

Higienske in prehranske navade gornikov

Nečiste roke – past za okužbo ali zastrupitev s hrano

Na posameznikovo ravnanje s hrano vpliva vrsta dejavnikov, predvsem osebni. Lahko jih razdelimo na psihološke, demografske in socialno-ekonomske. Psihološki dejavniki vključujejo tako imenovano optimistično pristranskost nadzora in navad. Optimistična pristranskost pojasnjuje primere, ko se posameznik zaveda, da lahko določen dejavnik predstavlja tveganje, vendar meni, da je verjetnost, da se bo to zgodilo prav njemu, manjša, kot je verjetnost, da se enako zgodi komu drugemu.^[1]

Potrošniki podcenjujejo tveganje za okužbo in/ali zastrupitev s hrano v domači kuhinji in mislijo, da je manj verjetno, če sami izvajajo neustrezne postopke z živili, kot če to počnejo drugi. Živilsko industrijo in predelovalne obrate prepoznajo kot mesta z največjim tveganjem za onesnaženje hrane. Posledično so manj motivirani za spremembo lastnih slabih praks ravnanja s hrano.^[2,3] Največji delež izbruhov bolezni, ki se prenašajo s hrano, je povezan s pripravo in rokovanjem z živili prav v domačem okolju.^[4] Pomanjkanje znanja in napačno ravnanje pri pripravi hrane je bolj razširjeno med mladimi (18 do 29 let), moškimi in posamezniki, ki so starejši od 60 let.^[2, 5, 6] Gre za navade (samodejne vedenjske vzorce), ki se redno pojavljajo brez posebnega razmišljanja, posamezniki jim ne posvečajo posebne pozornosti.^[1] To gorniku zelo olajša pripravo hrane, ko se npr. ob zgodnji jutranji uri odpravlja na turo, hkrati pa lahko pomeni tudi past, v katero se ujame, ko zaradi okužbe ali zastrupitve s hrano zboli.

Med različnimi skupinami športnikov prehranjevanje^[7] in znanje o varnosti hrane^[5,8] nista vedno v skladu s strokovnimi priporočili, in to zaradi pomanjkanja znanja o prehrani in varnosti hrane, zmotnih prepričanj, pomanjkanja interesa ali motivacije, praktičnih problemov ali slepega zaupanja v lastno intuicijo.^[9] Znanje in prepričanja o varnosti živil lahko vplivajo na vedenje glede varnosti hrane,^[5,10] tudi če povezava ni ravno očitna. Izboljšano znanje in ravnanje z živili v smislu varnosti in higiene živil med športnimi aktivnostmi pa imata pomembno vlogo pri spreminjanju že ustaljenih navad.^[10]

Planinci in alpinisti svojo športno dejavnost opravljajo v zahtevnih okoliščinah, ki povečujejo tveganje za nastanek bolezni, ki se prenašajo s hrano. Zaradi pomanjkanja zadovoljivih podatkov v Sloveniji in po svetu je bila izvedena pilotna študija med planinci in alpinisti v Sloveniji, da bi (1) raziskali njihovo znanje o skrbi za varnost hrane med samo pripravo in med dejavnostmi v naravi ter (2) ugotovili, kakšne so njihove

izkušnje z boleznimi, ki se prenašajo s hrano med gibanjem v gorah. Cilj študije je bil ugotoviti vrzeli v znanju o varni hrani in identificirati slabe prakse pri ravnanju z živili doma in med aktivnostmi v naravi.

Opis poteka raziskave

Podatki so bili zbrani z anonimnim spletnim vprašalnikom in s polstrukturiranimi intervjuji. Povezavo do vprašalnika smo po e-pošti poslali planinskim društvom in alpinističnim odsekom ter plezalnim klubom; zaposilo za sodelovanje je bilo objavljeno tudi na različnih spletnih straneh. Vprašalnik je vključeval 21 vprašanj zaprtega tipa, ki so bila razdeljena na naslednje sklope: demografski podatki, informacije o prehrani, znanje in skrb za varnost jedi, odnos do nje in izkušnje z boleznimi, ki se prenašajo s hrano. Intervjuvanci so bili izbrani z namenskim vzorčenjem: udeleženci iz različnih starostnih skupin, obeh

¹ doc. dr.;
UL, Zdravstvena
fakulteta.

² asist.;
UL, Zdravstvena
fakulteta.

