

6× s hygienikem o otravách z potravin

Alena Patková, ředitelka odboru hygieny výživy a předmětů běžného užívání

Otravy z potravin vznikají po konzumaci jídla či nápojů kontaminovaných viry, bakteriemi, parazity nebo toxiny. Příznaky jsou často podobné chřipkovému onemocnění (nevolnost, zvracení, teplota). Objevují se brzy po konzumaci kontaminované potraviny, obvykle v krátkém časovém rozmezí od 1–36 hodin a mohou přetrvávat i několik dní. Inkubační doba projevů onemocnění a průběh onemocnění je závislá na zdravotním stavu konzumenta a na druhu a množství patogenních mikroorganismů. Nejvíce ohroženou skupinou jsou malé děti, starší lidé, nemocné osoby, těhotné ženy a lidé s oslabenou imunitou.

Nejčastěji vyskytující se otravou v České republice je enterotoxikóza. K onemocnění dochází při požití kontaminované potraviny, která byla po dohotovení nevhodně skladována při pokojové teplotě, kde v důsledku nedodržení teplého či studeného řetězce došlo k pomnožení bakterií v pokrmu, které pak produkují toxin. Některé z toxinů jsou termostabilní, tzn. že je nezničí ani vysoká teplota ohřevu při úpravě pokrmů.

Jaké bakterie způsobují enterotoxikózu?

Nebezpečné jsou toxiny produkované bakteriemi *Bacillus cereus* a *Staphylococcus aureus*. *Bacillus cereus* produkuje 2 typy toxinů podle toho, jak se projevují příznaky jejich požití. V mase a zelenině se vyskytuje průjmový enterotoxin a v potravinách obsahujících škrob typicky v rýži se vyskytuje emetický toxin způsobující prudké zvracení.

Jaké potraviny jsou zvláště rizikové?

Nejčastější příčinou onemocnění bývá konzumace vařené rýže, zeleninových salátů, těstovin, cukrářských výrobků, majonézových salátů nebo masových výrobků.

Jaké jsou příznaky?

Projevy této otravy mají prudký začátek, zhruba 1–6 hodin od požití. Základními projevy jsou v závislosti na přítomném toxinu buď silné zvracení nebo průjmy až koliky, může se objevit teplota. Léčba je symptomatická a spočívá především v zavodnění.

Pokud příznaky neodezní ani třetí den, objeví-li se ve stolici nebo ve zvracích krev, objeví-li se příznaky dehydratace – suchá ústa, malátnost, spavost, závratě, málo močení nebo tmavá moč, objeví-li se horečka nad 38,5-39 °C nebo nepřestávají silné bolesti břicha, je na místě vyhledat lékaře.

Co je třeba zajistit k minimalizaci rizika této otravy?

Bacillus cereus je sporotvorná bakterie, běžně se vyskytující v půdě, vodě, prachu i potravinách. Z tohoto důvodu není možné zabránit kontaminaci potravin sporama a musíme proto zabránit jejímu dalšímu pomnožení v potravinách a tím tvorbě nežádoucích toxinů.

Bakterie se obvykle nemnoží při teplotě pod 10 °C a spory *Bacillus cereus* neklíčí při teplotě pokrmu 60 °C a vyšší. Tedy v případě bezprostředně uvařeného pokrmu servírovaného strážníkům žádné nebezpečí nehrozí. Zbývající uvařený pokrm musíme co nejdříve zchladit a umístit do ledničky. Při následném ohřevu dbejme na dostatečné prohřátí v celém objemu pokrmu.

Není vhodné skladovat již uvařené pokrmy po delší dobu a připravovat pokrmy ve velkých množstvích dopředu. Vždy je lepší uvařit rýži nebo těstoviny čerstvé.

Jaké jsou další nebezpečné otravy z potravin?

Možné jsou otravy z hub, při nich kromě příznaků gastrointestinálních (nevolnost, zvracení), jsou i neurologické jako závratě, zmatenost, halucinace a poruchy vidění. Při otravě např. muchomůrkou zelenou může dojít i k závažným orgánovým selháním až úmrtí.

Další otrava po požití potravin může být způsobena botulinem, tzv. klobásovým jedem. Je to vzácné, ale závažné neuroparalytické onemocnění způsobené bakteriálním botulotoxinem, který postihuje nervový systém a způsobuje ochrnutí příčně pruhovaných svalů (chabé parézy), které se postupně šíří od hlavy (periferní parézy okohybných svalů, očních víček, špatné zaostřování, poruchy polykání a artikulace) k nohám, a může mít až fatální průběh. Botulotoxin produkuje především skupina bakterií označovaná jako *Clostridium botulinum*. Vhodným substrátem pro růst *C. botulinum* je zelenina a zeleninové konzervy, maso a masné výrobky, ryby a rybí výrobky, med, žampiony čerstvé i nakládané ve slaném nálevu, pasta z lískových oříšků.

Vzácnými otravami jsou jedy rostlin nebo ryb, např. otrava z nedovařených fazolí nebo reakce na požití histaminu obsaženého v rybách.

Jaká jsou základní pravidla pro bezpečnost potravin v domácnosti?

Tak jako je tomu u provozoven společného stravování i v domácnosti by měly být lednice a mrazák v dobrém technickém stavu, udržovány v čistotě a musí zajišťovat konstantní teplotu v lednici max 8 °C a v mrazáku - 18 °C. Důležité je skladovat potraviny a suroviny podle pokynů výrobce.

V lednici neskladujeme potraviny s prošlým datem spotřeby, uchovávejme hotové pokrmy v uzavíratelných nádobách, pro skladování potravin a surovin použijeme nádoby určené pro styk s potravinami. Čerstvá vejčká vyžadují nekolísavou teplotu max do 24 °C, máme-li je v lednici pak v plastových obalech, papírové podložky do lednice nepatří.

Při ukládání potravin do mrazáku bychom si i doma měli označit nápisem na uzavíratelném balíčku co a kdy do mrazáku ukládáme. Maso bychom neměli skladovat déle než 3 měsíce. K jeho rozmrazování před použitím pak využijeme spodní část lednice.

V případě výpadku elektrického proudu zlikvidujte chlazené potraviny, pokud byly ponechány nad teplotou 6 °C déle než 4 hodiny a mražené potraviny, pokud roztály a byly tak ponechány déle než 2 hodiny.

Pečivo, hotové pokrmy a polotovary by se neměly zamrazovat. Dochází k přerušení stanoveného teplotního řetězce a k umělému prodlužování doby spotřeby. Důsledkem nevhodného skladování jsou viditelné smyslové změny především sensorické a snižuje se kvalita výrobků, pokrmů a polotovarů, což může vést i v některých případech ke zdravotním potížím.

V Liberci 20. 2. 2026