

## **TVEGANA ŽIVILA, NAJPOGOSTEJŠI POVZROČITELJI OKUŽB IN ZASTRUPITEV Z ŽIVILI (OŽŽ) TER PREVENTIVNI UKREPI ZA PREPREČEVANJE OŽŽ**

Uživanje nekaterih živil je zaradi načina njihove priprave ali lastnosti surovin še posebej tvegano.

V **Tabeli** so predstavljene skupine tveganih živil, najpogostejši povzročitelji ter preventivni ukrepi za preprečevanje okužb in zastrupitev z živili:

- v stolpcu **TVEGANO ŽIVILO** so navedene skupine tveganih živil in najznačilnejše jedi iz te skupine;
- v stolpcu v **NAJPOGOSTEJŠI POVZROČITELJI OŽŽ** so navedeni povzročitelji, ki jih najpogosteje najdemo v obravnavani skupini tveganih živil;
- pri rokovanju z živili vedno izvajamo ustrezne higienske postopke. V stolpcu **PREVENTIVNI UKREPI ZA PREPREČEVANJE OŽŽ** so še dodatno izpostavljena najpomembnejša načela za ukrepanje. Za lažje razumevanje navedenih načel navajamo spletne povezave na priporočila, v katerih so higienski postopki pri shranjevanju, pripravi in rokovanju z živili obširneje predstavljeni. Spletne povezave na priporočila so podane v seznamu priporočil v **\*\*Opombi 2**.

Nekaj osnovnih preventivnih načel za varno uživanje živil oz. preprečevanje OŽŽ:

**Varna so le zadostno toplotno obdelana živila (z zadostno toplotno obdelavo v živilih uničimo morebitno prisotne zdravju škodljive mikroorganizme).**

**Surovo sadje in zelenjavo pred zaužitjem temeljito očistimo in operemo s pitno vodo.**

**Za pripravo jedi prednostno izbiramo lokalno pridelana živila s sledljivim poreklom.**

**Pri shranjevanju, rokovanju in pripravi živili dosledno upoštevamo higienske postopke (\*\*Opomba 2).**

Dokument:	TVEGANA ŽIVILA, NAJPOGOSTEJŠI POVZROČITELJI OKUŽB IN ZASTRUPITEV Z ŽIVILI TER PREVENTIVNI UKREPI
Priprava:	NIJZ - Center za zdravstveno ekologijo
Verzija: 20.6.2022	

**Tabela: Skupine tveganih živil, najpogostejši povzročitelji OŽŽ ter preventivni ukrepi za preprečevanje OŽŽ**

TVEGANO ŽIVILO	NAJPOGOSTEJŠI POVZROČITELJI OŽŽ*	PREVENTIVNI UKREPI ZA PREPREČEVANJE OŽŽ
<p><b>Surova ali toplotno ne dovolj obdelana jajca in jedi iz jajc**:</b> Solatni prelivi z jajci Omake z jajci (tatarska omaka ...) Mehko kuhana jajca, jajca na oko, umešana jajca ... Kremne sladice (šamšnite, šamrole, kremšnite in ostale kremne rezine, tiramisu, snežne kepe, peciva iz beljaka ...) Šato Majoneza</p>	<p>Salmonela Kampilobakter</p>	<p>Živila</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zadostno toplotno obdelamo**</li> <li>• zaužijemo takoj po pripravi</li> <li>• shranjujemo pri ustrezni temperaturi**</li> </ul> <p>Izvajanje ostalih higienskih postopkov pri shranjevanju, pripravi in rokovanju z živili**</p>
<p><b>Surovo ali toplotno ne dovolj obdelano mleko in mlečni izdelki**:</b> Surovo mleko Surovo mleko iz mlekomatov Mleko in mlečni izdelki, ki so bili obdelani pri nižji temperaturi, kot pri pasterizaciji (mehki, sveži siri iz surovega mleka, siri s plesnimi, nepasterizirana skuta ...) Surovo maslo</p>	<p>Salmonela Stafilokok Kampilobakter Patogeni sevi E. koli Listerija Virusi Paraziti</p>	<p>Živila</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• surovo mleko dobro prekuhamo**</li> <li>• uživamo mlečne izdelke iz pasteriziranega mleka</li> <li>• shranjujemo pri ustrezni temperaturi**</li> </ul> <p>Izvajanje ostalih higienskih postopkov pri shranjevanju, pripravi in rokovanju z živili**</p>
<p><b>Surovo ali toplotno ne dovolj obdelano meso in mesni izdelki:</b> Pleskavica Perutnina Perutninska drobovina, še zlasti jetra Svinjina Mleto meso Angleški biftek Tatarski biftek Karpačo</p>	<p>Salmonela Patogeni sevi E. koli Kampilobakter Jersinija Listerija Virusi Paraziti</p>	<p>Živila</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zadostno toplotno obdelamo**</li> <li>• shranjujemo pri ustrezni temperaturi**</li> </ul> <p>Izvajanje ostalih higienskih postopkov pri shranjevanju, pripravi in rokovanju z živili**</p>

