

Hyvä hygienia kotona vähentää ruokamyrkytyksiä

PROFESSORI ANNA-MAIJA SJÖBERG

HELSINGIN YLIOPISTO, MAA- JA KOTITALOUSTEKNOLOGIAN LAITOS



Tarttuvien tautien osalta ruokamyrkytykset ovat hengityselinsairauksien jälkeen seuraavaksi yleisin sairastumisen syy Euroopassa. Puhtaus, tai pikemminkin puhtauden puute, on ollut esillä elintarvikkeisiin liittyvissä ongelmissa meillä ja muualla. Koko elintarvikeketjun hallinnassa pelloilta pöytään tarvitaan poikkitieteellistä osaamista prosessien tuntemista ja ennen muuta tietoa puhdistustekniikoista. Kuluttajien osuus ketjun viimeisenä lenkinä on harvemmin esillä. Suomessa elintarvikeviranomaiset ovat tilastoineet ruokamyrkytyksiä jo vuodesta 1975 lähtien. Vuonna 2000 kotoa peräsiin olevia epidemioita oli 20%. Kuitenkin tilastoihin tulee vain jäävuoren huippu, sillä usein ihmiset potevat sairautensa kotona ja eivätkä tapaukset pääse tilastoihin. Iso osa ruokamyrkytyksistä tapahtuu kuitenkin kotiruokailun seurauksena.

Kuluttajien hygieniakäyttäytymisestä kotona ei ole kovin paljoa julkaistua tietoa. Eräs mielenkiintoisimmista tutkimuksista on australialainen tutkimus, jossa videoitiin keittiöiden tapahtumia. Uskomattomia tapoja tuli ilmi. Lenkitossut löytyivät leikkuulaudalta ja lemmikkieläimet makailivat keittiön pöydällä ruokien seassa. Vauvan hoitoliina kävi välillä hoitajan jalan alla lattialla ja isäntä pyyhki nenää käsiinsä valmistaessaan ruokaa.

Elintarvikkeiden turvallisuuden hallintaan on teollisuudessa ja suurkeittiöissä lainsäädännön avulla otettu käyttöön ns. HACCP-järjestelmä (Hazard Analysis Critical Control Point). Järjestelmä perustuu ajatusmalliin, jossa koko tuotantolinjan kaikkien vaiheiden

kohdalla arvioidaan mahdollisia mikrobiologisia, kemiallisia ja fysikaalisia vaaratekijöitä ja niiden esiintymistodennäköisyyttä. Kriittisiä kohtia valvotaan ja tulokset kirjataan. Tätä ajatusmallia voitaisiin soveltaa myös kotona. Esimerkkinä voidaan ajatella broilerin valmistusta pakatusta tuotteesta valmiiksi ruoaksi. Ketju alkaa kaupasta, kuluttajan jääkaapin kautta keittiön pöydälle, valmistusastiaan ja ruokapöytään. Kriittisiä valvontapisteitä voisivat olla aikaan, lämpötilaan ja valmistushygieniaan liittyvät kohdat. Mikä on raaka-aineen viimeinen käyttöpäivä, jääkaapin lämpötila ja onko broileri valmistuttuun läpeensä kypsää.

Erityisen tärkeää on hyvä hygienia ruoan valmistuksen eli tiskipöydän ja val-



mistuspöydän alueella sekä valmistusvälineiden eli leikkuualustan ja veitsien puhdistaminen. Tiskipöytä on kuivattava huolella ja käytetyt välineet pantava tiskikoneeseen tai pestävä heti mahdollisimman kuumalla vedellä ja pesuaineella. Lukuisat ruokamyrkytyksiä aiheuttavat mikrobit kuten salmonellat, listeriat, kampylobakteerit ja EHEC voivat tulla raan lihan tai kasvien mukana ja jäädä keittiön pöydälle, valmistusvälineisiin ja tiskipöydän kuivausliinaan. Sovellettaessa HACCP-filosofiaa mietitään ennalta riskikohdat ja käytännöt ja esim. puhdistustoiminnot tehdään huolella. Tämä on erityisen tärkeää, jos taloudessa asuu pieniä lapsia, vanhuksia, odottavia äitejä tai vastustuskyvyltään sairauden vuoksi heikentyneitä henkilöitä. Asioiden systemaattinen tarkastelu, joka tähtää ruokamyrkytysten ennalta ehkäisemiseen ruoan valmistuksessa voisi olla ajatus-



