

Светски дан здравља 7. април 2015. године

„ОД ЊИВЕ ДО ТРПЕЗЕ – ЗДРАВСТВЕНО ИСПРАВНА ХРАНА”

Безбедност хране је област јавног здравља којој је приоритет заштита становништва од ризика тровања храном као и акутних или хроничних болести изазваних храном. Небезбедна храна може довести до низа здравствених проблема: дијареје, вирусних болести (први Ебола случајеви били су узроковани контаминираним месом); репродуктивних и развојних проблема, малигних болести.

Нове претње за безбедност хране се стално појављују. Промене у производњи хране, дистрибуцији и потрошњи (интензивна пољопривреда, глобализација трговине храном, кетеринг и тзв. брза храна); промене у окружењу; развој нових сојева бактерија и токсина; антимикробна резистенција – све ово повећава ризик од контаминације хране.

Изучавање чинилаца који могу да допринесу очувању и унапређивању здравља, или који представљају ризик за његово нарушавање, као и оних чинилаца који могу да услове разлике у дистрибуцији болести и здравља међу људима или групама људи, задаци су јавног здравља.

Шта су болести које се преносе храном?

Људи широм света свакодневно оболевају од хране коју поједу, а више од 250 познатих болести преноси се храном.

Болести које се преносе храном су болести које настају као последица конзумирања контаминираних хране. Храна је контаминирана уколико су у њој присутни патогени микроорганизми и/или њихови токсини.

Који су симптоми болести које се преносе храном?

Након конзумирања контаминираних хране до појаве првих симптома болести може да прође од неколико часова до неколико дана, што зависи од одбрамбених снага организма и од количине микроорганизма који су унети у тело. Место уласка патогених микроорганизма и/или њихових токсина је слузокожа желуца и црева, па се код већине болести које се преносе храном јављају мучнина, повраћање, стомачни грчеви и пролив.

Иако свако може да се разболи, посебно осетљиве групе су новорођенчад и одојчад, труднице, старије особе и особе са ослабљеним имунитетом.

Које су најчешће болести које се преносе храном?

У нашој земљи најчешће дијагностиковане болести које се преносе храном су салмонелозе, кампилобактериозе, стомачни грип и стафилококно тровање храном.

Салмонелозе узрокују бактерије из рода *Salmonella*, које су присутне у цревном тракту птица, гмизаваца и сисара. Ове бактерије преносе се на људе преко хране животињског порекла. Салмонелоза се манифестује повишеном температуром, проливом и стомачним грчевима. Код особа са постојећим хроничним обољењем или ослабљеним имуним системом, може доћи до појаве компликација у виду преласка микроорганизма у крв (септикемија).

Кампилобактериозу изазивају бактерије из рода *Campylobacter*. Симптоми болести су повишена температура, пролив и стомачни грчеви. Кампилобактер је природни становник црева здравих птица, и сирово живинско месо обично садржи ову бактерију. Конзумирање недовољно термички обрађене пилетине, или хране контаминираних преко пилетине (преко контаминираних површина у клаоницама) је најчешћи извор и пут преноса кампилобактериозе.

Стомачни грип је узрокован норовирусима. Ово обољење се јавља врло често, али се тешко дијагностикује. У клиничкој слици доминира повраћање, а обољење пролази у року од два дана. Резервоар заразе је човек.

Стафилококно тровање храном је интоксикација, која настаје као последица присуства стафилокока и/или њиховог токсина у храни. Симптоми болести су мучнина, грчеви и повраћање. Резервоар заразе је човек.

Ботулизам је тешко тровање токсином који продукује бактерија *Cl. Botulinum* у контаминираној храни. Први симптоми болести обично су оштећење вида (замућен вид или двослике), отежано гутање и сушење уста, а некада и повраћање и опстипација. *Cl. Botulinum* ствара споре које су присутне у земљи, а извор и пут преношења су углавном конзервирана храна, кобасица, димљено или усољено месо. Опоравак може да траје месецима.

Како се болести које се преносе храном дијагностикују?

Дијагноза болести које се преносе храном постављена на основу клиничке слике се потврђује специфичним лабораторијским тестовима. Бактеријски узрочници ових обољења углавном се изолују из столице људи, док се паразити уочавају микроскопским прегледом узорка столице. Када је у питању стомачни грип, лабораторијска дијагностика норовируса није рутинска, па се ови узрочници тешко доказују.

Да би се дијагноза ових болести поставила, неопходно је да се оболеле особе јаве свом ординирајућем лекару. Међутим, многе оболеле особе се не јављају лекару за помоћ, тако да велики број ових болести остане непријављен.

Како се лече болести које се преносе храном?

Терапија зависи од симптома болести и од тежине клиничке слике оболеле особе. Углавном се спроводи симптоматска терапија у виду надокнаде течности и минералних материја, мировања и употребе пробиотика за регулацију цревне микрофлоре (ако се појави висока телесна температура и крв у столици, треба избегавати употребу пробиотика).

