

Kuchynská hygiena nie je luxus

9.7. 2007 [Igor Bukovský](#)

Vitajte v kuchyni. Umyli ste si ruky? Samozrejme, že je to dôležité. Najmä tam, kde sa pripravuje potrava pre deti by mala celá kuchyňa vyzerat' ako čisté chemické laboratórium na exaktný výskum a "experimentátori" musia dodržiavať pravidlá prevádzky. Pozrime sa na ne celkom bez predsudkov a ješitnosti.

Bacily v podnájme

Mnoho baktérií a iných choroboplodných zárodkov si "vegetí" vo vlhkom prostredí. Napríklad v takom *vechtíku*: pozrite sa cez tento mikroskop a zistíte, že Váš vechtík je parádne preplnené veľkomesto. Toto BACIL CITY obýva množstvo viac alebo menej škodlivých mikroorganizmov a jeho používanie na všetky účely (Jaj, kycol mi lekvár na dlážku! Komu vyteklo mlieko v chladničke?! Tieto kompóty sú ale zaprášené!) vedie ku *skríženému infikovaniu rôznych predmetov*. Zvlášť nebezpečné je používanie jedného vechtíka v domácnosti, kde sa pripravuje mäso a hydina, s kojencom alebo malým dieťaťom.

Bacily na promenáde

Salmonely z kureniec a ich krvi infikujú nielen *krájaciú dosku*, (na krájanie zeleniny do bezmäsitého jedla potom nevhodná!), ale aj vechtík, ktorým sú taká doska a *všetko*, čo *prišlo pri krájaní do styku s kuraťom*, umývané. Vlhký a pomyjami živený vechtík je pri izbovej teplote výborným miestom "bakteriálnych radovánok". Odporúčam vechtík často vymieňať a používať zvlášť na kuchynské príslušenstvo, v ktorom sa pripravuje mäso a zvlášť na veci ostatné. Ušetríte sa porúch trávenia, hnačiek a pod..

Bacily sa vyhrievajú

S črevnými a žalúdočnými infekciami ešte viac súvisí *kvalita a spôsob uskladnenia potravy* - najmä varenej. Ohrozené sú *malé deti*, pretože majú nedostatočne vyvinutý imunitný systém, ale aj *starší a osamelí ľudia*. Pamätám si na prípad ťažkej akútnej gastroenteritídy (zápal sliznice žalúdka a čreva) u pána, ktorý vo štvrtok jedol polievku z nedele. "Však som si tú kôru z vrchu dal lyžicou preč!", vysvetľoval, že z tej polievky to určite nebude. Samozrejme, na problémy vôbec netreba veci takto prehnať. Úplne postačí varenú stravu opatrovať podľa bežného spôsobu: najedli sme sa a potrava chladne kdesi na sporáku (ešte by sa nám chladnička spotila!) pri izbovej teplote, na večeru zase krátko ohrejeme a zase necháme chladnúť pri izbovej teplote niekoľko hodín. Ak ešte ostalo (veď polievka je najlepšia po treťom ohratí!), v pondelok sa všetko opakuje. Pomáhal som raz mladému otcovi (jednému z tých, ktorým v záujme šetrenia pripadne úloha "domácej výlevky") z jeho pravidelných stredajších hnačiek. Ledva sa stihol do nedel vystrábiť, v utorok večeral nedeľné zbytky a v stredu som už mal "konzultáciu". Zdá sa mi rozumnejšie radšej viac platiť za chladničkou spotrebovanú energiu pri chladení stravy ako za svoje utrpenie spôsobené jedením nesprávne uskladnenej "váry". Počas tých niekoľkokrát opakovaných niekoľkých hodín chladnutia pri izbovej teplote sa množia baktérie (najmä v mäsitých, mliečnych a vaječných pokrmoch), ktoré sa pri krátkom ohratí nemôžu zničiť a keby sa aj zničili, zanechávajú v potrave svoje toxíny. Ak teda hrniec nie je tak horúci, aby Vám pokrútil poličky v chladničke, pokojne ho tam dajte, hneď ako je to možné a pri opakovanom použití potravy ohrievajte len potrebné množstvo a dôkladne ju prehrejete. Táto opakovaná tepelná "kúra" prispieva k intenzívnejšiemu ničeniu dôležitých látok a preto je *primeraná porcia surovej zeleniny alebo ovocia vždy súčasťou Vášho menu*.

Kuchynská stratégia hygieny

Najlepšie spôsoby ako predchádzať infekciám z potravy, ktorých je čoraz viac, je dodržiavanie aspoň týchto základných pravidiel:

- *často vymieňajte vechtíky* (také Soke by aj mohlo sponzorovať túto stránku) a používajte vechtíky oddelené na určité nádoby a náradia

- *vechtíky* si môžete doma poriadne *vysterilizovať*, ale prečítajte si pozorne!, [ako na to](#)
- *primerane zaobchádzajte* s krájacou doskou (radšej *umelá* alebo *sklokeramická* ako drevená)
- *pripravujte iba také množstvo potravy*, ktoré bude *hneď skonzumujete* alebo *bezodkladne uskladnite zvyšky v chladničke*

Často sú pre svoje podobné príznaky infekcie vyvolané potravinovou nákazou diagnostikované ako chrípka a preto aj neúčinne liečené. Okrem týchto tzv. "chrípkových" príznakov môžu otravy nesprávne uloženou potravou spôsobiť aj smrť.

Na ochranu svojho zdravia si zabezpečte dostatok "dobrých" baktérií.

Poznámka: Vážnym rizikom z konzumácie nesprávne opatrenej potravy je opakovaná expozícia toxínmi, ktoré môžu byť kancerogénne (aflatoxín, patulín a pod.) a že používanie chladničky má zásadný význam, ukazujú epidemiologické údaje: od obdobia, keď sa používanie chladničky rozšírilo, klesol výskyt rakoviny žalúdka (hoci v poslednej dobe zase jej výskyt rastie, ale to je z dôvodu nadmernej spotreby soli, údenín, alkoholu a nedostatočnej ochrany zeleninou a ovocím.

MUDr. Igor Bukovský, . PhD., Ambulancia klinickej výživy