

BIZTONSÁGOS ÉTKEZÉS A VÁRANDÓSSÁG ALATT

élelmiszerbiztonsági tanácsok kismamáknak



NEMZETI ÉLELMISZERLÁNC-BIZTONSÁGI HIVATAL
AZ EGÉSZSÉGES CSALÁDOKÉRT

nébih

BIZTONSÁGOS ÉTKEZÉS A VÁRANDÓSSÁG ALATT

élelmiszerbiztonsági tanácsok kismamáknak

Kedves Kismama!

Az anyaság már a fogantatás pillanatával elkezdődik, ahogyan az ezzel járó felelősség is. Amikor a szívünk alatt hordjuk gyermekünket, már nemcsak a saját jóllétünkről és egészségünkről kell gondoskodnunk, hanem a kisbabánkéről is. Ehhez nagyban hozzájárul a kiegyensúlyozott, ugyanakkor elővigyázatos táplálkozás. A helyes étrend kialakítása mellett az élelmiszerbiztonsági szabályok betartása nemcsak az anya és a magzat védelmét szolgálja, de megkönnyíti a várandóssági időszakot is.

Az élelmiszerbiztonság mindenki számára létfontosságú, különösen a várandós nők és a születendő gyermekük számára. A kórokozók átjuthatnak a méhlepényen is, megbetegíthetik a magzatot, akinek az immunrendszere fejletlen és nem képes leküzdeni a fertőzést. A terhesség alatti élelmiszer-eredetű megbetegedések súlyosak lehetnek, és vetéléshez vagy koraszüléshez vezethetnek. Egyes élelmiszer-eredetű betegségeket okozó mikroorganizmusok, mint például a *Listeria monocytogenes* és a *Toxoplasma gondii* még akkor is megfertőzhetik a magzatot, ha az anya nem érzi rosszul magát.

Segítségképpen a Nébih összegyűjtötte a kismamákat és születendő gyermekeiket érintő, élelmiszerekhez kötődő veszélyeket, valamint bemutatja azokat a lépéseket, amelyek betartásával csökkenthető az élelmiszer-eredetű megbetegedések kockázata.

Jó egészséget a babának és a mamának!

Dr. Oravec Márton

Dr. Oravec Márton
a Nébih elnöke

BIZTONSÁGOS ÉTKEZÉS A VÁRANDÓSSÁG ALATT

Élelmiszerbiztonsági tanácsok
kismamáknek 2022



TARTALOM

A kiadvány tájékoztató jellegű.
Az egészséggel és az étrenddel kapcsolatos
egyéni tanácsadást mindig a megfelelő
egészségügyi szakemberektől kell kérni.

FELELŐS KIADÓ:

Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal
(Nébih)

1024 Budapest, Keleti Károly utca 24.

TELEFON: +36 1 336 9102

E-MAIL: info@eteltcsakokosan.hu

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ:

eteltcsakokosan.hu, portal.nebih.gov.hu

ISBN: 978-615-5747-33-5

SZERZŐ ÉS SZERKESZTŐ: Nébih

GRAFIKAI ÉS NYOMDAI ELŐKÉSZÍTÉS: Nébih

FOTÓK: Adobe Stock, Nébih

NYOMDA: Pátia Nyomda Zrt.

Minden jog fenntartva.

nébih



SAFE CONSUME

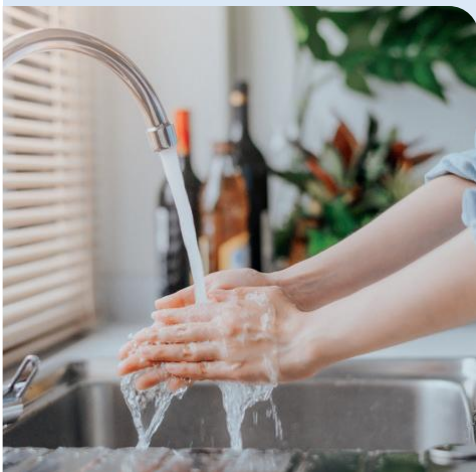
- 06 Miért jelentenek nagyobb veszélyt a várandós nőkre az élelmiszer-eredetű megbetegedések?
- 07 Élelmiszerekben található ártalmas mikrobak
 - 07 Campylobacter
 - 07 Salmonella
 - 08 Listeria
 - 11 Norovírus
 - 12 Toxoplasma
- 14 Várandósság alatt a következők fogyasztását mellőzzük
 - 14 Alkohol és alkoholt tartalmazó élelmiszerek
 - 15 Magas higanytartalmú halak
 - 16 Koffeint tartalmazó élelmiszerek
- 18 Várandósság alatt fogyasszunk több...
 - 18 ...Folsavat
 - 18 ...Jódot
- 20 Várandósság során kerülendő, nagyobb odafigyelést igénylő élelmiszerek
- 22 Egyszerű lépések, amelyekkel az élelmiszer-eredetű megbetegedések megelőzhetők - Mire figyeljünk?
 - 22 Tisztaság
 - 23 Sütés, főzés
 - 24 Tárolás, hűtés
- 25 Mit tehetünk még az élelmiszer okozta megbetegedések ellen?
- 26 További hasznos tanácsokért a következő internetes oldalakat, cikkeket ajánljuk
- 26 Irodalomjegyzék

MIÉRT JELENTENEK NAGYOBB VESZÉLYT A VÁRANDÓS NŐKRE AZ ÉLELMISZER-EREDETŰ MEGBETEGEDÉSEK?



