

Pazljivo s hrano poleti

TELEVIZIJA SLOVENIJA, 28. 5. 2009, TEDNIK, 20.00

JANKO ŠOPAR: Najbrž ga ni med nami, ki zaradi oporečne hrane še ne bi imel težav. Hrana je hitro pokvarljivo blago, zlasti v teh vročih dneh. Zato ne bo odveč opozorilo, da bodite pri pripravi in uživanju previdni, sicer se vam lahko kaj hitro zgodi podobna nevšečnost, kot se je našima sogovornikoma iz naslednje zgodbe.

Mag. PAVEL POLLAK (Inštitut za varovanje zdravja): Vedeti moramo, da je zdaj obdobje piknikov, ker je pač priprava improvizirana, pogoji so improvizirani, se pravi nimamo nekih hladilnih naprav, nimamo tekoče pitne vode, nimamo delovnih površin in zaradi tega seveda moramo improvizirati. Ponavadi je tudi vroče in seveda v takih okoliščinah bi lahko prišlo tudi do kakšne težave zdravstvene.

URŠKA KOŠIR: In zakaj je uživanje mesa tako delikatno?

Doc. dr. TATJANA LEJKO ZUPANC (Infekcijska klinika UKC Ljubljana): Mesni izdelki dostikrat vsebujejo poleg kakšnih drugih dodatkov tudi nezaželene dodatke, kot so kakšne bakterije ali pa kakšni strupi, ki jih izločajo bakterije. Meso je namreč odlična podlaga kot gojišče za bakterije.

ANDREJA MOJŠKRC (zdravstveni inšpektorat): In te se pri nepravilnem ravnanju z živili lahko razmnožijo do te mere, da povzročijo zastrupitev z živili.

KOŠIR: To sta na lastni koži izkusila tudi Blaž in Milena. Blaž se je zastrupil z mletim mesom, Milena pa s perutnino.

MILENA: Piščanca sem jedla in kakor sem jedla, potem mogoče po dve uri, začutila sem, da mi je slabo. Slabo, slabo. Sem rekla možu, jaz hočem bruhati. Mož ga je kupil, pečeno, tako je vroče bilo. Jaz sem jedla. Nisem znala, da je zastrupljen.

BLAŽ: Pač šel sem na študentske bone jesti in nekako so mi dali staro hrano. Rekli so, da je bilo za prejšnji dan za malico, ampak zgleda, da je stalo na zraku in se je pokvarilo in pač to so mi postregli. Ja, prvi dan ni bili nič, naslednji dan me je pa zvililo. In potem je bilo pa skoz hujše. Sem mislil, da je kakšna trebušna gripa ali pa kaj takega, pol pa nekako tako hudo je prišlo, da sem moral na urgenco in potem so me tam zrihtali.

KOŠIR: Si kaj shujšal takrat?

BLAŽ: O ja, sedem kil v šestih dneh.

KOŠIR: Obstaja več vrst zastrupitev. Lažje okužbe večinoma minejo same od sebe, pri težjih oblikah pa je potrebno poiskati zdravniško pomoč.

LEJKO ZUPANC: Zdravnika obiščemo, če nikakor ne moremo nadoknaditi izgubljene tekočine, zlasti če bruhamo. Običajno vsi znaki zastrupitve, lažje zastrupitve minejo v nekaj urah. No, če pa bolnik zelo pogosto odvaja tekoče blato, če med tem še bruha, če ima visoko vročino, zlasti pa če odvaja tudi kri, je pa čas, da se obišče zdravnika. Zdravnika naj obiščejo tudi ljudje, ki imajo kakšno resno osnovno kronično bolezen, srčni bolniki, potem bolniki s kakšnim rakavim obolenjem, bolniki na kemoterapiji in pa tudi nosečnice.

KOŠIR: Če zastrupitev ni huda, pa si ob driski in bruhanju lahko pomagamo tudi sami.

LEJKO ZUPANC: V bistvu je najboljša pomoč to, da zauživamo zadosti tekočine. To je običajno zadošča kakšna, največkrat kar voda, obstajajo tudi praški, ki vsebujejo soli. Lahko si tudi naredimo sami eno tako mešanico ali iz kakšne juhice, ki ni mastna ali pa pomarančni sok zraven uživamo, da nadomeščamo kalij. Kakšna prav zelo posebna dieta ni potrebna.

