

Как избежать отравлений грибами?

Отравления ядовитыми грибами занимают ведущее место среди отравлений ядами растительного происхождения. Там, где произрастают съедобные грибы, всегда существуют их ядовитые «двойники», представляющие смертельную опасность для человека.

Основная причина этих отравлений - низкая осведомленность населения о съедобных и несъедобных грибах.

Отравление могут вызвать собственно ядовитые грибы (бледная поганка, мухоморы, ложные опята, ложные дождевики и др.), условно съедобные грибы в результате неумелой или неправильной кулинарной обработки и даже неправильно приготовленные съедобные гриба, а также съедобные грибы, получившие название "мутанты" (накопление в мицелии ядовитых веществ, в том числе вредных для человека продуктов разложения белков в старых плодовых телах, а также продуктов жизнедеятельности насекомых и червей). Грибы являются трудно перевариваемым продуктом. Не рекомендуется есть грибы беременным и кормящим женщинам, они противопоказаны детям до 8 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:

не употребляйте в пищу как сырые, так и приготовленные дикорастущие грибы, в съедобности которых вы не уверены;

собирать только те грибы, которые вы хорошо знаете;

отправляясь на сбор грибов, по возможности, пригласите опытного грибника;

не собирайте грибы вдоль автомобильных дорог, железнодорожных путей, в черте города;

не полагайтесь на иллюстрированные руководства при идентификации грибов и определении их съедобности;

не определяйте съедобность грибов по их названиям, поскольку они могут различаться в различных географических регионах;

не верьте распространённой мифу о съедобности грибов, если они не оставляют тёмных пятен на серебре или их едят птицы, насекомые, улитки, черви и т.п.;

не пробуйте сырые грибы на вкус;

не кормите грибами детей;

не покупайте грибы у случайных людей;

не рекомендуется употреблять в пищу грибы людям с заболеваниями органов пищеварения;

избегайте употребления грибов, которые ранее вызывали заболевания у вас, ваших родственников или животных;

помните, что ядовитые грибы нередко растут рядом со съедобными и могут быть очень похожи на них;

помните, что даже съедобные грибы при неправильном приготовлении и хранении могут стать несъедобными и токсичными;

помните, что употребление в пищу грибов совместно с алкоголем, а также их приготовление с добавлением алкоголя может активировать ряд токсинов и приводить к возникновению отсроченного токсического синдрома;

помните, что даже съедобные правильно приготовленные грибы должны употребляться в пищу в умеренных количествах в качестве гарнира, а не основного блюда;

не храните свежие грибы более суток даже в холодильнике, а солёные и маринованные грибы более года;

не занимайтесь самолечением – обратитесь за медицинской помощью.

Врач-гигиенист
(заведующий отделением
гигиены питания)
отдела гигиены

М.М. Кучко