

دليل سلامة الغذاء للحوامل



ما هو التسمم الغذائي وكيف يحدث؟

التسمم الغذائي هو حالة مرضية ناتجة عن تناول غذاء ملوث بالميكروبات (البكتيريا أو الفيروسات أو الطفيليات) أو المواد الكيميائية الضارة وليس بالضرورة ملاحظة أي تغير على الغذاء عند رؤيته بالعين المجردة. ويعتبر التلوث الميكروبي في الغذاء وخصوصا البكتيريا والفيروسات الأكثر شيوعا وتسببا للتسمم الغذائي نتيجة تناول ذلك الطعام. ويمكن أن يتلوث الطعام قبل تناوله بمسببات التسمم الغذائي في أي مرحلة من مراحل السلسلة الغذائية مثل مرحلة التحضير.



ماهي أعراض أو علامات التسمم الغذائي؟

أعراض التسمم تعتمد على المسبب وقد تكون من خفيفة إلى شديدة ولكن هي بالعادة عبارة عن واحدة أو أكثر من الأعراض التالية وهي "ألم في البطن وغثيان وقيء وإسهال وحرارة وربما الجفاف".

ويمكن أن تبدأ الأعراض بعد تناول الطعام الملوث في غضون 30 دقيقة أو أقل إلى ساعات وأيام حسب نوع الملوث أو المسبب في الغذاء، والعديد من الأشخاص يتعافى من الأعراض، ولكن تكمن الخطورة في المضاعفات وحدة الأعراض والتي تصل إلى الوفاة لا قدر الله وخصوصاً مع الأطفال والحوامل وكبار السن والأشخاص الذين يعانون من ضعف في الجهاز المناعي.

التسمم الغذائي وخطورته على الحوامل:

طبيياً تصنف المرأة الحامل من الفئات الأكثر تعرضاً للخطورة عند إصابتها بأحد الأمراض ومن ضمنها التسمم الغذائي. حيث أن الخطورة ليست مقصورة على المرأة نفسها وإنما على الجنين، ومن الأمثلة على ذلك بعض أنواع البكتيريا التي تنتقل عن طريق الطعام وخصوصاً بعض أنواع الأجبان مثل بكتيريا الليستيريا (*listeria monocytogenes*) والتي تسبب الإجهاض خلال الثلاثة أشهر الأولى، وقد تسبب اعراض مثل الولادة المبكرة وتغير في المؤشرات الحيوية للأم والجنين وربما وفاة الرضيع بعد ولادته لا قدر الله عند حدوث الإصابة بعد الثلاثة أشهر الأولى. ونظراً لأن الجنين يعتمد على الأم اعتماداً كلياً في التغذية والتنفس وجميع العمليات الحيوية الأخرى، فمن المهم جداً أن تكون الأم حريصة بشأن نوع الغذاء المتناول وكيفية تخزينه وإعداده وطهيه كما هو موضح في هذا الدليل من نصائح حول كيفية تقليل خطر الإصابة بالتسمم الغذائي.

طرق الوقاية من التسمم الغذائي:

- ◀ غسل اليدين بالماء الدافئ والصابون قبل وبعد التعامل مع الطعام أو تحضيره.
- ◀ غسل أدوات المطبخ وأسطح تحضير الطعام بالماء الساخن والصابون.
- ◀ فصل الأطعمة النيئة عن الأطعمة الجاهزة للأكل عند التسوق أو إعداد الطعام أو تخزينه لمنع حدوث التلوث الخلطي.
- ◀ طهي الأطعمة إلى درجة الحرارة المناسبة التي تقتل الكائنات الحية الضارة، ويفضل استخدام ميزان الحرارة الخاص بالطعام للتأكد من ذلك، وفق المعلومات التالية:

- طهي اللحم المفروم إلى درجة حرارة (71 درجة مئوية).
- طهي شرائح اللحم المشوي والقطع مثل لحم الخروف إلى درجة حرارة لا تقل عن (63 درجة مئوية).
- طهي الدواجن والديك الرومي إلى درجة حرارة (74 درجة مئوية).

- ◀ تبريد أو تجميد الأطعمة القابلة للتلف في غضون ساعتين من شرائها أو تجهيزها.
- ◀ وإذا كانت درجة حرارة الغرفة أعلى من 32 درجة مئوية، يجب تبريد الأطعمة القابلة للتلف في غضون ساعة واحدة.
- ◀ فك تجميد الطعام بطريقة آمنة، وذلك باتباع النصائح التالية:

- تجنب فك تجميد الطعام في درجة حرارة الغرفة.
- فك تجميد الطعام في الثلاجة هي الطريقة الأكثر أماناً.
- عند فك التجميد باستخدام الميكروويف (خاصية "فك التجميد" أو وضع "50 في المائة من القوة")، يجب طهي الطعام فوراً.

- ◀ يجب التخلص من الطعام إذا لم تكن متأكدًا من أنه قد تم تحضيره وتقديمه وتخزينه بطريقة آمنة. قد يحتوي الطعام المتروك في درجة حرارة الغرفة لفترة طويلة على بكتيريا أو سموم لا يمكن قتلها عن طريق الطهي. حتى وإن كان يبدو جيدًا ورائحته مقبولة، فقد لا يكون آمنًا للأكل.

بدائل غذائية آمنة للحوامل

يمكن أن تكون بعض أنواع الطعام أكثر خطورة على النساء الحوامل بسبب طريقة إنتاجها وتخزينها، ولتقليل فرص الإصابة بالتسمم الغذائي يجب أن تتجنب تلك الأطعمة، يمكن أن يساعدك الجدول التالي في اتخاذ خيارات طعام أكثر أمانًا:

نوع الطعام	طعام يجب تجنبه	بدائل أكثر أمانًا
لحوم باردة	اللحوم الباردة غير المجففة، والمرتبديلا	اللحوم المجففة والمملحة مثل البيبروني
البيض ومنتجاته	البيض النيئ أو المطبوخ قليلاً أو المنتجات التي تحتوي على بيض نيء	البيض المطبوخة جيداً لدرجة حرارة داخلية آمنة تبلغ 74 درجة مئوية (اطبخي البيض حتى يتماسك الصفار)
لحم ودواجن	اللحوم والدواجن النيئة أو غير مطبوخة جيداً مثل شرائح اللحم	اللحوم والدواجن المطبوخة لدرجة حرارة آمنة
مأكولات بحرية	المأكولات البحرية النيئة مثل السوشي والمحار الخام وبلح البحر ولمأكولات البحرية المدخنة الباردة	يتم طهي المأكولات البحرية النيئة في درجة حرارة آمنة (74 درجة مئوية)
منتجات الألبان	منتجات الألبان غير المبسترة، الجبن الطري مثل الكاممبرت وشبه الطري مثل هافارتي وجميع أنواع الجبن الأزرق	منتجات الألبان المبسترة، جبن الشيدر والقريش والأجبان الصلبة كالبرميزان، والأجبان المبسترة والقابلة للدهن
عصائر الفواكه	عصائر الفواكه غير المبسترة	عصائر الفواكه المبسترة

كما يمكن الرجوع للأدلة والمنشورات التوعوية الصادرة من الهيئة العامة للغذاء والدواء والمتعلقة بسلامة الغذاء خلال التسوق والإعداد والتخزين والطهي والتعامل مع بقايا الطعام، والمنشورة على الموقع الإلكتروني للهيئة.

بِالْأَسْمَاءِ نَهْتَمُ