

Maistas vasarą gali tapti negalavimo priežastimi

Dalia Smaguraskaitė

Respublikinė Vilniaus universitetinė ligoninė

Vasarą žmonės linkę valgyti mažiau, tačiau pamiršta ir elementarias higienos taisykles, maistą laiko netinkamomis sąlygomis. Taip susidaro palankios sąlygos daugintis mikroorganizmams, padidėja rizika apsinuodyti. Respublikinės Vilniaus universitetinės ligoninės (RVUL) gydytoja dietologė Daiva Pipiraitė-Lazarevičienė priima pagrindinius mitybos vasarą principus ir dalijasi patarimais, padėsiančiais išvengti maisto sukeltų negalavimų – žarnyno infekcijos.



Respublikinės Vilniaus universitetinės ligoninės gydytoja dietologė Daiva Pipiraitė-Lazarevičienė
(Respublikinės Vilniaus universitetinės ligoninės archyvo nuotrauka)

Visavertė mityba vasarą

Vasarą termometro stulpeliui šoktelėjus į viršų ne vienas numoja ranka į mitybą – neretai dienos racione vietos lieka tik greitiems ir ne visada sveikiems užkandžiams, ledams, gaivinantiems gėrimams ir vaisiams. RVUL dirbanti gydytoja dietologė D. Pipiraitė-Lazarevičienė sako, kad tokia mityba nėra visavertė, todėl į ją reikėtų įtraukti daugiau įvairesnių produktų: „Vasarą galime rinktis daugybę šviežių vaisių, daržovių ir uogų, užaugintų čia pat Lietuvoje – kuo daugiau skirtingų spalvų, tuo geriau. Pietums vertėtų valgyti garuose keptos žuvies, vištienos, taip pat virtų arba konservuotų ankštinių daržovių. Jeigu norisi užkandžiauti, galima orkaitėje išsikepti morkų arba burokėlių, kurie atstos parduotuvėje perkamus traškučius, prie jų galima pasigaminti užtepėlių iš džiovintų pomidorų. Vakarienei tiks šalta sriuba, salotos su sūriu, žuvimi arba neriebia mėsa, galima valgyti ir kruopų košę.“

Paklausta apie vasarą ypač lietuvių mėgstamus šaltibarščius, D. Pipiraitė-Lazarevičienė sako, kad tai iš tiesų geras, gaivinantis patiekalas, suteikiantis ne tik vertingų skaidulų, antioksidantų, skysčių, bet ir naudingų žarnynui mikroorganizmų.

Gydytoja dietologė primena, kad vasarą, kaip ir kitais metų laikais, nereikėtų valgyti sotaus kaloringo maisto, pavyzdžiui, keptų mėsos gaminių arba riebaluose keptų patiekalų, taip pat gėrimų su dirbtiniais saldikliais, alkoholio. Svarbiausia, anot jos, vengti kraštutinumų, pasirūpinti subalansuota, visaverte mityba, judėti.

Vasarą maistas gali kelti pavojų

Nors vasara ir yra palankus metas mėgautis sveiku maistu, tačiau nereikėtų pamiršti, kad jis gali sutrikdyti sveikatą – netinkamai laikomas ir ruošiamas gali sukelti virusinį arba bakterinį apsinuodijimą. Virusinio apsinuodijimo simptomai pasireiškia praėjus vos kelioms valandoms po užkrėsto maisto suvartojimo ir trunka neilgai, būna lengvesni, dažniausiai praeina savaime. Sunkesni yra bakterijų sukelti apsinuodijimai. Žarnyno infekcijas sukeliančių bakterijų gali atsirasti termiškai neapdorotoje mėsoje, paukštienoje, nepasterizuotuose pieno produktuose, taip pat kiaušiniuose, jūrų gėrybėse. Užterštos gali būti ir šviežios daržovės arba vaisiai: tai nutinka jas laistant nešvariu vandeniu, nuimant arba gabenant į pardavimo vietas nesilaikant higienos taisyklių. Į žmogaus organizmą su maistu patekusios bakterijos dauginasi, gamina toksinus ir sukelia žarnyno infekciją.

Paprastai žarnyno infekcija pasireiškia praėjus 6–48 valandoms po to, kai buvo suvalgytas netinkamai pagamintas maistas. Pagrindiniai infekcijos sukeliami simptomai: pykinimas, vėmimas, dažnas ir gausus viduriavimas, pilvo skausmai, karščiavimas, dingęs apetitas. Žmogus netenka daug skysčių, todėl jam gresia dehidracija. Gydytoja dietologė D. Pipiraitė-Lazarevičienė pataria pasijutus prastai ir pasireiškus pirmiesiems negalavimo požymiams imtis veiksmų.