A várandósság sok szempontból különleges állapot: amikor az édesanya új életet hord a szíve alatt, szervezete alkalmazkodik a megváltozott körülményekhez. Ahhoz, hogy a magzat egészségesen tudjon fejlődni, az anya immunrendszerének a megsokotthoz képest kisebb hatásfokkal kell működnie. Ennek következtében a kismamák fogékonyabbak lehetnek különböző megbetegedésekre, így az élelmiszer-eredetű megbetegedésekre is, amelyek nemcsak az anya, hanem a születendő baba szempontjából is kockázatosak lehetnek, hiszen a méhlepényen keresztül a káros anyagok eljuthatnak hozzájuk is.

Szélsőséges esetekben felmerülhet akár a magzat megbetegedése vagy a koraszülés, és sajnos nem elhanyagolható a vetélések, halva születések előfordulása sem. Szerencsére néhány alapvető élelmiszerbiztonsági elővigyázatossági szabály betartásával a legtöbb élelmiszer okozta megbetegedés elkerülhető. [1]



Az élelmiszer-eredetű megbetegedések döntő többsége hasonló tüneteket okoz. Amennyiben bármilyen panaszt tapasztalunk az alábbiak közül, haladéktalanul keressük fel orvosunkat!

- Hányinger, hányás
- Hasmenés
- Fejfájás, láz
- Influenzaszerű tünetek [2, 3]

Miért fontos?

Bizonyos élelmiszerek fogyasztása a bennük előforduló mikrobák és vegyületek miatt a várandós nők számára kockázatos lehet, ezért a várandósság során kiemelt figyelmet kell fordítani az élelmiszerek kiválasztására és azok megfelelő kezelésére.

Ehhez segítségképpen a Nébih összegyűjtötte a kismamákat érintő, élelmiszerekhez kötődő veszélyeket és bemutatja azokat a lépéseket, amelyek betartásával az élelmiszerek okozta megbetegedések megelőzhetők.



ÉLELMISZEREKBE TALÁLHATÓ ÁRTALMAS MIKROBÁK

Campylobacter

A *Campylobacter jejuni* által okozott megbetegedés a leggyakrabban előforduló élelmiszer-eredetű fertőzések közé tartozik, Európában évente több mint 200 000 esetet regisztrálnak ennek a baktériumnak köszönhetően.

A *Campylobacter*-fertőzés forrása legtöbbször a nem megfelelően hőkezelt baromfihús, illetve a pasztörizálatlan tej és az abból készült termékek.

Sokszor keresztszennyeződés okozza a problémát, ezért ügyeljünk a nyers húsok elkülönítésére, külön vágódeszka, kés használatára. A várandósság során fellépő *Campylobacter*-fertőzés a terhesség szakaszától függően különböző kockázatokkal járhat, a korai szakaszban vetélést, a későbbi szakaszban koraszülést vagy akár halva születést is okozhat. [3, 4, 5]



Salmonella

A *Salmonellák* az élelmiszerekben található baktériumok közül a leggyakrabban okoznak megbetegedést. Leginkább az állati ürüleken keresztül terjednek, ezért többnyire állati eredetű élelmiszerekkel, főként nyers baromfihús és tojás révén jutnak el az emberhez, de akár fertőző lehet az ürüllel szennyezett zöldség és gyümölcs is. Elsősorban az emésztőrendszerben okoznak panaszokat, hányás, hasmenés, erős hasi görcsök formájában, amelyet akár láz is kísérhet, de előfordulhat, hogy tünetmentes a fertőzés. Az alapos sütés-főzés (az étel belsejében a hőmérséklet legyen 75°C, legalább 2 percen keresztül) elpusztítja a baktériumokat, míg a 4°C alatti hőmérséklet lelassítja a szaporodását az élelmiszerekben, így a megfelelő ételkészítési és tárolási gyakorlatokkal a fertőzés elkerülhető. [6, 7, 8]

A *Salmonella*-fertőzés terjedésének gyakori okozója a nem megfelelő WC-higiénia, ezért rendkívül fontos az illemhely tisztán tartása és a gondos kézmosás!



ÉLELMISZEREKBE TALÁLHATÓ ÁRTALMAS MIKROBÁK



Listeria

A *Listeria monocytogenes* a természetben és ebből adódóan az élelmiszereinkben is gyakran előforduló baktériumok közé tartozik, megbetegedést azonban csak nagy baktériumszám mellett és főleg az ún. „rizikócsoportokban” képes okozni.

