

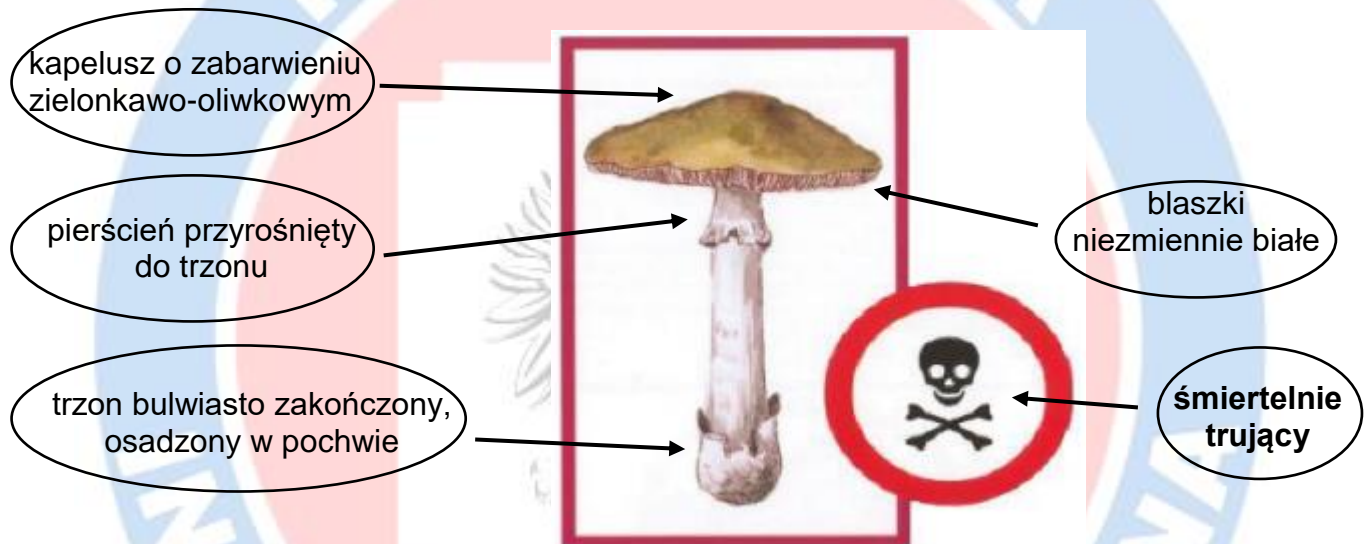
ZATRUCIA GRZYBAMI

W polskich lasach spotkać można zarówno grzyby **jadalne**, jak i **niejadalne** oraz **trujące**. Szczególnie trzecia grupa jest niebezpieczna dla organizmu, gdyż spożycie trującego grzyba może spowodować śmiertelne zatrucie pokarmowe. Właśnie dlatego niezwykle ważne jest, aby **zbierać tylko te grzyby, które dobrze znamy** i co do których jesteśmy pewni, że są jadalne.

Najbezpieczniej jest zbierać **grzyby z rurkami**. Są to grzyby, których spód kapelusza pokryty jest warstwą rurek ułożonych obok siebie w taki sposób, że przypominają gąbkę. Wśród nich nie znajdziemy grzybów trujących ze skutkiem śmiertelnym – są to zazwyczaj grzyby jadalne, lub niejadalne (z powodu np. ciężkostrawności, nieprzyjemnego zapachu lub smaku – przykładem może być goryczak żółciowy).

Chcąc zbierać **grzyby z blaszkami**, musimy pamiętać o ostrożności i mieć dużą wiedzę, ponieważ w tej grupie oprócz grzybów jadalnych znajdziemy także trujące. Grzyby śmiertelnie trujące zazwyczaj mają blaszki w kolorze białym niezależnie od czasu wegetacji. Wśród nich znajdziemy

MUCHOMOR SROMOTNIKOWY



Młode, niewyrośnięte grzyby nie mają jeszcze wykształconych tak charakterystycznych cech! Muchomor sromotnikowy często mylony jest z jadalnymi grzybami, takimi jak: gołąbek zielonawy (tzw. surojadka), gąska zielonka, czubajka kania. Istnieje także odmiana muchomora sromotnikowego o białym kapeluszu (muchomor jadowity i wiosenny), które bywają mylone z młodymi pieczarkami.

