

Ještě k listerióze (se zaměřením na těhotné ženy)

V poslední době bylo zveřejněno mnoho užitečných rad a doporučení, jak rozpoznat onemocnění způsobené bakterií *Listeria monocytogenes*, jak snížit riziko nákazy, jak toto onemocnění léčit. Bylo upozorněno i na nejvíce ohrožené skupiny populace, mezi něž patří těhotné ženy. Pro možnou závažnost průběhu a následků onemocnění, které případně může končit smrtí plodu nebo novorozenců, je dobře si následující informace a doporučení znovu shrnout a poučit se z nich.

Proč je listerióza obzvlášť nebezpečná pro těhotné ženy a jejich nenarozené děti?

Hormonální změny během těhotenství mají vliv na imunitní systém těhotné tak, že to vede ke zvýšené vnímavosti vůči naze listeriem. Zatímco běžná četnost výskytu tohoto onemocnění je odhadována na 2–10 případů na 1 milion obyvatel, pravděpodobnost onemocnění u těhotných žen se zvyšuje asi 20krát ve srovnání se zdravými dospělými osobami. Ve skutečnosti asi třetina všech listerióz se vyskytne u těhotných. Listeriíza může být přenesena placentou na plod i tehdy, když těhotná žena ještě nemá příznaky onemocnění. To pak může vést k předčasnému porodu, potratu, narození mrtvého plodu nebo k vážným zdravotním problémům i úmrtí infikovaného novorozence.

Může být listerie přenesena z matky na dítě během kojení?

Taková možnost je jen teoretická a nikdy nebyla prokázána, tj. takový případ dosud nenastal.

Jak poznám, že jsem onemocněla listeriózou?

Protože příznaky tohoto onemocnění se objevují až po poměrně dlouhé době od nakažení kontaminovanou potravinou a jsou podobné příznakům při chřipce, nemusí člověk hned poznat, že takovou nemoc má. Tyto příznaky obvykle začínou náhlou horečkou, zimnicí, bolestí svalů, někdy se objeví také bolest břicha, nechutenství nebo pocit na zvracení, průjem. Míra příznaků se může dosti lišit. Pokud se infekce rozšíří do nervového systému, příznaky se mohou rozšířit o bolest hlavy, ztuhlost šíje, zmatenost, ztrátu rovnováhy, případně křeče. V takových případech se jednoznačně doporučuje urychlená návštěva nebo přivolání lékaře, který může nechat provést vyšetření krve, mozkomíšního moku, plodové vody, výtěru z pochvy. Těmito kroky se původce listeriízy dobře prokáže nebo vyloučí.



Jak probíhá léčení?

Během těhotenství se podávají antibiotika, např. ampicilin, penicilin nebo kombinace antibiotik, které určí lékař. Ve většině případů a při včasné zahájení léčby zabrání antibiotika infekci plodu nebo novorozence, v některých případech však úmrtí plodu nelze vyloučit.

Kterým potravinám je nutné se vyhnout a které mohou jíst bez obav?

V těhotenství stojí za to odříci si některé potraviny, které s vyšší pravděpodobností než jiné mohou být kontaminovány *L. monocytogenes*.

Jsou to zejména

- měkké sýry zrající pod mazem, s plísní na povrchu nebo uvnitř hmoty;
- chlazené paštiky a pomazánky vyrobené z tepelně neopracovaného masa;
- chlazené uzené rybí výrobky z lososa, tuňáka, tresky a dalších druhů mořských ryb;
- syrové mléko a mléčné produkty z něj vyrobené;
- syrová špatně omytá listová zelenina, také druhy s hodně členitým povrchem, který se nesnadno omyje (květák, brokolice);
- saláty, které pravděpodobně takovou zeleninu mohou obsahovat.

V druzích potravin vyjmenovaných pro konzumaci v těhotenství jako potenciálně nebezpečné existuje mnoho obdobných, které i těhotné ženy mohou jíst bez obav z onemocnění listeriózou, např.:

- sýry tvrdé, polotvrdé, tavené, termizované, všechny zakysané mléčné výrobky;
- paštiky a masové pomazánky konzervované (vhodnost takových jídel je však sporná z jiných hledisek!);
- konzervované mořské ryby jako tuňák, losos a další druhy, rybí filé před konzumací dobře tepelně upravené;
- dobře omyté ovoce a dobře čistitelnou a omytou zeleninu s nekomplikovaným povrchem (rajčata, okurky, lilek aj.), zeleninu v pokrmech, které budou před jídlem dobře tepelně upraveny (mražená zelenina, pizza).