Akár +4 °C-on is szaporodóképes, ezért a hűtőszekrényben tárolt élelmiszerekben is tud szaporodni. Emiatt a több napon át hűtőszekrényben tárolt élelmiszerek fogyasztása gyengébb immunrendszerű embereknek (tehát várandós nőknek, csecsemőknek, idős, beteg embereknek) nem ajánlott, mert fennáll

a liszteriózis veszélye. A liszteriózis tünetei akár már a fertőzött élelmiszer elfogyasztását követően 1 napon belül is felléphetnek, de előfordulhat, hogy a panaszok csak több hét múlva jelentkeznek. Jó ellenálló képességű, egészséges felnőttek általában tünetmentesen átvészelik, nem betegszenek meg tőle. Várandós nőknél azonban vetélést, koraszülést vagy halva születést okozhat, újszülötteknél vérmérgezést, agyvelő- és agyhártyagyulladást. Ezért nagyon fontos, hogy a liszteriózis kialakulásának valószínűségét nullára csökkentsük. Ez az alapvető élelmiszerbiztonsági szabályok betartásával megvalósítható. [3, 9, 10]



LISTERIA SZEMPONTJÁBÓL KOCKÁZATOS ÉLELMISZEREK

- Mosatlan zöldségek, gyümölcsök
- Fagyasztott zöldségek hőkezelés nélkül fogyasztva
- Nyers zöldségből készült saláták
- Nyers, pasztörizálatlan tej és az abból készült tejtermékek
- Jégkrémek, fagyaltok
- Lágy sajtok (camembert, feta, brie, mozzarella, kéksajt)
- Hidegkonyhai készítmények (sonkatekercs, kaszínótojás, majonézes kukoricasaláta)
- Azonnali fogyasztásra kész (ready-to-eat) élelmiszerek (foodboxok: lasagne; szószos, zöldséges tészták, húsok, előre csomagolt szendvicsek)
- Nyers húst tartalmazó ételek (tatár beefsteak)
- Füstölt kolbász, főtt sonka, szalámi, virslifélék, pástétom
- Füstölt halak
- Nyers halat tartalmazó ételek (sushi)
- Tenger gyümölcsei

TUDDAT-E?

A *Listeria*-fertőzések 99%-áért
a nem megfelelő minőségű élelmiszerek
felelősek!



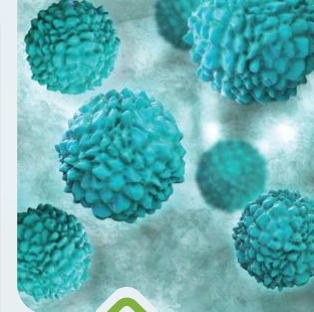
ÉLELMISZEREKBE TALÁLHATÓ ÁRTALMAS MIKROBÁK

Salátafélék mosása



Miért fontos?

Már egyetlen norovírral fertőzött személy is képes lokális járványt kialakítani, ezért fontos, hogy beteg személy ne készítsen másoknak ételt!



Norovírus

A norovírus a fejlett országokban az összes akut emésztőszervrendszeri fertőző betegség 20%-át okozza, leggyakoribb tünetei közé az erős hányás és hasmenés tartozik. A fertőzés elsősorban gyengébb immunrendszerű személyekre – így a csecsemőkre és várandós anyákra is – veszélyt jelent. A norovírus a szervezetbe kerülve már kis mennyiségben is képes tüneteket okozni. Veszélyét a hirtelen fellépő, nagymértékű folyadékvesztés jelenti elsősorban. Nemcsak cseppfertőzéssel, hanem akár egyszerű érintéssel is át tud terjedni egyik emberről a másikra.

A panaszok általában néhány nap alatt megszűnnek, de a vírus ezt követően akár még két hétig ürülhet a szervezetből, így a tünetek elmúltával is fokozottan ügyelni kell a higiénára. A fertőzés nemcsak emberről emberre terjedhet, hanem bekövetkezhet fertőzött élelmiszer és ivóvíz fogyasztásával is. Ezért kerüljük a mosatlan zöldségek és gyümölcsök fogyasztását! Egyes fagyasztott gyümölcsöket (áfonya, málna, szamóca, ribiszke) nem mosnak meg fagyasztás előtt (a nagy mennyiségű jégképződés miatt), ezért ezek nyers fogyasztását szintén mellőzzük! A fagyasztás ugyanis nem öli meg a vírusokat. Továbbá utazás során ügyeljünk arra, hogy kizárólag ellenőrzött ivóvizet, illetve ilyen vízből készült jeget fogyasszunk. Jó, ha tudjuk azt is, hogy nem minden országban isható a csapvíz! [11, 13, 14]

TIPP

Salátaféléket bő vízben, rövid áztatással mossuk, majd helyezzük szűrőedénybe és alaposan öblítsük le! A sima vizes mosást érdemes kiegészíteni ecetes öblítéssel is a hatékonyabb tisztítás érdekében!



ÉLELMISZEREKBEN TALÁLHATÓ ÁRTALMAS MIKROBÁK



„a macskaalommal való érintkezés kerülendő a várandós nők számára”

Toxoplasma

A *Toxoplasma gondii* egy egysejtű parazita, a toxoplazmózis nevű betegség kórokozója. A *Campylobacter*hez hasonlóan nyers vagy gyengén átsütött húspan (sertés, marha, bárány, kecske) és pasztörizálatlan tejben, illetve az abból készült tejtermékekben fordul elő, de jelenlétük kimutatható mosatlan zöldségek, gyümölcsök felületéről is. A szervezetbe kerülve influenzaszerű tüneteket produkálhat, de sokszor tünetmentes a fertőzés. Fontos megjegyezni, hogy tünetmentes fertőzés esetén is megbetegítheti a magzatot, és extrém esetben akár vetélést, halvaszületést vagy újszülöttkori agyvelőgyulladást, vízfejűséget is okozhat. Fertőzésforrás lehet még a macskaalom, ugyanis a macska ürülékén keresztül a

