

Čiste roke za varne obroke

Naj snaga ne sega le do vašega praga

Mateja Pate

Zamislite si tole sceno: v lep dan obetajočem jutru s soplezalcem dostopate pod steno. Dolgotrajno vzpenjanje dodobra pretrese vaša prebavila in če ne prej, je pod steno na vrsti opravek v čepečem položaju. Tako olajšani začutite, da bi bil pred vstopom v steno bržkone čas tudi za kakšen krepčilen zalogaj. Sežete torej po sendviču, z zadovoljnim vzdihom sedete na nahrbtnik in se razgledate po okoliških vršacih: "Aah, kakšna idila." Toda – se vam ne zdi, da ste med navedenima opravkoma izpustili nekaj zelo pomembnega? Ne? No, potem berite naprej.

Foto: iStock

Kaj pa higiena

Priznam: v različicah opisane scene sem mnogokrat nastopala tudi sama. Nekako nam ni padlo na pamet, da bi v potu lastnega obraza pritorjeno vodo, ki jo je tako ali tako vedno prehitro zmanjkalo, uporabili tudi za splakovanje (kaj šele temeljito umivanje) rok po opravljanju velike potrebe. Misel na kakšne sanitarne robčke pa nam očitno tudi ni bila preveč blizu – lahko bi celo

obveljali za *mehkužce*! No, danes, po petnajstih letih bližnjega spoznavanja z mikrobiologijo, bi imela s seboj vsaj robčke z razkužilom, z malo pretiravanja pa nemara celo *flaško*. Hecno, kako se v življenju stvari obrnejo, mar ne? Vmes pa se je zgodilo "le" nekaj izobraževanja o nevidnem živem svetu v nas in okoli nas. Čeprav nam blažena nevednost marsikdaj naredi življenje znosnejše,

malo več ozaveščenosti o nekaterih stvareh vseeno ne škodi, zato smo se odločili tokratno temo meseca posvetiti higieni. V gorah, seveda. Morda ni odveč vedeti, da okužbe, ki se prenašajo s hrano in vodo (bodisi zaradi neustrezne osebne higieni in/ali neustreznega rokovanja z živili) tudi v razvitem svetu niso nikakršna redkost. V letu 2014 je bilo po podatkih Evropske agencije za varnost

hrane¹ v Evropski uniji prijavljenih 5251 izbruhov takih okužb, ki so prizadele več kot 45.665 ljudi, skoraj 6438 jih je bilo hospitaliziranih, za 27 ljudi pa so bile usodne.

Umivanje rok je najpomembnejši, hkrati pa tudi najpreprostejši ukrep za preprečevanje poti prenosa mikrobov in s tem okužb. V naravi imamo po navadi omejene možnosti za izvajanje učinkovite higijene rok, saj mila in tople vode pač ni za vsakim vogalom, vendar po ugotovitvah strokovnjakov Zdravstvene fakultete Univerze v Ljubljani pomanjkanje sredstev za osebno higieno v naravi ni vedno razlog za opustitev umivanja rok, saj naj bi bile higienske navade Slovencev v splošnem slabe². Pravilno si namreč roke umije le dobrih štirideset odstotkov uporabnikov javnih sanitarij. Enak odstotek ljudi si pred pripravo hrane na turi roke očisti tako, da si jih obrišejo ob obleko. Krog fekalno-oralnega prenosa mikrobov je tako hitro sklenjen.

Skok v zgodovino

S to temo ne orjemo ledine, verjetno pa ji na straneh *Planinskega vestnika* prvič namenjamo malo več prostora. Sicer je bila higiena bežno omenjena pred devetdesetimi leti³ v novički, ki je seznanjala bralce z izidom časopisa *Zdravje*, katerega članki "imajo namen širiti smisel za zdravstvena – javno- in osebno-higijenska vprašanja ter vzgajati narod za zmerno, zdravju koristno življenje". Turistika, kot navaja pisec vesti Josip Tominšek, koristi zdravju, saj "utrjuje telo, poveča odpornost in navaja k življenju v naravi; ni pa vse dobro, kar delajo in kakor delajo turisti; kar se tiče zdravja in zdravstva sploh, pogrešamo le prepogosto skrbi za javno in osebno higijeno." Dvajset let pozneje⁴ najdemo zapis o mesečniku za zdravstveno prosveto z naslovom *Priroda, človek in zdravje*, od katerega si avtor novice obeta objavo poljudno strokovnih člankov "o higieni športa in telesnovzgojnih disciplin, pri čemer bo seveda planince najbolj zanimala higien-sko in medicinsko pravilna alpinistika

ter napake in okvare, ki jih povzročajo nepravilno ali pretirano izvajanje te telesnovzgojne panoge". Prav dosti pa se o higieni v gorah, sodeč po preletu spletnega iskalnika in vsebine zadetkov, v *Planinskem vestniku* vendarle ni pisalo.