³ izr. prof. dr.;
UL, Zdravstvena
fakulteta.

V kočah pri nas in pri avstrijskih sosedih je običajno najbolje poskrbljeno za mesojede obiskovalce gora. Takole postrežejo klobaso v koči Lammersdorfer Hütte (1.644 m) pod goro Lammersdorfer Berg (2.063 m) in pod Granatorjem (2.091 m) nad Miljskim jezerom/Millstätter See. Foto Zdenka Mihelič





Poleg argo juhic tudi domača zelenjava
Foto Andrej Trošt

spolov, z različnimi gornjskimi izkušnjami (od 8 do 36 let) in dejavnosti, s katero se ukvarjajo (planinci, alpinisti). Pogovore smo snemali, naredili prepise, ki so bili osnova za kvalitativno analizo podatkov.

V raziskavi je sodelovalo 330 anketirancev, 221 planincev in alpinistov (od tega 55 % žensk in 45 % moških) ter 118 turistov in 8 intervjuvancev (3 ženske – M2, M3 in M6 in 5 moških – M1, M4, M5, M7 in M8). V članku se osredotočamo na rezultate, ki prikazujejo odgovore planincev in alpinistov. Teh je bilo približno 40 % mlajših od 30 let, enak je bil delež starih med 30 in 50 let. Dobra polovica (57 %) vprašanih ima končano fakultetno izobrazbo. Večina je vsejedih (88 %), preostali so vegetarijanci (7 %) in vegani (5 %). Največji delež (41,7 %) anketiranih planincev in alpinistov zahaja v gore več kot 15 let.

Tabela 1 Način prehranjevanja planincev in alpinistov med aktivnostmi (vzponi) v naravi

	\bar{x} (σ)
Samo z živili, ki jih od doma vzamem s seboj.	3,05 (0,7)
S kombiniranjem svoje hrane in prehranjevanjem v planinski koči	2,6 (0,8)
V planinski koči	2,3 (0,6)
V lokalih, kjer strežejo hrano (gostišče, turistična kmetija ...)	1,9 (0,6)
Z lastnim kuhanjem na priložnem gorilniku	1,5 (0,6)

Legenda: Povprečne ocene anketirancev so izražene kot srednje vrednosti (povprečje) in standardni odkloni; pomen ocene: 1 = nikoli; 2 = včasih; 3 = pogosto; 4 = vedno; \bar{x} povprečje; σ = standardni odklon.

Tabela 2 Način preskrbe s pitno vodo planincev in alpinistov med aktivnostmi (vzponi) v naravi

	\bar{x} (σ)
Vso pijačo prinesem s sabo od doma.*	3,4 (0,6)
Če naletim na vodni vir, si pijačo dotočim.	2,8 (0,9)
Pijačo (do)kupim v gostinskem obratu, trgovini.*	1,8 (0,6)
Če vodo nalijem iz vira v naravi, jo filtriram in dodam dezinfekcijske tabletko.	1,1 (0,4)

Legenda: Povprečne ocene anketirancev so izražene kot srednje vrednosti (povprečje) in standardni odkloni; pomen ocene: 1 = nikoli; 2 = včasih; 3 = pogosto; 4 = vedno; \bar{x} povprečje; σ = standardni odklon.

Prehranjevalne navade – domače je le domače

Anketirani planinci in alpinisti v primerjavi z izletniki med aktivnostmi v naravi pogosteje uživajo jedajo in pijačo, ki jo prinesejo od doma (Tabela 1), ali pa jo kombinirajo s prehrano v planinskih kočah. Največji delež (74 %) jih pogosto ali redno uživa sveže sadje in zelenjavo, suho sadje in oreščke (70,8 %) ter doma pripravljen napitek ali čaj (69,4 %). Približno polovica jih uživa suhomesnate izdelke (salame, pršut itd.), slaba polovica (47,1 %) čokoladice, energijske ploščice in podobne izdelke, nekaj manj kot tretjina (17,7 %) različne konzerve, še manjši delež (28,3 %) mlečne izdelke (sire, namaze). Če dva od desetih vzameta na turo domače pecivo, pa praktično nihče ne vzame s seboj svežega mleka. Manj kot 5 % jih jemlje s sabo na ture mehko kuhana jajca ali kupljeno pecivo.

