

## ***Yersinia enterocolitica***

*Yersinia enterocolitica* je patogenní bakterie, která v lidském střevě způsobuje záněty doprovázené průjmy. Přežívá při nižších teplotách (v chladničce) a zdrojem nákazy bývá nedostatečně tepelně upravené vepřové maso, případně nepasterizované mléko a také ústřice.

Je nutné dodržovat správnou hygienu při práci s masem – po kontaktu se syrovým masem si dobře umýt ruce. Také pozor na kontaminaci místa, kde bylo maso připravováno (dobře umýt nůž, prkénko atd.). Bakterie nepřežije vysoké teploty, proto je maso nutné dobře tepelně upravit – zvlášť pozor na grilování, maso je nutné nechat propéct i vevnitř.

### **Dietní opatření při nákaze bakterií *Y. enterocolitica*:**

Jíst pravidelně a v menších porcích – každé cca 3 hodiny, poslední jídlo 2-3 hodiny před spaním.

Snažit se jíst v klidu, dobře kousat, nechat si na jídlo čas.

Nemělo by se jíst častěji než po 2 hodinách, aby mělo tělo čas trochu vytrávit.

### **Obecně platí:**

Jíst pravidelně a v menších porcích – každé cca 3 hodiny, poslední jídlo 2-3 hodiny před spaním.

Snažit se jíst v klidu, dobře kousat, nechat si na jídlo čas.

Nemělo by se jíst častěji než po 2 hodinách, aby mělo tělo čas trochu vytrávit.

**Dodržovat pitný režim**, vypít alespoň 2 litry tekutin denně. Nejlépe neperlivou vodu. Vyhýbat se bublinkovým nápojům – slazené barevné limonády, ochucené i neochucené minerálky.

Pítí kávy co nejvíce zredukovat a když, tak pít pouze slabší (více naředit vodou). Vyhýbat se instantní kávě a také kávě „na turka“. Alkohol úplně vynechat.

### **Dietní opatření:**

- 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. Vhodná jsou také vejce.
- vyhýbat se ztuženým rostlinným tukům – margaríny, sušenky s krémovými náplněmi, oplatky, krémové zmrzliny, ale i bílé pečárenské výrobky jako jsou rohlíky a sladké pečivo (obzvlášť listové těsto)
- velmi vhodným tukem je máslo a olivový olej
- vynechat uzeniny a paštiky, kupovat kvalitní šunku, min. 95% 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