



## **ЗАБОЛУВАЊА КОИ СЕ ПРЕНЕСУВААТ ПРЕКУ ХРАНА**

Заболувањата кои се пренесуваат преку храна (food borne diseases), всушност настануваат после внесување во организмот на човекот храна која е контаминирана со инфективни или токсични агенси.

Предизвикувачи на овие заболувања се инфективни микроорганизми, кои во погодни услови се размножуваат во храната или во неа излучуваат токсини. Во речиси 90% од случаите овие заболувања ги предизвикуваат бактерии, затоа најчесто зборуваме за бактериски алиментарни инфекции и интоксикации, но исто така можат да бидат предизвикани и од други инфективни агенси (вируси, паразити).

За заболувањата кои се пренесуваат преку храна е карактеристичен нивниот сезонски карактер - најголем број труења со храна се јавуваат во текот на летните месеци, иако можат да се јават во било кој период од годината. Најчесто се јавуваат како групни заболувања, односно во вид на епидемии во семејства, колективи, ресторани, слаткарници и сл.

Причини за појава на овие заболувања, кои често се јавуваат во епидемиска форма се се пропустите во технологијата на подготвување, дистрибуција и чување на храната.

Во принцип сите хранливи продукти од животинско потекло, се сметаат за примарно контаминирани.

Покрај примарната контаминација на продуктите од животинско потекло, во процесот на нивната обработка, односно ракувањето со нив, често доаѓа до секундарна контаминација.

Чувањето на веќе подготвената храна на собна температура, особено во топлите летни месеци, овозможува брзо размножување на инфективните агенси и лачење на нивни токсини и е најчеста причина за настанување на заболувањата кои се пренесуваат преку храна.

### **ПРЕВЕНТИВНИ МЕРКИ:**

- Да не се консумира сирова, термички непреработена храна од животинско потекло (месо и производи од месо, млеко и млечни производи, јајца).
- Свежите прехранбени продукти треба да се чуваат во разладни уреди (фрижидери) за да се спречи размножување на бактериите и лачење на токсини.
- Да се избегнува подготвување и консумација на храна од свежи, термички непреработени животински намирници (кремови, сладоледи, крем сирења и сл.).
- Термичката обработка на храната да биде доволно долга и на доволно висока температура за да ги уништи бактериите и нивните токсини и во внатрешноста на храната (дебели парчиња месо).



**ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЈЕ НА РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА**  
**Сектор за контрола и превенција на заразни болести**

- Храната да се користи веднаш по подготвувањето. Доколку не се упшотреби веднаш, да се чува на температура до 4°C (во фрижидер) или над 70°C до нејзина употреба.
- Обработката на термички нетретираната и третираната храна да се врши на различни работни површини, со различен прибор и во различни садови.
- Темелно чистење и миење на садовите, кујнскиот прибор, работните површини и рацете, пред и после ракувањето со храна - сирова или термички обработена.
- Свежиот зеленчук, овошјето и салатите треба темелно да се измијат под силен млаз вода - пред јадење, сецкање или готвење, па дури и кога се излупени.
- Да се избегнува храна од тезги на улица, брза храна, како и др. храна и вода од несигурни извори.
- Темелно миење на рацете пред и после јадење.
- Безбедно складирање на храната и нејзина заштита од инсекти и глодари.
- Лицата кои вршат подготовка на големи количини храна (ресторани, кафани, кујни и сл. објекти) да бидат здравствено просветени и да ги спазуваат основните принципи на хигиенски минимум при ракување со храна (подготвување, чување и дистрибуција). Тие треба да поминат и специјална обука за начинот и постапките во технологијата на подготвувањето на храна и да прават редовни санитарно-здравствени прегледи.
- Лицата кои спаѓаат во ризична категорија поради тоа што болеста може да се манифестира во потешка форма, со компликации и лош исход особено кога се работи за листериоза (лица со хронични болести и намален имунитет, постари лица над 65 годишна возраст, бремени жени) треба посебно да обратат внимание на препорачаните мерки и да избегнуваат консумација на меки сирења, непастеризирано млеко и млечни производи, паштети и салати, да избегнуваат храна од кулинарски тезги, брза храна, да избегнуваат консумација на претоплована еднаш оладена храна, како и избегнување на контакт со бремени или новородени животни.
- Заради безбедноста на продуктите од животинско потекло, потребна е засилена и прописна ветеринарна контрола на животните, контрола на кланиците при колење и обработка на месото и контрола на месото и неговите преработки во индустријата и на пазарот.