

Hazırlayan : Prof.Dr. Mustafa TAYAR

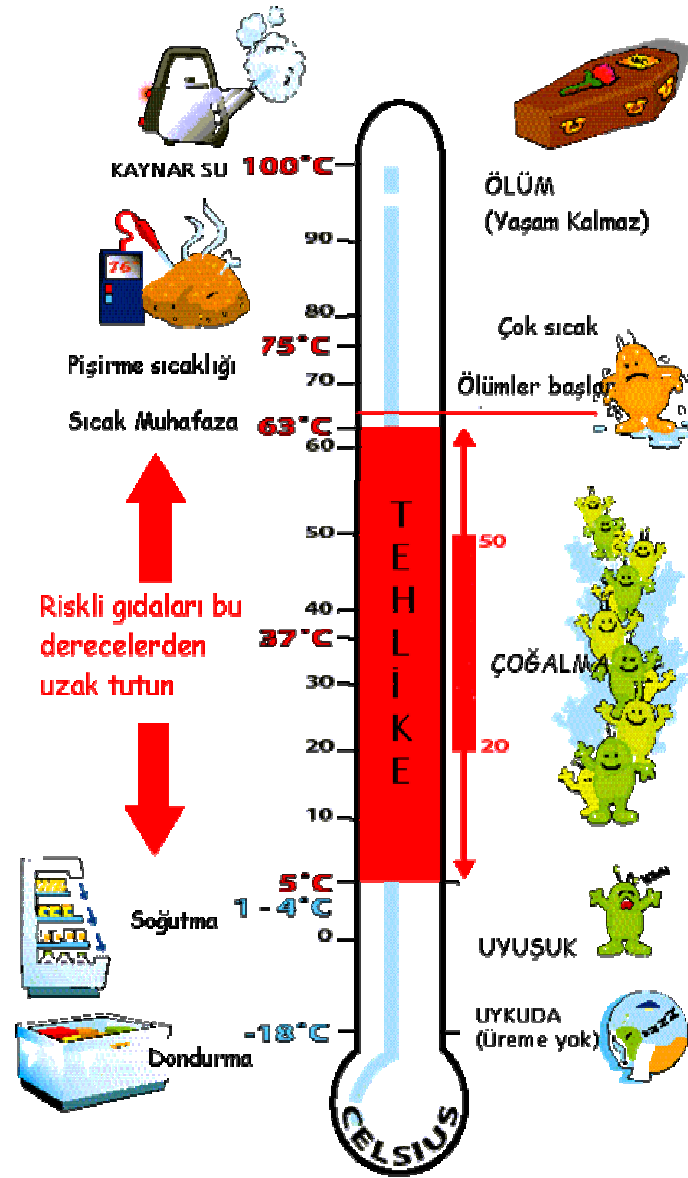
U.Ü. Veteriner Fakültesi Besin Hijyeni ve Teknolojisi

Anabilim Dalı

Telefon: 0 (224) 442 92 00/142

E-posta:mtayar@uludag.edu.tr

Web: www.mustafatayar.cjb.net



Gıda zehirlenmeleri



Çiftlikten Sofraya Gıda Güvenliği

Halk Sağlığı Eğitimi Broşürü 2005/5

BURSA

Gıda zehirlenmesi nedir?

Gıda zehirlenmesi, mikrop lu yiyecek veya içeceklerin tüketilmesi sonucu oluşur. Gıda zehirlenmesine üç ana etken türü neden olabilir: gıdalardaki (ya doğal olarak ortaya çıkan veya gıdaya bulaşan) bakteriler, virüsler veya zehirler.

Gıda zehirlenmesi, herhangi bir yiyecek le olabilir. Gıda zehirlenmesi tehlikesi, gıdanın doğru bir şekilde hazırlanması ve depolanması ile azaltılabilir.

Gıda zehirlenmesinin nedenleri ve belirtileri nelerdir?

Mikrop lu gıdaların veya mikrop toksinlerinin yenilmesi sonucu değişik belirtilerle ortaya çıkabilir. Belirtiler, nedene bağlı olarak değişir.



Belirtiler: İshal, kusma, mide bulantısı, karın ağrısı ve ateş. Diğer belirtiler baş ağrısı ve uyuşma.

Belirtilerin ortaya çıkması birkaç saatten birkaç güne kadar, hatta daha uzun zaman sürebilir ve genellikle birkaç gün, bazen daha uzun süre devam edebilir.

Kimler risk altındadır?

Herkes gıda zehirlenmesine yakalanabilir. Ancak bazı kişilerin ciddi hastalık riski daha fazladır. Bu kişiler şunlardır:

- bebekler;
- yaşlılar;
- bağışıklık sistemleri zayıf kişiler;
- hastalar
- gebeler.

Nasıl önlenabilir?

Temizlik

Yemekten veya yiyecek hazırlamadan önce ellerinizi sabun ve akar su ile en az 25 saniye iyice yıkayın. Gıda zehirlenmesi belirtileri gösteren kişiler başkaları için gıda hazırlamamalıdır.

Sıcaklık kontrolü

Yiyeceklerin yanlış sıcaklıkta depolanması, gıda zehirlenmesine neden olan ve 5° ile 63°C arasında üreyen bakterilerin çoğalmasıyla sonuçlanır. Önlem olarak şunlar yapılmalıdır:

- buzdolaplarının iç ısıları +5°C'den fazlaya ayarlanmamalı ve eşit ısı dağılımını sağlamak için yiyeceklerin etrafında yeterli hava akımı olmalıdır;
- sıcak yiyecekler 63 °C'nin üzerinde saklanmalıdır;
- yeniden ısıtılan yiyecekler, yiyeceğin her tarafı 75 °C'ye çıkana kadar çabucak ısıtılmalıdır;
- donmuş yiyecekler buzdolabında veya mikrodalga fırında çözülmalıdır. Çiğ yiyecek oda sıcaklığında ne kadar uzun süre bırakılırsa bakteriler o kadar çabuk çoğalır ve zehirler oluşabilir;
- yiyecekler, içlerindeki mikropların öldürülmesi için iyice pişirilmelidir.



Depolama

Çiğ et, balık, kümes hayvanları ve çiğ sebzeler çok miktarda bakteri içerebilir ve dikkatli bir şekilde depolanmayıp elden geçirilmezse, hazır yiyecek le de bakteri bulaştırabilir.

Önlem olarak şunlar yapılmalıdır:

- yiyecekler buzdolabında, dondurucuda ve dolaplarda depolanmadan önce, mikroplardan korunmak için sarılmalıdır;
- yiyecek parçalarının veya et suyunun diğer yiyeceklerin üzerine akmaması veya damlamaması için diğer yiyeceklerin altında depolanmalıdır;
- çiğ yiyecekleri elledikten hemen sonra ve pişmiş veya hazır yiyecekleri ellemeden önce eller yıkanmalıdır;
- çiğ ve hazır yiyecekler için değişik kesme tahtaları, aletler ve tabaklar kullanılmalıdır; Aynı kesme tahtası kullanılıyorsa, yeniden kullanılmadan önce sıcak sabunlu su ile iyice yıkanmalıdır;
- çiğ sebzeleri hazırlamadan ve/veya yemeden önce iyice yıkayın;
- gıda maddeleri zehirli kimyasal maddelerden, haşere ilaçlarından, temizlik malzemelerinden, uzakta depolanmalıdır;



Bir gıdanın kalitesi veya güvenliği konusunda kuşku ya düşerseniz, "Kuşkuluysanız, atın gitsin".