

Dietní opatření při prevenci před alimentárními nákazami

Za alimentární infekce jsou označovány nákazy, které u člověka propuknou po konzumaci kontaminovaných potravin nebo pitné vody. Patogenními mikroorganismy schopnými způsobit onemocnění člověka jsou nejčastěji bakterie a viry.

Doporučení:

- Nechodit do restaurací, fastfoodů, cukráren
- Vyhnout se pultovému prodeji, točeným a kopečkovým zmrzlínám
- Ovoce a zeleninu vždy řádně omýt, meloun kupovat v celku a před rozkrojením omýt
- Vyvarovat se konzumaci nepasterizovaného mléka a výrobků z něj
- Neomývat drůbeží maso pod tekoucí vodou – vzniká aerosol, který infikuje okolní plochy a předměty
- Vejce vždy dostatečně tepelně upravit
- Nejíst syrové a polosyrové maso, uzené ryby
- Nepít studniční vodu a vodu z neověřených zdrojů
- Důkladně umývat ruce, kuchyňské náčiní a pracovní plochy, často měnit houbičky na nádobí

