Akceptuję
W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej Polityce Prywatności



# Cztery błędy, które mogą prowadzić do zakażenia się salmonellą

**Pałeczki salmonelli to drobnoustroje, które w Polsce są najczęstszym powodem bakteryjnych zakażeń układu pokarmowego. W pierwszych pięciu miesiącach tego roku zarejestrowano już 1818 takich przypadków. Częstą przyczyną zatrucia jest niewłaściwe**

**obchodzenie się z jajami podczas przygotowywania posiłków.**

almonella zajmuje wysokie miejsce na liście ostrzeżeń, jakie publikuje Główny Inspektor Sanitarny w wyniku kontroli próbek żywności. W tym roku ostrzeżeń, by nie jeść określonych partii żywności z powodu wykrycia w niej lub na niej różnych szczepów salmonelli, było siedem – najczęściej bakterię inspektorzy znajdowali na skorupkach jajek, ale wykryto ją również w sezamie czy… w mleku w proszku. Warto śledzić ostrzeżenia GIS, ale najlepszą ochronę daje przestrzeganie określonych zasad w kuchni.

## Jajka – jakie błędy zwiększają ryzyko zatrucia

- **Przygotowujesz  potrawę z użyciem jajek i rozbijasz skorupki, po czym ręce wycierasz w ręcznik.**

Jeśli na skorupkach jajek były bakterie salmonelli w odpowiedniej ilości, pozwalasz im na pozostanie na swojej skórze i przeniesienie na inne produkty do jedzenia. Po kontakcie z jajami ręce trzeba dokładnie wymyć pod bieżącą wodą z użyciem mydła.

- **Kupujesz jaja w miejscu, w którym nie są one przechowywane w lodówce; w domu trzymasz je poza lodówką**

Salmonella lubi ciepło - wtedy szybko się namnaża (choć namnaża się także w lodówce, jednak jest to dla niej znacznie trudniejsze). Pamiętajmy, że z kilkoma bakteriami nasz organizm sobie poradzi. Do zakażenia dochodzi wtedy, kiedy wprowadzimy do naszego przewodu pokarmowego więcej drobnoustrojów. Przechowując jaja poza lodówką zwiększamy ryzyko, że bakterie będą się na nich mnożyć do niebezpiecznych poziomów.

- **Przygotowujesz ciasto, które spędzi w piekarniku około godziny. Przed wbiciem jaj do masy myjesz je pod bieżącą wodą z kranu.**

Salmonella ginie w temperaturze ok. 70 stopni Celsjusza, zatem godzinny pobyt w bardzo gorącym piekarniku z pewnością ją wyeliminuje. Za to woda z kranu ( zwykle o temperaturze nieprzekraczającej 40 stopni Celsjusza), którą myjemy jajka, może rozproszyć się (wraz z bakteriami) na inne produkty do spożycia, zmywak, którym przetrzemy blat kuchenny itd.

W niesprzyjających dla nas warunkach może dojść do namnożenia się tam bakterii. Jeśli zatem jajka zostaną poddane długiej obróbce w wysokiej temperaturze, najlepiej ich nie myć. Wystarczy wbić do masy, skorupki wyrzucić natychmiast do kosza z odpadkami (nie do zlewu!), a ręce wymyć dokładnie bieżącą ciepłą wodą z mydłem.

Należy też pamiętać, że naczynia, wyposażenie oraz powierzchnie mające kontakt z surowymi jajami trzeba natychmiast dokładnie umyć gorącą wodą z detergentami. Nie należy też stosować tych samych talerzy czy sztućców, które miały kontakt z surowymi jajami.

- **Przygotowujesz krem, do którego potrzebne są surowe żółtka. Wbijasz je do masy bez uprzedniego wyparzenia skorupek.**

W ten sposób ryzykujesz: jeśli salmonella była na skorupkach jajek, dostanie się do kremu. Sposób

na to? Trzeba jajka zaraz po wyjęciu z lodówki sparzyć – włożyć na kilka minut do wrzątku lub polać je wrzątkiem,i dopiero wtedy rozbić skorupki. Te same zasady warto stosować przy przygotowywaniu jajecznicy czy jajek sadzonych.