Toxoplasma a környezetbe kerül, így a macskaalommal való érintkezés kerülendő a várandós nők számára. Ezért házi kedvenc tartása esetén az alom tisztítását lehetőség szerint bízzuk más családtagunkra! Amennyiben ez nem lehetséges, használjunk kesztyűt, maszkot, és mossunk alaposan kezet! [14, 15, 16]



A *Toxoplasma*-fertőzés esetén az immunrendszer ellenanyagokat termel. Ezek az ellenanyagok az első fertőzést követően mindig rendelkezésre állnak, újabb fertőzés esetén kifejtik hatásukat, így következő alkalommal a *Toxoplasma* nem okoz megbetegedést. Azok a várandós nők, akik életük során már egyszer átestek *Toxoplasma*-fertőzésen, kis valószínűséggel fertőződnek meg újra, ezért a magzat megbetegedésének is kicsi az esélye.

A 20 év feletti magyar nők 10%-a fogékony, azaz még nem találkozott az immunrendszerével a kórokozóval, tehát védtelen vele szemben. Mivel a *Toxoplasma*-szűrés nem tartozik a várandósság során kötelezően elvégzendő vizsgálatok közé, érdemes a terhesség korai szakaszában szűrővizsgálatot végezni, és negatív eredmény esetén a tesztet 2-3 havonta megismételni, hogy ha esetleg friss fertőzés lépne fel, minél hamarabb lehessen kezelni! [13, 14]



VÁRANDÓSSÁG ALATT A KÖVETKEZŐK FOGYASZTÁSÁT MELLŐZZÜK

Alkohol és alkoholt tartalmazó élelmiszerek

Várandós nőknek tilos alkoholt fogyasztani! Az alkohol a táplálékhoz hasonlóan szintén eljut a magzathoz, és súlyos fejlődési rendellenességeket okozhat. Kutatások bizonyítják, hogy már kis mennyiségű alkohol is visszafordíthatatlan, súlyos fizikai, mentális és viselkedésbeli problémákat okozhat, ezért fogyasztását mellőzzük! [2]



Magas higanytartalmú halak

A hal egészséges táplálék, hiszen kevés telített zsírsavat tartalmaz, gazdag fehérjékben és vitaminokban, illetve magas omega-3 zsírsavtartalommal rendelkezik. Ugyanakkor a tengeri halakban higany is jelen lehet, amely potenciális sejt- és idegméreg, ezért várandósság és szoptatás során bizonyos halfajták fogyasztása nem ajánlott. A halak higanyszennyezettségüket tekintve különböző osztályokba sorolhatók (alacsonytól magas higanytartalomig), az alacsony higanytartalmú fajták fogyasztásáról a várandósság alatt sem kell teljesen lemondani! [2]

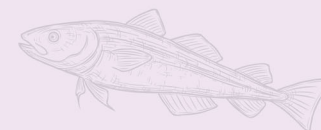
A halfogyasztás előnyei alacsony higanytartalmú fajták esetén felülmúlják a higanymérgezés kockázatát! Várandósság során ne iktassuk ki teljesen a halak fogyasztását étrendünkől, de soha ne nyersen fogyasszuk őket.

Édesvízi halak

Alacsony higanytartalmú fajták, amelyek heti rendszerességgel biztonsággal fogyaszthatók:

- vadlázac
- szardínia
- hering
- szardella
- pisztráng
- makréla

Az édesvízi halak fogyasztása hasonló előnyökkel rendelkezik, ugyanakkor sokkal kevesebb a bennük található higany, mint a tengeri halakban, így ezek is az ajánlott élelmiszerek között szerepelnek.





KOFFEINT TARTALMAZÓ ÉLELMISZEREK

Sokáig úgy tartották, hogy a koffein negatívan befolyásolja a magzat fejlődését, alacsony születési súlyt, koraszülést vagy akár vetélést is okozhat. Tény, hogy a túlzott koffeinfogyasztás előnytelen hatással van a magzat fejlődésére, azonban kutatások bizonyítják, hogy a mértékkel fogyasztott koffeintartalmú termékeknek nincs semmilyen káros hatása a magzatra nézve. A legtöbb ajánlás maximum 200 mg-ban határozza meg a várandós nők számára naponta bevihető koffeinmennyiséget. A kávék és teák koffeintartalmát befolyásolja a kávé/tea típusa, az elkészítés módja, illetve a fogyasztott adag mértéke. Az alábbi táblázat útmutatóként szolgál a leggyakrabban fogyasztott termékek koffeintartalmáról:



KOFFEINTARTALMÚ TERMÉKEK	KOFFEINTARTALOM 100 g-ban/ml-ben	KOFFEINTARTALOM EGY ÁTLAGOS ADAGBAN
Eszpresszó	50-175 mg	15-87,5 mg (30-50 ml)
Hosszú kávé	40-70 mg	50-105 mg (125-150 ml)
Instant kávé	30-50 mg	0,6-10 mg (2-20 g)
Fekete tea	15-20 mg	30-60 mg (200-300 ml)
Zöld tea	10-12 mg	20-36 mg (200-300 ml)
Kóla	10-14 mg	20-70 mg (200-500 ml)
Energiaital	25-80 mg	62,5-400 mg (250-500 ml)
Étcsokoládé	60-80 mg	7,2-48 mg (12-60 g)

Ne feledkezzünk meg arról, hogy nem csak a kávé az egyetlen koffeinforrás. Ahogy a táblázatban is látható, koffein található még teában, energiaitalokban, kólában és egyes csokoládékban is. Ezért étkezéskor vegyük figyelembe ezek koffeintartalmát is! [2, 17, 18]

TUDTAD-E?