У случају теже клиничке слике болести, лекар може да препише антибиотике према лабораторијском налазу, и тада је неопходно антибиотску терапију спровести до краја.

Када обавезно треба потражити помоћ лекара?

Лекару се обавезно треба обратити у случају појаве:

- Високе телесне температуре.
- Крви у столици.
- Упорног повраћања, које онемогућава задржавање течности.
- Знакова дехидратације, као што су смањено излучивање урина, сува уста и грло и осећај слабости приликом стајања.
- Пролива који траје дуже од три дана.

Колика је учесталост јављања болести које се преносе храном?

Годишње се у Републици Србији кроз законом прописан епидемиолошки надзор региструје између 20.000 и 25.000 случајева оболевања од болести које се преносе храном. У 2014. години је пријављено 92 епидемије са алиментарним путем ширења инфективног агенса, што је 42,40% од укупног броја пријављених епидемија (217).

У оквиру алиментарних епидемија најчешће су биле салмонелозе (46 или 21,20%), затим алиментарне бактеријске интоксикације (13 или 6,00%) и диареа ет гастроентеритис (12 или 5,53%), трихинелоза и друге бактеријске цревне инфекције (по 7 или 3,23%).

Шта су епидемије болести које се преносе храном и зашто се јављају?

Епидемија болести која се преноси храном настаје када група људи конзумира исту контаминирану храну, па се две или више особа разболи. Код нас се најчешће региструју мале породичне епидемије. Епидемија болести које се преносе храном открива се на основу повећаног броја оболелих или на основу података о заједничкој изложености контаминираној храни.

Истраживање епидемије спроводе епидемиолози у циљу контроле и сузбијања епидемије, као и спречавања оваквих догађаја убудуће. Истраживањем се утврђује ко, где и када је оболео или је био изложен контаминираној храни и узимају се узорци за лабораторијско испитивање.

Како долази до контаминације хране?

Микроорганизми се налазе свуда око нас, тако да од поља до стола храна може да се загади у сваком тренутку – током узгоја, припреме, обраде, чувања, дистрибуције.

Многи проузроковачи болести које се преносе храном природни су становници цревног тракта животиња које се узгајају за људску употребу, и тада говоримо о примарној контаминацији. Воће и поврће може да се контаминира уколико се за заливање употребљава загађена вода или се користи природно ђубриво.

Поред тога, храна може да буде и секундарно, накнадно контаминирана на више начина. На пример, храну може да контаминира особа која њом рукује, уколико не води рачуна о личној хигијени. Воће или поврће може да буде контаминирано соковима свежег, сировог меса, ако се за обраду ових намирница користе исте радне површине или прибор, које се не перу детерџентом и водом приликом преласка са једне на другу врсту намирница. Термички обрађена храна сматра се безбедном. Међутим, кувана храна може накнадно да се контаминира, ако дође у контакт са сировим намирницама, што се назива унакрсна контаминација.

Уколико дође до контаминације хране, врло је битно како се њом рукује у том случају. Бактерије које проузрокују болести које се преносе храном морају да се умноже у довољном броју, како би могле да доведу до инфекције и појаве болести. Храна, нарочито животињског порекла, врло је погодна средина за раст и размножавање бактерија у температурном распону од 5 до 60°C. Као резултат тога, храна која је била „блага” контаминирана и остављена неколико сати на собној температури, постаје изразито загађена и није више безбедна за употребу.

Генерално говорећи, на температури фрижидера већина бактерија престаје да се размножава, а високе температуре приликом кувања уништавају патогене микроорганизме. Када су у питању токсини који поједине бактерије производе, њихова осетљивост на високу температуру варира. Стафилококни токсин се не уништава чак ни на температури кључања, али срећом опасни ботулински токсин се потпуно инаktivира кувањем.

Која врста хране је посебно погодна за преношење ових болести?

Сирове намирнице животињског порекла, као што су свеже месо, свежа пилетина, свежа јаја, непастеризовано млеко и производи од непастеризованог млека представљају изузетно погодну средину за патогене микроорганизме. Посебно треба нагласити да велики ризик по људско здравље представља храна која потиче од више животиња. На пример, једна пљескавица може да садржи месо добијено од преко стотину животиња. Један омлет у ресторану може да буде направљен од јаја добијених од неколико стотина кокошака. Или једна чаша сировог млека може да буде пореклом од неколико стотина крава. На тај начин, уколико је само једна животиња била инфицирана, зараза ће се пренети на целу количину хране.

Воће и поврће представља посебан проблем, јер се углавном конзумира у сировом стању. Прањем ових намирница може да се смањи број присутних микроорганизма, али они не могу у потпуности да се уклоне. Значајну улогу у контаминацији воћа и поврћа има квалитет воде који се користи за њихово заливање и прање, врста ђубрива које се користи и начин чувања до коначне употребе.