

Bezpečnost a zdravotní nezávadnost potravin a stravy. Výživa v OVZ

Mgr. Aleš Peřina, Ph. D.

Ústav ochrany a podpory zdraví LF MU

Výživa

- Malnutrice

- **Z nedostatku:**

- protein-energetické malnutrice
 - nutriční anémie
 - osteoporóza
 - poruchy štítné žlázy z nedostatku jódu
 - Hypovitaminózy, avitaminózy, karence mikroživin při malnutricích

- **Z nadbytku:**

- metabolický syndrom (krevní lipidy, glykemie)
 - Nadužívání doplňků stravy

- Jakost

- Soubor charakteristických znaků

- Bezpečnost

- Nákazy a otravy z potravin
 - *Methanolová causa (2012)*



Potravina, pokrm

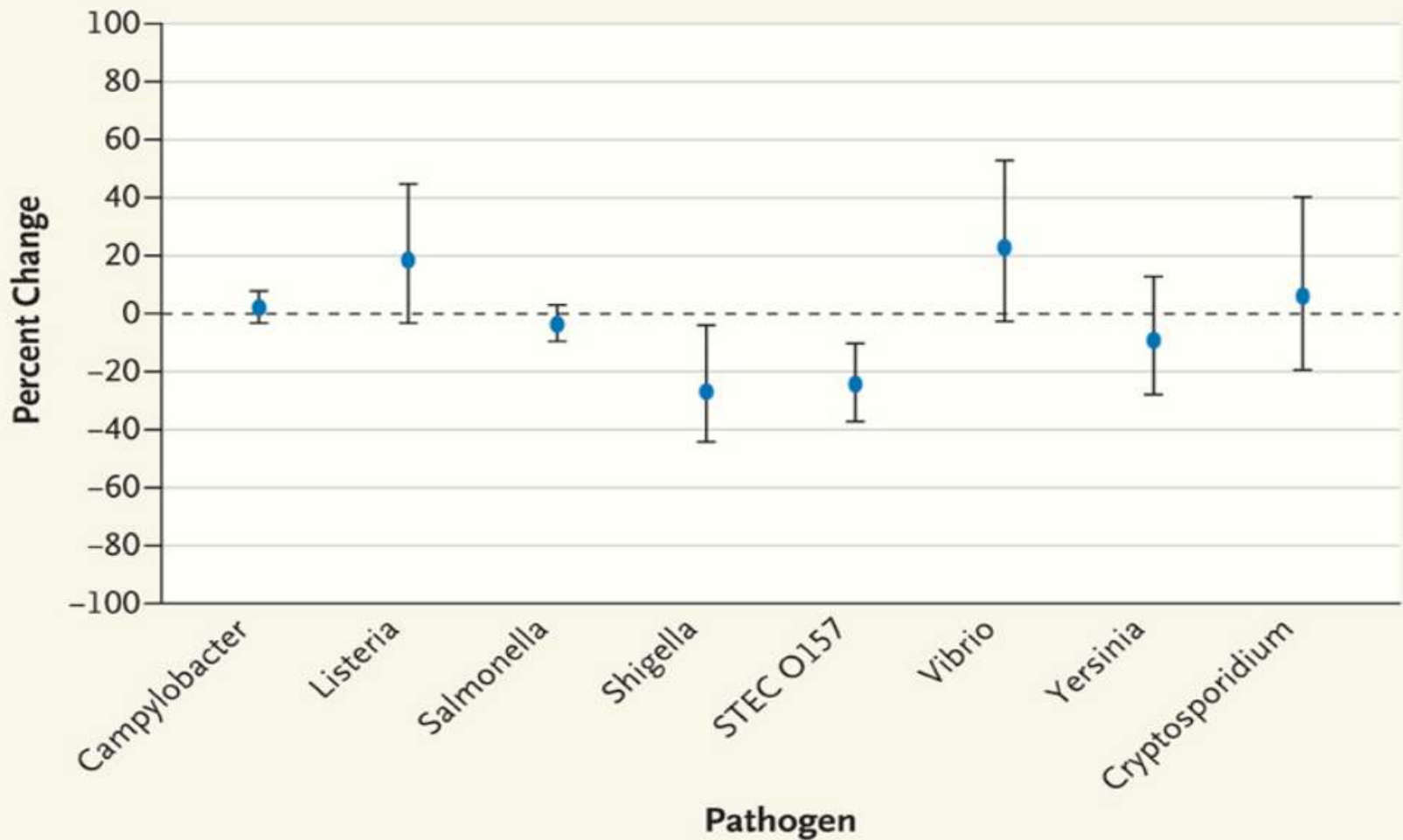
- Jakákoliv látka nebo výrobek, zpracovaná, částečně zpracovaná nebo nezpracovaná, která je určena ke konzumaci člověkem nebo u níž lze důvodně přepokládat, že ji člověk bude konzumovat.
- Pokrmem je potraviny (už) kuchyňsky upravená studenou nebo teplou cestou nebo ošetřená tak, aby mohla být přímo nebo po ohřevu podána ke konzumaci
- Doplněk stravy je typ potraviny, koncentrovaný zdroj vitamínů, minerálních látek nebo dalších látek s nutričním nebo fyziologickým účelem.
 - Ohlašovací povinnost

