

## Jak se vyhnou potížím GIT a být fit (nejen) v teplých dnech

Léto, dovolená, setkání s rodinou, přáteli, objevování nových míst a chutí, grilování, rožnění... Okamžiky, na které se těšíme, můžeme tak říkajíc vypnout a užívat si. Znepříjemnit nám je však mohou potíže spojené s poruchami funkce zažívacího systému neboli gastrointestinálního traktu (GIT) - nevolnost, průjemy, zvracení, bolesti břicha, horečka. Příčiny mohou být různé - změna stravovacích návyků, nevhodné složení a množství pokrmů a nápojů, nedostatek tekutin, přetížení organismu, nejčastěji jde však o onemocnění bakteriálního nebo virového původu. Tato onemocnění, která se přenášejí mezi lidmi, nebo ze zvířat na lidi, mají krátkou, řádově hodiny a dny trvající inkubační dobu (doba od proniknutí původce onemocnění do organismu do objevení se klinických příznaků onemocnění). Bránou vstupu – místem, kudy se dostává původce nákazy (vesměs bakterie, včetně jimi produkovaných toxinů, nebo viry) do lidského organismu, je vždy zažívací trakt. Velmi často slouží jako cesta přenosu nákazy potravina. **Teplé počasí nese riziko rychlejšího kažení potravin a pomnožení původců tzv. alimentárních nákaz.** Mezi nejznámější alimentární onemocnění v tomto smyslu patří [kampylobakteriόza](#) a [salmonelόza](#).

**A jak se onemocnění a nepříjemnostem vyhnout?** Nejdůležitější je prevence – připomeňme si proto obecně platná a známá pravidla a doporučení. Při troše pozornosti a jejich dodržování snížíte riziko pro vaše zdraví na minimum a volné chvíle si pořádně užijete.

### ❖ **Nezávadná voda a očišta jsou základ**

- ✓ **Nepoužívejte vodu z neznámého zdroje** (včetně studánek, potůčků). K pití, vaření, mytí ovoce a zeleniny ale i rukou **používejte pitnou vodu**.
- ✓ Pečlivě **mytí ovoce a zeleniny**, které budete konzumovat syrové, je velmi důležité a týká se i produktů z vaší vlastní zahrádky.
- ✓ **Důkladně a často si myjte ruce** teplou vodou a mýdlem, minimálně vždy po použití toalety, před a při přípravě jídla, po kontaktu se syrovým masem a vejci a před konzumací.
- ✓ **Pečlivě čistěte** veškeré náčiní (prkénka, nože atd.), nádoby a plochy. Pozornost věnujte mycím houbičkám a hadříkům, jsou ideální živnou půdou pro různé mikroorganismy.

### ❖ **Potraviny**

- ✓ **Při nákupu potravin** věnujte pozornost zejména obalu (neporušený), vzhledu potravin (nečerstvého vzhledu, se zjevnými povrchovými vadami, např. plíseň či hniloba), lhůtě spotřeby a skladovacím podmínkám. Zejména v letních měsících nakupujte pouze takové množství a druhy potravin, které zkonsumujete do vyznačeného data na obale a pro které máte zajištěny vhodné, výrobcem stanovené podmínky úchovy.
- ✓ **Po nákupu** potravin podléhajících rychlé zkáze (např. klasické cukrářské a lahůdkářské výrobky, zmrzlina, mléčné výrobky, uzeniny, maso a masné výrobky, drůbež, ryby) zkraťte na minimum dobu přepravy domů, chraňte výrobek před kontaminací, doma jej správně uložte v chladu a co nejdříve zpracujte a zkonsumujte. Nešetrné zacházení s těmito potravinami, nedodržování teplotních režimů při jejich skladování je častou příčinnou smyslových změn doprovázejících proces kažení a pomnožení patogenních a podmíněně patogenních mikroorganismů, a může u lidí vyvolat různá alimentární onemocnění, protože bakterie se rychle množí a zvyšuje se tak infekční dávka.
- ✓ Nezapomínejte **na oddělené ukládání syrového masa a vajec** od ostatních potravin při nákupu i v ledničce. Uchovejte maso ve vhodném obalu v dolní části lednice tak, aby nedošlo ke kontaktu s ostatními potravinami a aby je nekontaminovala případná vytékající šťáva z masa.

