

## Salmonelóza

Salmonelóza je infekční střevní onemocnění vyvolané bakteriemi rodu *Salmonella*. Projevuje se horečkou, bolestmi břicha, průjmy a zvracením. K nákaze dochází kontaminovanými potravinami, nejčastěji masem nebo vejci. Salmonely jsou odolné vůči nízkým teplotám (i hluboko pod bodem mrazu), ale nepřežijí vysoké teploty (75 °C po dobu alespoň 5 minut).

Prevencí nemoci je především minimalizace rizika nákazy. Je tedy nutná dostatečná tepelná úprava rizikových potravin a také je důležité dodržovat správnou hygienu při práci s masem – po kontaktu se syrovým masem si dobře umýt ruce a dát pozor i na kontaminaci místa, kde bylo maso připravováno (dobře umýt nůž, prkénko atd.).

### Nejčastěji kontaminovanými potravinami jsou:

- drůbež (včetně mražené)
- vejce - zejména povrch skořápek
- syrové vaječné produkty (majonézy, cukrářské krémy, vaječné koňaky i zmrzliny obsahující žloutek)
- maso (zejména mleté maso – nejčastěji se jedná o vepřové)
- zvěřina
- ryby a měkkýši

Tyto potraviny je tedy nutné dobře tepelně upravit. Zvláštní pozornost by se měla věnovat grilování a úpravě steaků. Maso musí být vždy propečeno!

Pokud už dojde k nákaze a pacient dostane průjem, je důležitá především opětovná hydratace organismu. Nutný je tedy dostatečný příjem tekutin – alespoň 2,5 l tekutin za den, nejlépe neperlivou vodu. Vyhýbat se bublinkovým nápojům – slazené barevné limonády, ochucené i neochucené minerálky.

V prvních dnech je vhodná šetřící dieta, která nezatěžuje metabolismus a uleví střevům, která byla v době nákazy zatížena.

### Platí tedy:

- Ze stravy vyloučit pálivá a nadýmavá jídla. Při vaření omezit sůl a pálivá koření. Vhodná tepelná úprava pokrmů je především **vaření a dušení**. Méně pak pečení a grilování. **Velmi nevhodné je smažení**. Vynechat syrovou cibuli, česnek, zelí a papriky. Tuto zeleninu je možné jíst v omezeném množství, když je dlouze vařená nebo dušená. Z luštěnin používat jen červenou čočku a případně také dobře uvařenou cizrnu (při jejím vaření je dobré použít koření jako je majoránka, tymián nebo rozmarýn). Vhodná zelenina je například kořenová zelenina, brokolice, cuketa, špenát nebo ledový salát.
- Preferovat bílé maso a ryby, jako přílohu vařené brambory a rýži.
- vyhýbat se ztuženým rostlinným tukům – margaríny, sušenky s krémovými náplněmi, oplatky, krémové zmrzliny, ale i bílé pekárenské výrobky jako jsou rohlíky a sladké pečivo (obzvláště listové těsto)
- velmi vhodným tukem je máslo a olivový olej
- vynechat uzeniny a paštiky, kupovat kvalitní šunku, min. 92 % masa, nejlépe dušenou místo uzené
- vyhýbat se bílé mouce, nepoužívat ani na zahušťování pokrmů
- příznivě působí ovesné vločky, nejlépe tepelně upravené jako kaše nebo rozemleté mohou sloužit jako náhrada bílé pšeničné mouky
- dobré je také zařadit do stravy lněné semínko – na salát, do jogurtů, do kaší
- z ovoce vybírat to, které je co nejméně kyselé – např. banány, jablka, borůvky
- vynechat čokoládu

**Mgr. Lucie Weiss**  
nutriční poradce