



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GIDA ZEHİRLENMELERİ

Bozulmuş bir gıda yenilmesinin ardından ishal, bulantı, kusma, karın ağrı ve kramp gibi alâmetler gıda zehirlenmesini gösterir. Bakteriler 5-70 C° arasında, en çok da oda ısısı ve üzerindeki derecelerde çoğalırlar. 5 C° ve altındaki dereceler de çoğalamazlar. Bakteriler 70 C° ve üzerindeki ısılarda uygun süre ısıtma ve pastörizasyon ile ölür. Rutubetsiz ve tuzlu gıdalarda çoğalamaz.

Izgara ve kızartma yerine fırında ve buhar ile yüksek derecede pişirmeyi sağlayan tencerede pişirmek daha emniyetli kabul edilmektedir.

Sert peynir, yoğurt, pastörize süttten yapılmış tereyağı gibi ürünler, asitli ve az nemli mekânda emniyetli kabul edilmektedir.

Yeterince pişirilmiş, kaynatılmış gıdalar, çay, kahve, reçel gibi yüksek şekerli gıdalar, karbonatlı ve şişelenmiş gıdalar da güvenle tüketilebilecek gıdalardır.

Gıdanın hazırlandığı vasatın temiz olması, gıda hazırlayan kişinin ellerini sık yıkaması önemlidir. Gıda zehirlenmelerine, pastörize edilmemiş süt ve süt mamulleri ve midye gibi kabuklular olmak üzere kirli denizlerden çıkarılan deniz hayvanları sebep olur.

Kabuğu çatlak veya kırık yumurtalar ve bunlardan hazırlanan gıdalar da risklidir.

Gıda zehirlenmelerinde çok kere kaybedilen sıvının ağızdan telafisi yeterli olmaktadır. Ancak hastada 38.5 C° üzerinde ateş olması, ishalin 48 saatten uzun sürmesi, hastanın bebek veya yaşlı olması gibi durumlarda mutlaka hekime başvurmak gerekir, ishal müddetince süt ve sütte bulunan laktozu içeren diğer gıdaların ve kafeinli içeceklerin tüketilmemesi tavsiye edilmektedir. Tuzlu krakerler, çorbalar, yoğurt ve kola gibi içecekler, pirinç ve patetes tarzı besinler, çorbalar ve oral rehidra-tasyon sıvısı (ORS) ishal sırasında alınması tavsiye edilen gıdalardır.