### ❖ **Příprava, servírování a úchova pokrmů**

- ✓ **Zabraňte kontaktu** mezi syrovými a již tepelně zpracovanými produkty.
- ✓ **Zabraňte křížové kontaminaci.** Dávejte pozor na používání ploch, nádobí a pomůcek. Na ploše nebo prkénku, kde jste manipulovali s neomytou zeleninou, ovocem, se syrovým masem a vejci, nezpracovávejte jiné potraviny bez předchozí důsledné očištění. Je vhodné používat oddělené prkénko a nádobu pouze pro syrové maso vejce.

- ✓ Dbejte na **důkladné tepelné zpracování potravin**, dosažení teploty minimálně 70°C po dobu min. 10 minut ve všech částech zpracované potraviny. V letním období dávejte přednost jídlům, která jsou tepelně upravována. Vyhýbejte se masům, zejména drůbežím, která jsou sice na povrchu dobře opečená, ale uvnitř nedostatečně tepelně upravená a tudíž značně riziková – častou známkou je červená barva masa u kosti. Před konzumací se ujistěte rozříznutím masa v jeho nejsilnější části, že není růžové a šťáva, která z něj vytéká, je čirá.
- ✓ **Grilujte bezpečně** (více [Léto a grilování](#)) a pamatujte, že maso špatně tepelně zpracované, buď syrové (riziko nákazy) nebo naopak spálené (obsah karcinogenních látek) do jídelníčku nepatří.
- ✓ **Pokrm** po tepelné úpravě uchovávejte teplé při teplotě nad 60°C, co nejdříve zkonzumujte, nebo rychle zchlaďte a uložte v ledničce při teplotě nižší než 5°C. Studené pokrmy a cukrářské výrobky uchovávejte v chladu – vystavení vyšším teplotám představuje riziko jejich kažení a pomnožení původců alimentárních nákaz.
- ✓ Nekonzumujte, ani neupravujte tzv. „prošlé“ potraviny.
- ✓ Znovu **nezmrazujte** jednou rozmrazené výrobky.
- ✓ **Chraňte** potraviny a jídla před prachem, hmyzem, hlodavci a jinými zvířaty.

### ❖ Strava a nápoje v teplých dnech

- ✓ **Jezte** lehká, snadno stravitelná jídla (studené polévky, zeleninové saláty, jogurty...), častěji a v menších dávkách,
- ✓ omezte tučná a na bílkoviny bohatá jídla, která zvyšují produkci tepla v organismu,
- ✓ vyhýbejte se snadno se kazícím a epidemiologicky rizikovým potravinám. Pokud si je nedokážete odepřít, kupujte a konzumujte je vždy čerstvé a pokud možno je neskladujte.
- ✓ **Pijte** minimálně 2 až 3 litry tekutin za den, v menších množstvích a častějších intervalech, nečekejte na pocit žízně,
- ✓ nejvhodnější je čistá voda střídavě s minerálkou, chlazený slabý čaj (ovocný, bylinkový, zelený), ovocné džusy ředěné vodou,
- ✓ vyhýbejte se alkoholu a nápojům s kofeinem - dehydratují (odvodňují),
- ✓ příliš chlazené nápoje a sycené nápoje (s bublinkami) mohou vést k žaludečním křečím,
- ✓ náhrada vody je nutná při fyzické námaze (sport, těžká práce) či onemocnění spojené se ztrátou vody (průjemy, horečka, zvracení).

**Pokud přece jen onemocníte, vyhněte se přípravě jídla pro ostatní, omezte s ostatními kontakt a vyhledejte lékaře.**

I když to často bývá nepohodlné, je vždy lepší jakémukoli onemocnění předejít, než pak onemocnět a trápit se s nepříjemnými potížemi a příznaky, které někdy mohou být i životu nebezpečné.

