

10 pravidel prevence alimentárních nákaz

1. Vybírat při nákupech a používat jen takové potraviny, které jsou zdravotně nezávadné

Znamená to nakupovat a používat potraviny čerstvé. Doporučujeme si vždy všimnout obalů potravin. Každá balená potravina musí být značena nejen názvem výrobku, výrobcem, údajem o podmínkách skladování včetně teplot, ale i datem použitelnosti (u výrobků rizikových) nebo datem minimální trvanlivosti u ostatních výrobků. Rizikové potraviny musí být ukládány i v domácnostech vždy při teplotě deklarované výrobcem (chladničky či mrazničky). Varujeme před nakupováním potravin neoznačených, podezřele levných, viditelně smyslově změněných, vykrajované zeleniny a ovoce. Vejce musí být vždy označena razítkem.

Není vhodné nakupovat v prodejnách s nízkým hygienickým standardem, v nichž má obsluha např. špinavý plášť, bere nebalené výrobky (kromě ovoce a zeleniny) do rukou bez použití náčiní, nebo váží na jedné váze syrové výrobky např. vinnou klobásu v úseku lahůdek a uzenin. Signály, že jde o potravinu rizikovou, jsou vidět již na první pohled např. u masa našedlá barva, nebo při zatlačení lžičkou se důlek v mase ihned nevyrovná, u uzeniny v nákroji je našedlé nebo nazelenalé zbarvení, u ryb tzv. „smutné oči“, u vajíček chybějící razítko potvrzující stálou veterinární kontrolu chovu, u ovoce a zeleniny ovadnutí nebo hnilobné nebo plesnivějící skvrny, rizikové jsou i vykrajované kusy, u sýrů okorání nebo výskyt plísně atd.

Již při nákupu dbejte na to, aby rizikové potraviny byly chráněny vodotěsnými obaly a důsledně je oddělujte od ostatních potravin. Bakterie se mohou vyskytovat i na obalech mrazené či chlazené drůbeže, proto tyto výrobky není vhodné ukládat do jedné tašky s ostatními potravinami např. s pečivem.

Potraviny konzumované zasyrova vyžadují vždy dokonalé omytí pitnou vodou.

2. Zajistit dokonalé povaření a propečení potravin

Teplota 70 °C, která musí proniknout do všech částí potraviny (tedy i do jejího středu) většinu bakterií zničí. Při opékání, smažení a zejména letním oblíbeném grilování musí teplota nad +75°C proniknout až ke kostem. Pozor na grilovanou drůbež krvavou u kostí! Ani mikrovlnná trouba nemusí zaručit dostatečnou tepelnou úpravu syrové drůbeže a syrového masa s kostmi, protože dochází k nerovnoměrnému ohřevu.

Var 100 °C ničí mikroby téměř okamžitě. Stejně účinky ovšem nemá mrazničková teplota. V mrazicím boxu při -18 °C se sice rozmnožování např. salmonel zastaví, ale nezničí je. Jejich množení zastaví i chladničková teplota, ale jen do výše + 5 °C. Už při teplotě + 6,5 °C (tedy v dolních patrech) se mohou rozmnožovat!

Nebezpečí vzniku onemocnění salmonelózou vzniká i při konzumaci nedostatečně tepelně opracovaných vajec, tj. vejce naměkko, do skla, do bujónů nebo při nedokonalém propečení tzv. volských ok apod.

3. Konzumovat pokrmy ihned po uvaření

Jestliže pokrm chladne při teplotě místnosti (tj. při 20 až 25 °C), přežijí mikroorganizmy se vzpamatují (i když je jich málo a jsou poničeni), ihned se vzpamatují a začnou se množit. Čím je delší

čas mezi vařením a konzumací, tím je riziko větší. Nejlépe je podávat k jídlu potraviny hned po uvaření.

4. Uchovat potraviny, je-li to nutné, buď v teplém, nebo studeném stavu

Potraviny musí být tedy uchovávány buď při teplotách nad +60°C a nebo v chladničce při teplotě nižší než +5°C. Ale pozor! Dáme-li ještě teplé potraviny nebo potraviny ve větším množství do chladničky, chladnou pomalu a jejich střed zůstává dlouhou dobu teplý. Opět zde může dojít k pomnožení mikroobů a jejich množství snadno dosáhne infekčních dávek.

Doporučujeme pokrmy studené kuchyně (např. studené mísy, lahůdkové saláty, pomazánky, chlebičky, aspikové výrobky, sýry, uzeniny apod.) urychleně spotřebovat!

