

Bakterie i wirusy nie biorą urlopu – jak zadbać o bezpieczeństwo żywności przez cały rok?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 02, październik 2025 09:27

Alicja Cisowska

Odsłony: 682

Ryzyko zakażeń i zatruc pokarmowych nie znika wraz z końcem wakacji. Choć w gorące dni zagrożenie jest największe, to jesienią także nie powinniśmy zapominać o ochronie nas i naszych bliskich. Unijna kampania #Safe2EatEU („Jedz bezpiecznie”) przypomina, jak proste, codzienne nawyki mogą uchronić nas przed groźnymi chorobami.

Jakie konsekwencje niesie nieprzestrzeganie higieny żywności?

Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) wraz z Państwową Inspekcją Sanitarną ruszyły z piątą już odsłoną kampanii #Safe2EatEU. Jej celem jest zwiększanie naszej świadomości na temat bezpieczeństwa żywności. Akcja przypomina, że choć producenci i dystrybutorzy są odpowiedzialni za jakość produktów trafiających na rynek, to od momentu zakupu właśnie my – konsumenci – decydujemy, czy jedzenie będzie dla nas bezpieczne.

Zatrucia pokarmowe nie są problemem wyłącznie sezonowym. Jak podaje Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), nieprzestrzeganie higieny żywności może prowadzić do groźnych chorób niezależnie od pory roku. Za zatrucia najczęściej odpowiadają bakterie z rodzaju salmonella, gronkowce, campylobacter oraz wirusy – m.in. norowirusy i wirus zapalenia wątroby typu A.

Jak rozpoznać zakażenie lub zatrucie pokarmowe?

Do zakażenia lub zatrucia pokarmowego może dojść na kilka sposobów: poprzez spożycie zanieczyszczonej żywności lub wody, kontakt z osobą chorą albo z przedmiotami codziennego użytku, które zostały skażone drobnoustrojami.

Czasami wystarczy drobna nieuwaga, np. nieumycie rąk po podróży, posiłek w nieznanym miejscu czy źle przechowywany produkt w domu, by wprowadzić do organizmu patogeny wywołujące chorobę.

Objawy zwykle pojawiają się od dwóch godzin do nawet siedmiu dni po kontakcie z zanieczyszczonym jedzeniem. Należą do nich m.in.:

- bóle brzucha,
- gorączka,
- brak apetytu,
- biegunka,
- wymioty,
- nudności,
- ogólne osłabienie.

W przypadku wirusowego zapalenia wątroby typu A symptomy mogą wystąpić nawet po kilku tygodniach od spożycia skażonej wody lub żywności.

Na cięższy przebieg chorób szczególnie narażone są dzieci, kobiety w ciąży, osoby starsze oraz przewlekłe chore. U nich zatrucie pokarmowe może prowadzić do szybkiego odwodnienia i powikłań wymagających interwencji medycznej.

5 kroków do bezpiecznej żywności w naszej kuchni

Eksperti WHO podkreślają, że wystarczy trzymać się pięciu prostych zasad, by znacząco zmniejszyć ryzyko zakażeń i zatruc pokarmowych. To codzienne nawyki, które możemy stosować zarówno w domu, jak i w pracy.

1. Utrzymanie czystości

Myjmy ręce przed kontaktem z żywnością i w trakcie jej przygotowywania. Dbajmy o czystość blatów i sprzętów kuchennych, a żywność chrońmy przed owadami czy zwierzętami domowymi. Nawet niewielka ilość niebezpiecznych mikroorganizmów przeniesiona na jedzenie może spowodować zakażenie.

2. Oddzielanie żywności surowej od ugotowanej

Surowe mięso, drób, jaja czy owoce morza mogą zawierać niebezpieczne mikroorganizmy. Podczas ich przygotowywania korzystajmy z oddzielnych desek, noży i pojemników, aby uniknąć tzw. zakażeń krzyżowych. Dzięki temu bakterie z surowych produktów nie przeniosą się na gotowe dania.

3. Dokładne gotowanie

Podgrzewajmy potrawy do temperatury minimum 70°C, aby mieć pewność, że groźne bakterie zostały zniszczone. Szczególną uwagę zwracajmy na duże kawałki mięsa, mięso mielone i drób. Smażmy je bądź pieczmy do czasu, aż będziemy mieć pewność, że soki z ich wnętrza nie są różowe. Zupy i sosy doprowadzajmy do wrzenia.

4. Przechowywanie żywności we właściwej temperaturze

Nie zostawiamy ugotowanych dań w temperaturze pokojowej dłużej niż dwie godziny. Produkty łatwo się psujące przechowujemy w lodówce (poniżej 5°C), a gotowe potrawy utrzymujemy w cieple powyżej 60°C aż do podania.