Az éhgyomorra fogyasztott kávé gyomorpanaszokat okozhat, ezért mindig valamilyen étkezéshez kötvé fogyasszuk kávéinkat!





VÁRANDÓSSÁG ALATT FOGYASSZUNK TÖBB...

...Folsavat

A folsav a vízdékony vitaminok közé tartozik, a B-vitaminok egyik típusa. Számos kutatás bizonyítja, hogy a velőcsőzáródási és ezáltal az idegrendszeri rendellenességek előfordulása a várandósság során jelentősen csökkenthető a megfelelő folsavszint biztosításával.

A folsav természetesen megtalálható zöld leveles zöldségekben (spenót, brokkoli), hüvelyesekben (bab, borsó, lencse), avokádóban, földimogyoróban, tojásban, kacsas és libamájban. Léteznek folsavval dúsított gabonapelyhek, müzlik is. Ennek ellenére nehéz pusztán az étkezéssel elegendő mennyiségű folsavat bevenni, ezért a gyermekvállalásra készülő nőknek fogantatás előtt legalább már 4 héttel ajánlott folsav tartalmú étrend-kiegészítő szedését elkezdeni, amelynek bevitelét a várandósság első 12 hetében is érdemes folytatni. [2]

Ha megtudtuk, hogy babát várunk,
kezdjünk el minél hamarabb folsavat szedni

...Jódot

Terhesség és szoptatás alatt a baba megfelelő fejlődéséhez biztosítani kell elegendő mennyiségű jódot is. A jódot a legtöbb élelmiszerben természetesen előfordul, de csak kis mennyiségben, ezért fontos lehet a jódbevitel kiegészítése. A jódszegény területen (így hazánkban is) a konyhasóba kevert jóddal igyekeznek a hiányt csökkenteni. Ezt minden esetben feltüntetik a termék jelölésén. A kizárólag jódtartalmú tabletták vénykötelesek, ezért ne felejtünk el róla konzultálni orvosunkkal! [2]



Jódtartalmú élelmiszerek

- áfonya
- eper
- tojás
- dió
- tej és tejtermékek



VÁRANDÓSSÁG SORÁN KERÜLENDŐ, NAGYOBB ODAFIGYELÉST IGÉNYLŐ ÉLELMISZEREK

További információért lásd: 27. oldal, [19]

NYERS, PASZTÖRIZÁLATLAN TEJ, ÉS AZ ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK



Lágy sajtok: camembert, brie, ricotta, mozzarella, kéksajt, feta



Fagylaltok



Házi joghurtok

MOSATLAN ZÖLDSÉGEK, GYÜMÖLCSÖK



Fagyasztott zöldségek, gyümölcsök, belőlük készített smoothie-k



Nyers zöldségből készült saláták (pl. káposztasaláta)



Előre csomagolt saláták



Pasztörizálatlan gyümölcslevek, juice-ok

HIDEKGONYHAI KÉSZÍTMÉNYEK



Sonkatekercs



Kaszinótojás



Majonéz kukoricasaláta



NYERS/NEM MEGFELELŐEN HŐKEZELT HÚSOK, NYERS HÚST TARTALMAZÓ ÉTELEK

Gondoljunk erre a grillezés során is!



Gyengén átsütött húsok (baromfi, sertés, marha)



Füstölt kolbász/sonka (sütve vagy főzve fogyasztható)



Virslifélék, pástétom (sütve vagy főzve fogyasztható)



Tatár beefsteak

NYERS TOJÁST TARTALMAZÓ ÉTELEK, ÉLELMISZEREK



Házi majonéz, öntetek



Házi fagylaltok



Tojásos nokedli



Máglyarakás



Turmixok

NYERS HALAT TARTALMAZÓ ÉTELEK, TENGER GYÜMÖLCSÉI



Sushi



Füstölt lazac

AZONNALI FOGYASZTÁSRA KÉSZ ÉLELMISZEREK



Előre csomagolt szendvicsek, foodboxok



Főtt rizst tartalmazó készételek



EGYSZERŰ LÉPÉSEK, AMELYEKSEL AZ ÉLELMISZER- EREDETŰ MEGBETEGEDÉSEK MEGELŐZHETŐK

MIRE FIGYELJÜNK?



Tisztaság

Ételkészítés előtt és nyers húsook, tojás, zöldségek kezelése után szappannal alaposan mossuk meg kezünket, majd szárítsuk meg! A kéz szárazra törlése majdnem ugyanolyan fontos, mint maga a kézmosás!

Használjunk tiszta, száraz konyharuhát és kéztörölkőt! A nedves konyharuhában könnyen felszaporodnak a kórokozók, így kéztörölkőkor visszafertőzhetik a kezünket.

