



Zatrucie pokarmowe – co warto wiedzieć

Nic tak nie psuje urlopu jak zatrucie pokarmowe. Co nam grozi i jak się przed tym chronić?

Lato sprzyja zatruciom – wyższa temperatura, kiepskie przechowywanie żywności, jedzenie w przygodnych miejscach. Najczęstszym powodem zatruc pokarmowych są produkty spożywcze, w których znajdują się bakterie lub ich toksyny, a także wirusy i pasożyty. Ignorowanie wymogów dotyczących higieny, nieprawidłowe przechowywanie produktów (na przykład w zbyt wysokiej temperaturze) i nieprzestrzeganie terminów przydatności do spożycia, zwiększa ryzyko wystąpienia zatrucia pokarmowego.

Objawy zatrucia to m.in.:

- silny ból brzucha
- biegunka
- wzdęcia
- wymioty
- czasem gorączka, dreszcze i poczucie słabości organizmu.

Co nam może zaszkodzić

Campylobacter

Największą liczbę zatruc pokarmowych w Polsce powodują bakterie należące do rodzaju *Campylobacter*. Powszechnie występują w drobiu, ale znaleźć je można w innych gatunkach mięsa. Należy też uważać na niepasteryzowane mleko. Pierwsze objawy występują zwykle po 2-4 dniach. *Campylobacter* wywołuje wysoką gorączkę, nudności, biegunki z krwią, a nawet ostre zapalenie żołądka i jelit. O ile u osób zdrowych objawy ustępują po ok. 7 dniach, to w przypadku grupy podwyższonego ryzyka (dzieci, osób starszych lub o długotrwałe obniżonej odporności) może dojść do poważnych powikłań.

Salmonella

Prawie równie częstym powodem zatruc pokarmowych jest *Salmonella*. Znajduje się przede wszystkim w mięsie, mleku i jego przetworach, jajach, często także w owocach morza. W przypadku zatrucia wystąpić mogą nudności, wymioty, krwawe biegunki. Jeśli nie należymy do grupy podwyższonego ryzyka, wystarczy nam odpowiednia dieta i węgiel leczniczy. W cięższych przypadkach zalecany będzie antybiotyk lub hospitalizacja.

Jad kiełbasiany

Jedną z najgroźniejszych przyczyn zatruc pokarmowych jest spożycie botuliny, zwanej jadem kiełbasianym. Produkowana jest przez bakterię *Clostridium botulinum*, która żyje głównie w glebie. W produktach spożywczych może znajdować się w konserwach, przetworach, a także w miodzie. By uniknąć zakażenia, sprawdzaj daty przydatności do spożycia, nie jedz konserw i przetworów, których opakowania mają wybrzuszone wieczko lub nakrętkę. Pierwszymi objawami zatrucia są nudności, wymioty, silne bóle brzucha. Niestety, dochodzi także do porażenia poszczególnych grup mięśni, podwójnego widzenia i charakterystycznego opadania powiek. Jeśli podejrzewasz zatrucie botuliną, natychmiast skonsultuj się z lekarzem, gdyż może dojść do niewydolności oddechowej i zatrzymania akcji serca.

Gronkowiec złocisty

Gronkowiec złocisty to bakteria, którą możesz się zakażać także od innego człowieka, drogą kropelkową lub w trakcie stosunku. Najczęściej źródłem zatruc są krojone wędliny, mielone mięso, ryby, mleko i produkty mleczne, wyroby garmażeryjne, lody, ciastka, kremy i produkty warzywne. Toksyna gronkowca jest wysoce odporna na działanie wysokiej temperatury, a objawy (wymioty, spadek ciśnienia krwi) mogą wystąpić już 2 godziny po jej spożyciu. Gronkowiec nie zmienia smaku produktu, dlatego należy zachować czujność i w przypadku wystąpienia objawów zatrucia skontaktować się z lekarzem.

Bacillus cereus

Równie często spotykaną przyczyną zatruc jest *Bacillus cereus*. Powoduje biegunki i wymioty. Zarodniki są w stanie przetrwać gotowanie. Zdarza się po spożyciu potraw ryżowych, ziemniaczanych, makaronowych i serowych, które były przechowywane w ciepłe. Objawy pojawiają się szybko, od pół godziny do 6 godzin po spożyciu pokarmu.

Wśród przyczyn zatruc pokarmowych są również:

- *Yersini* – zatrucie następuje na skutek zjedzenia lub kontaktu z surową wieprzowiną. Bakteria jest niestety odporna na przechowywanie w lodówce.
- *Listerii monocytogenes* – na skutek zjedzenia surowych jarzyn i owoców, niepasteryzowanych produktów mlecznych (mleko, sery, lody), surowego, gotowanego i mrożonego drobiu i mięsa, surowych i wędzonych ryb.

