



BESİN ZEHİRLENMESİ
NEDİR?



Son 72 saat içinde, bir mikroorganizma veya toksini ile bulaşmış bir besinin tüketiminin ardından ishal, bulantı, kusma, karın ağrıları, karında kramplar gibi sindirim sistemini ilgilendiren bulguların ortaya çıktığı bir hastalık tablosudur.

Besin zehirlenmeleri tüm dünyada yaygın, önemli bir halk sağlığı sorunudur. Çoğunlukla hafif seyirli ve kendini sınırlayan hastalıklardır. Ancak besin zehirlenmesine yol açan etken ve konakla ilişkili faktörler hastalığın zaman zaman daha ağır seyirli ve hatta ölümcül seyretmesine yol açabilmektedir. Besin zehirlenmeleri çoğunlukla birden fazla kişiyi ilgilendirir. Bazen tek tek olgular, bazen yerel salgınlar (işyerleri, hastaneler, lokantalar), bazen de daha büyük çaplı salgınlar şeklinde görülebilir.

Besin zehirlenmeleri neden, nasıl olur?

Bir gıdaya, besin zehirlenmesine yol açan etken 3 yoldan ulaşır. Birincisi gıdanın kendisi bu etkeni içerir. Özellikle hayvan kaynaklı gıdalar, bunlar arasında da özellikle kümes hayvanları (hayvanların kendileri bu etkenlerle hasta olabildikleri için) bu tür bulaşta rol oynar. İkincisinde işlenmemiş gıdaya katılan maddeler nedeniyle bulaş olabilir. Üçüncüsünde ise gıdayı hazırlayan kişi veya gıdanın hazırlandığı çevreden bulaş olabilir. Bu nedenle ishali kişiler, özellikle ellerinde veya vücutlarının

başka bölümlerinde yara olan kişiler iyileşene kadar gıda hazırlamamalıdır. Çevreden bulaşın önlenmesinde ise gıdanın hazırlandığı ortamın temizliği, ısıtılmamış yiyeceklerle ısıtılmış yiyeceklerin aynı ortamda hazırlanıp sunulmaması, gıda hazırlayan kişinin ellerini sıklıkla yıkaması önemlidir.

Yukarıda tanımlandığı gibi asidite, düşük nem gibi gıdaya ilişkin bazı özellikler de o gıdaya etkenin var olup olmayacağını belirler.

Hangi besinlerde dikkatli olunmalı ?

Besin zehirlenmelerinden özellikle yüksek proteinli gıdalar (hamburger, kümes hayvanları, yumurta, kremalı gıdalar vb...), kirli kullanma suyu veya insan dışkısının gübre olarak kullanıldığı koşullarda yeterince pişirilmeden tüketilen meyve ve sebzeler, özellikle fast food restoranlarda sunulan ızgara türü yiyecekler, hazırlanması sırasında çok işlem gerektiren yiyecekler (köfte vb.), pastörize edilmemiş süt ve bu sütte hazırlanan süt ürünleri, iki saatten fazla oda ısısında bekletilmiş ve tüketilmeden önce tekrar ısıtılmayan gıdalar (zeytinyağlı yiyecekler, soğuk sandviçler, salatalar vb...), özellikle midye gibi kabuklular olmak üzere kirli denizlerden çıkarılan deniz hayvanları sorumlu tutulmaktadır. Eğer kümes hayvanı hasta ise, etken yumurtlama sırasında özellikle yumurtanın dış yüzeyine bulaştığından, kabuğu çatlak, kırık

olan yumurtaların ve bunlardan hazırlanan salata, mayonez türü gıdaların da riskli olduğunu bir kez daha anımsatmak gerekir.

Zehirlenen kişi nasıl beslenmeli ?

Besin zehirlenmesi tablosu olan kişilerde, ishal sırasında barsakların dinlenmeye gereksinimi olduğu ve gıda alımının olayı kötüleştirebileceği tarzındaki yanlış inanca bağlı olarak beslenmenin durdurulması doğru bir yaklaşım değildir. Tam tersine harap olan barsak hücrelerinin çabuk toparlanması ve hastalık nedeniyle kaybedilen enerji açığının kapatılması için uygun gıdalarla beslenmeye devam etmek gereklidir. İshal süresince süt ve sütte bulunan laktozu içeren diğer gıdaların ve kafeinli içeceklerin tüketilmesi önerilmektedir. Tuzlu krakerler, çorbalar, yoğurt, kola türü içecekler, pirinç ve patetes tarzı besinler, çorbalar ve Oral Rehidratasyon Sıvısı (ORS) ishal sırasında tüketimi önerilen gıdalardır.

ORS paketleri sağlık ocakları veya eczanelerden sağlanabilir. ORS, paketlerin üzerindeki önerilere uygun olarak hazırlanmalıdır.

Ayrıca ishal için barsak hareketlerini durdurucu ilaçlar kullanmak genellikle bir yarar sağlamadığı gibi özellikle ateş, şiddetli karın ağrıları, karında kramplar, kanlı ishal gibi bulguların varlığında tehlikeli bile olabileceği unutulmamalıdır.