

## **Prevence alimentárních onemocnění začíná již plánováním nákupu aneb i mikroorganismy léto milují.**

Mikroorganismy jsou příliš malé na to, abychom je mohli spatřit pouhým okem, ale žijí neustále s námi, jsou stálou součástí našeho vnitřního a vnějšího životního prostředí.

Na mikroorganismy působí nejrůznější vnější faktory, ale nejdominantnější faktorem ovlivňující mikroorganismy je teplota.

Patogenní organismy, tedy organismy způsobující onemocnění, se při optimální teplotě mezi 20 – 40°C dokáží velmi rychle a mnohonásobně rozmnožit.

Proto je velmi důležité si promyslet, jak dlouho při těchto teplotách, optimálních pro růst mikroorganismů, ponecháme potraviny a především potraviny rizikové – potraviny živočišného původu, které je nutné uchovávat při chladírenských teplotách.

Většina z nás si den organizuje tak, abychom uspořili co nejvíce času a nákladů. Mnohdy si společně s nákupem spojíme další aktivity a zastávky po trase naší cesty. Zamysleme se ale například nad tím, jak dlouho ponecháme náš nákup v autě nebo jak dlouho nakoupené potraviny budou ležet v nákupní tašce při příjemné letní procházce pěšky?

Proto bychom měli, hlavně v letních měsících, kdy je nákup při transportu velmi těžko udržitelný při chladírenských teplotách, dodržovat některé zásady, které nám pomohou snížit riziko nepříjemného alimentárního onemocnění:

- vybírat si spolehlivé ověřené prodejce, kde jsme si jisti, že se s potravinou zachází bezpečně včetně dodržování skladovacích teplot
- nákup potravin nechávat jako poslední aktivitu před příjezdem domů
- vybírat si obchody pokud možno v nejkratší vzdálenosti od bydliště (maximálně 30 minut)
- používat v autě např. přenosné chladicí termonádoby
- po příchodu domů ihned potraviny vyžadující chladírenské teploty umístit do chladících zařízení

Je také potřeba si uvědomit, že zvýšená teplota nejen podporuje nežádoucí růst mikroorganismů, ale také podporuje různé chemické reakce mezi látkami, z nichž je potravina složena (změny barvy, hořkost, žluknutí tuků aj.). Tyto nežádoucí chemické změny mohou také vést k nepříjemným zažívacím potížím.

Na závěr je nutné upozornit, že většina bakterií způsobujících závažná alimentární onemocnění (jako je např. Salmonella) chuť jídla nezhoršují a nemění, takže zdravotně závadné pokrmy v tomto smyslu nepoznáme.

Přejeme krásné léto s gastronomickými zážitky plnými vůní, chutí a barev!!!