Bezpečnost potravin

- Potravina je bezpečná, není-li škodlivá pro zdraví z pohledu účinků
 - Krátkodobých
 - Dlouhodobých
 - Na zdraví dalších generací
 - Kumulativně toxických... s ohledem na individuální vnímavost osob
- **Biologické faktory:** kampylobakteriózy, salmonelózy, listeriózy...
- **Chemické faktory:** látky aditivní a kontaminující
 - ADI (mg/ kg t. hm. a den)
 - NPM (mg/ kg potraviny)
- **Fyzikální faktory:** cizí příměsi, ionizující záření
- Alergie, chemofóbie (*Doba jedová*), radiofóbie

Foodborne disease in 2011 – The rest of the story.

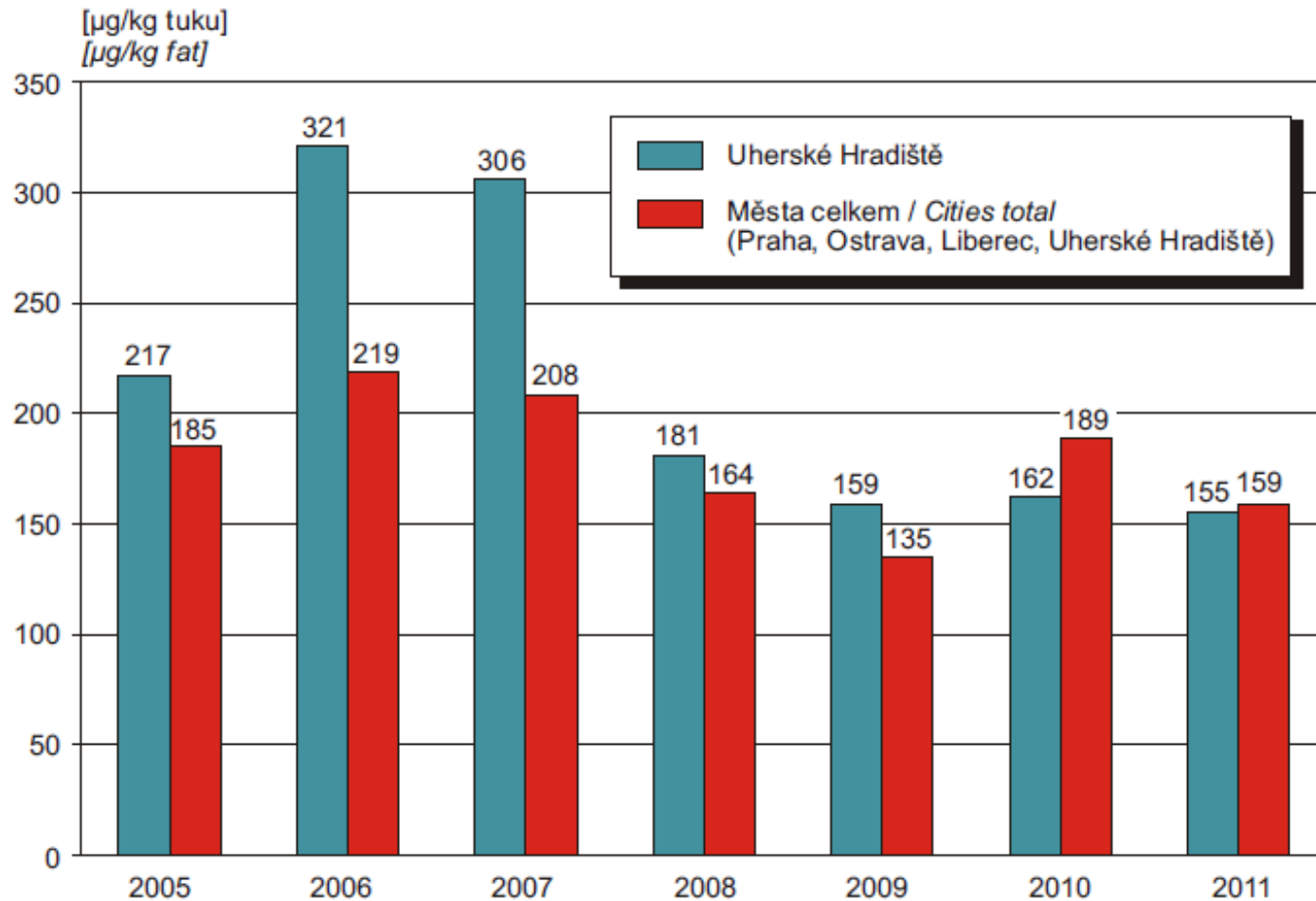
(N England J Med. 2011, vol. 364, pp 889-891)



Dietární expozice © SZU, subsystém V.

