

ΕΛΕΥΘΕΡΟΤΥΠΙΑ

Ειατρικά

ΤΡΙΤΗ 14 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2006 • ΤΕΥΧΟΣ 25

υγεία διατροφή

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ

ΔΗΜ. ΚΡΕΜΑΣΤΙΝΟΣ

Στεφανιαία
στις γυναίκες

ΟΦΘΑΛΜΟΛΟΓΙΚΑ

Κληρονομείται
ο καταρράκτης:

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Γρίπη πτηνών:
Τι να τρώμε



Θυρεοειδής
HASHIMOTO



Γρίπη των πτηνών: Τι και πώς πρέπει να τρώμε

Η γρίπη των πτηνών έχει ενσπειρεί τον πανικό σε δεκάδες χώρες, λίγο πολύ και στην Ελλάδα, αν και δεν υπάρχει ούτε ένα κρούσμα. Ο φόβος μη μολυνθούμε φαίνεται από την κάθετη πτώση στην κατανάλωση πουλερικών. Μπορεί να μην είναι δικαιολογημένη αυτή η ξαφνική φοβία, αλλά δεν μπορεί να κατακρίνει κανείς όσους φοβούνται. Το κείμενο που ακολουθεί δίνει μερικές σημαντικές πληροφορίες για το θέμα αυτό.

Γράφει η **ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΜΙΧΑΛΑΡΕΑ**, κίνηκή Διαιτολόγος - Διαιτοροφοίλογος, BSc. Nutrition & MSc. in Clinical Nutrition and Immunology, University of Surrey UK., First Certificate in Food Safety, The Royal Institute of Public Health and Hygiene, UK

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, η νόσος των πουλερικών είναι μια μεταδιδόμενη αρρώστια των ζώων, που συνήθως κολλάνε μόνο τα πτηνά, και σπανιότερα τα γουρούνια. Η γρίπη των πουλερικών υπάρχει από παλαιότερα, δύμας πολύ σπάνια πέρασε από ζώο σε άνθρωπο. Τα πουλερικά που έχουν πολλοί στα σπίτια τους μπορεί να είκαν ή έχουν τη γρίπη σε ήπια μορφή ή σε πολύ έντονη. Η ήπια μορφή χαρακτηρίζεται από απλό πέσιμο των φτερών και μείωση παραγγήτων αβγών, που μπορεί και να περάσει απαρατήρητη. Όμως, η έντονη μορφή προκαλεί πολλά προβλήματα σε εσωτερικά όργανα των πουλερικών και έχει θνητότητα που μπορεί να πλησιάσει το 100% μέσα σε 48 ώρες.

Οιός της γρίπης Α έχει 16 H και 9 N τύπους. Μόνον οι ιοι των τύπων H5 και H7 προκαλούν την αρρώστια. Τα αποδημητικά πτηνά έχουν σχεδόν ανέκαθεν H5 και H7 και πιθανολογείται πως αυτά μετέφεραν στα πουλερικά τον ίο, ο οποίος μέσα σε μερικούς μήνες εξελίχθηκε και μεταλλάχθηκε σε αυτόν που υπάρχει τώρα. Όμως, τώρα έχουν βρεθεί και αποδημητικά πουλιά που μεταφέρουν τον H5N1 ίο. Ετοι, επόμενο είναι να αναμένουμε να επεκταθεί και σε πολλές άλλες περιοχές.

Η γρίπη των πουλερικών έκεινης στη Νοτιοανατολική Ασία κατά τα μέσα του 2003. Σύντομα διαδόθηκε στη Δημοκρατία της Κορέας, το Βιετνάμ, σε Ιαπωνία, Ταϊλάνδη, Καμπότζη, Λάσος,

Ινδονησία και Κίνα. Τον Αύγουστο του 2004 η Μαλαισία ανέφερε περιστατικά προσβολής από τον ίο. Τον Ιούλιο του 2005 ανέφερε το Καζακστάν, η Ρωσία και η Μογγολία. Τον Οκτώβριο του 2005 ανέφερεν η Τουρκία και η Ρουμανία.

► Τα πουλερικά που νοσούν έχουν πρόβλημα στον αναπνευστικό και γαστρεντερικό σωλήνα. Επιδημοιολογικές μελέτες δείχνουν πως γρίπη σαν την H5N1 εξαπλώνεται σε όλα τα μέρη του άρρωστου πτηνού, ακόμα και στο κρέας.

Η άμεση επαφή με τα ζωντανά πουλερικά ή επιφάνειες και αντικείμενα που μολύνθηκαν από τα κόπρα των πουλερικών είναι η κύρια πηγή μολύνσης του ανθρώπου. Οι περισσότεροι μολύνονται κατά τη διάρκεια της σφαγής, ενώς μολυσμένου ζώου, όταν τους βγάζουν τα φτερά, όταν τα κομματίζουν και όσο ετοιμάζουν το κρέας τους για μαγείρεμα και είναι ακόμα ωμό.