Dokument: TVEGANA ŽIVILA, NAJPOGOSTEJŠI POVZROČITELJI OKUŽB IN ZASTRUPITEV Z ŽIVILI TER PREVENTIVNI UKREPI

Pripravila: NIJZ - Center za zdravstveno ekologijo

Verzija: 20.6.2022

<p><b>Surovi ali toplotno ne dovolj obdelani mehkužci, školjke, raki:</b> Školjke (npr. surove ostrige) Morski sadeži (surovi morski ježki, surovi rakci ...)</p>	<p>Salmonela Listerija Patogeni sevi E. coli Virus hepatitisa A Vibrio</p>	<p>Živila</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zadostno toplotno obdelamo**</li> <li>• shranjujemo pri ustrezni temperaturi**</li> </ul> <p>Izvajanje ostalih higienskih postopkov pri shranjevanju, pripravi in rokovanju z živili**</p>
<p><b>Surove ali toplotno ne dovolj obdelane ribe in ribje jedi:</b> Suši Ribji karpačo Prekajene ribe Sušene in marinirane ribe</p>	<p>Salmonela Listerija Jersinija Vibrio Paraziti Histaminska zastrupitev</p>	<p>Živila</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zadostno toplotno obdelamo**</li> <li>• shranjujemo pri ustrezni temperaturi**</li> </ul> <p>Izvajanje ostalih higienskih postopkov pri shranjevanju, pripravi in rokovanju z živili**</p>
<p><b>Sveža sadje in zelenjava:</b> Predpakirano sadje in zelenjava Gozdni sadeži Rukola Kalčki - semena ali že kaljeni kalčki Jedilna semena (sezam, sončnice, lan ...) Mošt</p>	<p>Kampilobakter Listerija Salmonela Stafilokok Patogeni sevi E. coli Virusi (norovirusi, virus hepatitisa A ...) Paraziti</p>	<p>Živila</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• temeljito operemo sadje in zelenjavo s pitno vodo</li> </ul> <p>Izvajanje ostalih higienskih postopkov pri shranjevanju, pripravi in rokovanju z živili**</p>
<p><b>Hladna delikatesna živila:</b> Pripravljene solate (solate z živili živalskega izvora, testeninske, tunine, sadne ...) Pripravljena različna delikatesna živila (narezki, obloženi kruhki, namazi ...)</p>	<p>Kampilobakter Listerija Salmonela Stafilokok Patogeni sevi E. coli Histaminska zastrupitev</p>	<p>Živila</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• shranjujemo pri ustrezni temperaturi**</li> </ul> <p>Izvajanje ostalih higienskih postopkov pri shranjevanju, pripravi in rokovanju z živili**</p>
<p><b>Konzervirana živila:</b> Domači sok Vloženo sadje in zelenjava (marmelada, kompot, olive ...) – predvsem doma vloženo sadje in zelenjava Pesto</p>	<p>Povzročitelj botulizma Patogeni sevi E. coli Plesni in kvasovke</p>	<p>Živila</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• temeljito očistimo in operemo sadje in zelenjavo</li> <li>• zadostno toplotno obdelamo**</li> <li>• uporabljamo sterilizirano embalažo za vlaganje</li> <li>• shranjujemo pri ustrezni temperaturi**</li> </ul>