OBJAWY ZATRUCIA GRZYBAMI:

- nudności,
- ból brzucha,
- skurcz mięśni,
- biegunka,
- podwyższona temperatura.

Przy zatruciu sromotnikiem w pierwszej dobie objawy mogą być utajone!



Jak najszybciej sprowokuj wymioty (np. pijąc ciepłą wodę z solą). Treść żołądkową zabezpiecz i niezwłocznie udaj się do lekarza.

ZATRUCIA POKARMOWE - SALMONELOZA

Zatrucia pokarmowe, czyli ostre schorzenia żołądkowo-jelitowe wywoływane są najczęściej drobnoustrojami lub ich toksynami, które dostały się do organizmu wraz z pożywieniem. Okres wiosenno-letni zwykle jest okresem o zwiększonej liczbie zatruc pokarmowych, których przyczyną są najczęściej bakterie typu Salmonella.

Naturalnym miejscem bytowania tych bakterii jest przewód pokarmowy zwierząt dzikich i hodowlanych. Bakterie te wydalane są z kałem, w warunkach sprzyjających, takich jak ciepło, wilgoć, obecność białka, przeżywają poza organizmem żywym nawet przez kilka miesięcy np. w glebie około 3 m-cy, w wodzie - od kilku dni do kilku tygodni, a w wysuszonych produktach spożywczych przeżywają przez czas nieograniczony.

Człowiek zakaża się najczęściej:

- poprzez żywność zanieczyszczoną odchodami zakażonych zwierząt np. drobiu, myszy, szczurów;
- poprzez produkty żywnościowe pochodzące od zwierząt zakażonych (jaja, mięso, czasami surowe mleko);
- od zakażonych zwierząt i ludzi wydalających z kałem pałeczki Salmonella.

Z obserwacji wielu lat wynika, że główną przyczyną zatruc pokarmowych jest używanie surowych jaj do:

- ciast nie poddawanych pieczeniu np. sernik „na zimno”, ciasta z masą kremową na bazie surowych jajek,
- domowych majonezów,
- rozdrobnione przetwory mięsne typu: galaretki, pasztety itp.



Metody uniknięcia zachorowania, o których trzeba pamiętać to:

- mycie rąk po wyjściu z ubikacji oraz przed przygotowywaniem i spożywaniem posiłków;
- utrzymywanie w czystości pomieszczeń, sprzętów kuchennych i naczyń stołowych;
- przechowywanie żywności w niskiej temperaturze;
- zapobieganie rozmrażaniu i ponownemu zamrażaniu żywności; całkowite rozmrożenie mięsa, głównie drobiu i jego przetworów przed przystąpieniem do smażenia, pieczenia, gotowania;
- poddawanie żywności działaniu wysokiej temperatury (gotowanie, pieczenie, duszenie), które jest najłatwiejszym sposobem zniszczenia bakterii;
- wydzielenie miejsca w lodówce na surowy drób, mięso i jaja, tak aby nie stykały się z innymi produktami, nie poddawany obróbce termicznej;
- mycie owoców i warzyw przed spożyciem;
- unikanie spożywania lodów i ciastek pochodzących od nieznanymi wytwórców;
- spożywanie potraw bezpośrednio po przygotowaniu lub szybkie ich schłodzenie i przechowywanie w niskiej temperaturze;
- tępienie owadów i gryzoni przenoszących drobnoustroje chorobotwórcze;
- do przygotowywania posiłków, używać oddzielnych desek.



W przypadku wystąpienia objawów chorobowych takich jak nudności, wymioty, bóle brzucha, biegunki i podwyższona temperatura należy niezwłocznie zgłosić się do lekarza.