

Besin Zehirlenmelerine Karşı Öneriler



thi – Gıda zehirlenmeleri riski yaz aylarında artıyor. Mikroorganizmalar sıcak havalarda çok daha kolay ve kısa sürede çoğalabiliyor. Mikroorganizma sayısı arttıkça ise hastalığın hızı ve etkileri de aynı şekilde artış

gösteriyor. Liv Hospital Gastroenteroloji Uzmanı Prof. Dr. Binnur Şimşek alınabilecek önlemleri anlattı.

Karın ağrısı, ishal, kusma görülür

Besin zehirlenmeleri çoğunlukla hafif geçirilmekle birlikte ölümcül de olabilen yaygın bir hastalıktır. Mikroorganizmalar (bakteri, virüs veya parazitler gibi) ve toksinlerle kontamine olmuş yiyecek veya içeceklerin tüketilmesi sonucunda ortaya çıkar. Bir yiyecek veya içeceğin kontamine olduğunu söylemek zordur çünkü görüntü, koku veya tatta herhangi bir değişiklik meydana gelmemiş olabilir. Ayrıca besinlerin her noktasında toksin veya mikroorganizma aynı miktarda bulunmayabilir ve bu nedenle aynı yemekten tüketen her kişide zehirlenme bulguları aynı düzeyde olmayabilir. Klinik bulguları halsizlik, karın ağrısı, ishal, kusma ve ateştir; çoğunlukla 1-3 gün sürer ve pek çok insan bir hafta içinde tamamen iyileşir. Daha nadiren kanlı ishal, kas ağrısı, tansiyon düşüklüğü ve nörolojik bulgulara da yol açabilir.

En sık karşılaşılan bakteriler

Besinlerle bulaşan ve zehirlenmeye neden olan bakteriler arasında en sık rastlanılanlar sırasıyla campylobacter, salmonella, clostridium perfringens, stafilococcus aureus, E.

coli, clostridyum botulinum ve basillus cereus' tur. Campylobacter'ler sıklıkla çiğ kümes hayvanları, pastörize edilmemiş süt, kırmızı et ve arıtılmamış sudan bulaşabilir. Salmonella bakterisine bağlı zehirlenmeler ise, pastörize edilmemiş süt, yumurta, çiğ et ve kümes hayvanlarının tüketimi ile meydana gelmektedir. Clostridyum perfringens olarak bilinen bakteri topraktan, kirli sulardan, konserve yiyeceklerden ve kontamine etlerden bulaşır. E. coli pastörize edilmemiş süt ve süt ürünü, kontamine et, kontamine suyla yıkanmış sebze ve meyvelerin tüketimi ile bulaşır. Stafilococ bakterisi ise, insanda burun ve deride bulunur ve derideki sivilce, iltihaplı yaralar veya kesiklerde bulunabilir; hijyenik çalışılmayan restoranlarda bulaşımı sıktır ve çoğunlukla süt ve krema içeren ürünler, tatlılar, salatalar ve et yemekleri ile bulaşabilir. Basillus cereus bakterisi pirinç, makarna, sütlü tatlılar ve kremalı yiyecekler ile bulaşmaktadır. Basilli dizanteriye yol açan bakteri ise kirli sular ve bununla yıkanmış tüm sebze ve meyveler, ayrıca tavuk ve balık ile bulaşabilir ve ateş, karın ağrısı ve kanlı ishale kendini gösterir. Besin zehirlenmesi gibi bir klinik tabloya yol açmasa da, kontamine su ve gıdalarla bulaşabilen, midede ve onikiparmak bağırsağında iltihap, ülser ve hatta midede kanser yapabilen bir başka bakteri Helicobacter pylori'dir.

Çiğ ve az pişmiş et risk faktörü

İyi pişirilmemiş veya çiğ tüketilen etler ve et yemekleri aynı zamanda birçok paraziter infeksiyonun (barsak solucanı, amipli dizanteri) gelişmesi için risk taşır. Daha nadir görülmekle birlikte hepatit A virüsü ile infekte kişiler, hastalığı yani sarılık bulgularının ortaya çıkmadan önceki döneminde iyi yıkanmamış elleri ile yiyecekleri kontamine edebilirler ve bulaştırıcı olabilirler.

YEMEK YERKEN NELERE DİKKAT EDELİM?

- Besinleri güvenilir yerlerden satın almaya özen

gösterilmelidir. Özellikle yaz aylarında dışarıda ve açıkta satılan yiyeceklerin tüketiminden kaçınılmalıdır.

- Hijyen kurallarına uyulduğundan emin olunan ve sirkülasyonu hızlı mekanlar yemek için tercih edilmelidir.
- Her türlü gıda maddesi satın alırken etiket bilgisi okunmalı, üretim, son kullanma tarihi ve saklama koşullarına dikkat edilmelidir.
- Pastörize edilmemiş süt ve süt ürünleri kesinlikle kullanılmamalıdır.
- Kırık, çatlak, dışkı ile kirlenmiş yumurta satın alınmamalı, yumurtalar kullanılmadan hemen önce mutlaka yıkanmalıdır.
- Konserve satın alırken, alt ve üst kapakları şişkin, kutusu hasar görmüş, kapağı gevşemiş ve son kullanma tarihi geçmiş olanlar kesinlikle satın alınmamalıdır.
- İçme sularının güvenilir kaynaklardan satın alınmasına özen gösterilmeli, güvenilirliğinden emin olunmadığında kaynatıldıktan sonra içilmelidir.
- Sebze ve meyveler iyice yıkandıktan sonra tüketilmelidir.
- Dondurulmuş besinler, buzdolabı sıcaklığında veya mikrodalga fırında çözdürülerek kullanılmalı, çözdürme işlemi oda sıcaklığında veya kalorifer, soba üstüne bırakılarak kesinlikle yapılmamalıdır.
- Mümkünse yemekler günlük olarak hazırlanmalı, artan yemeklerde yeniden ısıtma söz konusu olacaksa bir kereden fazla tekrar ısıtma işlemi yapılmamalıdır.
- Kırmızı et, tavuk, balık, süt ve ürünleri gibi kolay bozulabilen riskli besinler uygun süre ve sıcaklıklarda pişirilmeli, pişmiş yemekler oda sıcaklığında 1 saatten fazla bekletilmemelidir.
- Pişirdikten sonra hemen tüketilmeyecek yemekler, hızla soğutulularak yeniden servis edilene kadar buzdolabında saklanmalıdır.
- Özellikle çiğ et, yumurta ve kümes hayvanları gibi besinleri hazırladıktan sonra eller iyice yıkanmalı, bu

tür riskli besinler ile pişirilmeden tüketilecek sebze ve meyveleri hazırlarken ayrı doğrama tahtası ve bıçaklar kullanılmalıdır.

- Tahıl, kurubaklagil gibi kuru gıdalar nemsiz, kuru ve 15°C -20°C arasındaki sıcaklıklarda muhafaza edilmelidir.