

Světový den zdraví

7. dubna se pravidelně již od roku 1948 připomíná „**Světový den zdraví**“. Hlavní téma v letošním roce je **bezpečnost potravin**.

Světový den zdraví letos zdůrazňuje, že bezpečnost potravin je pro zdraví jedince a celé společnosti klíčovým momentem. Světová deklarace o výživě přístupu k nutričně vyváženým a bezpečným potravinám je základním právem každého jednotlivce. Nebezpečné potraviny mohou vést k řadě zdravotních problémů. Tyto potraviny obsahují škodlivé látky jako bakterie, viry, parazity nebo chemické substance a jsou odpovědné za akutní a chronické choroby přenášené potravinami.

Jak se světový den zdraví snaží ukázat, základem pro každého z nás by mělo být dodržování **5 klíčů k bezpečným potravinám – čistota a správné mytí konzumovaných potravin, oddělování syrových a hotových potravin, dostatečná tepelná příprava, skladování potravin v adekvátní teplotě, používání pitné vody a kvalitních surovin k jejich přípravě**.

Hlavním sloganem výrobců potravin je slovní přesmyčka: „From farm to plate: make food safe“ (volně přeloženo: Bezpečné potraviny dělá celá cesta z farmy až na talíř).

Pro prevenci a kontrolu onemocnění způsobených potravinami je nutné, aby spolupracovaly sektory veřejného zdravotnictví, zdraví zvířat a zemědělství, a to jak na domácí, tak mezinárodní půdě, prostřednictvím efektivní komunikace, sdílení informací a společných kroků. Nemoci způsobené potravinami jsou svou povahou většinou infekční nebo toxické. Způsobují je bakterie, viry, plísňe, priony, parazité nebo chemické látky, které vstupují do těla prostřednictvím kontaminovaných potravin nebo vody. Jsou velmi běžné a pro veřejné zdraví představují významnou zátěž i v těch nejrozvinutějších zemích. Akutní potravinové choroby (často označované jako otrava jídlem) jsou běžně způsobeny požitím stravy kontaminované bakteriemi, jako například *Salmonella*, *Campylobacter*, *Clostridium perfringens*, *Staphylococcus aureus*, *Bacillus cereus* nebo *Escherichia coli* (E. coli), nebo virem, jako je například norovirus.

Požití kontaminovaných potravin může mít velmi vážné následky, některé z nich mohou být dlouhodobé, jako selhání ledvin nebo jater, mozkové a nervové poruchy, reaktivní artritida, rakovina, sepse a může dojít i k úmrtí. Symptomy akutního potravinového onemocnění, v závislosti na onemocnění, se mohou objevit od jedné hodiny až po několik týdnů od požití kontaminovaných potravin, a mohou zahrnovat: nevolnost, zvracení, průjem, křeče žaludku. Většina osob trpících otravou jídlem se uzdraví bez zásahu lékaře. Doporučuje se klid na lůžku a dostatečný příjem tekutin.

Lidé s vážnými příznaky, horečkou nad 38°C a nebo vysoce dehydrovaní by měli vyhledat lékařskou pomoc. Novorozence a malé děti by měl v každém případě vidět lékař. Skupiny lidí, u kterých je vážná reakce na potravinami způsobenou chorobu pravděpodobnější, zahrnují seniory, děti a novorozence, těhotné ženy a osoby s oslabeným imunitním systémem.

5 základních bodů k bezpečnějším potravinám - lepší hygiena potravin

1. Čistota nadevše. Před nakládáním s potravinami si umyjte ruce a umývejte si je také v průběhu přípravy pokrmů. Po návštěvě toalety si umyjte ruce. Umývejte všechny povrchy a náčiní použité při přípravě jídla.

Chraňte prostory kuchyně před hmyzem, škůdci a jinými zvířaty.

2. Oddělujte syrové od vařeného. Oddělujte syrové maso, drůbež a mořské plody od ostatních potravin. Oddělte vybavení a náčiní, jako jsou nože a krájecí podložky, určené pro úpravu syrových potravin.

Skladujte potraviny v nádobách, abyste předešli kontaktu syrového a vařeného jídla.

3. Kompletně tepelně upravujte. Řádně tepelně upravujte potraviny, obzvláště maso, drůbež, vejce a mořské plody. Jídla jako jsou polévky nebo omáčky nechte projít varem,

abyste se ujistili, že dosáhly teploty 70°C. U masa a drůbeže se ujistěte, že šťávy uvnitř jsou čiré a ne růžové. Ideální je použít teploměr.

Vařené potraviny a pokrmy pro další použití řádně ohřívejte.

4. Skladujte jídlo v bezpečných teplotách. Nenechávejte vařená jídla v pokojové teplotě déle, než dvě hodiny. Neprodleně ukládejte veškeré vařené a kazící se potraviny do lednice (pokud možno s teplotou méně než 5°C). Před servírováním udržujte vařená jídla horká (více než 60°C). Neskladujte potraviny příliš dlouho, ani v lednici. Nerozmrazujte mražená jídla v pokojové teplotě.

5. Používejte bezpečnou vodu a suroviny. Používejte bezpečnou vodu nebo vodu upravte tak, aby byla bezpečná. Vybírejte čerstvé a kompletní potraviny. Vybírejte potraviny, které byly zpracovány pro větší bezpečnost, jako například pasterizované mléko. Umývejte ovoce a zeleninu, obzvláště pokud je konzumujete syrové. Nekonzumujte potraviny po uplynutí doby spotřeby.

(podklady použity z: www.bezpecnostpotravin.cz, kanceláře WHO v České republice, portálu Státního zdravotního ústavu, Státní zemědělské a potravinářské inspekce, Státní veterinární správy ČR)

Zapsala:

Olga Johanidesová,

OŠMS KrÚ Kraje Vysočina

Určeno pro potřebu školních jídelen v Kraji Vysočina.