Intervjuvanci so poudarili, da med aktivnostmi v naravi prilagodijo prehrano glede na sezono, dolžino ture (poldnevna, dnevna, večdnevna), tveganje v državi, v katero potujejo (obisk domačih gor, v Evropi ali izven nje), lokacijo prenočišča (planinski dom, kamp, bivak), ter razpoložljivo osebje (najeti kuhar ali če kuhajo sami). Jedo glede na to, kako se v določenem trenutku počutijo (M3 "intuitivno"), skromno (M1 "spartansko"), so vsejedi ali pa izključno vegetarijanci.



V hribih najbolj teknejo domači široki rezanci.
Foto Andrej Trošt

Na turah uživajo zelo raznolika živila: žita, svežo zelenjavo, sveže ali suho sadje, oreščke, mlečne izdelke, suhomesnate izdelke, namaze, sladice, jajca in celo gobe. Tekočina je zanje zelo pomembna (Tabela 2). Pijejo vodo, vodo z limono, čaj, domači čaj ali čaj z medom. Natočijo si vodo iz izvirov in potokov ob poti ali pa si tekočino pridobijo s taljenjem snega. Omenjeno je bilo tudi žganje. M5: "Povsod me spremlja moja čutara, notri pa domači šnops." Intervjuvanec M1 je poudaril, da je zanj tekočina pomembnejša od hrane: "Če mi zmanjka tekočine, bom pregorel, brez hrane pa lahko zdržim pod pogojem, da imam dovolj za piti." Intervjuvanka M6 je izpostavila veliko vlogo hrane pri dejavnostih: "Je skoraj bolje pozabiti na nogavice kot na hrano." Več sogovornikov je omenilo, da je pomembno, da jih obrok nasiti, da zavzame čim

manjšo prostornino, vendar mora imeti zadostno energijsko vrednost. M6: "Zavzame malo prostora, a je vseeno hranljiv." Pomembno se jim zdi tudi, da zaužijejo dovolj ogljikovih hidratov, ki jim dajejo zadosti moči in energije ter da jim hrana daje občutek sitosti. Intervjuvanim je tudi pomembno, da uživajo v hrani. M7: "Rad imam okusno hrano." M5 je izjavil: "Prisegam na domačo hrano." Zelo malo posameznikov je izpostavilo pomembnost varne hrane, lahko prebavljivost ali zaužitje toplega obroka. Za nekatere je pomembno, da uživajo hrano brez mesa. Opozorili so tudi na psihološki (nagrada, motivacija, užitek) ali socialni vidik prehranjevanja (ritual, spoznavanje kulture, delitev, druženje). Slednje je poudarila tudi intervjuvanka M3: "Zame je užitek na vrhu hriba, ko poješ sendvič in si malo *potaláš* tiste bombone."

Varnost hrane – poješ, čeprav ne smeš

Velika večina (88,7 %) vprašanih planincev in alpinistov meni, da znajo presojeti varnost hrane (Tabela 3) po okusu in vonju, vendar v primerjavi z izletniki kar trikrat večji delež daje prednost uživanju v hrani pred higieno živil. Zase menijo, da so bolj odporni na bolezni, ki se prenašajo z jedjo, in so v primerjavi z izletniki manj zaskrbljeni, da bi zboleli zaradi take bolezni. Anketirani so svoje znanje o varnosti živil na lestvici od 1 do 5 (1 = nezadostno, 5 = odlično) v povprečju ocenili s 3,7; največ tega znanja so pridobili med rednim šolanjem, najmanj pa v okviru planinske ali alpinistične šole in v časopisih.

Intervjuvani si za odhod na turo pogosto pripravijo sendvič. Nekateri se zavedajo tveganja za zdravje zaradi okužbe ali zastrupitve z živilom med gorniško aktivnostjo. Menijo, da tveganje predstavljata tako oporečna voda kot hrana. Pojasnjevali so, da zastrupitev neugodno deluje na telo gornika, kar je še zlasti problematično, ker aktivnost pogosto poteka v zahtevnih razmerah (vročina, mraz), bolni pa naporov niso zmožni prenašati. Zaradi zastrupitev ali okužb z živilom je organizem bolj ranljiv, kar lahko vodi v podhladitev, dehidracijo; nezmožnost preudarnega razmišljanja pa lahko vodi v nespametna dejanja. To

je nevarno, saj pomeni dodatno tveganje za zdrsi ali padec. M3 je o tem tveganju razmišljala takole: "Ko enkrat zbolim, sem preč. Ne morem več niti racionalno niti dobro razmišljati. Nisem več zmožna prenašati takih naporov pri plezanju in kljubovati naravi. Ne predstavljam si, da bi jaz tam gor na petih *jurjih* resno zbolela. Kako bom pa dol prišla? Večja je možnost, da boš zdrsnil ali padel."



