



## HAMİLELİKTE GIDA MADDELERİNDEN KAYNAKLANAN ENFEKSİYONLAR

SCHWANGERSCHAFT - INFEKTIONEN

DURCH NAHRUNGSMITTEL (TÜRKISCH) **Humanmedizin**



# HAMİLELİKTE GIDA MADDELERİNDEN KAYNAKLANAN ENFEKSİYONLARI ÖNLEMEK İÇİN BİLGİ

## Annenin ve anne karnındaki bebeğin sağlığının korunması

Hamilelik sırasında vucutta yaşanan değişiklikler nedeniyle bağışıklık sistemi zayıflayabilir. Enfeksiyon hastalıkları bu nedenle bu dönemde daha güç seyredebilir ve anne ve gelişmekte olan çocuğun sağlığını tehlikeye atabilir. Besinden kaynaklanan bir enfeksiyondan korunmak ve anne karnındaki bebeğin zarar görmesine engel olmak için hamile kadınlar riskli gıda maddeleri olarak tanımlanan (çiğ veya iyi pişmemiş et, çiğ etten yapılan sucuklar, çiğ süt ve ürünleri, kabuklu peynirler, soğuk tütsülenmiş balık, çiğ midye ve içinde çiğ yumurta bulunan yiyecekler) gıda maddelerini tüketmekten genel olarak kaçınmalı ve yiyeceklerin hazırlanması ve saklanması mutfakta hijyenik ortama özellikle dikkat etmelidirler.



## Listeriaz

Bu enfeksiyon hastalığı *Listeria (L.) monocytogenes* adı verilen bakterinin neden olduğu bir enfeksiyondur ve gıdanın alınmasından birkaç gün ya da birkaç ay sonrasına kadar ortaya çıkabilir. Bu bakteriler çevremizde sık görülen bakterilerdendir; gübrede, toprakta veya atık sularda bulunabilirler. Sebze ve meyve bu nedenle tüketilmeden önce iyice yıkanmalıdır. *L. monocytogenes* bazan tarımsal alanda da, özellikle silolarda saklanan çürümüş yemlerde de bulunur. Dolayısıyla çiğ süt ve çiğ süttten yapılmış ürünler gibi hayvansal ve işlenmemiş gıda maddelerinde, çiğ et ve çiğ balıkta bu hastalığı taşıyıcı mikroplar olabilir. *L. monocytogenes* önceden ısıtılmış veya pastörize edilmiş olan çiğ ürünlere de işleme sırasında istemeden bulaşabilir, örneğin kabuklu peynirler, önceden kesilmiş ve paketlenmiş salam ve sucuklar ya da soğuk tütsülenmiş veya fermente balık ürünleri. *L. monocytogenes* hücrelerinin buzdolabında, donma noktasının az üzerinde bile üreme özellikleri vardır.

Hastalığın ortaya çıkması halinde hamile kadınlarda gripal enfeksiyona benzer belirtiler görülür. *L. monocytogenes* anne karnındaki çocuğa bulaşarak yeni doğan bebeklerde ağır hastalıklara, hatta erken doğum ya da bebeğin ölü doğmasına bile yol açabilir.





### Toksoplazmoz

Bu enfeksiyon hastalığını yapan etken tek hücreli *Toxoplasma gondii* adlı mikroorganizmadır. Hastalık insana doku kisti içeren pişirilmemiş veya iyi pişmemiş (steak medium, beef tatar) etlerin yenmesiyle veya infekte kedi dışısındaki parazit yumurtalarının/ookistlerin bulaştığı yiyeceklerle geçer. Toksoplazma enfeksiyonundan sonra kalıcı bir bağışıklık oluşur; yalnız hamilelikleri sırasında ilk olarak bu enfeksiyona yakalanan kadınlar parazitleri bebeklerine geçirebilirler. Enfeksiyon en kötü durumlarda düşük ya da ölü doğumlara bile neden olabilir, ya da yeni doğmuş bebeklerin merkezi sinir sisteminde ve gözlerinde ciddi hasarlara yol açabilir, bu hasarların aylar ya da yıllar sonra kendini göstermesi de mümkündür. Hamilelikte ilk defa *T. gondii* ile enfeksiyona yakalanmamak için „yeni“ kedilerle (uzun zamandır aynı evde yaşamayan ve yeme alışkanlıklarının kontrol edilmesi mümkün olmayan kediler) her tür temastan kaçınılmalıdır. Hamilelerin fare veya kuş yiyen kedilerin dışkı kumunu kendileri değiştirmemesi, başka şahıslara değiştirmeleri gerekir (kum kabı her gün plastik eldiven ve sıcak suyla temizlenmeli). Kum kabı oturulan odaların uzağında tutulmalı ve dışkı parçacıklarının havada uçuşmalarını engellemek için kumun nemli olmasını sağlamalıdır. Bahçede çalışırken kedi dışısıyla temas etmemek için koruyucu eldiven kullanılmalıdır.

