

Yersinióza

Yersinióza je průjemové infekční onemocnění střev vyvolané nejčastěji bakterií *Yersinia enterocolitica*. K yersiniózám obvykle dochází při konzumaci potravin připravených z masa infikovaných zvířat. Existuje i cesta nákazy přímým stykem člověka s infikovanými zvířaty. Bakterie jsou schopny přežívat chladnější teploty (v chladničce), vysoké teploty je ničí. K příznakům onemocnění patří zpočátku vysoké horečky (až 40° C), výrazné bolesti břicha, průjemová stolice s příměsí hlenu a krve. Později se k projevům přidává průjem, případně zvracení. Onemocnění se projevuje po 3-7 dnech od nákazy a trvá obvykle déle jak týden (max. 14 dní).

Nejčastěji kontaminované potraviny:

- maso a masné výrobky (drůbeží – zejm. kuřecí, vepřové, hovězí),
- mléko a mléčné výrobky,
- zelenina,
- zmrzlina.

Prevence vzniku nemoci je především minimalizace rizika nákazy:

- dostatečná tepelná úprava potravin (důkladné vaření, pečení, smažení masa, převaření, pasterizace mléka, důkladné tepelné zpracování vejce),
- maso před tepelnou úpravou neomývat,
- zeleninu důkladně omývat pod tekoucí studenou vodou,
- oddělení kuchyňských pomůcek (pracovní deska, prkénko, nádobí, náčiní) používaných pro práci se syrovým masem a vejci a pomůcek pro zpracování potravin k přímé konzumaci,
- mytí rukou, hygiena osob při manipulaci s jídlem.

U nemocí doprovázející průjemy, zvracení a horečky dochází k velkým ztrátám tekutin a hrozí dehydratace organismu. Nutný je tedy dostatečný pitný režim – min. 3 l tekutin za den, vhodná je pitná voda i lehce slazené neperlivé nápoje, např. voda se šťávou, mátové, heřmánkové čaje slazené medem, vodou ředěné džusy, neperlivé ochucené i neochucené minerální vody, případně rehydratační iontové nápoje typu kulíšek (ideální pro děti). Na zastavení průjemového onemocnění je doporučován silný černý čaj (nechat sáček louhovat klidně až 20 minut).

Při průjemovitých onemocněních je v prvních dnech vhodná sacharidová dieta. Jedná se o lehce stravitelnou stravu se šetřící úpravou potravin a omezeným příjmem tuků. Doporučena je úplná abstinence alkoholu. Během onemocnění je vhodné jíst pravidelně malé porce 5-6x za den (po 2,5-3 hodinách), poslední jídlo 2-3 hodiny před ulehnutím.

Dietní doporučení:

- **první dny:** starší bílé rohlíky, piškoty, suchary, šlemové polévky (vývar z rýže, vývar z ovesných vloček, vývar z krupic nebo krupice), silný černý čaj,
- **další dny:** rýže, bramborová kaše bez mléka a tuku, vařené brambory, těstoviny, dušená mrkev, strouhaná mrkev, jablko, borůvky, banán, nízkotučné čerstvé sýry (např. cottage), tvaroh, libový kuřecí nebo krůtí plátek bez tuku, nízkotučné ryby (treska, pstruh, candát, platýz)
- **po odeznění akutních potíží** – ze začátku šetřící dieta s omezením tuku (3-5 dní):
 - **omezit tuky** (sádlo, lůj, vypečený tuk, majonéza, tatarská omáčka, kokosový a palmový tuk), v omezené míře zařadit – máslo, řepkový olej (teplá kuchyně), olivový olej, olej sójový, lněný, oleje z vlašských, lískových ořechů (studená kuchyně), margariny, malé množství ořechů a semínek,

