

Fii atent la cum mănânci.
Pentru tine și copilul tău.

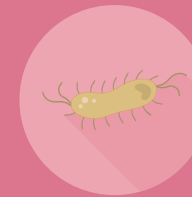
Riscuri microbiologice

Află care sunt principalele microorganisme care pot contamina alimentele și în ce alimente le poți găsi, pentru a mânca în siguranță.

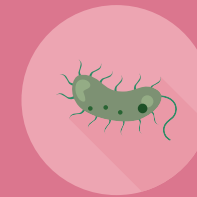
Alimentația reprezintă un aspect critic pentru sănătatea tuturor persoanelor, dar în special pentru femeile gravide. În alimente pot fi prezente microorganisme care, în cazul în care sunt înghițite, pot cauza boli chiar și dintre cele grave, atât pentru mamă cât și pentru făt. Totuși, adoptând unele comportamente corecte este posibilă reducerea riscului de a contracta aceste boli.



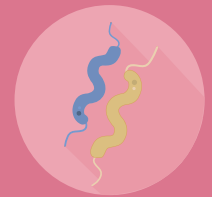
Toxoplasma



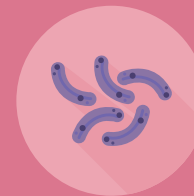
Listeria monocytogenes



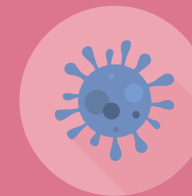
Salmonella



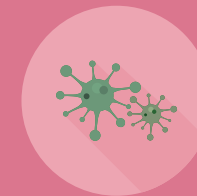
Campylobacter



Escherichia coli



Virusul Hepatitei A



Norovirus

RISCURILE MICROBIOLOGICE

MICROORGANISME

CE ESTE?

ATENȚIE LA ACESTE ALIMENTE

Toxoplasma

Toxoplasma gondii este un protozoar parazit care poate afecta atât animalele cât și omul. Toxoplasmoza la femeile gravide poate cauza avort, malformații sau leziuni cerebrale grave ale fătului.



- Fructe și legume crude sau spălate insuficient.
- Carne crudă sau preparată termic insuficient.
- Carne afumată și mezeluri sau preparate din carne mai puțin maturate.

Listeria monocytogenes

Listeria monocytogenes este o bacterie răspândită oriunde în mediu care poate cauza listerioza, o boală rară dar care poate avea consecințe grave. La femeile gravide poate avea consecințe grave asupra fătului cauzând listerioza congenitală, nașterea prematură, avortul și decesul fetal.



- Carne crudă sau preparată termic insuficient.
- Mezeluri proaspete sau mai puțin maturate.
- Platouri reci cu carne gata de consum.
- Maioneză, salată a la Russe și sandvișuri.
- Legume crude, ciuperci proaspete, salată verde și salate la pungă.
- Lapte crud și brânzeturile derivate din acesta, unt.
- Produse pescărești, somon și păstrăv afumat
- Alimente gătite și gata de consum păstrate timp îndelungat la temperaturi necorespunzătoare.

Salmonella

Salmonella este o bacterie care se găsește în intestinul omului și al animalelor, și care se poate răspândi în mediu prin contaminare din fecale. În timpul sarcinii, infecția poate afecta dezvoltarea fătului. În cazurile mai grave poate conduce la avort sau la naștere prematură.



- Ouă crude sau gătite insuficient și produse derivate (maioneză, tiramisù).
- Lapte crud și brânzeturile derivate din acesta.
- Carne crudă sau preparată termic insuficient (pui și curcan).
- Preparate din carne proaspete (cârnați) și maturate (salamuri de porc).
- Fructe de mare.

Campylobacter

Campylobacter este o bacterie răspândită pretutindeni în natură. Poate cauza campilobacterioza. La femeile gravide poate conduce la o întârziere a dezvoltării fătului și a naștere prematură.



- Apă nepotabilă.
- Carne de pasăre consumată crudă sau preparată termic insuficient.
- Lapte crud sau nepasteurizat.
- Fructe de mare crude sau insuficient preparate.

