



## Sadje: kupljeno ali nabrano, naj bo vedno umito!



V poletni vročini postanejo priljubljen cilj gozdovi; s sprehodom po njih si nabereemo novih moči, pa tudi kak sočen gozdni sadež. Nabiranje gozdnih sadežev je odlična motivacija za otroke, da jih odtrgamo od zaslonov in poskrbimo, da bodo imeli kakšen idiličen spomin na otroštvo: lep poletni dan, vsa družina skupaj v gozdu, lončki polni borovnic, v ustih pa okus po gozdnih jagodah, s katerimi smo se sladkali na jasah ... Če redno prebirate moje zapise, vam je najbrž že jasno, da zdaj utegne slediti kakšen »pozor«. In prav imate.

Napisala: Dr. MATEJA PATE, dr. vet. med.



**MATEJA PATE** od začetka svoje poklicne poti deluje na področju veterinarske mikrobiologije. Nevidni živi svet želi na prijazen in zanimiv način predstaviti najmlajšim, s poljudnim sporočanjem izsledkov stroke pa prispevati k večji mikrobiološki ozaveščenosti širše javnosti.

### Tudi sadje in zelenjava gostita mikrobe

Tudi uživanje sadja in zelenjave je lahko tvegano. Najpogosteje so vzrok težav mikrobi, s katerimi se sadje in zelenjava onesnažita na različnih »postajah« od sadovnjaka oz. polja do konč-

nega uporabnika. Do mikrobiološke oprečnosti sadja in zelenjave lahko pride zaradi onesnaženja s človeškimi ali živalskimi iztrebki in gnojili v sadovnjaku oz. na polju, zalivanja in/ali pranja pridelkov z onesnaženo vodo ter nehi-gienskega ravnanja z njimi.





Nekateri človeškemu zdravju škodljivi mikrobi so v zemlji, ki je tudi lahko vir okužbe. Zato velja dobro umiti tudi sadje, ki ga sicer ne jemo z lupino (npr. lubenice, melone), saj lahko v nasprotnem primeru z nožem zanesemo mikrobe v notranjost sadeža.

Pri nakupu bodimo pozorni, da sadje in zelenjava nista uvela, plesniva ali gnila. Shranjujemo ju na takem mestu, da preprečimo dostop morebitnim škodljivcem. Sadje in zelenjavo vedno shranjujmo ločeno od drugih živil, zlasti mesa, da ne pride do navzkrižnega onesnaženja z mikrobi. Idealno bi bilo, če bi imeli ločene deske za rezanje mesa in sadja ter zelenjave. Pred zaužitjem surovega sadja in zelenjave si najprej temeljito umijmo roke, nato pa ju dobro umijemo pod tekočo vodo – tak način je znatno bolj učinkovit kot namakanje. Za umivanje sadja in zelenjave nikoli ne uporabljajmo čistilnih sredstev. Toplotno obdelano ali očiščeno, olupljeno in narezano sadje in zelenjavo shranjujmo v hladilniku, pokrito in ločeno od drugih živil.

*Pravijo, da voda še za v  
čevelj ni dobra, a kljub  
temu prepreči marsikatero  
mikrobiološko zagato.*

### Previdno z gozdnimi sadeži

Kaj pa sadeži, nabrani v gozdu? Teh ne zalivamo z oporečno vodo ali gnojimo z gnojili, vseeno pa imajo lahko kakšen nezaželen »dodatek«, ki ga dobijo od iztrebkov divjadi. Eden takih so recimo jajčeca trakulje *Echinococcus multilocularis*. Končni gostitelji trakulje so pripadniki biološke družine psi, v katero sodijo domači psi, volkovi, lisice, kojoti, šakali, dingi ipd. Končni gostitelj z iztrebki izloči jajčeca trakulje v okolje, kjer jih zaužije vmesni gostitelj, v tem primeru so to mali glodavci. Iz jajčec v vmesnem gostitelju nastanejo druge razvojne oblike parazita, ki naseljujejo notranje organe. Ko končni gostitelj zaužije okuženega malega glodavca, se v črevesju končnega gostitelja razvijejo odrasle trakulje, ki izločajo jajčeca, ta pridejo z iztrebki v okolje in tako je krog sklenjen. Najpogostejši končni gostitelj omenjene trakulje je lisica.



Človek lahko postane naključni vmesni gostitelj, če zaužije jajčeca trakulje, npr. z neumitimi gozdnimi sadeži, v neposredni bližini katerih je veliko potrebo opravila okužena lisica (onesnaženo je področje v premeru 20 cm okoli iztrebka). Jajčeca se lahko z muhami, obuvali in vozili zanesajo na večje razdalje od mesta iztrebka. Zelo so odporna proti zunanjim neugodnim dejavnikom in lahko v okolju v optimalnih razmerah (visoka vlažnost, nizke temperature) preživijo zelo dolgo.

O tem, kakšno vlogo pri prenosu bolezni imajo surovi neumiti onesnaženi gozdni sadeži, gobe in divja zelenjava, strokovnjaki sicer še razpravljajo. Sodeč po literaturi možnost okužbe prek hrane in vode vsekakor obstaja, vendar naj ne bi prispevala znatno k povečanju tveganja za okužbo pri ljudeh. A previdnost vseeno ne bo odveč. Alveolarna ehinokokoza, kot se imenuje sicer redka, a resna bolezen, ki jo pri ljudeh povzroča omenjena trakulja, se lahko prenaša tudi prek stika z dlako živali, ki izloča jajčeca. V tem oziru so lahko problematični tudi domači psi (redkeje mačke), ki so prav tako lahko gostitelji parazita. V Švici so ga npr. pred leti našli pri 10 % lovskih psov.

Kako zmanjšamo možnost za okužbo? Ne privablajmo divjadi v našo bližino in ne dotikajmo se divjih živali iz družine psov. Lovci naj pri ravnanju z ustreljenimi ali poginulimi živalmi nosijo zaščitne rokavice. Pazimo na higieno rok po stiku s psi in mačkami. Preprečimo stik domačih psov z malimi glodavci. Pse z večjim tveganjem za okužbo (npr. potovanje na območje, kjer je trakulja bolj razširjena, lovljenje malih glodavcev, lovski psi ...) je priporočeno redno zdraviti z antiparazitiki.

Ne uživajmo neumitih gozdnih sadežev ali rastlin. Pa naj vam napisano ne pokvari veselja do uživanja vsega, kar narava v gozdu ponudi v poletnih dneh! Pravijo, da voda še za v čevelj ni dobra, a kljub temu prepreči marsikatero mikrobiološko zagato. ◀