KOŠIR: Seveda pa je bolje preprečiti kot zdraviti. In na kaj moramo biti posebej pozorni pri kupovanju mesnih izdelkov?

MOJŠKRC: Najprej je potrebno paziti, da se preveri rok trajanja teh izdelkov pri nakupu, potem da se tudi transportirajo pri nizki temperaturi in shranjujejo pri dovolj nizki temperaturi do same priprave.

MARJANA PETERMAN (Zveza za varstvo potrošnikov): Pri mletem mesu in pri vsakem mesu je pa zelo pomembna hladna veriga, hladna torba, ne dve uri na vročem v prtljažniku in potem doma mora biti spečeno, ne sme biti krvavo.

ALEŠ ČIŽMAN (mesnica Čižman): Predvsem bistveno je, da se ga dobro speče. Pa da se uporablja tudi čiste se pravi krožnike, da niso od prejšnjega dne ali kakorkoli. Sveži pribor, pa umivanje rok, to je bistvo.

POLLAK: Izogibati se moramo pa tudi potencialni navzkrižni okužbi, kar pomeni, da ne smemo imeti surovih živil zraven gotovih, pečenih. Seveda ta okužba se lahko prenese tudi z delovnimi pripomočki, s krožniki. Skratka naj pripravo žara naj izvaja nekdo, ki ima neke izkušnje, ki je že to videl. Skratka da teh težav v poletnih mesecih ne bo.

KOŠIR: Težavam se izognemo tudi ob doslednem upoštevanju roka uporabnosti, ki so navedeni na izdelkih.

ČIŽMAN: Po roku trajanja, ko rok preteče, je treba obvezno zavreči vse proizvode.

KOŠIR: Tudi če nam je škoda malo?

ČIŽMAN: Tudi če je škoda, tudi če so še dobri.

KOŠIR: Lahko pa se zgodi, da se meso pokvari že pred iztekom roka.

ČIŽMAN: Čim je vonj neobičajen, je takoj ga treba zavreči.

KOŠIR: A je to kakšna barva ali pa ...

ČIŽMAN: Barva malo, ampak bolj je vonj pomemben.

KOŠIR: Znak pokvarjenosti je lahko tudi sivkasta barva mesa.

PETERMAN: Moramo pa paziti, če so dodani antioksidanti, antioksidanti pa lahko nekako obdržijo tisto barvo, rožnato barvo in ne bomo točno vedeli.

KOŠIR: nasploh se mesnim izdelkom dodaja veliko kemičnih aditivov. Ti so še posebej neprimerni za majhne otroke.

URŠKA BLAZNIK (Inštitut za varovanje zdravja): mesni izdelki v splošnem lahko vsebujejo aditive, seveda pod pogoji, da je njihova tehnološka uporaba upravičena, da ne zavajajo potrošnikov, se pravi da ne prikrivajo slabih surovin v mesnih izdelkih na ta račun in da je njihova uporaba varna. Vsi aditivi, ki so dovoljeni in če so uporabljeni v dovoljenih količinah, potem ne predstavljajo tveganja za zdravje ljudi. Lahko pa res določeni aditivi povzročajo alergijske odzive, na primer pri majhnih otrocih.

PETERMAN: Otroci mlajši od dveh let. Njihov sistem še ni navajen na koktejl kemikalij v izdelkih in mi priporočamo, da do treh let naj ne bi uživali otroci tako industrijsko pripravljenih izdelkov.

KOŠIR: Zveza potrošnikov Slovenije je pred kratkim opravila raziskavo kakovosti mesnih izdelkov. Poleg omenjenih aditivov so odkrili tudi veliko vsebnost soli in masti. To pomeni, da taka hrana ni preveč priporočljiva.

PETERMAN: Aditivov, večinoma smo našli antioksidante, medtem ko pa sol je pa, sol se pa uporablja recimo v dva namena: s soljo se lahko zakrije slaba kakovost, drugo je pa, sol je teža, veste, to je profit. Ker je sol zelo poceni in dodaja težo.

BLAZNIK: Mislim, zavedati se moramo pač, da ti izdelki vsebujejo veliko količino soli in že sicer Slovenci pojemo dvakratno priporočeno količino soli, zato se bi pač te izdelke uvrstili v svojo prehrano občasno, kotna primer res piknik.

KOŠIR: Primerna temperatura, higiena in zmernost so torej zakonitosti, ki se jih je potrebno držati, pa nam nič ne bo pokvarilo poletnih užitkov.