Használjunk különböző kendőt a pult, az edények és a padlóra kerülő szennyeződések tisztításához! Ügyeljünk a mosogatószivacsok rendszeres cseréjére!

Háziállat tartása esetén tartsuk távol kedvenceinket a konyhától és az élelmiszerektől! Az állatokkal vagy játékaikkal való érintkezés után mossunk kezet, különösen, ha ételt készítünk! [2, 20, 22]

Sütés, főzés

Fagyasztott alapanyagok, ételek felolvasztásához helyezzük az alapanyagokat, ételeket a hűtőszekrénybe. Itt ugyan lassan, de biztonságosan olvadnak ki az élelmiszerek. Ha órákon keresztül szobahőmérsékleten, vagy meleg vízbe áztatva végezzük a kiolvasztást, az élelmiszer külső, melegebb rétegeiben elindulhat a kórokozók felszaporodása! Érdemes tehát előre tervezni, és a főzés előtti este áttenni a fagyasztóból a hűtő részbe a másnap felhasználni kívánt alapanyagokat. A kiolvasztáshoz, különösen a fagyasztott ételek esetén használhatunk mikrohullámú sütőt is alacsony fokozaton, ez esetben időközönként érdemes átkavarni, hogy egyenletesebb legyen a hőeloszlás. A készételeket és a maradékokat ne hagyjuk órákon keresztül a konyhapulton állni!

Ha az ételmaradékokat, függetlenül attól, hogy fagyasztóban, vagy a hűtőben tároltuk, minden esetben forrósítsuk át, ne csak fogyasztási hőmérsékletre melegítsük!

A közös tábla, különösen, ha a maradékot szeretnénk eltenni egy későbbi étkezésre, soha ne együnk, ne kóstoljunk bele a saját kanalunkkal vagy az ujjunkkal! A nyálunkban vagy a bőrfelületünkön még egészséges ember esetében is jelen lehetnek ugyanis olyan mikrobák, amelyek az ételben felszaporodva súlyos betegségeket okozhatnak.

A kiolvadt vagy félig kiolvadt húsokat ne fagyasszuk le újra!

Ügyeljünk rá, hogy a kiengedés közben esetlegesen keletkező húslé ne érjen a fagyasztásra kész ételekhez.



A BIZTONSÁGOS ÉTELKÉSZÍTÉS

5 ARANYSZABÁLYA

1. Kifogástartal alapanyag, tiszta ivóvíz
2. Tiszta konyha, tiszta kéz
3. Kész ételek elkülönítése a nyers alapanyagoktól
4. Alapos sütés, főzés
5. Gyors lehűtés, hűtött tárolás [21]

Nyers húst, baromfit soha ne mossunk meg csapvíz alatt – amennyiben zavaró a húslé jelenléte, óvatosan csurgassuk közvetlenül a lefolyóba, vagy papírtörölkővel itassuk fel. A csirkehús megmosása azért kockázatos, mert a művelet során a húslé szétfröcskölésével a szennyeződés átkerül a környezetbe, és onnan visszakerülve a kezünkre, evőeszközöinkre vagy az élelmiszerekre, ami megbetegedést okoz. A kórokozókat ráadásul nem is lehet lemosással hatékonyan eltávolítani! Ellenük alapos hőkezeléssel tudunk védekezni.

Nyers húsook és zöldségek előkészítéséhez használjunk külön vágódeszkát és eszközöket, vagy ha nincs erre lehetőség mossuk el őket alaposan, mosogatószerrel két használat között!

A nyers húsokat, tojást alaposan főzzük meg, vagy süssük át! Kerüljük a nyers alapanyagok kóstolgatását!

Mosatlan zöldségeket, gyümölcsöket ne használjunk! Fagyasztott zöldségeket és gyümölcsöket pedig ne fagyassunk nyersen (például smoothie formájában vagy tortadíszítéshez)!

A nyers hús, illetve a mosatlan zöldségek, gyümölcsök érintését követően ne felejtsük el az alapos kézmosást! [2, 21, 22, 23]

TOP TIPP

Mindig tiszta kézzel nyúlunk élelmiszereinkhez!

Tárolás, hűtés

A z élelmiszereket mindig a csomagoláson szereplő feltételeknek megfelelően (például „hűtve tárolandó”, „felbontás után 2 napig fogyasztható”, „száraz, napfénytől védett helyen tárolandó” stb.) kell tárolni a lejáratí idő betartása mellett.

Az elkészült ételt helyezzük mindig tiszta edénybe! Az elkészítést követően fogyasszuk el minél hamarabb az ételeket, és a fogyasztásig is igyekezzünk magas hőmérsékleten tartani (pl. meleg sütőben vagy a leveses fazék alatt egy kis lángot hagyva, vigyázva, hogy le ne égjen az étel).

	MARADÉKOK	KONZERVEK, HA MÁR FELBONTOTTUK ÖKET	SZÓSZOK, ÖNTETEK
TÁROLÁS	Hűtőszekrényben, zárható dobozban.	Hűtőszekrényben. A maradék kerüljön zárható edénybe.	Felbontást követően a hűtőszekrényben.
FOGYASZTÁS	2 napon belül, hidegen ne, mindig forrósítsuk fel!	2 napon belül.	Minőségmegőrzési időnek megfelelően.

