

## Профилактика отравления грибами



Отравления ядовитыми грибами занимают ведущее место среди отравлений ядами растительного происхождения. Несмотря на хорошо известные внешние признаки ядовитых грибов ежегодно в различных странах мира происходят тяжелые, порой массовые отравления, заканчивающиеся в отдельных случаях смертельным исходом.

В нашей стране насчитывается приблизительно 40 видов ядовитых грибов. Отравление грибами широко варьирует в зависимости от погодных условий и, как следствие,

урожайности грибов. Основная причина этих отравлений – низкая осведомленность населения о съедобных и несъедобных грибах. Наибольшее количество отравлений отмечается в конце лета – начале осени. Однако всё чаще в течение всего года встречаются отравления замороженными в домашних условиях грибами. Отравление могут вызвать собственно ядовитые грибы (бледная поганка, мухоморы, ложные опята и др.), условно съедобные грибы в результате неправильной кулинарной обработки и даже неправильно приготовленные съедобные грибы.

Грибы являются трудно перевариваемым продуктом. Не рекомендуется употреблять в пищу грибы беременным и кормящим женщинам, они противопоказаны детям до 10-12 лет (независимо от способа и времени приготовления), а также лицам с заболеваниями ЖКТ (гастриты, холециститы, панкреатиты, гепатиты и др.) – приём грибов может спровоцировать обострение хронического заболевания.

Наиболее ранними симптомами отравления грибами являются тошнота, рвота, диарея. При появлении данных симптомов после употребления в пищу грибов немедленно обратитесь к врачу, особенно, если такие же нарушения отмечаются у всех членов семьи или всех тех, кто ел вместе с вами. Острые отравления грибами протекают намного тяжелее других пищевых отравлений.

### **Профилактика отравления грибами, или правила грибника:**

1. Не употребляйте в пищу как сырые, так и приготовленные дикорастущие грибы, в съедобности которых вы не уверены;
2. Собирайте только те грибы, которые вы хорошо знаете;
3. Не пробуйте сырые грибы на вкус;
4. Не кормите грибами детей;
5. Не покупайте грибы у случайных людей;
6. Не рекомендуем употреблять в пищу грибы людям с заболеваниями органов пищеварения;
7. Помните, что даже съедобные грибы при неправильном приготовлении и хранении могут стать несъедобными и токсичными;
8. Не стоит сочетать грибы с алкоголем, так как он усиливает негативное влияние грибных компонентов на организм. Некоторые грибы имеют в своем составе ток-сины, которые растворяются в человеческом организме только под влиянием алкоголя;
9. Нельзя хранить свежие грибы более суток, даже в холодильнике, а солёные и маринованные грибы более года.
10. В случае ухудшения самочувствия после употребления в пищу грибов не занимайтесь самолечением – обратитесь за медицинской помощью!

*Помощник врача-гигиениста  
отдела общественного здоровья  
Яцкевич Наталья Петровна*