A decorative pattern of green tropical plants, including palm trees and banana leaves, is scattered across the right side of the cover, set against a yellow-to-orange gradient background.

Prevence onemocnění z potravin při cestách do subtropických a tropických zemí



Autor
MUDr. Vladimír Ostrý, CSc.
Recenze
MUDr. Karel Markvart, CSc.
Kresby
Dr. Karel Helmich
Grafická úprava
Luděk Rohlík
Odpovědná redaktorka
Mgr. Zdena Mlýnková
Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10
Vytiskla
Zdeňka Vavřínová - DOVA, Hruškové Dvory 33, Jihlava
1. vydání, Praha 1999
© Státní zdravotní ústav
Neprodejné

V 90. letech dosáhla turistika v České republice značného rozkvětu. Počet občanů, kteří odjíždějí služebně nebo soukromě na dovolenou či za poznáním do subtropických a tropických krajů, každým rokem roste. Občané již nejezdí pouze do Chorvatska, Řecka, Itálie, Španělska, Turecka a Tuniska. Jsou i takoví, kteří tráví dovolenou v Thajsku, Mexiku, Dominikánské republice či v jiných exotických zemích světa. Pobyt v těchto zemích však může přinášet vedle zajímavých zážitků i různá zdravotní nebezpečí, např. onemocnění z potravin. Tato onemocnění hrozí zejména v zemích s nízkou hygienickou úrovní. V oblastech subtropů a tropů se můžeme setkat s celou řadou alimentárních onemocnění (onemocnění z potravin): s **průjmy cestovatelů, amébovou úplavicí, hepatitidou A a E, parazitárními infekcemi, úplavicí, cholerou, břišním tyfem atd.**

Co udělat před cestou?

- Před cestou do exotických subtropických a tropických zemí se včas informujte, např. v **očkovacích střediscích krajských hygienických stanic**, o aktuálním nebezpečí infekcí v těchto oblastech a o možnosti provedení doporučeného preventivního očkování. Poradenské služby nabízejí i odborní lékaři na **klinice geografické medicíny FN na Královských Vinohradech** nebo v **Centru cestovní medicíny v Praze**. Lékaři vám také poradí, jaké léky je nutno brát s sebou.
- Informujte se v cestovní kanceláři, se kterou se chcete zúčastnit zájezdu, o možnostech stravování, o dostupnosti zdravotně nezávadné vody a o dalších možných nebezpečích, které na vás mohou v místě pobytu čekat.
- Využijte zkušeností a rad kolegů a známých, kteří uvedené exotické země již navštívili.

Jak je zabezpečeno stravování občanů při zahraničních cestách?

- **Stravování prostřednictvím cestovní kanceláře**
Turisté využívají často nabídky cestovní kanceláře na zabezpečení stravování, např. formou polopenze nebo plné penze. Preferují „švédské stolování“ před kontinentální snídaní a výběrem jídla z několika menu.
- **Příprava pokrmů**
Občané si připravují pokrmy z místních potravin či z potravin nakoupených v ČR, které převážejí do místa pobytu. Nejčastěji jsou nakupovány trvanlivé potraviny, např. konzervy, polévky v sáčku, trvanlivé masné a mléčné výrobky, těstoviny, cukrovinky, chléb s prodlouženou trvanlivostí.

2

Zde bychom chtěli varovat před nebezpečím zaplesnivění a následnou kontaminací potravin mykotoxiny při nevhodném uchování např. chleba, salámů nebo tvrdých sýrů. Nedoporučujeme autokarem převážet ani plísňové sýry camemberského typu (v teple se v nich může tvořit mykotoxin kyselina cyklopiazonová) a doma připravené masové konzervy. Známe řadu případů, kdy po převozu autokarem došlo k uvolnění více a ke zkažení potravin. Průmyslově vyráběné konzervy jsou uchovávány při vyšších teplotách, se mohou také zkažit!

• Stravování v restauracích

Turisté využívají nabídky místních restaurací, taveren, pizzerií a stánků s rychlým občerstvením.

Turisty láká i kuchyně země, kterou navštíví. Zejména se jedná o národní speciality z masa, těstovin, ryby, plody moře, exotické ovoce i zeleninu, které chtějí turisté ochutnat a co nejvíce poznat. Musí však být při tak rozsáhlé nabídce pokrmů opatrní v jejich výběru a na základě svých znalostí a doporučení odborníků předcházet možnému vzniku onemocnění z potravin.

