» χρώμα, οσμή και γεύση.

Ελέγξτε τις συνθήκες διατήρησης των τροφίμων. Τα προϊόντα ψύξης πρέπει να διατηρούνται σε θερμοκρασία κάτω των 7οC και τα προϊόντα κατάψυξης κάτω των -18ο C. Μην επιλέγετε προϊόντα που υποπτεύεστε ότι δε διατηρούνται κατάλληλα, π.χ. σε ζεστό ψυγείο.

Αποφύγετε προϊόντα που βρίσκονται εκτεθειμένα στον ήλιο ή σε έντομα, π.χ. εμφιαλωμένα νερά ή αρτοπαρασκευάσματα. Αποφύγετε τρόφιμα από ψυγεία ή καταψύκτες που είναι στον ήλιο.

Φροντίστε να επιλέξετε ένα χώρο μαζικής εστίασης, π.χ. ταβέρνα, εστιατόριο, καντίνα, κυλικείο πλοίων, ταχυφαγείο, ψησταριά, κ.α., που να τηρεί τους κανόνες υγιεινής, δηλαδή να είναι καθαρός ο χώρος, με καθαρά σερβίτσια, τραπεζομάντηλα, τουαλέτες, ρούχα προσωπικού, κλπ.

Τα κρεατικά σας να τα ζητάτε το καλοκαίρι καλοψημένα και όχι μέτρια και αν σας τα φέρουν «ωμά», να ζητήσετε να τα σας τα ξαναψηθούν, π.χ. γύρος ή κοτόπουλο.

Αποφύγετε τις σαλάτες από salad bars, που δε διατηρούνται σε ψυγεία με ειδικές προθήκες με κάλυμμα και δεν είναι σε κατάλληλη θερμοκρασία. Ζητήστε τα λαχανικά σας να είναι καλά πλυμένα, αν παραγγείλετε ωμή σαλάτα ή αλλιώς επιλέξτε σαλάτα με βραστά λαχανικά ημέρας.

Επιλέξτε φαγητά πρόσφατης παρασκευής, δηλαδή της ώρας ή πιάτα ημέρας.

Αποφύγετε την κατανάλωση αυγών και παρασκευασμάτων που μπορεί να τα περιέχουν ωμά, όπως είναι η μαγιονέζα και σε όσες σαλάτες ή σάντουιτς αυτή περιέχεται.

Μην αγοράζετε έτοιμα τρόφιμα, που δε διατηρούνται σε σωστές συνθήκες. Τα τυροπιτοειδή πρέπει να διατηρούνται σε πολύ ζεστές θερμοκρασίες και τα

σάντουιτς με τυρί, αλλαντικά, τόνο, σολομό ή αυγό στο ψυγείο. Τα γάλατα, οι χυμοί και τα γιαούρτια, πρέπει επίσης να είναι στο ψυγείο και τα παγωτά στην κατάψυξη.

Τρόφιμα μαγειρεμένα ή ευπαθή, όπως γαλακτοκομικά, κρεατικά, θαλασσινά ή φρούτα, που δεν έχετε καταναλώσει εντός δύο ωρών και είναι εκτός ψυγείου, πετάξτε τα, ιδιαίτερα αν είστε σε κάμπινγκ ή στην παραλία.

Δώστε προσοχή στα παγωτά, τα οποία είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα. Επιλέξτε μόνο εκείνα που είναι παγωμένα και σκληρά και σε περίπτωση που αντιληφθείτε κρυστάλλους ή αλλοιωμένο χρώμα, μην το καταναλώσετε.

Τηρώντας τους παραπάνω βασικούς κανόνες μπορείτε να προφυλαχτείτε από τις τροφικές δηλητηριάσεις, που караδοκούν το καλοκαίρι.

Γράφει: Τσατραφίλη Σταυρούλα Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

**Πηγή:** [iatronet.gr](http://iatronet.gr)