- **omezit tučná masa** (tučné kousky masa hovězího a vepřového, kachna, husa, vnitřnosti, tučná mletá masa, tučné salámy, uzenářské výrobky, paštiky, prejt, sádlo, škvarky, slanina),
- **zařadit masa libová** – kuře, krůta, telecí maso, králík, zvěřina, zcela očištěné libové hovězí, vepřové, jehněčí maso, libová drůbeží a telecí šunka (min. 90 % masa), ryby zařazovat min. 2-3 porce týdně, ideálně libové ryby (pstruh, tuňák, treska, candát, lín, platýz),
- **z mléčných výrobků** omezit ty tučné (smetana, šlehačka, tučné sýry a tvarohy, smetanové jogurty, smetanové zmrzliny),
- **vybírat zakysané mléčné výrobky s nižším obsahem tuku** – nízkotučné jogurty (do 2 % tuku) bílé i slazené (ale spíše bez semínek), tvarohy (nízkotučný, měkký), tvarohové pomazánky, kefír a acidofilní mléko neslazené i slazené, cottage, mozzarella light, žervé, lučina, sýry do 30 % t.v s. (nekořeněné), olomoucké tvarůžky, mléko nízkotučné, polotučné (dle tolerance),
- vejce zařadit ideálně v rámci pokrmů, samostatně omezeně (těžce stravitelné),
- **navýšit příjem polysacharidů** zejména ve formě brambor, bramborové kaše, bílé rýže, těstovin, jáhel, krup, ovesných vloček, chleba a pečiva (bílé, nemělo by být čerstvé ani kynuté), bílé pšeničné mouky, knedlíků kypřené kypřicím práškem, bramborových knedlíků (dle tolerance), vhodná je také dušená nenadýmavá zelenina,
- **omezit semínkové, celozrnné obiloviny**, celozrnné mouky, celozrnný chléb, celozrnné pečivo, čerstvé pečivo a chléb, semínkové pečivo, kynuté pečivo, kynuté knedlíky, hranolky, bramborový salát,
- **také cukry konzumovat omezeně** – nevhodné jsou krémové dorty, sušenky s krémovými náplněmi, smažené pečivo, čokolády, smetanové krémové zmrzliny,
- **omezit nadýmavou zeleninu** (kapusta, zelí, květák, brokolice, paprika, okurky, cibule, česnek, houby) a luštěniny,
- **zařadit zeleninu nenadýmavou** (ze začátku ve formě vařené do měkka nebo čerstvé strouhané) – mrkev, celer, petržel, rajčata bez semen, rajčatový protlak, špenát bez česneku, hlávkový salát, fazolky, cuketa, chřest, červená řepa, protlak, malé množství květáku, hrášku, mladé brukve,
- **vyřadit ovoce zatěžující trávicí trakt** (nadýmavé, se semínky) – hrušky, čerstvé třešně, jahody, maliny, ostružiny, kiwi, rybíz,
- **zařadit lehce stravitelné ovoce** – ve formě čerstvé, vařené, kompotované; vyzrálá jablka, banány, citrusové ovoce, meruňky, broskve, třešně, blumy, vyzrálé švestky, ovoce se slupkou podáváme raději ve formě kompotů,
- **vynechat ostré a dráždivé koření** – paprika, pepř, kari, výrazné kořeněné směsi, pálivá paprika, chilli a také dochucovadla (hořčice, kečup, sójová omáčka, bujóny).
- **dbát na dostatečný pitný režim (1,5-2 l/den)**, zařadit pitnou vodu, slabší čaje, ředěné ovocné šťávy, mošty, džusy, neperlivé minerální vody,
- **nevhodné nápoje** – perlivé nápoje, silná káva, alkohol,
- **technologická úprava pokrmů** – vaření a dušení, pečení v páře, s vrstvou vody a pokrm pravidelně polévat; užití teflonové nádoby (umožňuje přípravu jídla bez nutnosti přidání tuku), tuk přidávat na závěr do hotového pokrmu (nepřepalovat tuky), nejméně vhodné je grilování a smažení.
- **zařadit probiotické bakterie** (ve formě kapslí),

Po 3-5 dnech pozvolný přechod na běžnou stravu (zásady zdravého stravování).

Bc. Kateřina Vokounová
nutriční terapeut