



## TRUDNOĆA – INFEKCIJE ZBOG ŽIVEŽNIH/ŽIVOTNIH NAMIRNICA

SCHWANGERSCHAFT - INFESTIONEN  
DURCH NAHRUNGSMITTEL (BKS)

Humanmedizin



# UPUTE ZA IZBJEGAVANJE INFEKCIJA PROUZROČENIH ŽIVEŽNIM/ŽIVOTNIM NAMIRNICAMA U TRUDNOĆI

## Za zaštitu majke i novorodjenčadi

U trudnoći imunska otpornost / imunološka odbrana može biti smanjena zbog promjena koje se odvijaju u tijelu. Bolesti izazvane infekcijom / zarazne bolesti se stoga mogu osobito / naročito za ovo vrijeme odvijati kompliciranije/komplikovanije te ugroziti zdravlje majke i doznajućeg djeteta. Kako bi se izbjegle infekcije prouzročene/uzrokovane živežnim/životnim namirnicama i moguće/eventualne ozljede nerođenog djeteta, žene-trudnice se općenito trebaju odreći opasnih/rizičnih živežnih/životnih namirnica (kao što su prijesno/sirovo ili nepotpuno skuhanog mesa, mesni namazi i sirove kobasice, nepreradjeno mljeko ili nepreradjeni mliječni proizvodi/produkti, sirevi za mazanje, hladno dimljene ribe, sirove školjke i jela koja sadržavaju sirova jaja). Upravo tako bi se kod pripreme i spremanja hrane osobito / posebno trebalo paziti na higijenu kuhinje.



## Listerioza

Ta zarazna/infektivna bolest, prouzročena bakterijom *Listeria* (L.) monocitogenes, može izbiti nekoliko dana do nekoliko mjeseci nakon/posle uzimanja hrane. Uzročnici/izazivači bolesti često se pojavljuju u našoj okolini; mogu biti sadržani u gnojivu, zemlji ili onečišćenim/otpadnim vodama. Stoga salatu i povrće prije jela treba temeljito očistiti. Na ratarskom/poljoprivrednom području *L. monocitogenes* ponekad se nalazi u krmi / stočnoj hrani, osobito / posebice u pokvarenim silosima. Prema tome, tim uzročnikom/izazivačem bolesti mogu biti opterećene neobrađene živežne/životne namirnice životinjskog porijekla/podretla kao što su sirovo mljeko i mliječni proizvodi/produkti od sirovog mljeka, sirovo meso i sirove ribe. I prethodno podgrijani/zagrejani ili pasterezirani sirovi proizvodi/produkti za vrijeme prerade mogu se nehotice/nepažnjom rekontaminirati *L. monocitogenes*om. Tu se pribrajaju npr. sirevi za mazanje, razrezane, zapakirane kobasice ili hladno dimljene odnosno fermentirane ribe. *L. monocitogenes* ima posebnu/specijalnu sposobnost razmnožavanja u hladioniku/frizideru već pri temperaturi nešto iznad ledišta.

Ukoliko dodje do oboljenja, kod trudnica nastupe simptomi slični infekciji gripe. Pri tom postoji rizik da *L. monocitogenes* zarazi nerođeno djetete i prouzrokuje tešku bolest novorodjenčadi, a može doći čak i do preranog poroda ili mrtvoronenčadi.



### Toksoplazmoza

Uzročnik/izazivač te infekcijske/zarazne bolesti je jednostanični organizam / jednoćelijar Toksoplazma gondii. Čov/j/ek se inficira/zarazi užitijem sirovog ili nepotpuno skuhanog/sakuvanog mesa (medium stek, tatarski biftek) u kojem su sadržane tkivne ciste ili udisanjem prethodnog stadija parazita odnosno oocista iz zaraženog izmeta mačke. Nakon/posle infekcije/zaraza toksoplazmom nastaje trajni imunitet. Medjutim, kod trudnica koje se inficiraju/zaraze po prvi put za vr/ij/eme trudnoće, paraziti se mogu pren/ij/eti na nerodjeno d/ij/ete. To u najgorem slučaju može dovesti do spontanog pobačaja/abortusa odnosno do mrtvorodjenog ploda. Kod novorodjenčadi mogu nastupiti ozl/j/ede centralnog živčanog sistema i očiju, koje medjutim mogu izbiti na dan tek više m/j/eseci ili čak više godina nakon/posle toga. Kako bi izb/j/egli prvu infekciju/zarazu Toksoplazmom gondii, u trudnoći se svaki kontakt s/a "novim" mačkama mora izb/j/egavati (mačke koje ne žive već duže vr/ij/eme u kućanstvu/domaćinstvu kao i mačke čije se prehrambene navike ne mogu kontrolirati). Čišćenje zahoda/klozeta za mačke koje eventualno love miševe i ptice, žene-trudnice neka prepuste drugim osobama/licima (najbolje je da se čisti svakodnevno rukavicama iz umjetnih materijala / od veštačkih tvari i vrućom vodom). Zahod/klozet za mačke treba držati izvan stambenih prostorija i održavati ga vlažnim kako bi se izb/j/eglo raznošenje d/ij/elova izmeta. Kod radova u vrtu treba nositi zaštitne rukavice kako bi se izb/j/egao kontakt s mačjim izmetom.