Συνήθως, όσοι έχουν πουλερικά σε κοτέτο στην αυλή του σπιτού τους και τα έχουν για πρωτική κατανάλωση, κινδυνεύουν περισσότερο από όλους. Αυτό συμβαίνει επειδή αυτά τα πουλερικά δεν ελέγχονται από κτηνιάτρους πριν πάνε για σφαγή. Τα πουλερικά, αρκετές φορές, αφήνονται ελεύθερα και συχνά μπαίνουν και στα σπίτια. Παιδιά πάζουν διπλά τους και συχνά πατάνε ακαθαρσίες και πις μεταφέρουν στο σπίτι.

► Μπορούμε να τρώμε πουλερικά: Ναι, μπορούμε μόνο αν ακολουθούμε κάποιους βασικούς κανόνες υγιεινής. Δεν έχεια-

Η τύρπη των βασικών κανόνων υγιεινής προστατεύει από τυχόν μόλυνση



ναφερθεί πουθενά ότι έχουν νοσήσει άνθρωποι που έφαγαν καλά μαγειρεμένα πουλερικά ή αβγά. Πρέπει να μαγειρεύουμε τα πουλερικά στους 70°C, ώστε αν είναι μολυσμένα από τον H5N1 ίδι, αυτός θα αδρανοποιηθεί.

► Αν έχουμε κάπιο πουλερικό στην κατάψυξη και δεν είναι ελεγμένο από κτηνίατρο, να είστε σίγουροι ότι η ψύξη (το κρύο) διατηρεί την αρρώστια σαν να ήταν ωμό ή ακόμα και ζωντανό το πουλερικό. Άρα, καλό θα είναι αν είναι ελεγμένο να το μαγειρέψουμε, όπως αναφέρεται παραπάνω, αλλιώς να το πετάξουμε.

► Τα αβγά μπορεί να έχουν τον H5N1 ίδι αν η κότα, για παράδειγμα, προσβλήθηκε από την αρρώστια λίγο καιρό πριν να γεννήσει. Συνήθως, όσα πουλερικά έχουν αρρωστήσει, δεν κάνουν αβγά. Τα αβγά, όπως και να έχει, πρέπει να καταναλώνονται καλά βρασμένα ή μαγειρεμένα. Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να τρώγονται ωμά ή μερικώς βρασμένα και μαγειρεμένα (π.χ. να μην είναι νερούλιό το ασπράδι ή το κροκάδι).

► Ο ίδιος επιβιώνει στις καμπύλες θερμοκρασίες όπως προανέφερα, το λιγότερο 35 μέρες σε θερμοκρασία 4°C. Ενώ στους 37°C ο ίδιος δεν μπορεί να επιβιώσει ούτε για δύο μέρες.

► Μελέτες δείχνουν ότι ο ίδιος μπορεί να επιβιώσει μέσα στα σπίτια για αρκετές εβδομάδες, αν δεν τηρούνται οι κανόνες υγιεινής.

ΜΕΡΙΚΟΙ ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

► Μην αγοράζετε ασφράγιστα πουλερικά.
► Μην τοποθετείτε τα κρέας στα πάνω ράφια του ψυγείου με το χαρτί του κρεοπωλείου.
► Όποιο σκεύος χρησιμοποιήσατε για τα κρέας πρέπει να το

πλύνετε με ζεστό νερό και απορρυπαντικό.

► Μη χρησιμοποιείτε το ίδιο μαχαίρι για διαφορετικά φαγητά (π.χ. να τεμαχίσετε ώμο κρέας και να κόψετε τυρί) χωρίς να το έχετε πλύνει, όπως αναφέρεται παραπάνω.

► Διατηρήστε όλους τους χώρους, τις επιφάνειες εργασίας και τα οκεύνια καθαρά.

► Το ψυγείο πρέπει να είναι πάντα καθαρό.

► Αποθηκεύστε, τα μαγειρεμένα, από τα έτοιμα για φάγωμα, τρόφιμα, στο πάνω ράφι από τα νωπά.

► Πλύνετε τα ρέματα σας όταν πιάνετε και προετοιμάζετε τα τρόφιμα.

► Προστατεύετε τα τρόφιμα από κάθε μορφή επιμόλυνσης. Για την αποθήκευση χρησιμοποιήστε κατάλληλα δοχεία, τα οποία σφραγίζονται.

► Να τοποθετείτε τα τρόφιμα στο ψυγείο το δυνατόν συντομότερα.

► Να φροντίζετε την προσωπική σας καθαριότητα κατά την προετοιμασία του φαγητού.

► Να μην καπνίζετε, τρώτε ή πινετε κατά την προετοιμασία νωπών κρεάτων/πουλερικών/ψαριών, τα δε μαλλιά σας να είναι μαζεμένα.

► Να ψήνετε τα προϊόντα κρέατος/πουλερικών/ψαριών καλά και να ζητάτε τα φαγητά σας να είναι καλοψημένα (δηλαδή, το κέντρο της μπριζόλας π.χ. να μην είναι κόκκινο).

► Να ελέγχετε συχνά την ημερομηνία λήξης των προϊόντων που αγοράσατε.

► Τα ζεστά φαγητά πρέπει να σερβίρονται στους 60°C και τα ξαναζεσταμένα πρέπει να θερμαίνονται στους 80°C.