

Yaz aylarında artan sıcaklıklar besin güvenliğini tehdit ediyor ve besin zehirlenmesi riskini de arttırabiliyor. Yazın keyfinizin kaçmaması için gelin Sabri Ülker Vakfı'nın önerilerine göz atın!

# Besin zehirlenmelerine dikkat edin Yaz tatilinizi zehir etmeyin!



Bu bir ilandır



## Besin zehirlenmesi nedir?

Besin zehirlenmeleri genellikle bulantı, kusma, karın ağrısı, kramp ve ishal gibi belirtilerle kendini gösterir. Çeşitli kaynaklardan besinlere bulaşan kirleticiler, besinlerin uygun sıcaklıkta saklanmaması ve hazırlama, pişirme ile servis etme sürecinde hijyen kurallarına dikkat edilmemesi sonucu besin zehirlenmelerinin başlıca nedenleri arasında sayılabilir. Özellikle yaz aylarında et, tavuk, balık, süt/süt ürünleri ve yumurta gibi besinler uygun bir şekilde saklanmaz ve hazırlanmazsa, bakteriyel bozulmalar gelişebilir.

Yaz aylarında sıcaklığın artmasıyla birlikte besin zehirlenmeleri görülme sıklığı da artabiliyor. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre besinler aracılığı ile insan organizmasına taşınan bakteri, virüs, parazit, toksin ve kimyasal maddeler gibi kirleticilerden kaynaklanan besin zehirlenmelerine bağlı hastalıklar, her yıl dünyada yaklaşık 600 milyon kişiyi, yani her 10 kişiden birini etkiliyor.

## Besin zehirlenmelerini önlemek için nelere dikkat etmeli?

- ▶ Açıkta satılan yiyecek ve içecekleri tercih etmeyin.
- ▶ Besinleri hazırlamadan önce ellerinizi sabunla 2 dakika boyunca yıkayın. Kişisel hijyeninize dikkat edin.
- ▶ Et, balık ve tavuk gibi besinlerin hazırlanmasında kullanılan parçalama tahtaları, bıçak gibi araç ve gereçleri çok iyi yıkamadan sebze ve diğer besinlerin hazırlanmasında kesinlikle kullanmayın.
- ▶ Çiğ etler ve sebzeleri buzdolabında farklı yerlerde ve uygun raflarda saklayın.
- ▶ Et, tavuk ve balıkları buzdolabında saklarken iyi pakitleyin.
- ▶ İyi yıkanmamış sebze ve meyveleri, temiz olmayan içme sularını ve pastörize edilmemiş süt ve ürünlerini tüketmeyin.
- ▶ Besinlerinizin iyi piştiğinden emin olun. Yeterli süre ve sıcaklıkta pişmeyen yiyecekler zararlı bakterilerin sindirim sistemine taşınmasına yol açabilir.
- ▶ Pişmiş yiyecekleri oda sıcaklığında 2 saatten fazla bekletmeden, soğuduktan sonra, buzdolabında muhafaza edin.
- ▶ Market alışverişlerinde et, süt ve süt ürünleri ile dondurulmuş besinleri alışverişinizin sonunda alın.
- ▶ Dondurulmuş besinleri buzdolabının alt bölümünde veya mikrodalga fırınlarda çözündürün ve tekrar dondurmayın.
- ▶ Tahıllar ve kuru baklagilleri kuru ortamlarda ve 15°C -20°C arasındaki sıcaklıklarda muhafaza edin.
- ▶ Buzdolabından çıkararak ısıttığınız bir yiyeceği, yeniden buzdolabına koyup tekrar ısıtmayın.

## Besin zehirlenmesine yakalanırsak ne yapmalıyız?

Herhangi bir yiyecek ve içecek kaynaklı besin zehirlenmesi yaşadığınızı düşünüyorsanız mutlaka bir hekime başvurmalısınız. Besin zehirlenmelerinin yol açtığı kusma ve ishal, sıvı ve mineral kaybına yol açtığından, bu kayıpların yerine konması oldukça önemlidir. Besin zehirlenmesine yol açan enfeksiyon kaynağı belirlendikten sonra diyetisyene danışarak uygun beslenme programı uygulanmalıdır.

## İple Çektiğiniz Yaz Ayları Zehir Olmasın!

### Besin Zehirlenmesi Belirtileri

Baş dönmesi Ateş Baş ağrısı Mide bulantısı Kramp



### Besin Zehirlenmelerini Önlemek için 5 Öneri

- 1 Besinlere dokunmadan önce ellerinizi yıkayın
- 2 Dondurulmuş besinleri suda veya oda sıcaklığında çözündürmeyin
- 3 Besinleri uygun sıcaklık ve sürede, iyice pişirin
- 4 Pişmiş yiyecekleri hızlıca soğutup, buzdolabında saklayın
- 5 Et, süt ve peynir ile dondurulmuş yiyecekleri alışverişin sonunda alın

Bizi takipte kalın!

f sabriulkervakfi t sabriulkervakfi i sabriulkervakfi in sabriulkervakfi

## Sabri Ülker Vakfı hakkında

Türk Gıda sektörünün duayeni Sabri Ülker anısına kurulmuş olan ve misyonunu Sabri Ülker'in hayat felsefesinden derleyen Vakıf, toplumu beslenme ve sağlık alanlarında bilimsel ve güvenilir bilgi ile aydınlatmak üzere faaliyetlerini sürdürüyor. Avrupa Beslenme Vakıfları İletişim Platformu'nun Türkiye'den tek üyesi olan Vakıf, 2009 yılından bu yana topluma sağlıklı yaşam ve beslenme konularında güvenilir bilimsel bilgiyi ulaştırmakta ve dünya genelinde referans kabul edilen kurumlar ile işbirliği içinde Türkiye'nin referans kurumu olma hedefiyle yoluna devam etmektedir.