Pozor na letní otravy z jídla. Jak bezpečně nakupovat potraviny i v největším horku?

30.6.2025 - Marek Zemánek | Potravinářská komora ČR

Se zvyšujícími se letními teplotami prudce roste riziko možné otravy z jídla. Vysoké teploty totiž vytvářejí ideální prostředí pro bleskové množení mikroorganismů v potravinách. Původců onemocnění z potravin je celá řada, dodržováním základních hygienických pravidel je však možné riziko nákazy minimalizovat i v parných dnech. Potravinářská komora ČR přináší tipy, jak předejít případným zdravotním problémům z jídla.

Nákup v horku

V letních měsících je důležité, aby se chlazené a mražené produkty nenechávaly v nákupním košíku déle, než je nezbytně nutné. Nákup by měl začínat položkami, kterým teplo neuškodí – například konzervami, pečivem, suchými těstovinami nebo cereáliemi. Potraviny z chladicích a mrazicích boxů by zákazníci měli naopak vybírat až na konci nákupu, těsně před odchodem k pokladně.

Pokud se pak jídlo přepravuje v autě, je důležité ho umístit tak, aby bylo izolováno od horka, nejlépe do autochladničky, izolovaných boxů nebo alespoň termotašek. Citlivé potraviny se totiž mohou zkazit už po několika desítkách minut při vystavení teplotám nad 30 °C. Jakmile se lidé dostanou domů, vše by měli co nejrychleji správně uskladnit. Nejprve chlazené výrobky do lednice. Velký pozor je nutné dát na jídlo určené k přímé konzumaci, například cukrářské nebo lahůdkářské výrobky.

Důležité je také v tropických dnech zamezit prudkému kolísání teploty. Vejce skladovaná při nízké teplotě se při přechodu do horka orosí, naopak například balený chleba se může orosit při přechodu z parného prostředí do chladu. V obou případech je přítomnost vody na povrchu rizikem z hlediska růstu mikroorganismů.

Hygiena je základ

Při nákupu, přepravě i skladování je klíčové udržet syrové potraviny (jako jsou vejce a syrové maso) odděleně od ostatních. Tímto krokem lze předejít možné kontaminaci. Při samotné přípravě pokrmů je vždy nutné používat oddělená prkénka a oddělené nože pro syrové a vařené pokrmy, aby nedošlo k takzvané křížové kontaminaci. Typickým příkladem je krájení syrového masa a následně použití stejného prkénka ke krájení zeleniny do salátu. Stejně tak je důležité pravidelně čistit a dezinfikovat pracovní kuchyňskou desku. Na ní totiž mohou přežívat bakterie ze syrových potravin a snadno tak kontaminovat ty již připravené.

Zejména při v Česku tolik oblíbeném letním grilování je nutné důsledně dodržovat hygienu. Místo, kde leželo syrové maso, nesmí přijít do kontaktu s masem již tepelně zpracovaným. To platí rovněž pro grilovací pomůcky – obracečky, nože, kleště apod. Maso se také nesmí spálit. V černých částech se totiž mohou nacházet karcinogenní látky, proto je vhodné je před podáváním odstranit. Kritické je pak nakládání s masem a dalšími výrobky po ukončení grilování. Rizikové je především několikahodinové skladování v teple a následná konzumace nebo i pozdní chlazení. Pokud grilované potraviny nelze sníst v řádu desítek minut, je vhodné je ihned po zchladnutí přesunout do lednice. Nečekané problémy mohou nastat i tehdy, pokud se delší dobu v teple skladované grilované maso následně zmrazí a konzumuje až po delší době (zejména pokud se pečou velké kusy – kýta, krůta, celá kuřata). V tomto případě nemusí pomoci ani dodatečné tepelné opracování. Některé toxiny,

které způsobují zažívací zdravotní potíže, jsou totiž termostabilní.

Samostatnou kategorii pak tvoří ovocné, a především zeleninové saláty. Ne nadarmo se dělají zálivky dostatečně kyselé. Ocet sice pomáhá udržet jinak velmi citlivou potravinu bezpečnou, přesto je vhodné skladování v chladu a spotřebování během několika hodin od přípravy.

V případě nákupu zmrzliny je vhodné především sledovat úroveň hygieny v místě prodeje. Častým problémem je namáčení naběračky, kterou se zmrzlina nabírá. Pokud se voda, ve které se naběračka oplachuje, nemění často, existuje vysoké riziko množení bakterií. Obecně je lépe se vyhnout stánkům s malou frekvencí výdeje a absencí hygienického zázemí.

Důkladná tepelná úprava potravin

Je důležité dbát na správnou manipulaci s potravinami, které se rychle kazí. Tyto suroviny je vhodné vyndat z chladničky těsně před jejich přípravou. Aby se zničily všechny bakterie, například v mase, je nezbytné důkladné tepelné zpracování. Bakterie salmonely jsou zlikvidovány po minimálně 5 minutách působení teploty alespoň ve výši 75 °C. U větších kusů masa je nutné dbát na to, aby tato teplota byla dosažena rovnoměrně všude, včetně středu masa. V létě je také vhodnější kupovat majonézu hotovou než připravovat domácí ze syrových vajec.

Klíč k bezproblémové cestě

Při cestování do exotických zemí je hygiena potravin a nápojů naprosto zásadní. Pomůže předejít nepříjemným střevním potížím nebo otravám. Doporučuje se pít pouze balenou vodu. To platí i při čištění zubů. Je vhodné vyhnout se kostkám ledu, pokud si člověk není jist jejich původem. Jídlo by mělo být čerstvě a důkladně tepelně upravené. Zvláštní pozornost je dobré věnovat masu, mořským plodům a vejcím. Tyto potraviny je potřeba připravit tak, aby uvnitř nezůstaly syrové části. Opatrnost je na místě i u salátů, zmrzliny a krémových dezertů, které podléhají rychlé zkáze. Ovoce je bezpečnější konzumovat pouze to, které si člověk sám oloupe. Je vhodné vyhnout se bufetům a stánkům s jídlem, kde není zajištěno chlazení nebo hygiena. Doporučuje se jíst tam, kde je vysoká obrátka zákazníků. To je často dobré znamení, že jídlo je čerstvě připravené a pravidelně doplňované. Je vhodné nosit s sebou dezinfekci na ruce. Praktické je mít s sebou i základní léky proti průjmu, probiotika (pro posílení střevní mikroflóry) a rehydratační roztok. V exotických podmínkách platí zlaté pravidlo: „Jezte jen to, co je dobře uvařené, oloupané nebo balené.“

https://www.foodnet.cz/cs/aktuality/9756-pozor-na-letni-otravy-z-jidla-jak-bezpecne-nakupovat-potraviny-i-v-nejvetsim-horku