Intervjuvani gorniki dvomijo, da so bolj odporni na zastrupitve ali okužbe z živilom kot ljudje na splošno. Prisotna so bila sicer tudi mnenja, da so manj občutljivi v smislu, ali je hrana dobra ali ni, da niso tako *aklih*, ker je njihovo telo že malce navajeno, bolj prilagojeno, da imajo močnejši organizem, ki je zmožen prenašati več naporov. To "utrjenost" organizma povezujejo s tem, da so večkrat izpostavljeni tveganjem in skromnim pogojem. Vendar intervjuvanka M3 opozarja na past take "pogumne" drže: "Že parkrat v življenju se mi je zgodilo, da sem pomislila, saj je dobro, saj mi nič ne bo, ali pa je bila neka hrana na meji, pa sem jo pojedla. Ampak mi je bilo potem žal, ker me je bolel želodec, bilo mi je slabo ali pa sem bruhala. Vedno znova sem si rekla, kako si neumna, saj vendar veš, da ne bi smela."

V koči Millsätter Hütte (1.880 m) vas zjutraj pričaka ne samo za oko privlačen, ampak tudi za želodec in telo dober zajtrk. Z okoliškimi kočami so povezani pod sloganom "So schmecken die Berge." (Tak okus imajo gore.)
Foto Zdenka Mihelič



Na poti Alpe Adria Trail na avstrijskem delu vas marsikje pričaka ohlajena pijača v mrzli vodi, da si jo (samo) postrežete. Zelo prija! Prostovoljni prispevek ni nujen, je pa zaželen. Foto Zdenka Mihelič

Tabela 3 Prepričanja o varnosti živil

TRDITVE	% strinjanja	% nestrinjanja	% ne vem
Po vonju in okusu prepoznam, da je hrana varna za uživanje.	88,7	6,6	4,7
Najvažneje je, da mi hrana paše, šele nato je pomembna higiena.	26,4	68,4	5,2
Gorniki so bolj odporni na možne okužbe in zastrupitve s hrano.	13,7	65,1	21,2
Pogosto me skrbi, da bi se med izletom zastrupil s pokvarjenim živilom.	9,4	87,3	3,3
Hrana v planinskih kočah je varna.	83,0	1,9	15,1
Imam dobre izkušnje z zagotavljanjem varnosti živil pri ponudnikih hrane, ko grem v naravo, gore.	82,5	2,9	14,6
Zaposleni v planinskih kočah premalo skrbijo za čistočo rok.	10,8	26,9	62,3



Ko v zavetju bivaka
zadiši po goveji juhi.
Foto Andrej Trošt

Nakupovanje in zagotavljanje varnosti hrane doma

Pri nakupovanju živil v trgovini anketirani gorniki redkeje kot izletniki preverijo rok uporabe, embalažo in temperaturo v hladilniku, kadar nakupujejo mlečne in mesne izdelke ter sladice (Tabela 4). Nepravilnosti pri pripravi živil doma so povezane z nepravilnim umivanjem rok, (ne)preverjanjem

Tabela 4 Skrb planincev in alpinistov za higieno pri nakupu in pripravi hrane doma

	\bar{x} , (σ)
Pri nakupovanju v trgovini:	
Rok uporabnosti živila	2,8 (1,9)
Nepoškodovanost embalaže, ko kupujemo živilo.	2,9 (1,1)
Pozoren (-a) sem na temperaturo v hladilniku z mlečnimi, mesnimi izdelki in sladicami.	1,2 (0,6)
Pri pripravi doma:	
Umivanje rok pred pripravo hrane	3,4 (0,9)
Preverjanje roka uporabnosti živil pred pripravo hrane	2,9 (1)
Preverjanje čistosti embalaže za shranjevanje živil	3,7 (0,6)
Dodatno hlajenje pokvarljivega živila z zamrzovalnimi vložki	1,8 (1)

Legenda: Povprečne ocene anketirancev so izražene kot srednje vrednosti (povprečje) in standardni odkloni; pomen ocene: 1 = nikoli; 2 = včasih; 3 = pogosto; 4 = vedno; \bar{x} povprečje; σ = standardni odklon.

