ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

ΕΦΕΤ
ΕΝΙΑΙΟΣ ΦΟΡΕΑΣ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Αθήνα, 03/06/2011

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΩΝ ΕΛΕΓΧΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΑΜΕΣΗΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΚΙΝΔΥΝΩΝ

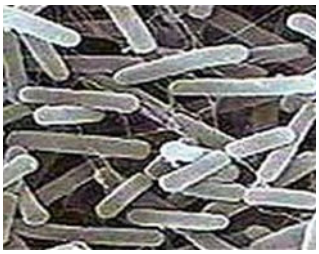
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

για την πρόληψη διαρροϊκής ασθένειας με ιδιαίτερη έμφαση στην τοξίνη Shiga – που παράγεται από το E.coli (STEC), η οποία επίσης ονομάζεται, βεροτοξίνη – που παράγεται από το E.coli (VTEC) ή εντεροαιμορραγικό E.coli (EHEC)

Ανακοίνωση από το Ευρωπαϊκό Κέντρο Πρόληψης και Ελέγχου Νόσων (ECDC) και την Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας των Τροφίμων (EAAT), 1 Ιουνίου 2011

Σήμερα, οι Ευρωπαίοι καταναλωτές προστατεύονται από ένα από τα πιο δυναμικά Συστήματα Ασφάλειας των τροφίμων στον κόσμο. Συνεχώς διενεργούνται έλεγχοι ώστε να εξασφαλιστεί ότι τα τρόφιμα που αγοράζονται και καταναλώνονται στην ΕΕ είναι ασφαλή. Τα μέτρα αυτά επεκτείνονται από το αγρόκτημα στο τραπέζι (farm-to–table), εξασφαλίζοντας καλές γεωργικές πρακτικές, κτηνοτροφίας, βιομηχανίας και υγιεινής με απώτερο στόχο την προστασία του Ευρωπαίου καταναλωτή. Οι αυστηροί έλεγχοι και τα συστήματα ιχνηλασιμότητας που εφαρμόζονται, είναι σε θέση να στηρίξουν την αποτελεσματική λειτουργία της εσωτερικής ευρωπαϊκής αγοράς, επιτρέποντας στους καταναλωτές να έχουν πρόσβαση σε ασφαλή και θρεπτικά τρόφιμα.

Έχω ακούσει για τους όρους STEC/VTEC/EHEC – τι σημαίνουν; Υπάρχει κίνδυνος για την υγεία με την παρουσία τους στα τρόφιμα;



Όλοι οι άνθρωποι και τα ζώα φέρουν το βακτήριο *Escherichia coli (E.coli)* στο εντερικό τους σύστημα, αφού είναι μέρος της φυσιολογικής χλωρίδας μας και συνήθως είναι αβλαβές. Ωστόσο, υπάρχουν συγκεκριμένα στελέχη του *E. coli* που είναι ικανά να παράγουν διάφορες τοξίνες. Τα στελέχη αυτά αναφέρονται και ως STEC / VTEC (τοξίνη Shiga ή βεροτοξίνη- που παράγεται από το *E. coli*) ή EHEC (*Enterohaemorrhagic E. coli*) ανάλογα με το είδος

και τη δράση των τοξινών που παράγουν. Οι τοξίνες συνήθως έχουν τη δυνατότητα να προκαλέσουν σοβαρή αιμορραγική διάρροια, η οποία μπορεί σε ορισμένες περιπτώσεις να οδηγήσει σε οξεία νεφρική ανεπάρκεια που απαιτεί εντατική φροντίδα. Η ταυτοποίηση των διαφόρων στελεχών στην τροφική αλυσίδα επιτρέπει τον εντοπισμό με μεγαλύτερη ακρίβεια της πηγής μιας συγκεκριμένης επιδημίας.

Πώς μπορώ να αρρωστήσω;

Η μετάδοση της λοίμωξης από STEC εμφανίζεται κυρίως μέσω της κατανάλωσης ή χρήσης μολυσμένων τροφίμων, καθώς και με την επαφή με μολυσμένα ζώα. Περαιτέρω μετάδοση από άνθρωπο σε άνθρωπο είναι δυνατή μόνο μέσω στενής επαφής (οικογένειες, κέντρα παιδικής φροντίδας, γηροκομεία, κλπ). Στο παρελθόν μια ευρεία ποικιλία τροφίμων έχει εμπλακεί σε επιδημίες ως εστία μόλυνσης, συμπεριλαμβανομένων των: ελλιπώς μαγειρεμένο κρέας (μισοψημένο), μη παστεριωμένο γάλα, φρέσκα προϊόντα (π.χ. αγγούρι, λάχανο, σπανάκι και μαρούλι), μη παστεριωμένος χυμός μήλου και τυρί.

