

Jaká pravidla obecně platí pro zacházení s potravinami a pokrmy?

1. Udržovat čistotu

Myjte si ruce před započatím práce s potravinami, zejména před přípravou pokrmů, mezi jednotlivými činnostmi a po ukončení práce, zvláště se syrovými potravinami. Omývejte pracovní plochy a povrchy v kuchyni vodou a mycím prostředkem. Zejména oplachujte krájecí prkénka, nádobí a použité náčiní. Pro osoušení rukou i nádobí jsou vhodné jednorázové papírové utěrky, vlhká textilní utěrka může představovat vhodné prostředí pro škodlivé mikroorganismy.

2. Zabránit křížové kontaminaci

Jako křížovou kontaminaci, je možné označit jakoukoliv činnost, při které dochází k přenosu škodlivých mikroorganismů (např. *Campylobacter* nebo *Salmonella*, jejichž výskyt je často spojen právě se syrovým masem a drůbeží) z „nečistých“ potravin, povrchů pracovních ploch, z rukou nebo náčiní na „čisté“ potraviny (příp. pokrmy) – jedná se o křížovou kontaminaci.

Jako příklad může posloužit následující situace: na prkénku bylo porcováno syrové maso, mikroorganismy se tak mohou nacházet nejen na prkénku, ale i v jeho blízkém okolí a také na náčiní, které bylo při porcování použito (nůž, porcovací kleště). Jestliže jsme prkénko a náčiní před jeho dalším použitím důkladně neočistili, může dojít k přenosu mikroorganismů na další potraviny např. použijeme-li neočištěné náčiní ke krájení vařeného masa nebo zeleniny do salátu.

Riziko vzniku onemocnění po konzumaci takových potravin je navíc zvýšeno skutečností, že tyto potraviny se již dále tepelně neupravují a tak nedojde ke zničení přenesených mikroorganismů teplem. Ke křížové kontaminaci může dojít i v případě nedostatečného oddělení nakoupených surovin během jejich přepravy a následném uskladnění společně s hotovými výrobky (např. vytékající šťáva z balíčku masa může kontaminovat jiné potraviny uložené společně v chladničce).

- Při nákupu, během jejich přepravy a ukládání potravin do chladničky proto ukládejte zejména syrové maso a drůbež odděleně od ostatních potravin, nebo je uchovávejte např. umístěné v chladničce pod potravinami určenými k přímé spotřebě, tj. bez další tepelné úpravy.
- Vždy používejte jiné krájecí prkénko a náčiní pro syrové maso a drůbež a jiné pro ostatní potraviny, nebo je důkladně mezi činnostmi očistěte a omyjte.
- Rovněž umývejte pracovní plochy a nezapomeňte na mytí rukou po každé manipulaci se syrovým masem.
- Nikdy nedávejte hotové pokrmy do nádob, ve kterých předtím bylo syrové maso nebo drůbež, aniž jste tyto nádoby důkladně vymyli.

3. Provádět důkladnou tepelnou úpravu

Pouze důkladná tepelná úprava, tj. dosažení teploty min. 75°C v celém objemu připravovaného pokrmu usmrtí případné mikroorganismy, které se zde mohou vyskytovat a jsou schopné, např. po konzumaci nedovařeného masa vyvolat, onemocnění člověka. Nejpřesnější metodou, jak ověřit, že i ve středu připravovaného pokrmu bylo dosaženo

požadované teploty, je použití teploměru. To se týká především pokrmů z masa, drůbeže a vajec. V praxi je běžně využívána metoda smyslového posouzení, např. po rozkrojení kontrolovat, aby nebyl střed nedopečený, polosyrový a aby z něj nevytékala růžová tekutina, která může obsahovat nebezpečné mikroorganismy.

4. Zchlazovat nebo zmrazovat bez zbytečných prodlev

Je třeba si uvědomit, že většina mikroorganismů se nejlépe pomnožuje při teplotách 15°C – 50°C a je tedy namístě vystavovat zejména hotové pokrmy těmto teplotám po co nejkratší dobu. Obecně platí zásada, že studené pokrmy je třeba udržovat při teplotě do 4°C a teplé pokrmy při teplotě nad 65°C.

Zchlazení potravin nebo pokrmů brzdí až zastavuje množení mikroorganismů, které v nich mohou být obsaženy.

Pokud zchlazujete nebo zmrazujete pokrmy, je potřebné především ty, které snadno podléhají kažení zchladit nebo zmrazit nejlépe nejpozději do 2 hodin. Je vhodné využívat k tomuto účelu všechny možnosti, aby zejména proces zchlazování byl co nejrychlejší, např. malé nádoby s víky, balení potravin o menší hmotnosti apod. Zmrazování musí následovat bez zbytečných prodlev. Zchlazené pokrmy dále udržujte při teplotě do 4°C, zmrazené do -18°C.

Na koho se obrátit s případnou stížností týkající se potravin/pokrmů?

Dozor nad dodržováním požadavků právních předpisů v oblasti potravin je v České republice rozdělen mezi několik dozorových orgánů.

Pokrmy podávané ve stravovacích službách (restaurace, stánky s občerstvením, prodej zmrzliny, jídelny např. v nemocnicích a školách...) patří do kompetence krajských hygienických stanic, které jsou řízeny Ministerstvem zdravotnictví.

Krajské hygienické stanice řeší, mimo jiné, také situace, kdy spotřebitel onemocní, nebo má podezření na onemocnění v souvislosti s konzumací potravin.

Dozor nad výrobou masa, masných výrobků, vajec, mléka a dalších surovin a výrobků živočišného původu patří do kompetence Státní veterinární správy (SVS). Vedle jiného SVS také působí tam, kde dochází k prodeji zvěřiny nebo k úpravě masa, mléka, ryb, drůbeže či vajec.

Další organizací v oblasti dozoru nad potravinami, která stejně jako Státní veterinární správa spadá pod Ministerstvo zemědělství je Státní zemědělská a potravinářská inspekce (SZPI). SZPI je odpovědná za dozor nad výrobou a uváděním potravin do oběhu, pokud se nejedná o potraviny dozorované SVS.

Zpracovali: Ing. Marie Jechová, vedoucí odboru hygieny výživy a PBU
MUDr. Zdeněk Šmerhovský, Ph.D., vedoucí odboru epidemiologie

Datum zpracování: 2. 5. 2013