Escherichia coli

Este un microorganism care se găsește în tractul gastrointestinal al omului și al animalelor, și care se poate răspândi în mediu prin contaminare din fecale. În sarcină poate cauza enteroragie, sindromul hemolitic uremic, trombocitopenie, microangiopatie și anemie hemolitică. Ar putea exista în plus riscul de deces al fătului și de avort.



- Lapte crud și brânzeturile derivate din acesta.
- Carne crudă sau preparată termic insuficient, în special carnea tocată de vită.
- Fructe și legume proaspete (salate, germenii, spanac).

Virusul Hepatitei A

Hepatita A este o boală a ficatului cauzată de virusul HAV (Hepatitis A Virus). Debutază deseori asimptomatic.



- Apă nepotabilă.
- Fructe de mare sau produse pescărești consumate crude sau insuficient preparate.
- Fructe și legume crude sau spălate insuficient.
- Produse alimentare reci gata de consum (sandvișuri sau produse gata preparate de la bancul de gastronomie).

Norovirus

Norovirusurile sunt virusuri foarte rezistente și extrem de infecțioase. Simptomele se manifestă prin greață, vomă, diaree apoasă, crampe abdominale și uneori febră.



- Apă nepotabilă.
- Fructe de mare sau produse pescărești consumate crude sau insuficient preparate.
- Fructe și legume crude sau spălate insuficient.

Fii atent la cum mănânci.
Pentru tine și copilul tău.

Alimente riscante

Puteți găsi microorganisme patogene în fiecare dintre aceste alimente. Aflați riscurile pe care acestea le implică, pentru a mânca în siguranță.

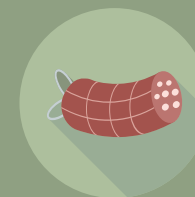
Alimentația reprezintă un aspect critic pentru sănătatea tuturor persoanelor, dar în special pentru femeile gravide. În alimente pot fi prezente microorganisme care, în cazul în care sunt înghițite, pot cauza boli chiar și dintre cele grave, atât pentru mamă cât și pentru făt. Totuși, adoptând unele comportamente corecte este posibilă reducerea riscului de a contracta aceste boli.



Apă



Fructe și legume



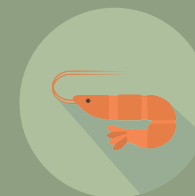
Carne și mezeluri



Ouă



Lapte și brânzeturi



Pește și fructe de mare

ALIMENTE RISCANTE

ALIMENTE

CARE ESTE RISCUL?

SFATURI PENTRU EVITAREA RISCURILOR

Apă

Apa, dacă nu este potabilă sau dacă este contaminată, poate reprezenta un vehicul pentru bacterii, paraziți și viruși.



- Consumați doar apă potabilă: beți apă îmbuteliată sau de la robinet, evitați apa din puț sau din alte surse necontrolate.
- Fiți atenți la proveniența apei utilizată pentru producția de gheață pentru băuturi sau care intră în contact cu alimentele, la apa utilizată pentru spălarea sau prepararea alimentelor și la cea utilizată pentru spălarea ustensilelor din bucătărie.

Fructe și legume

Fructele și legumele consumate crude și spălate necorespunzător pot reprezenta un risc de Toxoplasma, Norovirus, Virusul Hepatitei A și *Listeria monocytogenes*. În special, produsele din propria grădină ar putea reprezenta un mijloc de transmitere a infecției cu Toxoplasma.



- Spălați bine fructele și legumele sub jet de apă de la robinet. Ca măsură suplimentară de siguranță se recomandă utilizarea anumitor produse dezinfectante pe bază de clor pentru alimente.
- Când luați masa în alte locuri decât acasă, este mai bine să evitați să consumați fructe și legume crude, dacă nu sunteți siguri că au fost bine spălate.
- Atenție la intercontaminările care pot surveni când puneți în contact fructele și legumele spălate cu fructe și legume nespălate, cu produse de origine animală crude, ustensile sau suprafețe de lucru murdare și care au intrat în contact cu respectivul produs.

Carne și mezeluri

Carnea proaspătă consumată crudă sau gătită insuficient și mezelurile sau preparatele din carne mai puțin maturate pot reprezenta un risc de infecție cu Toxoplasma, *Listeria monocytogenes*, Salmonella, Campylobacter și *E.coli*. În special, carnea de pasăre poate reprezenta cu ușurință un mijloc de contaminare cu Salmonella și Campylobacter în timp ce carnea de vită cu *E. coli*.