„Visų pirma, apsinuodijus svarbu atkurti elektrolitų pusiausvyrą ir skysčių kiekį, kurių neteko žmogaus organizmas, – geriausia gerti negazuotą mineralinį vandenį arba vaistažolių arbatą (ramunėlių, medetkų, šalavijų, pelynų, kmynų), vengti saldžių limonadų, kavos. Svarbu prisiminti, kad viduriavimo arba vėmimo nereikia stabdyti vaistais arba savarankiškai gerti antibiotikų. Ar žmogus apsinuodijo bakterijomis užkrėstu maistu, nustatyti gali tik gydytojas, tad tik jis gali paskirti tinkamą gydymą. Be to, kartais vaistai tik pablogina situaciją – sustabdžius viduriavimą, ligos sukėlėjai nepasisalina iš žarnyno ir dauginasi toliau. Jeigu apsinuodijusio žmogaus būklė blogėja arba simptomai nepraeina per dvi paras, reikia nedelsiant kreiptis į medikus“, – pataria D. Pipiraitė-Lazarevičienė. Savijautai gerėjant žmogus gali pradėti valgyti ryžių arba avižų košės, vištienos sultinio arba virtos vištienos, tačiau dar kurį laiką turėtų vengti daug skaidulų turinčio maisto, pavyzdžiui, vaisių ir daržovių.

Geriausia profilaktika – higiena ir atidumas

Gydytoja dietologė D. Pipiraitė-Lazarevičienė sako, kad išvengti žarnyno infekcijų padės asmeninė ir maisto higiena, griežta maisto produktų ir patiekalų kontrolė. Pirmiausia ji primena, rodos, paprasčiausias, tačiau dažnai pamirštamas rankų higienos taisyklės: „Nusiplauti rankas kiekvieną kartą pasinaudojus tualetu yra savaime suprantama – plaudami rankas muilu riziką susirgti infekcinėmis ligomis sumažinsite kone per pusę. Tą reikėtų daryti ir išsipūtus nosį, nusikosėjus arba nusičiaudėjus, parūkius, paglosčius šunį arba katę. Telefonai yra tikra mikrobu kaupykla, todėl pasinaudojus bendru telefonu taip pat reikėtų pasirūpinti higiena, nepamirškite periodiškai dezinfekuoti ir asmeninio mobiliojo telefono. Žinoma, rankas reikia nusiplauti tiek prieš maisto gamimą, tiek prieš valgymą.“

Gydytoja ragina nepamiršti ir pagrindinių taisyklių: maisto produktus laikyti žemoje temperatūroje, prieš gaminant arba valgant kruopščiai nuplauti, termiškai apdoroti tinkamoje temperatūroje. „Greitai gendančius produktus – mėsą, pieną, žuvį ir kitus – būtina laikyti žemoje temperatūroje. O juos termiškai apdorojant reikia prisiminti, kad, pavyzdžiui, mikrobai mėsoje žūva temperatūrai pasiekus +78 °C. Prieš gaminant, produktus būtina gerai nuplauti tekančiu vandeniu. Labai dažnai žmonės kartu laiko termiškai apdorotus ir neapdorotus produktus – iš tiesų juos reikėtų laikyti atskirai, naudoti atskirus įrankius. Galiausiai, būkite atidūs maisto produktus pirkdami turgavietėse, nes nežinia, kokiomis sąlygomis jie buvo laikomi“, – vardija D. Pipiraitė-Lazarevičienė ir priduria, kad, kilus abejonių dėl produkto šviežumo, jo reikėtų paprasčiausiai atsisakyti.

Maisto laikymo ir gaminimo taisyklės:

- Maisto produktus pirkite tik tose prekybos vietose, kuriose palaikoma tinkama jų laikymo temperatūra ir higienos sąlygos.
- Užtikrinkite, kad pirkinių krepšyje arba šaldytuve neapdoroti maisto produktai (pavyzdžiui, mėsa, žuvis, kiaušiniai) nesiliestų su produktais, kurie nebus termiškai apdorojami (pavyzdžiui, vaisiai, daržovės).
- Nenaudokite tos pačios pjaustymo lentelės arba įrankių neapdorotai mėsei, žuviai ir vaisiams, daržovėms, kurie nebus termiškai apdorojami.
- Vaisius, daržoves, mėsą, žuvį gerai nuplaukite tekančiu vandeniu.
- Užšaldytus produktus atitirpinkite tik šaldytuve arba mikrobangų krosnelėje, antrą kartą neužšaldykite.
- Nepalikite maisto kambario temperatūroje ir tiesioginiuose saulės spinduliuose. Paruoštą maistą kambario temperatūroje galima laikyti 1–2 valandas.