Zanimiva anketa in njeni izsledki

Vrzel na področju higijene v gorah je pred nekaj leti delno zapolnil v reviji *Šport*⁵ objavljeni članek Higienski vidik prehranjevanja planincev, alpinistov in športnih plezalcev, ki je plod raziskave strokovnjakov Zdravstvene fakultete Univerze v Ljubljani. O pridobljenih spoznanjih smo se pogovarjali z enim od njenih avtorjev, višjim predavateljem **mag. Damjanom Slabetom**, profesorjem zdravstvene vzgoje. Kot pravi, so vprašanja povezana z zagotavljanjem higijene živil v gorah zelo "žgečkljiva", zato na to temo po vsej verjetnosti še niso rekli zadnje besede.

tematika aktualna. Sicer pa, da je bilo zastrupitev med anketiranimi relativno malo. Na srečo. Pa tudi, da smo pri nekaterih vprašanih ugotovili razlike v ravnanju med ženskami in moškimi. Ženske so ob nakupu živila bolj previdne glede preverjanja rokov trajanja živila, medtem ko pri upoštevanju higienskih načel ob pripravljanju hrane doma nismo ugotovili razlik med spoloma. Zlasti si večinoma oboji pred pripravo hrane umijejo roke in preverijo poškodovanost embalaže.

Zanimiv je podatek, da si večina anketirancev pred prehranjevanjem roke "očisti" tako, da si jih obriše ob oblačila.

Če si roke obrišemo ob hlače oziroma oblačilo, sicer po večini odstranimo vidno umazanijo, ki se je na rokah nabrala zaradi potenja, držanja



Kateri izsledek raziskave vas je najbolj presenetil?

Najprej dober odziv na anketo, ki smo jo naredili skupaj s kolegicama Mojco Jevšnik in Evo Dolenc. Anketo, ki je bila na različnih spletnih naslovih dostopna planincem, športnim plezalcem in alpinistom, je v celoti izpolnilo tristo petdeset oseb, kar potrjuje, da je

Poskrbimo za higieno rok v gorah, sicer se zna zgoditi, da bomo naše cilje opazovali iz utice z razgledom. Foto: Andrej Stritar

pohodnih palic, oprijemanja jeklenice, zemlje, oprimkov v steni, uporabe magnezija ... Včasih je to lahko edino možno. Vendar tako ne odstranimo očem nevidnih mikroorganizmov, ki so sicer normalno prisotni na rokah.

¹ The European Union summary report on trends and sources of zoonoses, zoonotic agents and food-borne outbreaks in 2014. EFSA Journal 2015; 13(12): 4329.

² Jereb G. in Likar K.: Higienske navade Slovencev – umivanje rok. V: Rugelj D. (ur.) Varna in zdrava hrana na mizi potrošnika. Zbornik predavanj. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Visoka šola za zdravstvo. 2007.

³ *Planinski vestnik* 4/1926.

⁴ *Planinski vestnik* 6-7-8/1947, str. 192.

⁵ *Šport* 2013, letnik 61, št. 1/2, str. 74-80.

Med njimi so lahko tudi zdravju nevarni. Zlasti je problematično (ne) umivanje rok po opravljanju fizioloških potreb.

Kako bi na podlagi rezultatov ankete ocenili splošno poznavanje osnovnih higienskih načel in napotkov za varno ravnanje z živili med anketiranci?

Nedvomno vsaj kot dobro, sicer bi bilo bistveno več primerov okužb in zastrupitev z živili. Vseeno pa bi opozoril, da so okužbe in zastrupitve z živili tveganje, ki je vedno prisotno, če zanamarimo upoštevanje higienskih načel. Tako kot predstavlja tveganje kamen, ki ti lahko v gorah pade na glavo, ali pa padec v ledeniško razpoko: znanje in oprema tveganje sicer zmanjšata ali vsaj omilita morebitne posledice, povsem pa se mu ne moremo izogniti. Pa čeprav smo še tako prepričani, da se prav nam to ne more zgoditi. Odkar sva pred leti s kolegom v bivaku v sili posegla po juhi iz vrečke, ki je bila tam že kdo ve koliko časa, ovitek pa je bil malo nagrizen, se juham z mesnimi kroglicami z veseljem odpovem! Veriga varnosti živil "od polja do mize" je trdna le toliko, kolikor je



Damjan Slabe
Arhiv Damjana Slabeta

močan njen najšibkejši člen. V raziskavi smo ugotovili, da se anketirani čutijo najmanj odgovorne za zagotavljanje varnosti živil, vendar so enakovreden člen omenjene verige. Če kupimo hitro pokvarljivo živilo (npr. šunko v ovitku, posebno salamo, mortadelo), moramo biti pazljivi, da je živilo pred nakupom shranjeno pri ustrezno nizki temperaturi (največ do 5 °C), postreženo pa mora biti na higieni način.

