

Bakterie číhají všude



Listerie ohrožuje rizikové skupiny

Pokud se bavíme o listeriích, máme obvykle na mysli bakterii *Listeria monocytogenes*, způsobující chorobu zvanou **listeriόza**, která může způsobit i smrt. **Je nebezpečnější než salmonela**. Zdrojem infekce jsou často nevhodně skladované potraviny nebo výrobky, které obsahovaly listerie již při výrobě. Listerie se mohou pomnožovat i při teplotách v ledničkách a mohou i v nich pomalu růst. **První projevy nemoci se podobají chřipce, a tak člověka hned nenapadne, že by mohl být nakažen listeriem.** Pokud už příznaky trvají delší dobu, stav pacienta se zhoršuje a teprve pak se přijde na pravou příčinu onemocnění, může být již pozdě. Zdravý dospělý člověk se ale většinou ubrání a ne onemocní, rizikovou skupinou jsou mladí, staří, těhotné ženy a lidé s oslabenou imunitou. U těhotných žen se vše komplikuje ještě tím, že mladá maminka se může infekčnímu útoku listerií snadno ubrání, ale plod ne, takže taková nákaza obvykle vede k potratu či úmrtí plodu. Inkubační doba u tohoto onemocnění kolísá od 3 do 70 dní.

Jak se bránit?

Odborníci varují před konzumací syrového mléka, špatně tepelně opracovaného masa a vůbec před nedostatečně tepelně upravenými potravinami. I z Bruselu varují před některými druhy potravin, které podporují růst listerií (samozřejmě jen pokud jsou kontaminované): mléko, tvaroh, sýry, maso, paštiky, měkké salámy, saláty, majonézy apod. **Těhotné ženy by si měly odpustit sýry s plísní na povrchu i uvnitř (typu Niva a Camembert).**

Jak minimalizovat riziko?

- **Důkladně tepelně opracovat syrové potraviny z hovězího, vepřového a drůbežího masa.**
- **Syrovou zeleninu před jídlem pečlivě umýt.**
- **Syrové maso skladovat odděleně od ostatních potravin.**
- **Nepít nepasterizované mléko a potraviny z něj připravené.**
- **Pečlivě si mýt ruce, ale stejně pečlivě omývat nože a nástroje používané k úpravě syrových potravin (maso, zelenina...).**

Střevní infekce s nevábným názvem

Nejčastější střevní infekcí v České republice je v současné době **kampylobakteriόza**. Mohou ji provázet **bolesti hlavy, svalů a kloubů, typická je horečka, křeče v břiše a průjem**. Určitě jste se s někým, kdo touto chorobou onemocněl, setkali či se o něm doslechli, jejich počet totiž nedávno stoupl.

Toto onemocnění vyvolává bakterie campylobacter, která je v přírodě velmi rozšířená (zejména Campylobacter jejuni, vyskytující se hlavně u drůbeže). Bakterie je značně citlivá na sucho a vyšší teploty, zato na chlazené a mražené drůbeži může přežívat až 3 měsíce. Zdrojem nákazy bývají kontaminované potraviny, vzácně kravské mléko či voda. Jsou ale známy také případy onemocnění po kontaktu s domácími mazlíčky (kočaty, štěňaty) i dalšími zvířaty. Infekční dávka je středně vysoká, inkubační doba kampylobakteriόzy je 1 až 7 dnů.

Infekce u člověka často souvisí s nedostatečně tepelně upravenými potravinami typu „fast food“, především grilovanými kuřaty, méně často pak gyrosy, hamburgery a podobně. Nejvýznamnějším zdrojem nákazy pro člověka bývá drůbež, ale nejen v restauracích. Bohužel se zapomíná, že velmi často se lidé nakazí doma při přípravě tak banálních pokrmů, jako je pečené kuře či kuřecí řízek.

Vzpomeňte si, kde řízky porcujete, naklepáváte či kuřeti odřezáváte křídla. Většinou na prkénku, které pak opláchnete teplou vodou. A na problém jste „zadělali“! **Prkénko je třeba umýt saponátem a opravdu hodně teplou vodou. A stůl potřísněný vodou z kuřete nestačí jen otřít vlhkým hadříkem.**

Mgr. Ivana Picková, odbornice na spotřebitelské právo