Zamrznjeno sadje in zelenjava		<ul style="list-style-type: none"> <li>napihnjene konzerve zavržemo</li> </ul> Izvajanje ostalih higienskih postopkov pri shranjevanju, pripravi in rokovanju z živili**
-------------------------------	--	--

Dovzetnejše skupine ljudi za OŽŽ so otroci, starejši, nosečnice, bolniki z oslabeлим imunskim sistemom.

**\*Opomba1: Imena navedenih povzročiteljev OŽŽ v Tabeli**

Ime povzročitelja v Tabeli	Latinsko ime povzročitelja
Kampilobakter	<i>Campylobacter</i>
Listerija	<i>Listeria</i>
Salmonela	<i>Salmonella</i>
Stafilokok	<i>Staphylococcus</i>
E. koli	<i>Escherichia coli</i>
Povzročitelj botulizma	<i>Clostridium botulinum</i>
Jersinija	<i>Yersinia</i>
Vibrio	<i>Vibrio</i>

**\*\*Opomba 2: Spletne povezave na priporočila o higienskih postopkih pri shranjevanju, pripravi in rokovanju z živili:**

- Higiensko ravnanje z jajci:

<http://www.nijz.si/sl/higiensko-ravnanje-z-jajci>

-Toplotna obdelava in pogrevanje živil

<http://www.nijz.si/sl/toplotna-obdelava-in-pogrevanje-zivil>

-Ohlajevanje živil, shranjevanje ohlajenih živil:

<http://www.nijz.si/sl/ohlajevanje-zivil-shranjevanje-ohlajenih-zivil>

-Navzkrižno onesnaženje živil:

Dokument:	TVEGANA ŽIVILA, NAJPOGOSTEJŠI POVZROČITELJI OKUŽB IN ZASTRUPITEV Z ŽIVILI TER PREVENTIVNI UKREPI	
Pripravi:	NIJZ - Center za zdravstveno ekologijo	
		Verzija: 20.6.2022

<http://www.nijz.si/sl/navzkrizno-onesnazenje-zivil-z-mikroorganizmi>

-Higiena v domači kuhinji:

<http://www.nijz.si/sl/higiena-v-domaci-kuhinji>

-Pomen umivanja rok v domači kuhinji:

<http://www.nijz.si/sl/pomen-umivanja-rok-v-domaci-kuhinji>

-Uporaba čistil in razkužil v domači kuhinji:

<http://www.nijz.si/sl/uporaba-cistil-in-razkuzil-v-domaci-kuhinji>

#### **Viri:**

1. Centers For Disease Control and Prevention. CDC. Food Safety. Information for Consumers. Pridobljeno 20.6.2022 s spletne strani: <http://www.cdc.gov/foodsafety/groups/consumers.html>
2. Food and Drug Administration. FDA. Bad Bug Book. Foodborne Pathogenic Microorganisms and Natural Toxins-Second Edition. Pridobljeno 20.6.2022 s spletne strani: <http://www.fda.gov/Food/FoodbornellnessContaminants/CausesOfIllnessBadBugBook/>
3. NIJZ. Brošura Varnost živil v izrednih razmerah. Pridobljeno 20.6.2022 s spletne strani: <http://www.nijz.si/sl/podrocja-dela/moje-okolje/varnost-zivil?page=4>
4. Turistična zbornica Slovenije, Sekcija za gostinstvo in turizem. Smernice dobre higienske prakse in uporaba načel HACCP v gostinstvu, 2010.

Dokument:	TVEGANA ŽIVILA, NAJPOGOSTEJŠI POVZROČITELJI OKUŽB IN ZASTRUPITEV Z ŽIVILI TER PREVENTIVNI UKREPI
Prpravila:	NIJZ - Center za zdravstveno ekologijo
Verzija: 20.6.2022	