5. Důkladně ohřívat už jednou uvařené potraviny před opětovnou konzumací

Pokud je pokrm uvařen a vychlazen, je potřeba ho následně dostatečně prohřát, aby se zničily veškeré případné mikroorganizmy.

6. Zabránit styku mezi syrovými a již uvařenými potravinami

To je rovněž velice důležité pravidlo.

Někdy říkáme zabránění křížení čistého a nečistého provozu. Porušování tohoto pravidla je v domácnostech dost časté. Musíme si uvědomit, že uvařené potraviny se i malým dotykem se syrovou neuvařenou surovinou mohou znovu mikrobiálně znečistit. Může se tak stát při použití jednoho nože, vidličky nebo kuchyňského prkénka pro úpravu syrové potraviny (např. masa, obalování ve vajíčku) a bez náležitého očištění stejného nože nebo prkénka pro úpravu této již uvařené potraviny (krájení nebo manipulování s usmaženým kouskem). Nebo použití stejného náčiní pro úpravu syrového masa a krájení a porcování uvařeného knedlíku. Varem totiž byly v potravině mikroorganizmy většinou zničeny a kontakt s plochou znečištěnou mikroby způsobí, že dojde ke křížové kontaminaci, přenesené mikroby se začnou rychle množit a mohou způsobit onemocnění. Velice důležité je také místně oddělit hrubou přípravu (např. čištění zeleniny, brambor) od čisté přípravy (příprava salátů). Dbát musíme rovněž na následnou důkladnou čistotu plochy, kde rozmrazujeme např. zmrazené syrové kuře.

7. Opakovaně a průběžně si mýt ruce

Před začátkem přípravy potravin, při jakémkoli přerušení kuchyňské práce a při jakékoliv změně druhu kuchyňské práce (např. od čištění brambor k porcování knedlíků, od vytloukání vajec k porcování hotového jídla, od naklepávání syrového masa k výrobě zeleninového salátu). Zejména je nutné si mýt ruce po použití WC a před konzumací jídla - a to vždy teplou tekoucí vodou a mýdlem.

8. Udržovat veškeré kuchyňské zařízení v naprosté čistotě

Jakékoliv náradí nebo nádobí, není-li udržováno v čistotě, může být zdrojem mikroobů, které pak přejdou do potraviny, která s nimi přijde do styku. Různé strojní náradí (krájecí stroje, šlehače, mixéry, tlakové lahve na přípravu šlehačky) se při mytí musí dokonale rozebrat a umýt všechny jeho součásti. Není vhodné používat pro manipulaci se syrovým masem dřevěná prkénka, která se nedají dokonale čistit.

K mytí nádobí a náčiní nedoporučujeme používat hadříky ani mycí houby, protože i ony mohou obsahovat mikroby, které se pak přenášejí na ostatní předměty. Častou příčinou mikrobiálního znečištění bývají utěrky. Proto je lepší umyté předměty neotírat, ale po opláchnutí horkou vodou nechat okapat a oschnout. Úklidové hadry a hadry k mytí podlah je nutné dezinfikovat, často vyměňovat a obecně udržovat čistotu – a to i osobní na vysoké úrovni.

9. Ochraňovat potraviny před hmyzem, hlodavci a jinými zvířaty

Doporučuje se uchovávat veškeré potraviny a pokrmy v pečlivě uzavřených obalech. Je třeba být velmi opatrní i při sušení různých potravin – např. hub, ovoce, bylinek nebo koření v půdních prostorech, kam se mohou dostat ptáci i hmyz. Hlodavci se vyskytují zejména tam, kam mohou vběhnout přímo z venkovního prostoru, anebo se drží ve sklepích. Proto je velmi důležité tyto prostory proti vnikání hlodavců patřičně zabezpečit a uskladněné ovoce, zeleninu, brambory, případně další potraviny i v obalech důsledně omývat.

10. Používat vždy jen pitnou vodu

Používání pitné vody je stejně důležité jak pro přípravu potravin, tak i pro pití. Voda z veřejných vodovodních sítí je průběžně kontrolována a je zdravotně nezávadná – tedy bezpečná. Rizikové bývají místní zdroje (studny), zvláště pak nezajištěné studánky. Při nejmenších pochybnostech je potřeba používat vodu balenou. Je potřeba si dávat pozor i na výrobu ledu.