



**n é b i h**

Termőföldtől az asztalig

esetén feltétlenül orvoshoz kell fordulni. Enyhe tünetek esetén is javasolt a háziorvos felkeresése, hiszen az egyedi megbetegedés része lehet egy kiterjedt járválynak, vagy tömeges ételfertőzésnek.

### Jótanácsok az ételmérgezések megelőzéséhez

- Ha beteg (hasmenéses, lázas), ne készítsen ételt.
- Mosson kezet gyakran, alaposan, főleg ételkészítés, valamint étkezés előtt.
- Tartsa tisztán a konyhát, és a konyhai eszközöket.
- Csak megbízható helyen vásároljon.
- A nyers húst, baromfit tárolja, kezelje elkülönítve.
- A zöldséget, gyümölcsöt alaposan mossa meg.
- A romlandó élelmiszert, ételt mielőbb tegye be a hűtőbe.
- A maradék ételt forralja át fogyasztás előtt.
- Ha házon kívül étkezik, legyen igényes.
- Ne fogyasszon ételt elhanyagolt higiéniájú helyen.

- Csak forrón tálalt meleg-ételt, hűtőben tárolt hideg-ételt fogyadjon el.
- Legyen tudatában, hogy a nyers tojást tartalmazó ételek, félig nyers húsok veszélyesek lehetnek. Kisgyerekek, betegnek soha ne adjon ilyen!
- Ne fogyassza el az ételt, ha állott, romlásra gyanús, vagy szokatlan ízű.
- A frissen készült, forrón tálalt étel biztonságos.

**1024 Budapest, Keleti Károly u. 24.**

**Telefon: 06/1-336-9000**

**Fax: 06/1-336-9099**

**E-mail: [ugyfelszolgalat@nebih.gov.hu](mailto:ugyfelszolgalat@nebih.gov.hu)**

**[www.nebih.gov.hu](http://www.nebih.gov.hu)**

**Zöld szám:**

**06-80/A NEBIH**

**06-80/2 63244**



**n é b i h**  
Termőföldtől az asztalig

## TÁJÉKOZTATÓ

**Kérdezz-felelek  
az ételmérgezések  
megelőzéséről**



**n é b i h**  
Termőföldtől az asztalig



A legtöbb ételmérgezés a magánháztartásokban történik, saját magunk okozzuk tudatlansággal, az alapvető szabályok be nem tartásával.

## Mit nevezünk ételmérgezésnek?

Az ételmérgezés minden olyan megbetegedés köznyelvi elnevezése, melyet az elfogyasztott élelmiszerben levő baktériumok, vírusok, mérgeanyagok okoznak. Ha az élelmiszerben lévő élő baktérium vagy vírus okozta a megbetegedést, élelmiszer-fertőzésről, ha mérgező anyag, élelmiszer-mérgezésről, közös szóval élelmiszer eredetű megbetegedésről beszélünk.

## Melyek a leggyakoribb tünetek?

A leggyakoribb tünetek a hányinger, hányás, hasmenés, hasi görcsök, általános rosszullét, esetenként láz. Ételmérgezés tünetei lehetnek ritka esetekben az eszméletvesztés, kettős látás, nyálfolyás, görcsök, izombénulások, tudatzavar is.

## Az étel elfogyasztása után mennyi idővel jelentkeznek a tünetek?

A tünetek általában az étel elfogyasztását követően fél órától 48 óráig jelentkeznek, de néha ennél hosszabb lapangási idő is előfordul. Egyes esetekben egy hét, vagy még több idő is eltelhet a tünetek jelentkezéséig.

## Mikor gyanakodhatunk ételmérgezésre?

Ételmérgezés gyanúja általában akkor merül fel, ha azonos ételt fogyasztó emberek közül közel azonos időben többen hasonló tünetekkel megbetegsznek. Gyanakodni lehet akkor is, ha az étel fogyasztásakor szokatlan ízű, szagú, jellegű volt. Gombafogyasztás utáni hányás, hasmenés, esetleg tudatzavar jelentkezését mindig gyanúsnak kell tartani, és azonnal orvoshoz kell fordulni!

## Az ételmérgezést romlott étel okozza?

Általában az ételmérgezésben szerepet játszó ételen semmilyen elváltozás nem látszik, és az ízén sem érezhető. A romlott étel is okozhat természetes megbetegedést, de azt általában nem fogyasztjuk el.

## Hol történik a legtöbb ételmérgezés?

A legtöbb ételmérgezés a magánháztartásokban történik, saját magunk okozzuk tudatlansággal, az alapvető szabályok be nem tartásával. Csoportos, tömeges ételmérgezések általában rendezvényekhez, közétkeztető vagy vendéglátó egységben elfogyasztott ételhez kötődnek.

## Okozhat-e ételmérgezést az ételkészítő személy?

Igen. A fertőző betegségek jelentős része élelmiszerrel terjed. Ezért az ételkészítő személynek egészségesnek, tisztának, ápoltnak kell lennie, és gyakran, alaposan kell kezét mosni. Hasmenés, hányás, láz tüneteivel, bőrgyulladással ételkészítést nem szabad végezni.

## Melyek a leggyakoribb, ételmérgezéshez vezető hibák?

- Szennyezett nyersanyagokról baktériumok átterülése a fogyasztásra kész élelmiszerekre. Ennek oka lehet a gyakori kézmosás hiánya, a szennyezett és tiszta termékek érintkezése, nem megfelelő elkülönítése, (pl. ugyanazon edények, eszközök használata a nyers húshoz és kész élethez), a mosogatás, takarítottság hiányosságai. Baktériummal szennyezettnek tekintendők a nyers húskok, nyers baromfi, tisztítatlan zöldség, melyeket a fogyasztásra kész élelmiszerektől elkülönítve kell szállítani, tárolni, és feldolgozni.
- A sütés-főzés nem alapos.



- A nem megfelelően átsült, félig nyers ételek veszélyesek lehetnek. Az átforrálás a baktériumok, vírusok nagy részét elpusztítja. Ehhez az étel belsejének el kell érnie a 70-75 °C-ot, mely ételhőmérővel is ellenőrizhető.
- Nem megfelelő hőfokon történő tárolás.
- A hűtőszekrények hőfoka + 5 °C körül kell, hogy legyen. Hőmérővel ellenőrizhető!
- A romlandó élelmiszert mindig hűtőben kell tárolni. A langyosan tartott étel veszélyes!
- A készételek túltárolása.

A főtt étel elkészülte után 2-3 óráig tekinthető veszélytelennek, ha már elkészítése során nem követte el súlyos hibát. Három órán túl történő fogyasztás esetén újra át kell forrosítani.

## Mi a teendő ételmérgezés gyanúja esetén?

Az enyhe hasmenéses tünetek egy-két nap alatt általában maguktól rendeződnek. Gyógyszer szedése nem szükséges, azonban a folyadékpótlásról gondoskodni kell. Súlyosabb tünetek (hányás, láz, gyakori, vagy véres hasmenés)