Potraviny se v létě kazí rychleji. Jak tomu zabránit, radí nutriční terapeutka z Nemocnice AGEL Nový Jičín

19.8.2025 - | AGEL

Podle údajů Nemocnice AGEL Nový Jičín se například vloni objevilo celkem 65 případů onemocnění, která mohla souviset s požitím závadných potravin, přičemž nadpoloviční většinu tvořili dětští pacienti. Nejčastěji nemoci zapříčinily bakterie Salmonely a Campylobacter.

„Teplo podporuje biologické procesy, které vedou k rozkladu – to platí zejména při teplotách nad 25 °C. Pokud potraviny nejsou správně chlazeny, začínají se kazit mnohem rychleji než v chladnějších měsících,“ **říká Lucia Zigová, vedoucí nutriční terapeutka v Nemocnici AGEL Nový Jičín.**

Kromě Salmonely, zkažené jídlo může obsahovat bakterie E. coli nebo Listeria, které mohou způsobit vážné zažívací potíže jako zvracení, průjem, horečku nebo dokonce otravu krve. Nejzranitelnější vůči těmto bakteriím jsou děti, senioři, těhotné ženy a také lidé s oslabenou imunitou.

Jaké chyby dělají lidé při skladování potravin?

„Chybou bývá ponechání jídla mimo lednici delší dobu,“ **odpovídá Zigová**. *„Například po grilování, pikniku nebo cestě z obchodu. Častým problémem je také přeplněná lednice, kde vzduch neproudí správně, nebo špatně uzavřené obaly, které umožní přístup vlhkosti a bakteriím.“*

Aby se těmto chybám zamezilo, radí nutriční terapeutka jídlo co nejdříve po nákupu nebo uvaření umístit do lednice, využívat uzavíratelné nádoby, přikrývat pokrmy a dbát na správné nastavení teploty v lednici, ideálně 4 °C. V případě přepravy jídla nebo cestování pak používat termotašky či chladicí boxy s vložkami. Zbytky z jídel by měly být zchlazeny do dvou hodin a uchovány maximálně dva až tři dny. *„Pokud se ovšem jedná o jídla s majonézou, smetanou nebo jinak náchylné ke kažení, měly by se spotřebovat do čtyřiadvaceti hodin,“* **varuje.**

Jak rozpoznat zkažené potraviny?

„Zkažené potraviny nemusí vždy změnit chuť nebo vůni. Některé nebezpečné bakterie neovlivní vzhled ani zápach jídla,“ **upozorňuje nutriční terapeutka**. *„Pokud bylo jídlo ponecháno delší dobu mimo lednici, například přes noc, nebo pokud máte pochybnosti o jeho čerstvosti, je vždy bezpečnější ho vyhodit.“*

Také nápoje v měkkých plastových lahvích mohou při přehřátí uvolňovat škodlivé látky. U otevřených nebo fermentovaných nápojů jako džusy a limonády může docházet i ke změnám chuti i složení, načež by se měly vyhodit.

Čerstvost potravin se dá prodloužit s využitím vakuového balení, chladicích boxů nebo vložek během transportu a minimalizace manipulace s jídlem rukama. *„Bylinky a zeleninu lze osvěžit studenou vodou nebo uchovávat ve vlhkém ubrousku,“* **radí Lucia Zigová.**

Mezi nejkazivější potraviny pak patří maso, ryby, mléčné výrobky, vejce, čerstvé pečivo bez konzervantů, měkké ovoce, zelenina s vysokým obsahem vody a jídla obsahující majonézu.

https://nemocnicenovyjicin.agel.cz/o-nemocnici/novinky/250813-kazivost-jidla.html