Tabela 5 Skrb planincev in alpinistov za higieno rok med aktivnostmi/vzponi v naravi

	\bar{x} , (σ)
Roke podrgnem ob hlače ali majico.	2,3 (1)
Roke umijem s tekočo pitno vodo.	2,1 (0,8)
Roke obrišem z mokrimi (tovarniško pripravljenimi) robčki.	1,9 (0,8)
Roke obrišem s papirnato brisačo.	1,5 (0,7)
Roke umijem s tekočo pitno vodo in milom.	1,4 (0,6)
Roke očistim z razkužilom (razpršilo ...).	1,4 (0,7)

Legenda: Povprečne ocene anketirancev so izražene kot srednje vrednosti (povprečje) in standardni odkloni; ocena pomeni: 1 = nikoli; 2 = včasih; 3 = pogosto; 4 = vedno; \bar{x} povprečje; σ = standardni odklon.

čistoče embalaže, v kateri shranjujejo hrano (termovka, posoda), neustreznim shranjevanjem hrane na hladnem, navzkrižnim onesnaženjem in nezadostno toplotno obdelavo hrane.^[2, 11, 12, 13, 14]

Zagotavljanje varnosti hrane na turah

Tudi ukrepe za zagotavljanje varne hrane med aktivnostmi v naravi anketirani planinci in alpinisti upoštevajo redkeje kot izletniki. Za preprečevanje zastrupitev ali okužb s hrano je pomembno pravilno umivanje rok pred in med pripravo hrane. Pred uživanjem obroka v naravi si glede na rezultate naše ankete vedno ali pogosto roke namili in umije le 11 % vseh vprašanih (Tabela 5). Če primerjamo te rezultate s predhodno raziskavo, izvedeno med slovenskimi potrošniki,^[11] vidimo, da si pred pripravo hrane roke vedno umije 86 % potrošnikov. Vendar avtorji hkrati ugotavljajo, da si več kot polovica anketirancev umiva roke manj kot 10 sekund, le dobra polovica (57 %) si roke umije z milom in s toplo vodo po rokovanju s surovim rdečim in piščančjim mesom ali ribo.

Intervjujanci so izpostavili nasprotujoča si razmišljanja o tem, kako pomembna je skrb za higieno rok ob uživanju hrane v naravi. Nekateri pripisujejo higieni rok precejšen pomen in v tem prepoznavajo preventivno ravnanje, s katerim se izogneš tveganju za okužbo ali zastrupitev s hrano. Za umivanje rok koristijo vodo iz izvira, plastenke, toplo vodo in milo v koči, ali pa roke "umijejo" s snegom. M2: "S snegom jih tudi obrišem." Poudarili so tudi, da so možnosti za higieno rok med gorniško aktivnostjo pogosto omejene oz. da sploh rok ni možno umiti (več dni vode ni bilo na razpolago ali je bila pol ure stran oz. so jo imeli dovolj zgolj za pitje). M2 je o tem razmišljala tudi takole: "Prišla je direktno iz WC-ja, pa si ni rok umila. To ne gre! Če imaš možnost, si jih seveda umiješ, če pa nimaš možnosti, se pa tudi na neki način da. Velikokrat se znajdem tudi tako – če kje teče kakšna voda, si rečem, u, saj res, fino, zdaj si pa lahko roke umijem. Včasih si jih tudi kar z vodo, ki jo imam



Mrzla jutra, mrzel veter. Kaj te najbolj pogreje tudi na Šmarni gori? Vroč čaj Foto Zdenka Mihelič



V prenekateri planinski koči se lahko posladkamo z odličnim zavitkom in poskrbimo tudi za dezinfekcijo.
Foto Maja Slabe