Autor: RNDr. Vladimír Špelina, CSc.

Recenze: MUDr. Mgr. Radoslav Olejník

Grafická úprava: Michal Janus, Graphis DTP studio

Odpovědná redaktorka: Renata Beranová

Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10

Vytiskl GEOPRINT, s. r. o., Krajinská 1110, Liberec

1. vydání, Praha 2007

© Státní zdravotní ústav

Neprodejně

Onemocnění z potravin

(Alimentární nákazy)



V našem životním prostředí se přirozeně vyskytují tisíce druhů bakterií. Mnohé z nich jsou pro člověka užitečné a přinášejí mu prospěch – např. takové, které využíváme při výrobě zakysaných mléčných výrobků, chleba a pečiva, piva, vína a dalších potravin. Některé jsou natolik prospěšné pro život, že jsou označovány jako **probiotické** organizmy.

Na druhé straně určité druhy bakterií mohou při požití spolu s konzumovanou potravinou vyvolat onemocnění člověka. Takové bakterie se nazývají **patogenní**. Bakteriální onemocnění z potravin jsou i ve všech rozvinutých zemích poměrně častá i přes mnohá hygienická a technologická opatření, která jsou při produkci potravin uplatňována. Na podmínkách umožňujících vznik onemocnění se ale podílíme i my spotřebitelé. Přitom většinu onemocnění lze zabránit, budeme-li znát způsoby, jak bakterie v potravinách zničit nebo jim nedovolit se rozmnožit. Zvlášť by měli takové způsoby a správné zacházení s potravinami znát ti z nás, kteří jsou nejvíce ohroženi.

Kdo je nejvíce ohrožen?

Jsou to především těhotné ženy, velmi malé děti, starší lidé, lidé trpící vážným onemocněním jater, ledvin nebo lidé s oslabenou imunitou. Ta je snížena např. při rakovině a její léčbě, diabetu, AIDS, po transplantaci orgánů, při dlouhodobé léčbě kortikoidy. Vnímavost lidí je různá. Někteří i zdraví lidé onemocní po požití třeba jen malého množství škodlivých bakterií, jiní ne onemocní ani po konzumaci velkého počtu těchto bakterií.

Jak se bakterie do potravin dostanou?

Maso, mléko, vejce, ryby, zelenina, ovoce a výrobky z nich, pokud nejsou zpracovány tepelnou konzervací, nejsou sterilní. Jsou kontaminovány ještě jako syrové nebo jako suroviny z prostředí, z kterého pocházejí a ve kterém se s nimi manipuluje. Při výrobě potravin je obvykle podstatná část bakterií zničena (to závisí hlavně na druhu technologie), ale určitá malá část může přežít. Samozřejmě syrové potraviny mohou obecně obsahovat významně větší množství mikroorganismů než zpracované. Stává se, že se výrobek může znovu kontaminovat z prostředí nebo od jiných potravin, a tomu je třeba zabránit. Protože většina onemocnění z potravin vzniká při požití poměrně vysokého množství patogenních bakterií (zpravidla většího než 1 milion), je důležité nenechat tyto bakterie se v potravinech rozmnožit.

Jak se chránit před rizikem onemocnění z potravin?

Zemědělci, výrobci, distributoři a prodejci mají své úkoly a povinnosti, které mají zajistit, abychom na stůl dostali bezpečné potraviny. Protože se jim to nemusí vždy zcela stoprocentně podařit a protože i my spotřebitelé můžeme rizika nesprávným zacházením s potravinami zvýšit, podívejme se na osvědčené zásady a rady, které vycházejí z doporučení Světové zdravotnické organizace. Jejich používáním v denní praxi můžeme rizika vyplývající z mikrobu v potravinách velmi účinně omezit.