- Nu se recomandă consumul de carne crudă sau insuficient gătită și de mezeluri și preparate din carne mai puțin maturate.
- Este mai bine să evitați produsele feliate de la bancul de gastronomie (de ex. șunca fiartă, mortadella, pieptul de curcan) deoarece prezintă risc de intercontaminări; sunt de preferat casoletele preambalate produse la nivel industrial.
- Atenție la intercontaminările produselor din carne conservate, nu le consumați decât după o încălzire corespunzătoare și uniformă.

Ouă

Ouăle consumate crude sau gătită insuficient (ouă ochiuri, ouă fierte moi) sau preparatele pe bază de ouă crude sau mai puțin preparate termic (maioneză făcută în casă, sosuri și creme, tiramisù) pot reprezenta un risc de contaminare cu Salmonella.



- Nu se recomandă consumul de ouă crude sau gătită insuficient și de produse derivate. Produsele pe bază de ouă crude sau gătită insuficient sunt periculoase și după congelare.
- Atenție la intercontaminările ouălor deja gătită cu produse de origine animală crude sau a ouălor crude cu produse alimentare gata pentru consum, cu ustensile și suprafețe de lucru.

Lapte și brânzeturi

Laptele crud poate reprezenta un risc de contaminare în principal cu Campylobacter, Salmonella și *E. coli*. Brânzeturile mai puțin maturate cu pastă moale obținute din lapte nepasteurizat (de ex. brie sau camembert) sau cu mușegai (de ex. gorgonzola) pot reprezenta un risc de contaminare cu *Listeria monocytogenes*.



- Nu se recomandă consumul de lapte crud, de brânzeturi cu perioadă scurtă de maturare obținute din acesta din urmă și de brânzeturi cu mușegai.
- Brânzeturile maturate, laptele pasteurizat și iaurtul reprezintă alimente sigure.
- Evitați înghețata artizanală. În plus este mai bine să evitați gusturile de fructe, deoarece există posibilitatea ca acestea din urmă să nu fi fost spălate corect.

Pește și fructe de mare

Peștele proaspăt și fructele de mare consumate crude sau insuficient preparate, pot reprezenta un risc de contaminare cu Norovirus, Virusul Hepatitei A, *Listeria monocytogenes*, Campylobacter, Salmonella și *E. coli*. Peștele afumat poate prezenta risc de contaminare cu *Listeria*.



- Consumați întotdeauna pește sau fructe de mare bine gătită.
- Dacă peștele proaspăt nu a fost deja eviscerat de vânzătorul de pește, eviscerați-l imediat ce ajungeți acasă.
- Nu păstrați peștele gătit timp îndelungat, consumați într-un interval scurt de timp și întotdeauna după ce l-ați încălzit în prealabil în mod corespunzător și uniform.
- Nu se recomandă consumul de pește afumat.

Fii atent la cum mănânci.
Pentru tine și copilul tău.

Cum pot fi reduse riscurile

Află care sunt măsurile și bunele practici pe care trebuie să le adopți pentru a reduce riscul de a contracta boli transmise de alimente. Pentru a te proteja pe tine și pe copilul tău.

Alimentația reprezintă un aspect critic pentru sănătatea tuturor persoanelor, dar în special pentru femeile gravide. În alimente pot fi prezente microorganisme care, în cazul în care sunt înghițite, pot cauza boli chiar și dintre cele grave, atât pentru mamă cât și pentru făt. Totuși, adoptând unele comportamente corecte este posibilă reducerea riscului de a contracta aceste boli.



