



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ  
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

## Προληπτικά μέτρα κατά την κατανάλωση τροφίμων και ποτών

### Ως προς τις τροφές

#### **Γενικά:**

- **Γενική συμβουλή: «Βράσε το, μαγειρεύε το, ξεφλούδισε το ή ξέχνα το» (“boil it, cook it, peel it or forget it”)**
- **Ασφαλές προς βρώση είναι οτιδήποτε ζεστό, αποξηραμένο ή ξεφλουδισμένο**
- **Αποφυγή κρύων, ωμών ή μισοψημένων, μη παστεριωμένων τροφών**

### Οι ταξιδιώτες θα πρέπει:

- Να γευματίζουν σε μέρη (εστιατόρια, ξενοδοχεία κ.λ.π.) που είναι γνωστό ότι σερβίρουν φαγητό σε ξένους ή που τους έχουν συστήσει άλλοι ταξιδιώτες ως ασφαλή. Πιο ασφαλή θεωρούνται τα γεύματα που παρασκευάζει κανείς από μόνος του. Το φαγητό των πολυτελών ξενοδοχείων δεν είναι απαραίτητα ασφαλές.
- Να επιλέγουν με προσοχή τις τροφές και τα ποτά που καταναλώνουν όταν βρίσκονται σε μια ξένη χώρα. Κάθε είδος τροφής και ειδικότερα ωμής πρέπει να θεωρείται δυνητικά μολυσμένο.
- Να τρώνε φαγητά που είναι καλά μαγειρεμένα και ακόμη ζεστά όταν σερβίρονται. Τα πιάτα που περιέχουν κρέας ή ψάρι θα πρέπει να καταναλώνονται μόνο εάν ο ταξιδιώτης γνωρίζει ότι είναι φρεσκομαγειρεμένα και του σερβίρονται αχνιστά, ζεστά (και όχι ξαναζεσταμένα).
- Να προτιμούν τα φρούτα, τους καρπούς και τα λαχανικά που έχουν παχύ περίβλημα, φλούδα ή κέλυφος τα οποία και θα πρέπει να πλένουν ή να ξεφλουδίζουν οι ίδιοι πριν τα καταναλώσουν.
- Να προτιμούν κονσερβοποιημένες τροφές.
- Να καταναλώνουν αρτοσκευάσματα που έχουν ψηθεί σε φούρνο, όπως ψωμί, μπισκότα, κράκερ, τортίγιας κ.α.
- Να πλένουν πάντα τα χέρια τους πριν από κάθε γεύμα και έπειτα από επίσκεψη στην τουαλέτα.

## Οι ταξιδιώτες δεν πρέπει:

- Να καταναλώνουν τροφές και ποτά από πλανόδιους πωλητές. Είναι δύσκολο να διατηρηθούν καθαρές οι τροφές στο δρόμο, και πολλοί ταξιδιώτες προσβάλλονται από ασθένειες που οφείλονται σε φαγητό που έχει αγοραστεί από πλανόδιους πωλητές.
- Να καταναλώνουν μαγειρεμένες τροφές που βρίσκονται για αρκετές ώρες σε θερμοκρασία περιβάλλοντος (π.χ. μπουφέ). Οι τροφές αυτές μπορεί να αποτελέσουν γόνιμο έδαφος για την ανάπτυξη βακτηρίων και θα πρέπει να αναθερμαίνονται προτού σερβιριστούν ή να διατηρούνται στην κατάλληλη θερμοκρασία. Το σερβίρισμα από μπουφέ στο οποίο δε χρησιμοποιούνται προστατευτικά καλύμματα για τα φαγητά θα πρέπει να αποφεύγεται.
- Να τρώνε ανεπαρκώς μαγειρεμένα λαχανικά και σαλάτες. Μερικοί οργανισμοί που βρίσκονται στο χώμα και στο νερό δεν εξουδετερώνονται με τις συνήθεις μεθόδους πλυσίματος.
- Να καταναλώνουν ωμά ή ανεπαρκώς μαγειρευμένα αυγά, πουλερικά, κρέατα, θαλασσινά και λαχανικά. Τα ωμά αυγά είναι πιθανό να μην αναγνωρίζονται σε ορισμένες τροφές όπως οι σάλτσες για φαγητά ή σαλάτες (Caesar, κ.λ.π.), το τιραμισού, το σπιτικό παγωτό, η σπιτική μαγιονέζα, ή η ζύμη. Τα πουλερικά και το κρέας θα πρέπει να είναι καλά μαγειρεμένα και να μην εμφανίζουν ροζ χρώμα στο εσωτερικό τους. Το κρέας, το ψάρι και τα οστρακοειδή που είναι ανεπαρκώς μαγειρευμένα ή ωμά μπορεί να περιέχουν διάφορα παθογόνα μικρόβια που προσβάλλουν τη γαστρεντερική οδό.
- Να καταναλώνουν φρέσκες σάλτσες.
- Να καταναλώνουν μεγάλα σαρκοφάγα ψάρια, ειδικότερα από περιοχές με ύφαλους. Πολλά περιέχουν επικίνδυνες τοξίνες.
- Να καταναλώνουν φρέσκο γάλα χωρίς να το έχουν βράσει.
- Να καταναλώνουν μη παστεριωμένο γάλα ή άλλα μη παστεριωμένα γαλακτοκομικά προϊόντα όπως το τυρί και το γιαούρτι. Τα παγωτά και άλλα παγωμένα παρασκευάσματα που μπορεί να έχουν κατασκευαστεί ή αποθηκευτεί σε μολυσμένα δοχεία, θα πρέπει να αποφεύγονται.
- Να καταναλώνουν επιδόρπια που περιέχουν κρέμα και συνοδευτικές σάλτσες που μπορεί να μην έχουν καταψυχθεί επαρκώς.

