

## СВЕТСКИ ДАН ЗДРАВЉА 7. АПРИЛ 2015 ГОДИНЕ



### ЗНАЊЕ= ПРЕВЕНЦИЈА

Ове године Светски дан здравља посвећен је безбедности хране и обележава се под слоганом „**Од њиве до трпезе-здравствено исправна храна.**“

#### Шта су болести које се преносе храном?

То су болести које настају као последица конзумирања контаминираних хране. Храна је контаминирана уколико су у њој присутни патогени микроорганизми и / или њихови токсини.

#### Који су симптоми болести које се преносе храном?

Након конзумирања контаминираних хране може да прође од неколико часова до неколико дана, што зависи од одбрамбених снага организма и од количине микроорганизма који су унети у тело. Место уласка патогених микроорганизма и /или њихових токсина је слузокожа желуца и црева, па се код већине болести које преносе храном јављају: **муњина, повраћање, стомачни грчеви и пролив. Посебно осетљиве групе су новорођенчад и одојчад, труднице, старије особе са ослабљеним имунитетом.**

#### Које су болести које се преносе најчешће храном?

Унашој земљи најчешће дијагностиковане болести које се преносе храном су: салмонелозе, кампилобактериозе, стомачни грип и стафилококно тровање храном.

**Салмонелозе** узрокују бактерије биз рода *Salmonella*, које су присутне у цревном тракту птица, гмизаваца и сисара. Ове бактерије преносе се на људе преко хране животињског порекла. Манифестује се повишеном температуром, проливом истомачним грчевима. Ако оболела особа има још неко хронично обољење, може доћи до појаве компликација у виду преласка микроорганизма у крв ( септикемија).

**Кампилобактериозу** изазивају бактерије из рода *Campylobacter*. Симптоми болести су повишена температура, пролив и стомачни грчеви. Кампилобактер је природни становник црева здравих птица и сирово живинско месо обично садржи ову бактерију. Конзумирање недовољно термички обрађене пилетине или хране контаминираних преко пилетине ( преко контаминираних површина у клаоницама ) је најчешћи извор и пут преношења кампилобактериозе.

**Стафилококно тровање храном** је интоксикација, која настаје као последица присуства стафилокока и/ или њихових токсина у храни. Резервоар заразе је човек.

**Ботулизам** је тешко тровање токсином који продукује бактерија *C1. Botulinum* у контаминираној храни. Први симптоми болести обично су оштећење вида (замућен вид или двослика), отежано гутање и сушење уста, а некада и повраћање и опстипација. Ова бактерија ствара споре које су присутне у земљи, а извор и пут преношења су углавном конзервирана храна, кобасица, димљено или усолјено месо. Опоравак може да траје месецима.

### **Како се болести које се преносе храном дијагностикују?**

Дијагноза болести које се преносе храном постављена на основу клиничке слике се потврђује специфичним лабораторијским тестовима. Бактеријски узрочници ових обољења углавном се изолују из столице људи, док се паразити уочавају микроскопским прегледом узорка столице. Да би се дијагноза ових болести поставила, неопходно је да се оболели јави свом ординирајућем лекару. Међутим, многе оболеле особе се не јављају лекару за помоћ тако да велики број ових болести остане не пријављен.

### **Како се лече болести које се преносе храном?**

Углавном се спроводи симптоматска терапија у виду надокнаде течности и минералних материја, мировање и употреба пробиотика за регулацију цревне микрофлоре. (ако се појави висока температура и крв у столици треба избегавати употребу пробиотика). У случају теже клиничке слике лекар може да препише антибиотике према лабораторијском налазу.