Πώς μπορώ να αποφύγω να νοσήσω;

Στη συγκεκριμένη περίπτωση της πρόσφατης επιδημίας *E.coli* στη Γερμανία, έχει παρατηρηθεί ότι το σύνολο των ασθενών είτε ζουν είτε έχουν ταξιδέψει στη Βόρεια

Γερμανία είτε είχαν επισκέπτες από τη συγκεκριμένη περιοχή. Για το λόγο αυτό η Γερμανική κυβέρνηση έχει ήδη προβεί σε έκδοση προληπτικών συστάσεων, που αφορούν στην αποφυγή της κατανάλωσης φρέσκων λαχανικών, όπως αγγούρια, ντομάτες και μαρούλια στην προσβεβλημένη περιοχή έως ότου προσδιοριστεί η πηγή προέλευσης της επιδημίας. Παρόλο το πλήθος των μέτρων που είναι σε ισχύ, οι καταναλωτές μπορεί να εκτεθούν σε μολυσματικούς παράγοντες μέσω μολυσμένων τροφίμων, ιδίως ακατέργαστων ή ελλιπώς μαγειρεμένων τροφίμων, και δεν αποκλείεται να εμφανιστούν τροφιμογενείς επιδημίες. Ωστόσο, μπορεί να μειωθεί ο κίνδυνος να νοσήσει ένα άτομο εάν λάβει κάποιες απλές προφυλάξεις απέναντι σε μολυσμένα είδη διατροφής, ζώα ή άλλο άρρωστο άτομο. Οι καταναλωτές μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο να αρρωστήσουν αν εφαρμόζουν ορθές πρακτικές υγιεινής και σωστό χειρισμό των τροφίμων στο σπίτι.

<u>Καλή ατομική υγιεινή των χεριών</u>

- ✓ Σωστό πλύσιμο χεριών πριν την προετοιμασία, το σερβίρισμα ή την κατανάλωση τροφίμων
- ✓ Πλύσιμο χεριών μετά την χρήση της τουαλέτας ή την αλλαγή πάνας

- ✓ Πλύσιμο χεριών μετά τον χειρισμό φρέσκων λαχανικών ή ωμού κρέατος
- ✓ Πλύσιμο χεριών μετά την επαφή με κατοικίδια ζώα του αγροκτήματος ή μετά την επίσκεψη σε αγρόκτημα

Χειρισμός τροφίμων

- ✓ Οποιοσδήποτε εμφανίζει συμπτώματα διάρροιας ή εμετού δεν θα πρέπει να χειρίζεται τρόφιμα
- ✓ Όλα τα τρόφιμα και τα λαχανικά θα πρέπει να πλένονται σωστά, ειδικά αυτά που καταναλώνονται χωρίς να μαγειρευτούν
- ✓ Ξεφλούδισμα όλων των λαχανικών ρίζας και φρούτων
- ✓ Κατά την διάρκεια του μαγειρέματος των λαχανικών και του κρέατος, καταστρέφονται τα βακτήρια και οι ιοί που προκαλούν λοιμώξεις
- ✓ Αποφυγή διασταυρούμενης επιμόλυνσης, δηλαδή βακτήρια που εξαπλώνονται από ωμά τρόφιμα σε έτοιμα προς κατανάλωση ή μαγειρεμένα τρόφιμα. Για παράδειγμα, χρήση διαφορετικής επιφάνειας κοπής για το ωμό κρέας, διαφορετική για το μαγειρεμένο ή για τα φρέσκα λαχανικά. Εναλλακτικά θα πρέπει να πλένεται η επιφάνεια κοπής με σαπούνι μεταξύ των διαφόρων χρήσεων μίας επιφάνειας.

Για περαιτέρω πληροφόρηση :

1. Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO-)"Five keys to safer food":
   http://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/5keys/en/
2. Ευρωπαϊκή Επιτροπή
   http://ec.europa.eu/food/food/coli_outbreak_germany_en.htm
3. Γερμανικό Ομοσπονδιακό Ίδρυμα για την Αξιολόγηση του Κινδύνου (BfR)
   http://www.bfr.bund.de/en/home.html