

# Janari-intoxikazioak

**Jabier Agirre**

Medikua eta OEEko kidea

**Udan arriskuak ez datoz hondartza eta igerilekuetatik bakarrik eta ez da eguzkia gure osasunak jasan ditzakeen alterazioen erantzule bakarra. Zure sukaldean ere badaukazu arriskurik eta, horrexegatik, janariengatiko intoxikazioei aurre egiteko (eta ahal bada horiek prebenitzeko) gorde beharreko aholkuak ikusiko ditugu gaurkoan.**

BADAKIGU BEROAREKIN BAKTERIOAK UGALDU EGITEN DIRELA, eta beraz, uda-partean janariak denbora laburrean (oso ordu gutxiren buruan) hondatu egin daitezke. Janariak eragindako toxinfekzioak usu izaten dira udan, janariak egoera egokian mantentzea kostatu egiten delako. Sarritan, eta konturatu gabe noski, janari prestatuak giro-temperaturan uzten ditugu, eta udako beroekin mikroorganismoak oso azkar ugaltzen direnez, ordu batzuk pasatu ondoren janari hori ez da egoten berriro kontsumitzeko moduan.



ARTXIBOKOA

## Zer gertatzen da?

Toxinfekzio horien jatorria gehienetan digestiboa izaten da (kutsatutako janaria, egoera txarrean dagoena, kontsumitzeagatik) eta sintomak, beraz, behekoak, gorakoak, urdaileko mina eta temperaturaren gorakada (sukarra) izan ohi dira. Ondoeza ez da janari kutsatua jan eta berehala agertzen, ordu batzuen buruan baizik (2-40 orduko tartea egon daiteke). Koadro horrek egun bat edo bi irauten du eta, ondoren, pixkanaka desagertu egiten da. Pertsona batzuenan, ordea, konplikazioak ager daitezke.

Beste hainbat gaitzekin gertatzen den bezala, ume eta adineko pertsonengan ondorioak larriagoak izan ohi dira.

Aurrenekoengan beren defentsa-sistema oraindik ere erabat osatu gabe dagoelako; eta bigarren taldekoengan, justu alderantzizko arrazoiegatik; alegia, beren defentsek behera egin dutelako.



ARTXIBOKOA

Tortilla prestatu gero, ongi egina egon behar du, eta ez arrautza ia gordina dagoela.

Adin-talde horietan, janari-intoxikazio gehiago agertzeaz gain, ondorioak gertatzeko arriskua ere areagotu egiten da. Toxinfezioa gertatu ondoren, kroniko bihurtzeko joera dauka, hau da, mikro-organismo gorputzean geratzen da eta beren defentsa-sistema ez da germena kanporatzeko bezain indartsu. Horregatik, kasu hauetan tratamendu farmakologikoa, antibiotikoak hartzea izaten da. Germena bakterioa baldin bada, denbora luzez mantendu behar da.

Salbuespenezko kasuak (edo oso muturreko egoeran dauden pertsonenak) aparte utzita, horrelakoetan medikuari berehala hots egin behar zaio-eta, gainerako kasuetan egoera txarrean dagoen janaria irensteak ez du aparteko ondoriorik eragiten. Dena den, sintomak hiru edo lau egun baino gehiago irauten badute, eta arintzeko edo apaltzeko itxuririk ez badute, hobe izango da medikuari kontsulta egitea, deshidratazioa izateko arriskua hortxe dagoelako.

Kasu batzuetan janaria hondatuta dagoela susmatzea ez da batere zaila, bere jatorrizko kolorea edo itxura galdu egin duelako, lizunduta-edo dagoelako, edota zapore arraroa (edo desatsegina) duelako. Baina beste kasu askotan, mikroorganismoen presentzia ez zaigu

“*sintomak hiru edo lau egun baino gehiago irauten badute, hobe medikuari kontsulta egitea*”

inondik inora agertzen, eta ez gara arrisku horretaz gogoratu ere egiten. Horregatik, eta prebenitzea gero sendabideak hartzen ibiltzea baino hobea



ARTXIBOKOA

Kutsatuta edota egoera txarrean dagoen janaria kontsumitzetik dator gehienetan toxinfezioa.

denez, neurri erraz eta simple batzuk betetzea komeni da. Horrek kontuan hartuz gero, inolako arazorik gabe ibiliko zara. On egin!

## Kasu egin neurri hauei

- *Janari galkorrek* beti hozkailuan gorde behar dira. Egin berritan (egosi, irakin edo frijitu eta berehala) hozten utz itzazu eta segidan hotzetan gorde. Beti itxita edo estalita gordetzea komeni da, eta ahal bada elkar ukitu gabe, bata gordinik badago eta bestea aurrez kozinatua bada bereziki.
- *Hozkailuan* denbora luzez egon ondoren ere ez lirateke kontsumitu behar. Tenperatura altuan mikroorganismoak azkar ugaltzen dira, baina tenperatura hotzean ere ez daude erabat hilik eta, horregatik, hozkailuan egon diren bitartean, motel-motel bada ere, ugalduz jarraitu dutenez, lau egunetik gora hozkailuan egon den janaria (aldeztatik kozinatua izan dena) ez gendake kontsumitu behar.
- Kontuz *garraioarekin*. Izoztuak erosten baditugu, dendatik hartu eta zure etxeko izozkailura sartu artean, denbora gehiegi pasatzea ez da komeni.
- *Latak* badira, ontzikiak ez du inolako zulorik eduki behar, ezta mailaturik edo sabeldurarik ere. Latak hezetasunik gabeko leku lehorrean gorde behar dira, bero-iturrietatik (sukalde, etab. etatik) ahalik eta urrutien.
- *Artisau-fresagarriak*, industrialak ez direnak alegia, prestatzen dituzten lekuan bertan kontsumitzea komeni da, horien garraioa problematikoa izan daitekeelako (ez dute normalean kontserbatzailerik edukitzen).
- *Izozkiekin* ere kontuz ibili behar da. Saltzaile ibiltarien izozkiekin kontrolak ez zaizkie hain zorrotz egiten eta, horregatik, kasu horietan produktuari berari adina, kontserbazio, eta salmentako egoera erreparatu behar zaie.
- *Moluskuak* edo *itsaskiak* ere ez daude arriskutik kanpo. Betiere gutxienean osasun-bermea izan beharko lukete eta zalantza edukiz gero, hobe duzu etxean berrituz ere sukaldean prestatzea, gordinik gusturago jango zenituzkeen arren.
- Baina *arrautzak* eta *maionesak* dira janari-intoxikaziorik gehien eragile, eta ia beti *salmonella* izaten da kutsatzen duen germena. Tortillaren bat prestatuz gero, ongi egina egon behar du, eta ez arrautza ia gordina dagoela. Jatetxeren batean bazaude, eta atera dizutenak itxura txarra badauka (gutxi egina, edo gordin samarra) atzera bota ezazu, arrazoiak emanda. Arazorik ez edukitzeko, arrautza gordina dagoela ez prestatu jakirik. Maionesa industrialak aditibo edo gehigarri askorekin prestatuak izaten direnez, zailagoa da horietan bakterioak ugaltzea. Dena den, etxeko maionesak goxoagoak izaten direnez, erabilitako arrautzek freskoak izan behar dute beti, kanpotik garbiak, eta inolako arrakala edo zartaturik gabeak. Maionesari limoia edota ozpina botatzea komeni da, sobratutakorik ez gorde inoiz beste baterako, eta, ahal izanez gero, juxtu bazkaldu aurretik prestatu eta zerbitzatzea komeni da.