1. Udržujte čistotu

Bakterie se mohou vyskytovat v kuchyni např. na krájecích prkénkách, pracovních plochách, nožích a dalších předmětech používaných k přípravě pokrmů a při kuchyňské práci. Zvláště různé houbičky, hadříky, utěrky mohou po delším používání obsahovat mnoho mikrobu. Manipulací s nimi nebo po použití toalety se bakterie dostávají na ruce, kterými by pak mohla být kontaminace šířena dále. Proto:

- před i po manipulaci s jídlem a po použití toalety si myjte ruce teplou vodou a mýdlem;
- omývejte krájecí podložky a všechno kuchyňské nádobí a náčiní použité k přípravě pokrmu horkou vodou s detergentem nebo mýdlem nebo v myčce na nádobí, podobně očistěte povrchy, které přišly do styku s připravovaným pokrmem;
- chraňte potraviny a kuchyňské prostory před hmyzem a hlodavci.

2. Oddělujte syrové potraviny od teplem upravených

Syrové potraviny – maso, drůbež, ryby, zelenina – mohou obsahovat větší množství bakterií včetně těch nebezpečných. Ty se při nesprávném zacházení dostávají na potraviny, které jsme tepelnou úpravou bakterií již zbavili. Proto:

- oddělujte syrové potraviny živočišného původu od ostatních potravin, a to už při ukládání v nákupním vozíku;
- použijte jiné náčiní pro krájení a přípravu masa a jiné pro přípravu salátů či jídel, která budete konzumovat přímo;
- uchovávejte syrové potraviny v ledničce tak, aby nedocházelo ke kontaktu s uvařenými pokrmy. Zejména zabraňte odkapávání šťávy z masa a drůbeže na jiné potraviny;
- hrubé očištění kořenové zeleniny a brambor oddělte od čisté přípravy, např. salátů.

3. Pokrmy důkladně vařte

Vysoká teplota je jednou z neúčinnějších bariér proti mikrobům. Většina bakterií hyne během vaření a pečení nebo i při nižších teplotách, nepříliš spolehlivý však je mikrovlnný ohřev, protože nepůsobí zcela rovnoměrně. Nejde ale jen o výši teploty. Důležité je, jak dlouho působí a také, zda je požadovaná teplota dosažena i uvnitř potraviny, kterou tepelně upravujeme. Minimálním požadavkem bezpečnosti je působení teploty i uvnitř pokrmu alespoň 75 °C po dobu 5 minut nebo 70 °C po dobu 10 min. Nesprávná tepelná úprava umožní mikrobům přežít. Proto:

- pokrmy ze všech druhů mas a vajíčka vařte nebo pečte dostatečně dlouhou dobu. Při prudkém a krátkém smažení nebo pečení nemusí být teplota uvnitř zejména větších kusů masa a drůbeže dostatečná nebo působí krátce, je proto správné použít např. vpichový teploměr; vajíčka „na měkko“ nebo jako „volská oka“ nemusí být zcela bezpečná;
- ujistěte se, že maso u kosti nebo vytékající šťáva nejsou krvavé;
- při mikrovlnném ohřívání pokrm míchejte, otáčejte, zakrývejte, aby se zabránilo udržení chladných míst;
- při ohřívání omáček, šťáv, polévek přiveďte pokrm k varu a ponechte chvíli vařit.

4. Uchovávejte potraviny při nízkých teplotách

Chladicí ani mrazicí teploty mikroby nezabíjejí, avšak omezují nebo úplně zastavují jejich růst a množení. Patogenní bakterie až na výjimky nerostou při teplotě nižší než 4–5 °C. Pokud se přeci jen pomalu množí, je opět důležitý čas, a proto chladit můžeme jen omezenou dobu. Zapomínat potraviny v lednici se nevyplácí. Při teplotě místnosti naopak bakterie v potravinách mohou růst překvapivě rychle, za několik hodin se jejich počet může zvýšit 1000x. Proto:

- chladte potraviny, které se snadno kazí, při teplotě do 5 °C, lépe však do 4 °C;
- (z)měřte si teplotu ve vaší ledničce, běžných 8–10 °C není bezpečných – v takovém případě nastavte vyšší výkon;
- zchladte nebo do mrazáku uložte rychle se kazící a hotové pokrmy do 2 hodin od nákupu nebo přípravy; přitom ukládejte menší porce do plochých nádob, aby zchlazení bylo rychlé;
- ledničku nepřepíňujte a potraviny v ní neskladujte příliš dlouho; u balených potravin nikdy déle, než je vyznačená doba jejich spotřeby nebo trvanlivosti, u otevřených balení i podstatně kratší dobu, čerstvé maso, drůbež a ryby nejvýše 1–2 dny;
- rozmrazujte potraviny v ledničce, nikdy nerozmrazujte potraviny při teplotě místnosti; při potřebě rychlého rozmrazení ponořte v obalu dobře uzavřenou potravinu do chladné vody; v mikrovlnné troubě rozmrazujte maso jen pro účely následného vaření;
- jednou rozmrazenou potravinu znovu nezmrazujte.