A maradékokat minél gyorsabban (ha már szobahőmérséklet körüli re hűltek) helyezzük a hűtőszekrénybe! Ne hagyjuk az elkészült ételeket az asztalon állni órákon keresztül! A nyers és kész ételeket külön tároljuk és ügyeljünk arra, hogy ne tudjanak egymással közvetlenül érintkezni! A nyers húsokat tároljuk a hűtőszekrény alsó polcán, így a hús leve nem tud ráfolyni más élelmiszerekre!

Ennek ellenére is figyelni kell rá, hogy ne folyjon szét a húslé. Ügyeljünk a hűtőszekrény és a fagyasztó megfelelő hőmérsékletére! A hűtő részben 0-4 °C az ideális hőmérséklet. Ha túlszűfolt a hűtőszekrény és a fagyasztó, nem tudnak jól lehűlni az élelmiszerek, mert a hideg levegő áramlása akadályozott. [2, 21, 22, 23]



MIT TEHETÜNK MÉG AZ ÉLELMISZER
OKOZTA MEGBETEGEDÉSEK ELLEN?

Ne vásároljunk:

- lejárt „fogyaszthatósági idejű” élelmiszereket. Ha ilyen találunk a polcon, értesítsük az eladót!
- sérült csomagolású élelmiszereket. Vákuumsomagolt élelmiszereknél a vákuumsomagolásnak szorosan körül kell ölelnie az élelmiszert, légrés nélkül;
- olyan hűtött élelmiszert, ami nem hideg;
- olyan fagyasztott élelmiszert, ami nincs megfagyva, vagy éppen erősen eljegesedett (ez utóbbi esetben biztosak lehetünk benne, hogy a termék korábban felengedett és visszafagyasztották).

Vásárlást követően a hűtést, fagyasztást igénylő élelmiszerek minél hamarabb kerüljenek otthonukban is a hűtőszekrénybe, fagyasztóba!

Meleg időben mindig használjunk hűtőtáskát a húsok, tejtermékek hazaszállításához! [2, 21]

ÉTTERMEK

A forró, megfelelően hőkezelt élelmiszerek biztonságosnak számítanak, így az éttermekben/éttermekből rendelt sült és főtt ételek nyugodtan fogyaszthatók! Nyers ételek fogyasztását ebben az esetben is mellőzzük! [2, 22]

Kerülendő ételek:

- tatár beefsteak
- sushi
- saláták, nyers csirák
- gyengén átsütött húsok

Véres, illetve közepesen átsült marhasteak fogyasztását várandósság alatt mellőzzük! Kizárólag a teljesen átsült hús tekinthető biztonságosnak!

KÜLFÖLDI UTAZÁSOK

Néhány országban rendkívül magas az élelmiszer okozta megbetegedések előfordulása, illetve gyakran az ivóvízellátás sem biztonságos. Ékezés előtt mindig győződjünk meg arról, hogy a rendelkezésre álló étel és ital biztonságos (vagyis megfelelő higiéniajú helyről származik, és kellő hőkezelést kapott), különösen húsoknál, illetve nyers zöldségeknél, gyümölcsöknél!

Ha a csapvízellátás nem biztonságos abban az országban, amelyben tartózkodunk, részesítsük előnyben a palackozott italokat, és ne kérjünk jégkockát a poharunkba, ha nem vagyunk benne biztosak, hogy milyen vízből készítették. Külföldi utazás előtt mindig tájékozódjunk, kockázat esetén vigyünk magunkkal tartós élelmiszereket vagy válasszunk más úticélt! [2, 21, 22, 23]



TOVÁBBI HASZNOS TANÁCSOKÉRT A KÖVETKEZŐ INTERNETES OLDALAKAT, CIKKEKET AJÁNLJUK

VÁSÁROLJ OKOSAN!

vasarolj-okosan.hu/

KÉRDEZZ-FELELEK AZ ÉLELMISZER-ADALÉKANYAGOKRÓL

portal.nebih.gov.hu/-/kerdezz-felelek-az-elelmiszeradalekanyagokrol

ÉLELMISZERBIZTONSÁGI TANÁCSOK UTAZÁSHOZ

portal.nebih.gov.hu/-/elelmiszerbiztonsagi-tanacsok-utazashoz

ÉLELMISZERBIZTONSÁGI TANÁCSOK A LAKOSSÁG RÉSZÉRE, A KORONAVÍRUS-JÁRVÁNY IDEJÉN

portal.nebih.gov.hu/-/elelmiszerbiztonsagi-tanacsok-a-lakossag-reszere-a-koronavirus-jarvany-idejen

ÉLELMISZERBIZTONSÁGI JÓ TANÁCSOK AZ UTCAI ÉTELVÁSÁRLÁSHOZ

portal.nebih.gov.hu/-/elelmiszer-biztonsagi-jo-tanacsok-az-utcai-etelvasarlashoz

ÉLELMISZERPAZARLÁS-MEGELŐZÉSI JÓ TANÁCSOK

maradeknelkul.hu

Irodalomjegyzék

[1] Élelmiszerbiztonsági tanácsok kismamáknak, Ételt csak okosan, 2013, eteltcsakokosan.hu/2013/02/08/elelmiszer-biztonsagi-tanacsok-varandos-nok-szamara/

[2] New Zealand Food Safety: Food Safety in pregnancy, Új-Zéland, 2020, 1-16. p. mpi.govt.nz/dmsdocument/3675-Food-Safety-in-Pregnancy

[3] James L. Smith, Foodborne Infections during Pregnancy, Journal of Food Protection, Vol. 62, No. 7, 1999, 818-829 p.