5. Używajmy bezpiecznej żywności i wody

Sięgajmy po wodę z pewnych źródeł i wybierajmy żywność odpowiednio przygotowaną, np. mleko pasteryzowane. Dokładnie myjmy owoce i warzywa, szczególnie te spożywane na surowo. Nie zaleca się myć surowego mięsa przed planowaną obróbką termiczną.

Jak dbać o bezpieczeństwo żywności także poza kuchnią?

Mycie rąk to najprostsza ochrona

Brudne ręce to najczęstsza droga przenoszenia bakterii, wirusów i pasożytów. Każde dotknięcie klamki czy banknotu sprawia, że na dłoniach osadza się nawet do kilku tysięcy komórek drobnoustrojów. To prawdziwa „bomba bakteryjna”, którą może rozbroić dokładne mycie rąk. Poprawne mycie powinno trwać około 30 sekund. Pamiętajmy o dokładnym rozprowadzeniu mydła między palcami, na grzbietach palców i w okolicach kciuków.

Warzywa i owoce pod lupą

Produkty roślinne to część zdrowej diety, ale też potencjalne źródło zakażeń. Owoce i warzywa należy zawsze myć pod bieżącą wodą, nawet jeśli planujemy je obrać. Szczególną uwagę warto zwrócić na owoce leśne – mogą przenosić groźne pasożyty, takie jak tasiemce z rodzaju Echinococcus, wywołujące

wąbłowicę. Staranne płukanie żywności i mycie rąk po kontakcie z psami czy dzikimi zwierzętami są ważnymi elementami profilaktyki tej choroby.

Bezpieczne zakupy

Ryzyko zatrucia można ograniczyć jeszcze na etapie kupowania żywności. Warto zwracać uwagę na szczelność opakowań, terminy przydatności do spożycia i warunki przechowywania. Produkty chłodzone i mrożone powinny trafiać do koszyka na końcu zakupów, aby skrócić czas ich przebywania poza lodówką. W upalne dni dobrze sprawdza się torba z izolacją lub chłodząca, która pozwala utrzymać odpowiednią temperaturę żywności aż do powrotu do domu.

Właściwe zamrażanie i rozmrażanie żywności

Jeśli przygotowaliśmy większą porcję jedzenia, warto ją podzielić i część zamrozić. Żywność mrożoną przechowujemy od 1 do 12 miesięcy (w zależności od jej rodzaju). Zamrażajmy ją przed upływem terminu przydatności do spożycia. Utrzymujmy w zamrażarce stałą temperaturę. Powinno to być minimum -18 stopni Celsjusza. Nie powinniśmy wkładać do zamrażarki ciepłych produktów. Mogą sprawić, że inne rzeczy w zamrażarce częściowo się rozmrożą i zaczną namnażać się bakterie. Jeśli jest taka możliwość, warto podzielić zamrażarkę tak, aby produkty typu surowe mięso i ryby były w innej komorze niż owoce czy warzywa.

Nie wrzucamy produktów luzem do zamrażarki. Tu niezbędne będą specjalne pojemniki lub torebki do mrożenia. Zawsze należy też zapisać na opakowaniu datę mrożenia.

Nie zamrażajmy ponownie rozmrożonych już produktów. Pamiętajmy też, że rozmrażanie w temperaturze pokojowej sprzyja rozwojowi bakterii.

Profilaktyka to codzienny nawyk, nie sezonowa moda

Zagrożenia nie ustępują wraz z końcem lata, a wirusy, bakterie i pasożyty towarzyszą nam przez cały rok. Jak podkreślają eksperci, najprostsze działania profilaktyczne realnie zmniejszają ryzyko zachorowania.

Trwająca właśnie edycja kampanii #Safe2EatEU organizowanej przez EFSA we współpracy z Państwową Inspekcją Sanitarną przypomina, że bezpieczeństwo żywności opiera się na nauce. Celem akcji jest przekazywanie rzetelnych faktów w prosty, przystępny sposób – tak aby każdy konsument mógł świadomie dbać o zdrowie swoje i swoich bliskich.

EFSA odgrywa bardzo ważną rolę w wyznaczaniu i egzekwowaniu wymagań mikrobiologicznych dotyczących żywności. Urząd stale monitoruje sytuację, a w przypadku wykrycia ognisk chorób przenoszonych przez żywność współpracuje zarówno z państwami członkowskimi, jak i Europejskim Centrum ds. Zapobiegania i Kontroli Chorób (ECDC). Dzięki temu wiedza naukowa przekłada się na praktyczne działania chroniące konsumentów w całej Europie.

Więcej informacji znajdziemy na oficjalnej stronie kampanii: www.efsa.europa.eu

Źródło: IP