## Ως προς τα ποτά

### **Γενικά ασφαλή είναι:**

- Το εμφιαλωμένο, σφραγισμένο νερό
- Τα ανθρακούχα ποτά
- Τα ζεστά ροφήματα από βρασμένο νερό

Στις ανεπτυγμένες χώρες το νερό της βρύσης είναι καθαρό και πόσιμο και οι βλάβες στο σύστημα ύδρευσης είναι σπάνιο φαινόμενο. Στις αναπτυσσόμενες, όμως, χώρες δεν υπάρχουν πάντα οι πηγές που απαιτούνται για τη διασφάλιση παροχής καθαρού νερού και συνεπώς το νερό της βρύσης δεν είναι ασφαλές προς πόση. Ακόμα κι αν οι ντόπιοι καταναλώνουν το νερό της βρύσης, οι ταξιδιώτες δεν πρέπει να κάνουν το ίδιο εφόσον η κάτοικοι των περιοχών έχουν αναπτύξει ανοσία στους μικροοργανισμούς που πιθανόν ανευρίσκονται στο νερό ενώ οι ταξιδιώτες δεν είναι άνοσοι και άρα κινδυνεύουν να μολυνθούν.

### **Οι ταξιδιώτες θα πρέπει:**

- Να χρησιμοποιούν σφραγισμένο και εμφιαλωμένο νερό ή χημικώς επεξεργασμένο, φιλτραρισμένο ή βρασμένο νερό για πόση και για το βούρτσισμα των δοντιών.
- Σε περιοχές όπου δεν υπάρχει διαθέσιμο χλωριωμένο πόσιμο νερό ή οι συνθήκες υγιεινής είναι ανεπαρκείς, να προτιμούν την κατανάλωση ποτών όπως:
  - τσάι και καφέ που έχουν ετοιμαστεί με βρασμένο νερό.
  - εμφιαλωμένα ή σε μεταλλικά δοχεία ανθρακούχα ποτά, συμπεριλαμβανομένου του ανθρακούχου εμφιαλωμένου νερού και των αναψυκτικών
  - μπίρα και κρασί. Εδώ θα πρέπει να σημειωθεί ότι το αλκοόλ που προστίθεται στα αναψυκτικά δεν τα καθιστά ασφαλή, ειδικά όταν σερβίρονται σε ποτήρια και δεν καταναλώνονται κατευθείαν από το κουτί ή το μπουκάλι.
- Να καταναλώνουν ποτά κατευθείαν από το κουτί ή το μπουκάλι παρά από δοχείο αμφιβόλου καθαριότητας.
- Να καθαρίζουν μόνοι τους το νερό εάν είναι εφικτό. Θα πρέπει να αποφασίσουν ποια μέθοδο θα χρησιμοποιήσουν έτσι ώστε να προμηθευτούν τον κατάλληλο εξοπλισμό.
- Να φροντίζουν να προμηθεύονται εμφιαλωμένο νερό όταν είναι στην ύπαιθρο ή σε κάποια εκδρομή.
- Να ζητούν ποτά χωρίς πάγο εκτός και αν ο πάγος προέρχεται από εμφιαλωμένο ή βρασμένο νερό.

- Να γνωρίζουν ότι ο θηλασμός είναι η ασφαλέστερη πηγή τροφής για τα βρέφη. Αν χρησιμοποιείται όμως μπιμπερό θα πρέπει το γάλα να παρασκευάζεται με βρασμένο νερό και μέσα σε αποστειρωμένα δοχεία.