• Kombinace předešlých možností

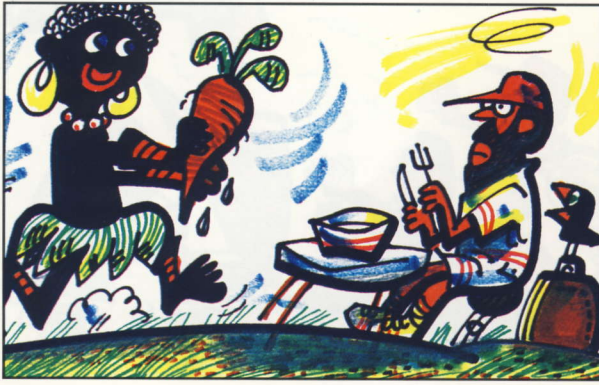
Desatero rad k prevenci onemocnění z potravin

Rada první: k pití vody a nápojů

Při denním pitném režimu 3 l vody na osobu by měl vypít účastník zájezdu či expedice při desetidenním pobytu 30 l tekutin!

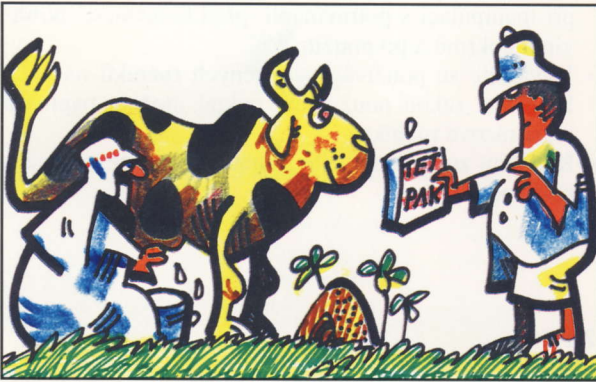
- Pijte vodu a ostatní nápoje pouze v **originálním balení s nepoškozeným uzávěrem!**
- Kávu a čaj připravujte po dostatečném převaření vody (minimálně 10 minut). V horských oblastech musí být doba varu vzhledem nadmořské výšce a k tlakovým poměrům prodloužena, protože voda zde vře při teplotě nižší než 100 °C.
- Nepoužívejte do nápojů led, připravený z vody neznámého původu. Používejte pouze led připravený z nezávadné vody, např. z balené vody, v plastovém tvořítku ledových kostek na jedno použití!
- Pro případ nouze při nedostupnosti zdravotně nezávadné vody s sebou vezměte dezinfekční tablety (např. tabletový přípravek na bázi dichlorisokyanuranu sodného na trhu dostupný pod názvem Presept). Informace a prodej dezinfekčních přípravků zabezpečují očkovací centra hygienických stanic a vybrané lékárny.

3



Rada druhá: ke konzumaci ovoce a zeleniny

- Jezte ovoce a zeleninu pouze po důkladném omytí pitnou vodou.
- V některých zemích Afriky, Jižní Ameriky a Asie se **syrová zelenina jíst nedoporučuje!!!**
- Jezte pokud možno pouze ovoce ve slupce, které lze oloupat. Jiný druh ovoce konzumujte jen po důkladném omytí pitnou, zdravotně nezávadnou vodou (eventuálně převařenou vodou).
- Nekonzumujte zaplesnivělé, nahnílé ovoce a zeleninu, protože vysoká relativní vlhkost a teplota v oblastech tropů a subtropů umožňují růst toxinogenních plísní a produkci mykotoxinů.
- Nekonzumujte exotické ovoce a zeleninu, které neznáte.



Rada třetí: ke konzumaci mléka a mléčných výrobků

- Nepoužívejte nepasterizované (tepelně neošetřené) mléko a sýry z neznámého zdroje.
- Pijte pouze balené, tepelně ošetřené mléko (např. tetrapack).

Rada čtvrtá: ke konzumaci zmrzlin a mražených krémů

- V zemích s nízkým hygienickým standardem nejezte zmrzliny, pouze balené mražené krémy průmyslově vyráběné.

Rada pátá: k provádění dezinfekce chladničky a kuchyňského nádobí

- Po příjezdu do ubytovacího zařízení proveďte důkladnou očistu a dezinfekci chladničky, než do ní uložíte přivezené nebo nakoupené potraviny.
- Podobně proveďte očistu kuchyňského nádobí a pracovních ploch, které budete používat.

