

Soovitused erinevate *E. coli* bakterite poolt põhjustatud soolenakkuste ennetamiseks

Järgnevate soovituste aluseks on Haiguste Ennetamise ja Tõrje Euroopa Keskuse (ECDC) ja Euroopa Toiduohutusameti (EFSA) 1. juunil 2011.a koostatud ühisavaldus.

Soolenakkusi põhjustavad erinevad *E. coli* bakterid, nende seas: Shiga toksiooni tootev *E. coli* (STEC), verotoksiini tootev *E. coli* (VTEC) või enterohemorraagiline *E. coli* (EHEC).

Tarbijate kaitsmiseks on Euroopas kasutusel tõhus toiduohutuse süsteem. Kasutusel olevad meetmed ulatuvad tootjast tarbijani, tagades head põllumajandus-, loomakasvatus-, tootmis- ja hügieenitava tarbijate kaitsmise eesmärgil.

Rangete kontrolli ja jälgitavuse süsteemide olemasolu toetab siseturu toimimist, mis võimaldab tarbijatele juurdepääsu ohutule ja täisväärtuslikule toidule.

Kõneks on erinevad terminid STEC/VTEC/EHEC – mida need tähendavad? Kas nende olemasolul esineb terviserisk toidus?

Kõik inimesed ja loomad kannavad oma soolestikus baktereid nimega *E. coli*, mis kuuluvad meie normaalsesse mikrofloorasse ja on tavaliselt ohutud. Siiski on olemas sellised *E. coli* tüved, mis on võimelised tootma toksine. Selliseid tüvesid nimetatakse STEC/VTEC (Shiga toksiooni- või verotoksiini tootev *E. coli*) või EHEC (enterohemorraagiline *E. coli*) ning need toksiinid võivad põhjustada tõsist verist kõhulahtisust. Mõningatel juhtudel võib haigestumine lõppeda ägeda neerupuudulikkusega, mis vajab juba tõsist intensiivravi. On teada mitmeid STEC tüvesid ja nende tuvastamine aitab välja selgitada haiguspuhangu põhjust.

Kuidas võib haigestuda?

Haigestumine STEC-nakkusesse toimub enamasti toidu söömisel, saastunud toidu käitlemisel või nakatunud loomadega kokku puutumisel. Haigestumine on võimalik ka vahetu kontakti kaudu inimeselt-inimesele, nt perekonnas, lasteasutuses, hoolekandetasutuses jne.

Varasemate koli-nakkuse haiguspuhangute korral levisid haigustekitajad ebapiisavalt termiliselt töödeldud veise- ja muu lihaga, pastöriseerimata piimaga, erinevate värskete köögiviljadega (nt kurk, kapsas, spinat ja salat), pastöriseerimata õunamahla ja juustuga.

Kuidas vältida haigestumist?

Saksamaal *E. coli* haiguspuhangu käigus andis Saksamaa Valitsus soovitusel võimalikult vältida kahjustatud piirkonnas selliste värskete köögiviljade tarbimist nagu kurgid, tomatid ja salat kuni puhangu põhjuse kindlaks tegemiseni.

Vaatamata paljudele kasutusel olevatele meetmetele võivad tarbijad olla ohustatud haigustekitaja suhtes saastatud toidu kaudu, eriti värskete või mittepiisavalt kuumutatud toiduainete kaudu, mis võib omakorda põhjustada haiguspuhangute teket.

Siiski on olemas teatud lihtsad ettevaatusabinõud, mille kasutamisel saab vähendada haigestumise riski kokkupuutel potentsiaalselt saastunud toiduainete, haige looma või inimesega.

Tarbijad saavad oluliselt vähendada haigestumise riski kodus, järgides toidukäitlemise- ja hügieeni reegleid.

Isiklik kätehügieen

- Pese käed korralikult enne toidu valmistamist, serveerimist või söömist
- Pese käed pärast tualeti kasutamist või mähkmete vahetamist
- Pese käed pärast värskete köögiviljade või toore liha käitlemist
- Pese käed pärast kokkupuudet lemmik- või põllumajandusloomadega ja pärast loomafarmide külastamist

Toidu käitlemine

- Kõhulahtisuse või oksendamise sümptomitega isik tuleb viivitamatult kõrvaldada toidukäitlemisest
- Kõik puu- ja köögiviljad tuleb korralikult pesta jooksva veega, eriti need, mida enne tarbimist termiliselt ei töödelda
- Koori juur- ja puuviljad
- Köögiviljade ja liha korralik kuumtöötlemine hävitab haigustekitajaid
- Välti ristsaastumist ehk haigustekitaja levikut toorelt toidult valmistoidule. Näiteks kasuta eraldi lõikelaudu toore liha ja küpsetatud liha jaoks ning värskete köögiviljade jaoks või pese lõikelaud pesuvahendiga erinevate toiduainete käitlemise vahel.

Lisateave: Maailma Terviseorganisatsiooni „Toiduohutuse Viis Võtit“

http://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/5keys_estonian.pdf