### **Када обавезно треба потражити помоћ лекара?**

Лекару се обавезно треба обратити у случају појаве :

- Високе температуре
- Крви у столици
- Упорног повраћања које онемогућава задржавање течности
- Знакова дехидратације, као што су смањено излучивање урина, сува уста и грло и осећај слабости приликом стајања
- Пролив који траје дуже од три дана

### **Како долази до контаминације хране?**

Микроорганизми се налазе свуда око нас, тако да од поља до стола храна може да се загади у сваком тренутку- током узгоја, припреме, обраде, чувања, дистрибуције. Воће и поврће може да се контаминира уколико се за заливање употребљава загађена вода или се користи природно ђубриво. Поред тога храна може да буде загађена накнадно. На пример, храну може да контаминира особа која њом рукује, уколико не води рачуна о личној хигијени. Воће и поврће може да буде контаминирано соковима свежег, сировог меса, ако се за обраду ових намирница користе исте радне површине или прибор, које се не перу детерџентима и водом приликом преласка са једне на другу врсту намирница. Термички обрађена храна сматра се безбедном. Међутим, кувана храна

може накнадно да се контаминира, ако дође у контакт са сировим намирницама, што се назива унакрсна контаминација. Храна, нарочито животињског порекла, врло је погодна средина за раст и размножавање бактерија у температурном распону од 5 до 60 степени целзијуса.

### Која врста хране је посебно погодна за преношење ових болести?

**Сирове намирнице животињског порекла:** свеже месо, свежа пилетина, свежа јаја, непастеризовано млеко и производи од непастеризованог млека

**Воће и поврће** представља посебан проблем, јер се углавном конзумира у сировом стању. Треба обратити пажњу на квалитет воде који се користи за њихово заливање и прање, врста ђубрива који се користи и начин чувања до коначне употребе.

### Како можемо да се заштитимо од болести које се преносе храном?

- Прањем руку пре, у току и после припреме хране
- Темељном термичком обрадом меса, пилетине и јаја
- Употребом пастеризованог млека
- Спречавањем контакта сирових намирница и термички обрађене хране
- Чувањем хране у фрижидеру
- Беспрекорном чистоћом свог прибора и радних површина.

## ПЕТ КЉУЧНИХ ПРАВИЛА ЗА ЗДРАВСТВЕНО БЕЗБЕДНУ ХРАНУ ДАЛА ЈЕ СВЕТСКА ЗДРАВСТВЕНА ОРГАНИЗАЦИЈА:

### Пет кључних ствари за безбеднију исхрану

#### Одржавајте чистоћу

- ✓ Оперите руке пре него што почнете да припремате храну и више пута током припреме оброка
- ✓ Оперите руке после употребе тоалета
- ✓ Оперите и дезинфикујте све површине и прибор који сте користили за припрему хране
- ✓ Заштитите кухињу и храну од инсеката, гамади и других животиња

**Зашто?**  
За разлику од већине микроорганизама који нису узрочници болести, опасни микроорганизми се налазе у земљи, води, животињама и људима. Ови микроорганизми се налазе на рукама, крпама за брисање, прибору за јело, нарочито на даскама за сечење, а најмањим контактом могу се пренети на храну и тако изазвати болести које се преносе храном.

#### Одвојите свеже и кувано

- ✓ Одвојите свеже месо, живину и морске плодове од друге хране
- ✓ За припрему свежих намирница користите различит прибор и опрему као што су ножеви и даске за сечење
- ✓ Чувајте храну у затвореним посудама да бисте избегли контакт између свеже и спремљене хране

**Зашто?**  
Свеже намирнице, а поготово месо, живина и морски плодови, као и њихови сокови, могу да садрже опасне микроорганизме који се могу пренети на друге намирнице током припремања и чувања.