v plastenki, če vem, da je imam zadosti." Izpostavili so tudi, da je vprašanje skrbi za higieno rok z epidemijo SARS-CoV-2 postalo bolj popularno. Nekateri uporabljajo razkužilne oz. higienske robčke. M1: "Če opravim potrebo, imam s sabo alkoholne robčke in si roke obrišem." Njihovi uporabi pa nekateri nasprotujejo. M2: "Nisem pristaša higienskih robčkov." M3: "Nikoli jih nimam s sabo." So pa tudi taki, ki higieni rok ob dotiku "naravnih stvari" ne pripisujejo večjega pomena, kar ponazarja naslednja izjava M1: "Če imam roke umazane od zemlje, skale, od česar koli, se pravi, da se pri plezanju dotikam naravnih stvari, preden začnem jesti, si ne umivam rok, niti jih ne čistim. Ništa. To je narava, to ne more biti strupeno." Za higieno živil poskrbijo anketirani gorniki z mehaničnim čiščenem, tako da živilo obrišejo ob hlače, v sneg in poudarjajo, da jim to zadostuje. M3: "Občutek je drug." Neposrednemu stiku živila z rokami se izognejo tako, da uporabijo embalažo. M4: "Če imam sendvič zaviti v celofan, ga razvijem tako, da držim za celofan." Ali pa živilo primejo z robčkom. M2: "Z robčkom držim sendvič." Pri čiščenju jedilnega pribora in posode, podobno kot pri čiščenju rok, uporabljajo vse razpoložljive vire. M8: "Drgnem žlico ob sneg in jo malo obrišem." "Hrano smo mehansko očistili." M5 je podal zanimiv opis pomivanja posode: "Živila umivaš v potoku. Krave se morda pasejo v bližini. Najprej obrišeš ostanke hrane s papirnato brisačo. Nobeno sredstva za pomivanje posode nikakor ne sme iti v okolje. Pomivaš bolj malomarno."

Izkušnje z boleznimi, ki se prenašajo s hrano

Eden od desetih (9,9 %) gornikov se je že zastrupil med aktivnostmi v gorah, kar je vsaj enkrat več v primerjavi z izletniki. Kot najverjetnejše vzroke za

zastrupitve so anketirani prepoznali slabe možnosti za zagotavljanje osebne higijene (56 %), hrano v planinskih kočah (52 %) ali doma pripravljeno hitro pokvarljivo živilo (34 %). Trideset odstotkov kot srednje verjeten vzrok zastrupitve navaja pitje vode iz virov v naravi, ker je niso filtrirali (dezinficirali).

Nekateri intervjuvani so se že zastrupili ali okužili z živilom med svojo gorniško aktivnostjo. Do te je prišlo med obiskom domačih ali tujih gor, poročali so tudi o zastrupitvi ali okužbi s hrano zaradi prehranjevanja v planinski koči. Vzrok je bila tekočina (voda, mrzla pijača, ingverjevo pivo), hrana, posebej sladice (jagodna torta s smetano) in meso (ostanki mesa, klobasa, pasulj in suho meso) ali živila, ki so v stiku z živalmi. M8: "Juha, embalaža je bila pogrizenjena." M6: "Kontaminirana voda, v njej je bilo živalsko truplo." Ob tem so se soočili z naslednjimi zdravstvenimi težavami: s prebavnimi motnjami (bruhanje, driska, neješčnost), dehidracijo, splošno oslabelostjo (so shujšali, obležali, bili so izčrpani ali nezmožni hoje), z bolečinami (v trebuhu, želodcu, ledvicah), krčji; posledice so se kazale tudi na njihovi psihi (bili so prestrašeni). Svojo izkušnjo okužbe s hrano je doživel opisal M1: "V Boliviji sem zbolel, preden smo šli na Illimani v Cordilleri Real. Pred vzponom smo šli v restavracijo hotela s tremi zvezdicami, da bi se še enkrat dobro najedli. In smo res se zelo *fajn napokali*, bilo je zelo dobro. Nato sem v vitrini opazil jagodne torte s smetano. Ene trikrat sem šel mimo, nisem se mogel premagati in sem eno naročil. Potem jo je tudi prijatelj. Bile so dobre, ni kaj. Pojeva, ampak proti jutru je ne vem koga prvega začelo šravfati in ga pognalo na stranišče. In se je začel *durhmarš* ... Po treh dneh driske sva bila že čisto švoh ..." V nekaj primerih je bil potreben celo sprejem v bolnišnico. Nekateri so ob tej sicer slabi izkušnji prišli tudi do pozitivnih uvidov, saj so se iz izkušnje tudi nekaj naučili. M2: "To se mi več ne zgodi." M3: "Moraš res *ful pazit*, ... noter daš klorove tablete." Pri obvladovanju zdravstvih težav zaradi zastrupitev ali okužb z živilom so jim bila v

Alternativno pomivanje posode
Foto Damjan Slabe





Ko poješ sendvič in potlaš bombone. Foto Damjan Slabe

pomoč zdravila, izbrana živila (M1: kokin čaj), hospitalizacija in počitek.

