



## Ljeto i rizici trovanja hranom



## Trovanje hranom- što je to?

Trovanje hranom obuhvaća oboljenja koja najčešće nastaju zbog uzimanja zdravstveno neispravne hrane ili vode .

Najčešći uzročnici oboljenja su :

-bakterije i njihovi toksini: Salmonella spp.,Campylobacter spp.,Staphylococcus spp., Escherichia coli,Lysteria monocitogenes, Bacillus spp. i dr.

-virusi : Norovirusi, Virus hepatitisa A i E, Enterovirusi i dr.

-paraziti : Trichinella i dr.



Trovanja hranom se češće javljaju u ljetnim mjesecima jer povišena temperatura okoline te nepravilno rukovanje hranom/vodom pogoduje umnožavanju uzročnika.

## Tko može oboljeti?

Oboljeti mogu svi koji jedu rizičnu hranu, a najosjetljivije su osobe starije životne dobi, trudnice, djeca i osobe smanjene otpornosti.

## Koji su simptomi bolesti ?



-bolest počinje najčešće unutar 72 sata od konzumiranja hrane

-bolovi ili grčevi u truhu

-mučnina i povraćanje

-proljevanje

-povišena temperatura

-glavobolja

## Što učiniti u slučaju oboljenja?

-piti veće količine vode/ nezaslađenog čaja

-dijetalna prehrana

-snižavati tjelesnu temperaturu

-u slučaju teškog oboljenja javiti se liječniku

# Kako smanjiti rizike trovanja hranom?

Slijedite 5 ključeva za zdravstvenu ispravnost hrane:



## 1. održavajte čistoću

Perite ruke često i uvijek prije pripremanja i konzumiranja hrane  
Perite i održavajte higijenu svih površina i pribora za pripremu hrane  
Perite ruke nakon korištenja WC-a



## 2. odvojite sirove namirnice od kuhane hrane

Sirova hrana može sadržavati opasne mikroorganizme koji se mogu prenijeti na kuhanu hranu prilikom dodira. Tako se uzročnici bolesti unose u skuhanu i do tada zdravstveno ispravnu hranu.

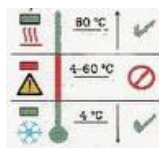


## 3. hranu dovoljno dugo kuhajte i pecite

Hranu temeljito skuhaite ili ispecite i neka ostane vruća. Najvažnije je da svi dijelovi hrane budu temeljito skuhani ili pečeni odnosno da svaki dio hrane dostigne temperaturu od 70 °C.



## 4. čuvajte hranu pri sigurnim temperaturama



Čuvanje hrane u zasebnim pokrivenim posudama- u hladnjacima ( 2-8 °C )ili zamrzivačima (-18° C) ili održavanje hrane vrućom ( iznad 60 °C ) usporava i sprječava rast mikroorganizama.

## 5. koristite zdravstveno ispravnu vodu i namirnice

Odaberite svježije i zdravstveno ispravne namirnice od registriranih proizvođača  
Perite namirnice osobito ako se jedu sirove  
Ne upotrebljavajte hranu kojoj je istekao rok trajanja



Pripremile: Višnja Smilović, dr.med., spec.epidemiolog  
Suzana Tarandek Strnad, dr.med, spec.epidemiolog  
Lidija Vrbanec Megla, dr.med., spec.epidemiolog

Izvor:



World Safety Organisation



Hrvatski zavod za javno zdravstvo