### Οι ταξιδιώτες δεν πρέπει:

- Να καταναλώνουν το νερό της βρύσης.
- Να πλένουν τα δόντια τους με νερό της βρύσης.
- Να χρησιμοποιούν πάγο εκτός και αν προέρχεται από βρασμένο, εμφιαλωμένο ή κατάλληλα επεξεργασμένο νερό. Η ψύξη δεν εξουδετερώνει όλους τους μικροοργανισμούς.
- Να καταναλώνουν νερό από ύποπτες πηγές. Μην ξεχνάτε ότι ακόμα και σε πολυτελή ξενοδοχεία σε χώρες με χαμηλό κοινωνικοοικονομικό επίπεδο, είναι δυνατόν το νερό της βρύσης ή τα παγάκια που παρασκευάζονται από αυτόματες μηχανές να είναι μολυσμένα.
- Να καταναλώνουν γρανίτες ή παγωμένα ποτά τα οποία είναι πιθανόν να έχουν ετοιμαστεί με μολυσμένο νερό.
- Να θεωρούν ότι το νερό είναι ασφαλές επειδή είναι χλωριωμένο. Η χλωρίωση δεν εξουδετερώνει όλους τους μικροοργανισμούς που προσβάλουν στον άνθρωπο.
- Να πίνουν από βρεγμένα δοχεία ή μπουκάλια καθώς το νερό που βρίσκεται στην επιφάνεια τους μπορεί να είναι μολυσμένο. Θα πρέπει να στεγνώνουν τα δοχεία και τα μπουκάλια πριν τα ανοίξουν και να καθαρίζουν τα σημεία που θα έρθουν σε επαφή με το στόμα.
- Να καταναλώνουν χυμούς φρούτων εκτός κι αν προέρχονται κατευθείαν από σφραγισμένο δοχείο. Αν όχι, είναι πολύ πιθανό να έχουν διαλυθεί με νερό της βρύσης.

**Μέθοδοι απολύμανσης του νερού** (δηλ. καταστροφή των παθογόνων μικροοργανισμών αλλά όχι όλων): ή ασφαλέστερη μέθοδος είναι ο **βρασμός** του νερού. Αν αυτό δεν είναι δυνατό, πρέπει να γίνεται συνδυασμός φιλτραρίσματος και αλογόνωσης (ιωδίωσης ή χλωρίωσης):

1. **Θέρμανση:** αποτελεί την παλαιότερη και πιο κλασική μέθοδο απομόλυνσης του νερού. Το νερό που έφτασε σε σημείο βρασμού και διατηρήθηκε σε σκεπασμένο δοχείο μέχρι την κατανάλωσή του θεωρείται ασφαλές. Βρασμός του νερού επί 1 λεπτό θεωρείται επαρκής.

2. **Χημική επεξεργασία:** Αν ο ταξιδιώτης δεν μπορεί να βράσει το νερό, η χημική επεξεργασία του νερού είναι μια εναλλακτική λύση.

i) **Ιώδιο:** Τα περισσότερα παθογόνα αίτια της διάρροιας των ταξιδιωτών είναι ευπαθή στο ιώδιο, το οποίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την απολύμανση του νερού, των λαχανικών και των φρούτων. Αυτό που απαιτείται είναι η προσθήκη 5-10 σταγόνων ιωδίου 2% σε 1 λίτρο νερού. Πριν την κατανάλωση του νερού, το ιώδιο θα πρέπει να έχει παραμείνει σε αυτό τουλάχιστον για 30 λεπτά. Ο καθαρισμός του νερού είναι απαραίτητος πριν την ιωδίωσή του. Επίσης ισχύουν τα εξής:

- Οι ταξιδιώτες που πάσχουν από νόσο του θυρεοειδούς ή έχουν οικογενειακό ιστορικό θυρεοειδικής νόσου, άτομα με αλλεργία στο ιώδιο και οι γυναίκες σε κατάσταση εγκυμοσύνης ΔΕΝ πρέπει να χρησιμοποιούν ιώδιο για την επεξεργασία του νερού. Όλοι οι ταξιδιώτες που πρόκειται να χρησιμοποιήσουν ιώδιο για απολύμανση του νερού, πρέπει να υποβάλλονται σε έλεγχο του θυρεοειδούς πριν το ταξίδι.
- Αυτή η μέθοδος απολύμανσης δεν είναι δημοφιλής λόγω της δυσάρεστης γεύσης που δημιουργεί στο νερό. Οι ταξιδιώτες που επιθυμούν να αποφύγουν τη γεύση και την οσμή του ιωδίου, μπορούν να προσθέσουν βιταμίνη C (ασκορβικό οξύ) στο νερό αφού έχουν παρέλθει τουλάχιστον 30 λεπτά από την πρόσμιξη του νερού με το ιώδιο. Απαιτείται προσθήκη 50 mg βιταμίνης C και σύντομη ανάδευση για να εξουδετερωθεί η γεύση και η οσμή.
- Στα φαρμακεία και στα μαγαζιά με αθλητικά είδη και εξοπλισμό υπάρχουν διαθέσιμες ταμπλέτες τετραγλυκίνης υδροπεριοδίδης (tetraglycine hydroperiodide π.χ. Globaline, Potable-Aqua, Coghlan's). Για απολύμανση διαλύεται ½-1 tab σε 1 lt νερό. Σημαντική είναι η τήρηση των οδηγιών του κατασκευαστή.
- Η χρήση ιωδίου για απολύμανση του νερού δεν πρέπει να γίνεται για μεγάλο χρονικό διάστημα (> 1 μήνα).