## 1. Одржавајте чистоћу:

- Обавезно перите руке након употребе тоалета, као и пре и више пута током припреме намирница
- Одржавајте чистим радне површине, прибор и посуђе
- Заштитите храну од инсеката, глодара и других животиња

## 2. Одвојите свеже и кувано:

- Одвојено припремајте сирово месо, рибу и морске плодове од других намирница
- Одвојено припремите сирове од термички обрађених намирница
- Темељно перите прибор (ножеве, даске) приликом преласка са једне на другу врсту намирница
- Сирове и термичко обрађене намирнице чувајте у посебним, добро затвореним посуд

**Кувајте темељно**

70°C

**Зашто?**

Правилно кување уништава готово све опасне микроорганизме. Студије су показале да кување на температури изнад 70°C чини храну безбеднијом за употребу. Храна која захтева посебну пажњу обухвата млевено и роловано месо, велике комаде меса и саву живину.

✓ Кувајте храну темељно, а готово, месо, живину, јаја и морске плодове  
✓ Пустите да супе и чорбе врју да бисте били сигурни да је температура премашила 70°C. Уверите се да су сокови из термички обрађеног меса и живине бистри, а никако ружичасте боје. Идеално је да се користи термометар  
✓ Спремљену храну загрејте темељно

**Чувајте храну на безбедним температурама**

Опасна зона 60°C 5°C

**Зашто?**

Микроорганизми могу да се размножавају веома брзо ако се храна чува на собној температури. Уколико се чува на температури испод 5°C и изнад 60°C, размножавање микроорганизма је успорено или заустављено. Неки опасни микроорганизми се ипак размножавају на температури испод 5°C.

✓ Не остављајте кувану храну на собним температурама дуже од 2 часа  
✓ Чувајте у фрижидеру сву кувану и храну која се брзо квари (пожељно је до 5°C)  
✓ Пре него што сервирате кувану храну, пустите је да се крчка (изнад 60°C)  
✓ Не чувајте храну предуго, чак ни у фрижидеру  
✓ Не отапајте залеђену храну на собној температури

**Користите исправну воду и свеже намирнице**

**Зашто?**

Свеже намирнице, укључујући воду и лед, могу да буду заражене опасним микроорганизмима и хемикалијама. Токсичне хемикалије могу да настану у оштећеној и плеснивој храни. Пажљиво одабирање свежих намирница и једноставних мера, као што су прање и љуштење, смањује ризик од заразе.

✓ Користите исправну воду или је филтрирајте да би била исправна за пиће  
✓ Бирајте свеже и хранљиве намирнице  
✓ Бирајте намирнице, као што је пастеризовано млеко, које су предвиђене да дуже трају  
✓ Перите воће и поврће, поготову ако се једе свеже  
✓ Не користите намирнице после истека рока

МОСКОВСКИ ИНСТИТУТ ЗА ИСТОРИЈУ И КУЛТУРУ  
Департман за науку, калитет и јавно здравље  
© 2014

Република Србија  
Министарство здравља

**Знање = Превенција**

World Health Organization

## 3. Кувајте храну темељно :

- Кувајте храну темељно, посебно месо, живину, јаја, рибу и морске плодове
- Пустите да чорба или супа прокључа. Уверите се да су сокови из термички обрађеног меса или живине бистри, а никако ружичасте
- Темељно подгрејте термички обрађену храну

#### **4. Чувајте храну на безбедним температурама:**

- Не остављајте кувану храну на собној температури дуже од два сата
- Све сирове и термички обрађене намирнице које се брзо кваре чувајте у фрижидеру ( на температури до 5 степени С)
- Термички обрађену храну до сервирања држите на високим температурама ( изнад 60 степени)
- Замрзнуте намирнице отапајте на температури фрижидера
- Не чувајте намирнице предуго, чак ни у фрижидеру.

#### **5. Употребљавајте хигијенски исправну воду и свеже намирнице:**

- Користите хигијенски исправну воду за пиће или припрему хране
- Бирајте свеже и неоштећене намирнице
- Употребљавајте дуготрајне намирнице ( пастеризовано млеко, дуготрајне месне прерађевине)
- Воће и поврће добро оперите под млазом воде пре чишћења или конзумирања
- Обаратите пажњу на рок трајања намирница