Alimente de evitat



Cumpărare și spălare



Preparare și gătire



Păstrare



Contaminări

CUM POT FI REDUSE RISCURILE

ALIMENTELE DE EVITAT

- Legume crude, spălate necorespunzător sau care nu sunteți sigură că au fost bine spălate
- Carne crudă sau preparată termic insuficient
- Mezeluri proaspete nematurate, în special dacă sunt produse în gospodărie
- Pește crud, preparat insuficient sau afumat
- Fructe de mare crude sau insuficient preparate
- Ouă crude sau preparate insuficient (ouă ochiuri, ouă fierte moi)
- Sosuri, creme sau feluri de mâncare cu ouă crude sau preparate insuficient (maioneză făcută în casă, tiramisù)
- Lapte crud sau nepasteurizat, dacă nu a fost fiert în prealabil
- Brânzeturi mai puțin maturate cu pastă moale produse din lapte crud (ex. brie, camembert) sau cu mușcăciuni (ex. gorgonzola)

CUMPĂRARE ȘI SPĂLARE

- Utilizați întotdeauna **apă potabilă** pentru băut, pentru a pregăti gheața, spăla și prepara alimentele sau pentru a spăla ustensilele din bucătărie.
- Nu cumpărați **ouă** cu coaja foarte murdară și nici ouă refrigerate.
- Spălați bine **fructele și legumele** înainte de a le consuma, tăia sau găti; folosiți apă curentă potabilă sau detergenți pe bază de clor (bicarbonatul nu este eficient).
- Nu spălați **carnea de pasăre** (pui, curcan) înainte de a o găti.

PĂSTRARE

- Nu păstrați peștele gătit timp îndelungat și consumați **peștele într-un interval scurt de timp** din momentul cumpărării.
- Nu păstrați produsele refrigerate după **data de expirare**.
- Consumați într-un interval scurt de timp **produsele semipreparate** sau gata preparate pentru consum.
- Consumați eventualele **resturi de alimente** păstrate după ce le-ați încălzit în prealabil la temperaturi ridicate.
- **În frigider, separați** bine produsele crude (în special ouăle, carnea și peștele) între ele și în special de legume și de alimentele gătite gata pregătite pentru consum.
- Păstrați **ouăle pe raftul central al frigiderului** (4-5°C), bine separate de celelalte alimente și scoateți-le doar înainte de utilizare.
- **Nu spălați ouăle** înainte de a le introduce în frigider: apa ar putea favoriza pătrunderea germenilor patogeni în interior. Le puteți curăța cu o lavetă umedă înainte de utilizare.
- Mențineți **frigiderul în ordine** și curățați regulat pereții interni și rafturile cu apă caldă și săpun lichid.
- Mențineți **temperatura frigiderului** de până la 4°C și cea a congelatorului sub -17°C.

PREPARARE ȘI GĂTIRE

- Gătiți cu atenție și complet **ouăle, produsele din pește** (în special moluștele bivalve) și **carnea** (în special carnea de pasăre și carnea tocată de vită).
- **Nu folosiți cuptorul cu microunde** pentru a găti alimentele: nu garantează o gătire uniformă a alimentului.
- **Nu spargeți ouăle** pe marginile vasului pe care îl veți utiliza pentru a le prelucra, ci utilizați un alt recipient; odată sparte, îndepărtați cojile din bucătărie.
- Legumele, mezelurile și preparatele din carne crude pot fi folosite drept **condimente pentru pizza** doar dacă sunt gătite împreună cu respectiva pizza.

ATENȚIE LA CONTAMINĂRI

- Acordați atenție **intercontaminărilor**, și anume contaminărilor între produsele crude și alimentele gata pentru consum, sau între suprafețele și ustensilele murdare și alimentele gata pentru consum.
- **Spălați bine** cu detergent **suprafețele bucătăriei și ustensilele** care au intrat în contact cu carnea crudă, cu fructele și legumele nespălate.
- **Spălați-vă întotdeauna mâinile** cu detergent înainte de a mânca și după ce ați atins carne crudă, coji de ouă, fructe și legume nespălate sau pământ.
- Eliminați din casă **insecte** precum muște și gândaci, protejați alimentele de contactul cu acestea din urmă deoarece pot reprezenta un mijloc de contaminare cu agenți patogeni.
- Folosiți întotdeauna **mănuși din cauciuc** în toate activitățile prin care se intră în contact cu materialele potențial contaminate de fecale de pisică (grădinarit, horticultură, curățarea litierii pisicii, etc.).
- Îngrijiți-vă bine de **igiena personală**, spălați-vă mâinile când folosiți toaleta, când schimbați scutece, când atingeți sau vă mângâiați animalul de companie și în orice caz înainte de a pregăti alimentele sau de a mânca.