### Kampilobakterioza i salmoneloza

Bakterije kampilo i salmonele odgovorne su za više od 90% svih infekcija/zaraza prouzročenih živežnim/životnim namirnicama. Fetus koji se razvija u t/ij/elu majke nije direktno ugrožen od tog uzročnika/izazivača prol/j/eva, medjutim žene-trudnice vrijede/važe kao dodatno prijemčive/neotporne za infekcijske/zarazne bolesti zbog prom/ij/enjenog t/j/elesnog stanja. Pr/ij/enos većinom usl/ij/edi zbog uživanja nedostatno termički obradjenih životinjskih proizvoda/produkata kao što su meso (osobito/naročito perad), ali i sirovo ml/ij/eko. U slučaju salmonela i zbog jaja. Zbog toga se u svakom slučaju mora pripaziti na to da se živežne/životne namirnice potpuno termički obrade/ispeku/skuhaju.

### Mikotoksikoza

Infekcije/zaraze s gl/j/ivicama pl/j/esni (mikozama) opasne su samo za nekoliko rizičnih pacijenata (npr. za pacijente koji su primili transplantaciju koštane moždine); za žene-trudnice ne predstavljaju poseban rizik. Ali neke vrste gl/j/ivica pl/ij/esni pod određenim klimatskim uvjetima/uslovima (toplina, vlaga) mogu tvoriti otrove gl/j/iva (mikotoksine). Te otrovne tvari nalaze se u pl/j/esnim živežnim/životnim namirnicama i na onim m/j/estima gd/j/e ne postoji vidljiv rast gl/j/ivica pl/j/esni. Stoga nije dovoljno odrezati područja koja su pl/j/esniva. Općenito pl/j/esnive živežne namirnice treba bacati. Neke vrste mikotoksina mogu već u minimalnim količinama, u slučaju dugotrajnog uživanja prouzročiti rak ili ostaviti posl/j/edice za nasl/j/edstvo. Akutna trovanja kod čov/j/eka prouzroče ozljede jetre, bubrega, živaca, kože i sluznice. Osim toga može doći do efekata sličnih hormonima. Nekad su mikotoksikoze predstavljale česti uzrok za bolesti pl/j/esni žitarica, ali danas više ne predstavljaju akutnu prijetnju za čov/j/eka zbog proizvodnje živežnih/životnih namirnica visoke kakvoće / visokog kvaliteta uz strogu kontrolu.



# KAKO SE ŽENE-TRUDNICE MOGU ZAŠTITI OD INFEKCIJE PROUZROČENE ŽIVEŽNIM/ŽIVOTNIM NAMIRNICAMA?

## Brižljiva higijena u kuhinji i opća/opšta pravila higijene:

- redovito, temeljito pranje ruku pr/ij/e i posl/ij/e primpreme hrane, nakon/posle kontakta s/a životinjama i nakon/posle nužnika/klozeta.
- za brisanje ruke upotrijebite/koristite čiste ručnike, eventualno ručnike za jednokratnu upotrebu
- pripremajte meso, sirova jaja i sirovo povrće na različitim, po mogućnosti glatkim radnim površinama. Odmah nakon/posle upotrebe/korištenja radnu površinu temeljito očistite
- za izb/j/egavanje uzajamne kontaminacije, u hladioniku/ frižideru skladištite sirove živežne/životne namirnice odvojeno od onih koje su gotove/spremljene za jelo
- očistite hladionik/frižider jedan put tjedno/nedeljno
- ne prekinite lanac hladjenja i redovito kontrolirajte hladjenja/ frižider odnosno temperature u ledenici za duboko zamrzavanje
- ne jedite više živežne/životne namirnice čiji je rok/datum trajanja uporabe/upotrebe odnosno minimalni rok/datum istekao
- bacite pl/j/esnive živežne/životne namirnice
- uopćenito ne dozvolite da se domaće životinje zadržavaju u kuhinji



## Posebna pažnja kod odredjenih živežnih/životnih namirnica:

- ne uživajte sirovo meso ili nedovoljno ispečeno meso (npr. carpaccio, tatarski biftek, medium stek)
- ne uživajte sirovo ml/ij/eko ili proizvode od sirovog ml/ij/eka; inače ga prokuhajte pr/ij/e uživanja
- ne jedite hranu koja sadrži sirova jaja, kao što su tiramisu iz vlastite proizvodnje
- ne jedite mekan sir ili sir za mazanje; inače odstranite koru pr/ij/e konzumiranja
- ne jedite mesne namaze i sirove kobasice (salame)
- ne jedite razrezane, u foliju zapakirane kobasice
- ne jedite hladno dimljenu/fermentiranu ribu (Graved Lachs)
- ne jedite sirove morske plodove (kamenice, suši)
- voće, povrće i salatu temeljito operite



### **Kontakt/Kontakt:**

AGES - Österreichische Agentur für  
Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH  
Kompetenzzentrum Infektionsepidemiologie  
Mag. Juliane Pichler  
Währingerstraße 25a, A-1090 Wien  
tel.: +43 (0) 50 555-37306  
fax: +43 (0) 50 555-37109  
juliane.pichler@ages.at  
www.ages.at

### **Impresum/Impressum:**

Izdavači/*Herausgeber:*

AGES - Österreichische Agentur für Gesundheit  
und Ernährungssicherheit GmbH  
Spargelfeldstraße 191, A-1220 Wien

Graphische Gestaltung: Corsaro Graphic Design

Fotos: AGES, Archiv

© AGES, 1. Auflage, Oktober 2009

Sva prava pridržana. Pretisak – također i d/j/elimičan – ili bilo kakvo drugo umnožavanje odnosno obrada ili distribucija pomoću elektroničkih sustava/sistema, dozvoljen je samo uz pisnu suglasnost/odobrenje tvrtke AGES – Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH.

**Gesundheit. Ernährung. Sicherheit.  
Unsere Verantwortung.**