Obr. 6.1 Polychlorované bifenyly v mateřském mléce, indikátorový kongener PCB 153, medián koncentrace, 2005–2011

Fig. 6.1 Polychlorinated biphenyls in human milk, indicator congener PCB 153, median value, 2005–2011

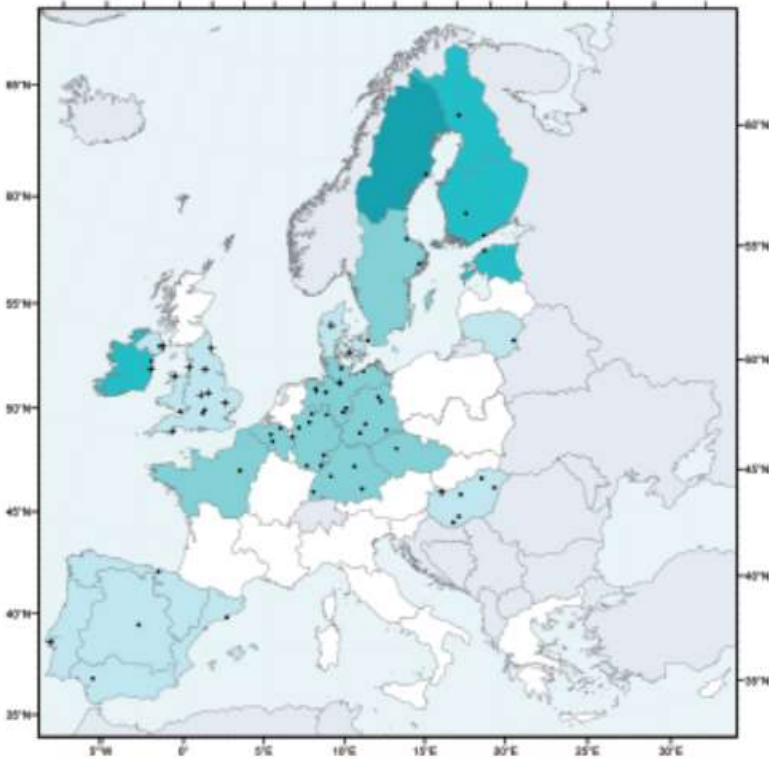


^{137}Cs ve smíšené stravě, 2006

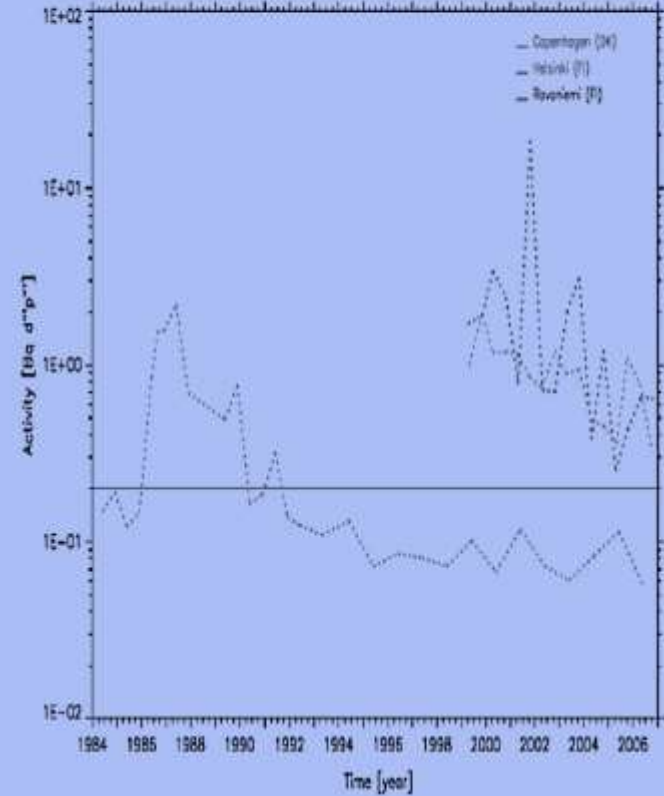


DENSE

- sample location
- + regional average
- EU (no data reported)
- Outside EU (In 2008)



ARSE



Pět klíčů k bezpečnému stravování



Udržujte čistotu

- ✓ Před manipulací s jídlem a během jeho přípravy si často umývejte ruce.
- ✓ Umývejte si ruce po použití toalety.
- ✓ Omývejte a dezinfikujte všechny povrchy a zařízení, používané pro přípravu pokrmů.
- ✓ Čiňte potraviny a prostory v kuchyni před hmyzem, hlodavci a jinými škůdci.