Rada šestá: k ochraně připravených pokrmů

- Základním pravidlem při přípravě pokrmů v exotických zemích je doporučení Světové zdravotní organizace (WHO): „**Převařte to, upečte to, oloupejte to, nebo to nechte být**”.
- Pokrmy po přípravě ihned zkonzumujte.
- V případě, že připravený pokrm ihned nesníte, zchladte ho, např. ve vodě, a umístěte **co nejdříve do chladničky**, jinak se může stát živnou půdou pro růst řady patogenních mikroorganismů a plísní.
- Zabraňte létajícímu hmyzu (např. mouchám) v kontaktu s připraveným pokrmem. Mouchy, které mají přístup k lidským exkrementům z nehygienických toalet, pak mohou být zdrojem sekundární kontaminace (osídlení) pokrmů patogeny.

Rada sedmá: ke konzumaci pokrmů

- Nekonzumujte pokrmy, které nebyly dostatečně tepelně zpracované.
- Vyvarujte se konzumace pokrmů ze syrového masa, např. tatarského bifteku nebo jiných místních specialit.
- Vyvarujte se konzumace syrových nebo jen částečně vařených „plodů moře” (např. uštic).
- Vyvarujte se konzumace vlastnoručně naložených ryb a mlžů, které neznáte (některé druhy ryb a mlžů mohou být toxické i po řádném uvaření).
- V zemích s **nízkým hygienickým standardem** (např. v zemích Afriky, Jižní Ameriky, Asie) se **nedoporučuje kupovat od pouličních prodavačů potraviny ani pokrmy!!!**



Hygiena přípravy i balení pokrmů je v těchto zemích většinou velmi primitivní. Osobní hygiena prodavačů je minimální a nesplňuje nezákladnější hygienické požadavky (prodavači často nemají přístup k vodě na mytí a na WC).

Rada osmá: k návštěvě restaurací

- Vybírejte si pro stravování restaurace a taverny podle hygienické úrovně (čistoty stolů, skla, pořádku v restauraci a kuchyni, spokojenosti odcházejících hostů) a při obhlídce restaurace si zmapujte také časová období, kdy je, a kdy není restaurace přeplněna hosty. Jestliže si chcete zajít např. na večeri, navštivte příslušnou restauraci ve večerních hodinách v době, kdy se zde nestravuje příliš mnoho hostů. Jestliže je restaurace přeplněná, tak se stává, že kuchyně není schopna z kapacitního hlediska nápor turistů zvládnout a pokrmy pak nemusejí být dostatečně tepelně upravené (vlastní zkušenost). Jestliže si objednáte steak, doporučujeme steak dobře propečený (5/5 well done), nikoliv mírně propečený, uvnitř krvavý (1/5 rare). Maso musí mít v jádře alespoň 71 °C po dobu 10 minut, abychom byli chráněni před bakteriálními patogeny a parazity a následně případným onemocněním z potravin.
- Pokrm před spotřebou také smyslově vyhodnoťte, zejména čichem. Při **sebemenším zápachu nebo podezření, že byl pokrm vyroben ze zkažené potraviny** ho v žádném případě nejezte.
- Nejezte hodně kořeněná jídla, např. s čili kořením, protože Středoevropané nejsou na takové pokrmy zvyklí a po jejich konzumaci může dojít k trávicím potížím.



Rada devátá: k návštěvě rychlého občerstvení

- Obdobně se chovejte, jestliže si chcete zajít na rychlé občerstvení, např. gyros v kukuřičné plince.
- Navštivte příslušnou restauraci rychlého občerstvení v době, kdy není přeplněna hosty.
- Orientujte se opět podle hygienické úrovně a spokojenosti návštěvníků.

Dle zkušeností se může stát, že pracovník, který obsluhuje grily, není schopen nápor turistů zvládnout. Chce je však co nejrychleji obsloužit, aby neodešli ke konkurenci a ořezané opečené kousky masa, které vám podává, pak nemusejí být dostatečně tepelně upraveny.

Rada desátá: k provádění osobní hygieny

- Dodržujte obecné hygienické zásady (mytí rukou mýdlem v teplé vodě po dobu minimálně 10 sekund) při manipulaci s potravinami, před konzumací potravin a pokrmů a po použití WC.
- Vyvarujte se používání společných ručníků na WC. K utírání rukou používejte, pokud možno, papírové jednorázové ručníky.
- K čištění zubů používejte pitnou, zdravotně nezávadnou vodu.

Závěr

Jestliže se budete řídit uvedenými doporučeními, předejdete tak nebezpečí vzniku onemocnění z potravin a ochráníte své zdraví i zdraví vaší rodiny, přátel a kolegů. Nic pak nebude bránit tomu, abyste mohli prožít skvělou dovolenou či bezproblémový pracovní pobyt.