ii) **Χλώριο:** Η χλωρίωση του νερού, αν και λιγότερο τοξική, δεν είναι τόσο αξιόπιστη μέθοδος όσο η επεξεργασία με ιώδιο, αφού η μικροβιοκτόνος δράση του χλωρίου ποικίλλει ευρέως ανάλογα με τη θερμοκρασία και με άλλους παράγοντες. Εξάλλου, ορισμένες κύστεις παρασίτων, όπως της λάμβλιας, επιβιώνουν στη χλωρίωση.

2) **Φιλτράρισμα:** αποτελεί μηχανική επεξεργασία του νερού. Η αποτελεσματικότητα του εξαρτάται από το μέγεθος των πόρων σε σχέση με το μέγεθος των μικροοργανισμών. Τα περισσότερα από τα φορητά φίλτρα μπορούν να απομακρύνουν τα βακτήρια και τις κύστεις πρωτόζωων, αλλά όχι όλους τους ιούς

των οποίων το μέγεθος είναι συνήθως μικρότερο από το μέγεθος των πόρων. Μόνο οι ημιδιαπερατές μεμβράνες των φίλτρων ανάστροφης ώσμωσης μπορούν να επιτύχουν απομάκρυνση των ιών. Έτσι, αν και η χρήση φορητών φίλτρων δεν εγγυάται την ασφάλεια του νερού, σε περιπτώσεις που δεν είναι εφικτό, για οποιονδήποτε λόγο, να βράσει κανείς το νερό για πόση, ένα καλής ποιότητας φίλτρο με μέγεθος πόρων της τάξης των 0.2 microns, μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο ύπαρξης παθογόνων. Το φιλτραρισμένο νερό θα πρέπει στη συνέχεια να υποστεί και χημική επεξεργασία.

Στον **Πίνακα** φαίνονται διαγραμματικά οι κυριότερες συστάσεις που μπορούν να δοθούν σε ταξιδιώτες σχετικά με την κατανάλωση τροφών και ποτών.

<b>Συστάσεις σχετικά με την κατανάλωση τροφίμων και ποτών από τους ταξιδιώτες</b>			
	<b>Ικανοποιητικό επίπεδο ασφαλείας</b>	<b>Μέτριο επίπεδο ασφαλείας</b>	<b>Χαμηλό επίπεδο ασφαλείας</b>
<b>Τόπος</b>	Γνωστά εστιατόρια	Τοπικά εστιατόρια	Πλανόδιοι πωλητές Φαγητό από μπουφέ σε θερμοκρασία δωματίου
<b>Ποτά</b>	Ανθρακούχα αναψυκτικά Ανθρακούχο ή βρασμένο νερό Ιωδιωμένο νερό Παστεριωμένο γάλα	Φρέσκοι χυμοί Πάγος από μηχανή Εμφιαλωμένο νερό	Νερό της βρύσης Μη ανθρακούχοι εμφιαλωμένοι χυμοί φρούτων Θρυμματισμένος πάγος Μη παστεριωμένο γάλα
<b>Τροφές</b>	Αχνιστά φαγητά, επαρκώς ψημένα ή βρασμένα Ξεφλουδισμένα ή μαγειρεμένα φρούτα Τυποποιημένα ή κονσερβοποιημένα φαγητά Μαγειρεμένα λαχανικά	Ξηρά τροφή Ζελέ / σιρόπι Πλυμένα λαχανικά	Κρύες σαλάτες Μη μαγειρευμένες, κρύες σάλτσες Μη επαρκώς μαγειρευμένα hamburgers Μη ξεφλουδισμένα φρούτα Μερικά κρύα επιδόρπια Φρέσκο μαλακό τυρί Φράουλες / μούρα

(Πηγή: Luis Ostrosky-Zeichner, Charles D.Ericsson. *Travelers' Diarrhea*. In: *Principles and Practice of Travel Medicine*. Edited by Jane N.Zeckerman. 2001 John Wiley & Sons Ltd)