### Kampilobakterioz ve salmonelloz

Kampilobakter ve salmonella gıda ürünlerinden kaynaklanan bakteriyel enfeksiyonların % 90 ını oluşturmaktadır. İshal yapan bu etkenler anne karnında büyümekte olan fötüsü doğrudan etkilemezler, yalnız hamile kadınlar hamilelik sırasında vücutlarında meydana gelen değişiklikler nedeniyle bu tür enfeksiyon hastalıklarına daha kolay yakalanırlar. Hastalık genellikle et (özellikle kümes hayvanları) ve çiğ süt; salmonella bakterisinde ise yumurta gibi yeterince pişmemiş hayvansal gıda maddelerinin tüketilmesiyle bulaşır. Bu nedenle bu tür gıda maddelerinin tam olarak pişirilmesine dikkat edilmelidir.

### Mikotoksikoz

Küf mantarlarından (mikozlar) kaynaklanan enfeksiyonlar risk taşıyan hastaların küçük bir bölümü için tehlikelidir (örneğin kemik iliği nakli yapılmış hastalar); hamile kadınlar için özel bir tehlike oluşturmazlar. Bazı küf mantarları belirli iklim şartlarında (sıcaklık, nem oranı) mantar zehirleri (mikotoksinler) üretebilirler. Bu zehirli maddeler gözle görülür küf mantarının olmadığı yerlerde de bulunabilir. Bu nedenle sadece küflenmiş kısımların atılması yeterli değildir. Küflenmiş gıda maddeleri bütünüyle atılmalıdır. Bazı mikotoksinler çok küçük miktarda bile olsa, uzun süre alındığında kansere ve kalıtım yapısında hasara yol açabilir. Akut zehirlenmeler karaciğer, böbrek, sinirler, cilt ve salgı bezlerinde zarara neden olabilir, aynı zamanda hormon benzeri etkileri de ortaya çıkabilir. Eskiden sık sık hastalıklara neden olan, küflenmiş tahıllardan kaynaklanan mikotoksikozlar bugün gıda maddelerinin üstün nitelikli şartlarda hazırlanması ve sıkı kontroller sonucu insanlar için akut bir tehlike olmaktan çıkmıştır.



# HAMİLE KADINLAR GIDA MADDELERİNDEN KAYNAKLANAN ENFEKSİYONLARDAN NASIL KORUNABİLİR?

## Mutfakta hijyen ve genel hijyen kuralları:

- elleri yemeklerin hazırlanmasından önce ve sonra, hayvanlarla temastan sonra ve tuvaletten çıkınca düzenli olarak ve iyice yıkamak
- elleri temiz havlu ile, hatta bir defa kullanılan havlu ile kurulamak
- et, çiğ yumurta ve çiğ sebze türü yiyecekleri hazırlarken ayrı ayrı ve mümkün olduğu kadar düz yüzeyli kesme tahtalarında çalışmak; bunları kullanır kullanmaz hemen temizlemek
- çiğ gıda ürünlerini çapraz kontaminasyonu önlemek için buzdolabında tüketilmeye hazır ürünlerden ayrı olarak saklamak
- buzdolabını haftada 1 x temizlemek
- soğuk zincirine ara vermemek ve buzdolabı ya da dondurucu derecelerini düzenli olarak kontrol etmek
- gıda ürünlerini son kullanım tarihlerinden sonra kullanmamak
- küflenmiş gıda maddelerini bütün olarak atmak
- ev hayvanlarını genel olarak mutfak alanından uzak tutmak



## Bazı gıda maddelerine özel dikkat:

- çiğ et veya tam pişmemiş et yemek (örneğin carpaccio, beef tartar, steak medium)
- çiğ süt içmemek ve çiğ süt mamulleri yemek; ya da tüketmeden önce kaynatmak
- çiğ yumurta içeren yiyecekler yemek, örneğin evde yapılan tiramisu
- yumuşak veya kabuklu peynirler yemek, ya da tüketmeden önce kabuğunu çıkarmak
- çiğ etten yapılan sucuklar yemek (salam)
- hazır kesilmiş, folyaya sarılmış salam ve sucuk yemek
- soğuk tütülenmiş/fermente balık yemek (Graved lachs)
- çiğ deniz ürünleri yemek (istridye, sushi)
- meyva, sebze ve salatayı çok iyi yıkamak



## İletişim/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  
Faks: +43 (0) 50 555-37109  
Juliane.pichler@ages.at  
www.ages.at

## İmtiyaz sahibi/Impressum:

Yayımcı/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

Tüm hakları mahfuzdur. Kısmen dahi olsa-kopyalanması, çoğaltılması ve dağıtılması,  
elektronik sistemler kullanılması dahil olmak üzere, sadece AGES Österreichische  
Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH 'dan alınacak yazılı izin ile  
mümkündür.

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