- Escherichi coli – na ogół powoduje zakażenie dróg moczowych, ale w Narodowym Instytucie Zdrowia Publicznego – Państwowym Zakładzie Higieny odnotowuje się również 300-400 przypadków zatrucia pokarmowych. Często jest w mięsie drobiowym, rzadziej wołowym lub wieprzowym.

Jak się chronić

- Przestrzegaj podstawowych zasad higieny, myj surowe owoce i warzywa, dokładne czyść i myj blat kuchenny oraz miejsca przyrządzania posiłków
- stosuj oddzielne deski do przygotowywania warzyw, mięs i ryb
- dbaj o czystość lodówki, regularnie ją myj. Nie należy też jej przepelniać, by powietrze, które w niej krąży, mogło utrzymać stałą temperaturę
- produkty surowe i gotowe do spożycia przechowuj oddzielnie
- sprawdzaj termin przydatności do spożycia wszystkich produktów
- nie jedz surowego mięsa, nawet sporadyczne spożycie surowego lub niedogotowanego mięsa grozi zatruciem pokarmowym.

Jak się leczyć

Przy zatruciu pokarmowym:

- jeśli możesz, wymiotuj to, co zjadłeś
- pozwól, by organizm pozbył się tego, co zalega w jelitach, ale jeśli biegunka się przedłuża, weź leki na jej powstrzymanie
- jeśli masz gazy, napij się zaparzonego kopru włoskiego, pomasuj brzuch okrężnym ruchem w prawo
- pij często, ale powoli i małymi łykami, by nie dopuścić do odwodnienia organizmu
- weź lekarstwa, w tym węgiel aktywny (wiąże toksyczne substancje i je wydalą)
- stosuj lekkostrawną dietę – ugotowany ryż lub kleik, ugotowana marchewka czy ziemniaki, ugotowane mięso z kurczaka oraz suche pieczywo, sucharki lub biszkopty. Ponieważ zazwyczaj organizm traci przy zatruciu potas, sód oraz glukozę, możesz dodać trochę soli, łyżeczkę miodu. Dobrym źródłem potasu są ziemniaki.

Jeśli objawy są niepokojące lub utrzymują się kilka dni, idź do lekarza. Zatrucia pokarmowe wywołane salmonellą i jadem kiełbasianym bezwzględnie wymagają wizyty u lekarza.

Pamiętaj, że zatrucie pokarmowe może być niebezpieczne dla kobiet w ciąży, niemowląt i małych dzieci oraz osób starszych i z osłabioną odpornością. Może też świadczyć o innych, istotnych problemach zdrowotnych.

Jak się nawodnić?

Aby zapobiec odwodnieniu, należy podawać płyny w odpowiedniej objętości. Najlepiej, by była to ciepła, przegotowana woda.

- Przy odwodnieniu łagodnym, gdy ubytek masy ciała wynosi poniżej 5%, trzeba w ciągu 3-4 godzin wypić 50 ml wody na kilogram masy ciała.
- Przy odwodnieniu średniego stopnia (ubytek 5-10% masy ciała), 50-100 ml wody na kg masy ciała.
- Oprócz tego, po oddaniu jednego biegunkowego stolca trzeba wypić 5-10 ml na kg masy ciała. W przypadku osoby dorosłej to 350-700 ml po każdym luźnym stolcu.
- Jeśli wymiotujesz, wypij dodatkowo 2-5 ml na kg masy ciała, zazwyczaj ok. 140-350 ml po każdym epizodzie wymiotów.

Pojawienie się pragnienia w trakcie ostrej biegunki zwykle wskazuje na niedobór co najmniej jednego litra wody.

[Przeczytaj, jak dbać o małe dziecko z biegunką](#)

Zatrucia grzybami

Zatrucia grzybami są bardzo niebezpieczne, im szybciej ktoś trafi do lekarza, tym większe ma szanse na przeżycie. Dobrze, by od razu wymiotować spożyte grzyby.

Źródła:

Zatrucia wywołane spożyciem toksyn bakteryjnych, Sylwia Urbańska, Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, Warszawa 2017

Najczęstsze przyczyny zatruc pokarmowych, Sylwia Urbańska, Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, Warszawa 2017

[Dieta w ostrej biegunce - nawodnienie to priorytet](#), Anna Grodowska, Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, Warszawa 2017

Przeczytaj także



Co robić w przypadku zatrucia?

Jak się zachować w przypadku zatrucia? Jak go unikać? Na co uważać, żeby nie doszło?

Pierwsza pomoc tonącemu

Jedną z najczęstszych przyczyn zgonów w okresie wakacyjnym jest utonięcie. Co zrobić, kiedy na naszych oczach ktoś tonie?