malliltaan hyvä myös kuluttajien keittiössä ruoan valmistuksessa ja hygienan ylläpidossa.

Asioita on pohdittu myös kansainvälisellä tasolla ja lisätietoa kotihygieniasta

välittää The International Scientific Forum on Home Hygiene <http://www.ifh-homehygiene.org>. Koko elintarvikeketjun hygieniaa voi tulla opiskelemaan Viikkiin <http://honeybee.helsinki.fi/mmtek>

Turvallisen ruoanlaiton vinkit

- Bakteereja on kaikkialla, myös elintarvikkeissa. Jos käsittelet elintarvikkeita väärin, tietyt bakteerit ruoassa voivat sairastuttaa sinut. Bakteerit viihtyvät hyvin ja lisääntyvät 8-60 asteen lämpötilassa. Useimmat bakteerit kuolevat, kun ruoka lämmitetään tarpeeksi kuumaksi.
- Pese aina kätesi ennen kuin alat valmistaa ruokaa ja syöt. Muista pestä kätesi myös, kun vaihdat lihasta tai kalasta kasviksiin tai päinvastoin. Käsienspesu on tarpeen muistaa myös aina WC:ssä käynnin jälkeen.
- Valmista ruoka puhtailla työvälineillä. Leikkuulauta ja veitset pestään heti käytön jälkeen. Pidä keittiön työpöytä puhtaana. Keittiö pyyhkekin voi olla oikea bakteeripommi! Pese pyyhke välillä koneessa vähintään 60 asteessa ja vaih-

da pyyhettä usein. Älä pyyhi keittiöpyyhkeellä lattiapintoja. Paperinen talouspyyhke korvaa usein mainiosti tämän asian.

- Kuumenna kunnolla ja jäähdytä äkkiä. Mikäli ruokaa pitää säilyttää kuumana ennen tarjoilua, sen tulee olla riittävän lämmintä (noin 60 astetta). Haalea ruoka on otollinen kasvualusta ruokamyrkytyksiä aiheuttaville bakteereille. Siipikarjan liha ja jauheliha tulee paistaa läpikypsäksi. Useimmat bakteerit kuolevat 70 asteen lämmössä. Käytettäessä mikroaaltouunia pitää ruokaa välillä sekoittaa ja lopuksi antaa ruoan seistä muutamia minutteja, jotta lämpö jakautuu tasaisesti.
- Kylmäsäilytystä vaativat elintarvikkeet laitetaan jääkaappiin. Hanki sinne lämpömittari. Jääkaapin lämpötilan tulisi

olla 6 astetta tai sen alle. Kylmyys ehkäisee useimpien bakteerien kasvun elintarvikkeissa.

- Raaka-aineet ja valmisruoka erilleen. Kun siirryt lihasta tai kalasta kasviksiin tai päinvastoin, puhdista työvälineet aina välillä tai vaihda ne. Näin estät ruokamyrkytyksiä aiheuttavien bakteerien siirtymisen raaka-aineesta valmiiseen ruokaan.

LOPUKSI

- Yleisimmät ruokamyrkytyksen syyt ovat riittämätön kuumennus, liian hidas jäähdytys, säilytys liian lämpimässä ja puhtauden laiminlyönti. Jos epäilet saaneesi ruokamyrkytyksen, ilmoita asiasta oman kuntasi terveystarkastajalle.

Lähde: Elintarvikevirasto