Lahko da zveni nenavadno, a vsi skupaj bi morali biti ob nakupu hitro pokvarljivih živil bolj pozorni na preverjanje temperature v hladilnikih prodajaln.

Je nizek delež tistih anketirancev, ki so se v gorah že zastrupili s hrano, povezan z velikostjo vzorca ali je zastrupitev/okužba s hrano in vodo v gorah kljub slabšim pogojem za sledenje higienskim načelom vendarle malo?

V naši raziskavi smo se namenoma usmerili v ugotavljanje izkušnje s tovrstnimi težavami med ljubitelji gora v domačih gorah. Večino tur opravijo v enem dnevu, ko se vprašanje varnosti živil pa tudi osebne higijene običajno še ne zaostri. Gre tudi za bolj zdrav del populacije. Povsem drug rezultat pa bi dobili, če bi se usmerili na ugotavljanje tovrstnih težav med tistimi, ki so bili na trekingih ali na odpravah v tujini, še zlasti v Južni Ameriki, Aziji in Afriki. Poznam kar nekaj "grozljivih" zgodb. Ena takih je primer kolega, ki je uspešen vzpon na šesttisočak Huayna Potosí proslavil s tortico, ki sta si jo s soplezalcem privoščila v hotelu (s tremi zvezdicami!) v La Pazu, medtem ko se je tretji član ekipe tej skušnjavi uspešno zoperstavil. Oba sladkosneda sta preostale dneve odprave preživela na stranišču, bila sta fizično že zelo oslabelela in dehidrirana. Kolega je izjavil, da ni bil povsem prepričan, ali bo to kalvarijo sploh preživel. Načrtovani vzpon na Illimani mu je dobesedno odplaknil izplakovalnik straniščne školjke! Še veliko je takih zgodb, v katerih so se akterji zastrupili s hrano in je šel vzpon zaradi slabosti, bruhanja in driske po zlu.

Kaj svetujete planincem in plezalcem v zvezi s higienskim vidikom priprave hrane?

Na turi najprej zaužijmo hitro pokvarljiva živila – s sabo pač ne moremo nositi hladilnika! Smiselno je, da si pripravimo živila za en obrok, toliko kot lahko pojedemo naenkrat (ali pa "presežke" hrane ponudimo prijateljem). Sam imam s prehranjevanjem v planinskih kočah pozitivne izkušnje – vsekakor tekne kaj toplega in okusnega na žlico. Če si obroke hrane pripravljamo sami, je smiselno, da se izogibamo hitro pokvarljivim živilom. Namesto teh raje vzamemo konzervirana, suha in druga ustrezno embalirana živila. Tak primer so oreščki in suho sadje, ki so po naših ugotovitvah med ljubitelji gora že tako in tako priljubljeno živilo. Predvsem bi



Escherichia coli (na sliki) sodi med najpogostejše bakterijske povzročitelje alimentarnih okužb ljudi v Evropski uniji. Povzročča različna patološka stanja, od blagih pa do zelo resnih črevesnih okužb. Glavni vir okužbe v EU je goveje meso.

Foto: Shutterstock

opozoril, da poskrbijo za higieno rok! V plezališče res ni poseben problem vzeti pol litra vode več; v steni, ko je vsak kilogram odveč, pa je to že druga zgodba. Obstajajo preproste rešitve, kot so razkužilni robčki ali prijemanje živil z embalažo oziroma s priborom. Zavedati se je treba, da s tem, ko pazimo na lastno higieno in zdravje, pazimo tudi na varnost drugih v ekipi. Tako kot morajo vsi v moštvo na skupni turni smuki imeti v svoji opremi plazovni trojček! Umivanje rok po opravljeni potrebi bi moralo biti enako logično kot to, da se najprej zavarujemo, ko priplezamo na štant. Poleg higienskega je pomemben še drug vidik: tudi pri obisku gora naj bo hrana zdrava in polnovredna. Le tako bomo nadomeščali porabljeno energijo in hkrati poskrbeli za obnavljanje organizma, kar je še zlasti pomembno na daljših turah.

Kje lahko tisti, ki jih tematika bolj zanima, dobijo več informacij?

Nekaj osnov pridobijo tečajniki v okviru različnih tečajev (v planinskem krožku in planinski šoli, v šoli športnega plezanja ali v alpinistični šoli). Splošne informacije o zagotavljanju higijene živil so dostopne na spletnih straneh Nacionalnega inštituta za javno zdravje. ●