5. Používejte nezávadnou vodu a suroviny

Zásadně je pro přípravu pokrmů, včetně mytí ovoce a zeleniny, třeba používat pitnou vodu z kontrolovaných zdrojů. Takovými jsou veřejné vodovodní sítě a studny patřící obcím.

- pokud používáte vodu z vlastní studny, ujistěte se, že je mikrobiologicky nezávadná. V případě jakýchkoli pochybností vodu před použitím pro přípravu pokrmů převařte;

V případě podezření na onemocnění z potravin dodržte následující obecné pokyny:

1. Zachovejte důkaz

Máte-li k dispozici část podezřelé potraviny, dobře ji zabalte, označte a dejte zmrazit. Zapište druh potraviny a další identifikační údaje z obalu, datum konzumace a kdy se objevily příznaky onemocnění. Rovněž uchovejte stejné neotevřené výrobky.

2. Vyhledejte ošetření

Patříte-li do některé rizikové skupiny, vyhledejte či zavolejte lékaře co nejdříve. Jako normálně zdravé dospělé osoby volejte lékaře vždy, když příznaky přetrvávají déle nebo jsou vážné (jako např. krev v průjemové stolici, nadměrná nevolnost a zvracení nebo vysoká horečka).

3. Uvědomte orgán ochrany veřejného zdraví

Máte-li odůvodněné podezření, že onemocnění nastalo po požití jídla podávaného ve stravovacích službách, oznamte to místně příslušnému orgánu ochrany veřejného zdraví, tj. krajské hygienické stanici nebo zdravotnímu ústavu.

Přehled nejzávažnějších bakteriálních onemocnění z potravin

Bakterie	Hlavní zdroje	Čím se přenáší	Typické příznaky onemocnění
Campylobacter jejuni	Střevní trakt zvířat a ptáků, syrové mléko, odpadní vody	Syrové mléko, málo tepelně opracovaná drůbež, maso	Horečka, bolest hlavy a svalů, následuje bolení břicha, průjem, někdy krev ve stolici a zvracení. Příznaky se objeví po 2–5 dnech, mohou trvat až 7–10 dní
Escherichia coli O157	Střevní trakt některých savců, zejména dobytka	Kontaminovaná voda, syrové mléko, syrové hovězí a mleté maso, nepasterovaná jablečná šťáva, syrová zelenina	Průjem nebo průjem s krví, křeče v břiše, nevolnost, malátnost. Příznaky po 2–5 dnech, trvají asi týden; u malých dětí může dojít k selhání ledvin (tzv. syndrom HUS)
Listeria monocytogenes	Střevní trakt zvířat a lidí, půda, syrové mléko, siláž	Listová i mražená zelenina, měkké zrající sýry, uzený losos, lahůdky, syrové maso	Příznaky podobné chřipkovým, někdy také bolest břicha, pocit na zvracení, průjem; u komplikovaných případů postupně postižení nervového systému, meningitida nebo sepse, končí i úmrtím. U těhotných žen může dojít k potratu nebo infekci plodu. Příznaky po 3 dnech až několika týdnech po nákaze
Salmonella	Střevní trakt zvířat a ptáků, kloaka, vejce	Syrová a nedovařená vejce, drůbež, výrobky ze syrového mléka, ryby, bacilonosiči	Bolení břicha (žaludku), průjem, zvracení, zimnice, horečka, bolest hlavy. Příznaky po 8 hodinách až 3 dnech, trvají několik dní. Bacilonosičství bezpříznakové
Staphylococcus aureus	Povrch kůže a sliznic, infikovaná a hnisající rány, záněty vemene	Syrové mléko, nakažené osoby; onemocnění způsobuje toxin uvolněný z buněk	Prudká nevolnost, křeče v břiše, zvracení a průjem. Příznaky se objeví již po 1–6 hodinách, vymizí během 2–3 dnů