Wciąż, należy pamiętać, że produkty przygotowane z użyciem surowych jaj powinny być zjedzone wkrótce po przygotowaniu i lepiej nie podawać ich dzieciom i osobom z obniżoną odpornością.

### Jakie są objawy salmonellozy

- Kurczowy ból brzucha
- Wymioty
- Biegunka
- Może być również gorączka

### Jak szybko występują objawy salmonellozy od spożycia zanieczyszczonego pokarmu?

Objawy występują w sześć do 48 godzin  od spożycia zanieczyszczonych bakterią pokarmów. Choroba trwa od czterech do siedmiu dni. Może być śmiertelnym zagrożeniem dla dzieci i osób z obniżoną odpornością.

Inne produkty poza jajami, na których może występować salmonella, to m.in. surowe mięso. Należy pamiętać, żeby używać osobnych desek do jego krojenia (zatem nie tych samych, na których kroimy np. pieczywo), poddawać je dokładnej obróbce termicznej, a ręce bezpośrednio po kontakcie z surowym mięsem dokładnie wymyć pod bieżącą ciepłą wodą z użyciem mydła.

Źródło:pap.pl
https://laboratoria.net/aktualnosci/29049.html

15-01-2026

# Co jeść, gdy mróz ściśnie, czyli o tak zwanym comfort food

Zimą organizm pracuje inaczej niż latem.

15-01-2026

# Odmrożenia – co robić?

Ujemne temperatury zwiększają ryzyko odmrożeń.

15-01-2026

# Mikrobiom a ból pleców

Czy bakterie w jelitach mogą wpływać na ból pleców?

15-01-2026

# Szczepienia mogą dawać więcej korzyści

Mogą przynosić korzyści wykraczające poza ochronę przed patogenami.

15-01-2026

# Piramida kontrowersji

Nowe amerykańskie wytyczne żywieniowe budzą kontrowersje.

15-01-2026

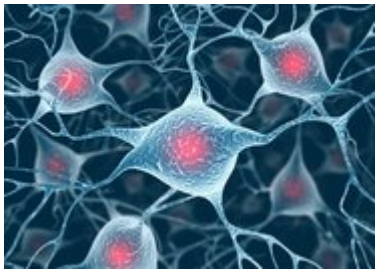
# Probiotyki pomagają odbudować florę jelitową po kolonoskopii

Przygotowanie do kolonoskopii jest dość inwazyjne dla organizmu.

05-01-2026

# Olbrzymie ilości danych o Wszechświecie z wód Morza Śródziemnego

KM3NeT to nie jeden detektor, lecz podmorskie miasto tysięcy czujników światła.



05-01-2026

# Nowe organizmy są odkrywane szybciej niż kiedykolwiek wcześniej

Biolodzy odkrywają rocznie średnio 16 tys. gatunków.

**Informacje dnia:** Co jeść, gdy mróz ściśnie, czyli o tak zwanym comfort food Odmrożenia – co robić? Mikrobiom a ból pleców Szczepienia mogą dawać więcej korzyści Piramida kontrowersji Probiotyki pomagają odbudować florę jelitową po kolonoskopii Co jeść, gdy mróz ściśnie, czyli o tak zwanym comfort food Odmrożenia – co robić? Mikrobiom a ból pleców Szczepienia mogą dawać więcej korzyści Piramida kontrowersji Probiotyki pomagają odbudować florę jelitową po kolonoskopii Co jeść, gdy mróz ściśnie, czyli o tak zwanym comfort food Odmrożenia – co robić? Mikrobiom a ból pleców Szczepienia mogą dawać więcej korzyści Piramida kontrowersji Probiotyki pomagają odbudować florę jelitową po kolonoskopii

## Partnerzy