Proč?

I když většina mikrobiologická onemocnění není závažná zdravotní problémem, je třeba mít na paměti, které jsou pro lidský organismus nebezpečné. Nachází se především v pitné vodě, zvláště v lidích a přesouvají se na rukou, stěnách, nádobí a zvláště na krájecím prkénku. Dotýkání se rukou může přivést na pokrm a způsobit onemocnění z potravin.



Oddělujte pokrmy syrové a uvařené

- ✓ Oddělujte syrové maso, drůbež a mořské plody od ostatních potravin.
- ✓ Pro manipulaci se syrovými potravinami používejte zvláštní nádobí a nádoby, jako jsou nože a krájecí prkénka.
- ✓ Uchovávejte pokrmy a jiné potraviny, abyste zabránili kontaktu mezi syrovými a zpracovanými potravinami.

Proč?

Syrové potraviny, především maso, drůbež, mořské plody a jejich šťáva, mohou obsahovat nebezpečné mikroby, které se mohou během přípravy a skladování jísti přenést do ostatních potravin.

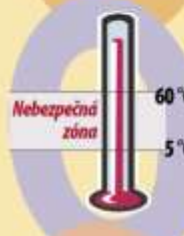


Pokrm důkladně vařte

- ✓ Pokrm, zvláště pak z masa, drůbeže, vajetek a mořských plodů, důkladně vařte.
- ✓ Polévky a dušená jídla přiveďte k varu a vařte tak dlouho, aby uvnitř celého pokrmu bylo dosaženo teploty alespoň 70 °C po dobu 10 min. Ujistěte se, že šňůry z masa a drůbeže jsou číre, nekrvavé. Nejlépe, když použijete teploměr.
- ✓ Pokrm vždy řádně ohřejte.

Proč?

Důkladně vařeni, při dosažení teploty 70 °C uvnitř celého pokrmu po dobu 10 min., zabíjí téměř všechny nebezpečné mikroby. Měkká jídla, která vyžadují vyšší míru konzistentnosti, patří svažené maso, mizové rohlíky, velké křty a drůbeží uvařka.



Uchovávejte pokrmy při bezpečných teplotách

- ✓ Uvařené pokrmy nenechávejte při pokojové teplotě déle než 2 hodiny.
- ✓ Horké pokrmy a zkrize podléhající potraviny včas uložte do ledničky (min. teplota 5 °C).
- ✓ Servírujte pokrmy velmi horké (více než 60 °C).
- ✓ Neskladujte pokrmy příliš dlouho, ani v ledničce.
- ✓ Nerozmrazujte pokrmy při pokojové teplotě, ale pozvolna v ledničce.

Proč?

Je-li pokrm uchovávaný při pokojové teplotě, mikroby se mohou velmi rychle rozmnožovat. Pokud se však jídlo udržuje při teplotě nižší než 5 °C nebo vyšší než 60 °C, rozmnožování mikrobu se zpomalí nebo zastaví. U některých nebezpečných mikrobu však dochází k jejich rozmnožování i při teplotě nižší než 5 °C.



Používejte nezávadnou vodu a suroviny

- ✓ Používejte nezávadnou vodu nebo ji upravte tak, aby závadná nebyla.
- ✓ Vybírejte čerstvé a nezávadné potraviny.
- ✓ Volte zpracované potraviny, jako například pasterované mléko.
- ✓ Omývejte ovoce a zeleninu, zvláště důkladně, pokud je jíte syrové.
- ✓ Nepoužívejte potraviny po uplynutí doby jejich trvanlivosti a data použitelnosti.

Proč?

Suroviny, včetně vody a ledu, mohou být kontaminované nebezpečnými mikroby a chemikáliemi. Toxické chemikálie se mohou tvořit ve skladovacích a zpracovatelských potrubích. Počívají výše zmíněných potravinách. Počívají výše zmíněných potravinách, jako jsou mléko a zpracovávané výrobky, mohou tato rizika snížit.

Znalost = Prevence



Food Safety
World Health Organization



Ministerstvo zdravotnictví
České republiky



Ústav zemědělských
a potravinářských
informací



3. lékařská fakulta
Univerzity Karlovy

Číslo listu: 11
Mimo zeměpisných a personálních údajů
může být zveřejněno. (The list is public)
© 2014 WHO, FAO, and the Ministry of Health of the Czech Republic
Design: WHO, FAO, and the Ministry of Health of the Czech Republic