[4] Kovács Judit Klára: Campylobacter jejuni patogénitásban részt vevő virulenciafaktorok és a szegfűszeg illóolaj Campylobacter-ellenes hatásmechanizmusának vizsgálata, PhD értekezés, Pécs, 2014, 1-16. p.

[5] Varga János, Fodor László: A Campylobacter nemzetség baktériumai és az általuk előidézett kórképek. Irodalmi összefoglaló, Magyar Állatorvosok Lapja, 1984, 651-656. p. epa.oszk.hu/00600/00691/00097/pdf/mtud_2012_01_0019-0024.pdf

[6] Fodor László, Rusvai Miklós, Tuboly Tamás: A fertőző állapotbetegségek laboratóriumi diagnosztikája, a megelőzés lehetőségei, Magyar Tudomány-173. évf. [2012.] 1. sz., 19-24. p.

[7] Varga János, Tuboly Sándor, Mészáros János: Állatorvosi járványtan II., Mezőgazda Kiadó, 2007 regi.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/2011_0001_521_Allatorvosi_jarvanytan2/adatok.html

[8] Kérdezz-felelek a szalmonella okozta megbetegedésekről, Nébih [2021] portal.nebih.gov.hu/-/kerdezz-felelek-a-szalmonella-okozta-megbetegedesekerol

[9] Kérdezz-felelek a listerióziszról, Nébih [2021] portal.nebih.gov.hu/-/kerdezz-felelek-a-listerioziszrol

[10] Teresa Mateus, Joana Silva, Rui L. Maia, Paula Teixeira: Listeriosis during Pregnancy: A Public Health Concern; Hindawi Publishing Corporation ISRN Obstetrics and Gynecology Volume 2013, Article ID 851712

[11] Elizabeth Robilotti, Stan Dersinski, Benjamin A. Binsky: Norovirus, American Society for Microbiology, 2015, 134-164.p.

[12] Safer food through changed consumer behaviour: Effective tools and products, communication strategies, education and a food safety policy reducing health burden from foodborne illnesses, Norway, 2017, 1-6. p. cordis.europa.eu/project/id/727580

[13] Rencsi Márta [2021], Várandósság. drrencsi.hu/?service=varandossag



[14] Jean T. Cox, Sharon T. Phelan: Élelmiszerbiztonsági szempontok terhességben: a veszélyek magyarázata, 2009, Medical Online, medicalonline.hu/nogyogyszat/cikk/elelmiszerbiztonsagi-szempontok_terhességben_a-veszelyek_magyarázata

[15] Bognár Lajos, Izsó Tekla, Szakos Dávid, Kasza Gyula: Toxoplazmózis, az alattomos parazitafertőzés: a tünetmentes hordozás veszélyei, Magyar Állatorvosok Lapja, 2017, 1-9. p.

[16] 10 kérdés, felelet a toxoplazmózisról, Országos Epidemiológiai Intézet, 2021, oek.hu/oek.web?nid=314&pid=1

[17] Sara Morgan, Gideon Koran, Pina Bozzo: Is caffeine consumption safe during pregnancy? CFP-MFC, 2013, 361-362. p.

[18] Szeitzné Szabó Mária, Szerleticsné Túri Mária, Magyar Élelmiszerbiztonsági Hivatal: Mennyire biztonságosak az energitalok? Konferencia az energitalok szakmai megítéléséről, 2010 antsz.hu/data/cms25810/energiaital_konf_Szeitzne_Szabo_Maria_20100414.pdf

[19] List of safe food in pregnancy, Ministry for Primary industries, 2021, mpi.govt.nz/food-safety-home/food-pregnancy/list-safe-food-pregnancy/

[20] Élelmiszerek okozta megbetegedések megelőzése, Nébih, 2021, portal.nebih.gov.hu/-/elelmiszerek-okozta-megbetegedeseke-megelozeze

[21] A biztonságos ételkészítés 5 arany szabálya, Nébih, 2021, portal.nebih.gov.hu/documents/10182/21392/A_biztonsagi_etelkeszites_5_arany szabalya.pdf/2fe38d3c-bc57-4863-a2e1-fcaead249d24

[22] Laczay Péter: Élelmiszer-higiénia, élelmiszerbiztonság, Magyar Tudomány-173. évf. [2012.] 1. sz., 4-10.p. epa.oszk.hu/00600/00691/00097/pdf/mtud_2012_01_0004-0010.pdf

[23] Armbruszt Simon, Füge Kata, Gubicskóné Kisbenedek Andrea, Szabó Zoltán, Szekeresné Szabó Szilvia, Polyák Éva: Élelmiszer minőségbiztosítás, Medicina Könyvkiadó Zrt., 2015, 99-106. p. etk.pte.hu/public/upload/files/Palyazati_iroda/elnyert/Elelmiszer_minosegbiztositas.pdf

nébih



SAFE CONSUME

eteltcsakokosan.hu

A Nébih szemléletformáló portálja
a tudatos vásárlástól a biztonságos ételkészítésig.

nébih



SAFE CONSUME