Anketirani velik pomen v zvezi z zagotavljanjem zdravstvene ustreznosti živil pripisujejo planinski organizaciji, še zlasti na področju izobraževanja in usposabljanja članov (v alpinističnih oz. planinskih šolah, na izpitih, tečajih, po spletu, pred obiskom bolj

Cesarski praženec z jabolčno čežano, kot jo pripravi oskrbnica v koči Millsätter Hütte (1.880 m) nad Miljskim jezerom/Millstätter See. Foto Zdenka Mihelič



eksotičnih držav), saj je to po njihovem mnenju aktualna in obsežna tema. Opozarjajo na problem, ko gredo gorniki, ki nimajo dovolj znanja, na večdnevne odprave, zlasti v tujino oz. v manj razvite države, a ne poznajo uporabnosti klorovih tablet. Menijo, da je epidemija s SARS-CoV-2 dobra priložnost za opozarjanje, zlasti tam, kjer se zadržuje veliko ljudi (v kočah, na avtobusih). Vlogo planinske organizacije vidijo tudi pri ozaveščanju obiskovalcev gora o nevarnostih tveganja za zastrupitve ali okužbe z živili in preventivnih ukrepih, v zagotavljanju higienskih zahtev v planinskih kočah (npr. nameščanje razkužilnikov, z nadzorom nad izvajanjem ukrepov). Po njihovem mnenju je to potrebno zaradi množičnosti. M4: "Samo pomisli, da milijon in pol ljudi jutraj zajtrkuje, da se vozijo kakšno uro do izhodišča, pa nekje pustijo svoj pečat. To znese milijon in pol teh pečatov. Tam živijo tudi živali, ki jih s tem kontaminirajo. Izpostavili so tudi odgovornost posameznika, da se poduči o preventivnem ravnanju in da so za zagotavljanje osnovnih higienskih ukrepov pri prehranjevanju na turi ustrezno opremljeni. A hkrati opozarjajo, da je med zadostno opremo in težo vedno potreben določen kompromis. Zaključujejo, da je osebna higiena pomembna, da so pri zagotavljanju le-te lahko v pomoč razkužilni robčki, da lahko zaradi neupoštevanja preventivnih ukrepov resno zbolíš. Na odgovornost posameznika je opozoril M3: "Je treba paziti, saj to je tvoj prosti čas, tvoj dopust, tvoje počitnice in da še takrat zbolíš, to je pa res slabo."

Zaključek – mit o boljši odpornosti na hrano

Planinci in alpinisti v večini verjamejo, da so bolj odporni na bolezni, ki se prenašajo s hrano. Varnost hrane jim ne predstavlja dodatne skrbi. Njihov odnos in dojemanje odražata prepričanje, da se med planinarjenjem oz. plezanjem ne morejo okužiti ali zastrupiti s hrano. Takšno vedenje predstavlja veliko tveganje in lahko vodi do resnih zdravstvenih težav med odpravami. Na srečo je le manjši delež osebno izkusil okužbo ali zastrupitev s hrano. Kljub temu so nekateri anketirani izpostavili pomen pravilno konzervirane in toplotno obdelane hrane ter higijene rok, zavedajoč se tveganja za zdravje zaradi morebitne okužbe ali zastrupitve s hrano. Pri tem pa je treba ohraniti zdravo mero, saj stoodstotne varnosti živil v gorah, še zlasti na dolgih, večdnevnikih turah, ni moč zagotoviti. Vendar si je treba prizadevati za izboljšanje znanja in prakse o skrbi za higieno hrane, še zlasti pri skupinah potrošnikov z večjim tveganjem,^[15, 16, 17] med katere očitno spadajo tudi gorniki. Anketiranci so poudarili nujnost, da se v usposabljanje planincev in alpinistov vključijo tudi vsebine o varni hrani in higienskih zahtevah na turi. Verjamejo, da je pandemija SARS-CoV-2 dobra priložnost za ozaveščanje o nevarnosti tveganja za bolezni, ki se prenašajo s hrano med ljudmi, ki obiskujejo gore. ◉

Literatura

- [1] Al-Sakkaf, A. Domestic food preparation practices: A review of the reasons for poor home hygiene practices. *Health Promot. Int.* 2013, 30, 427–437.
- [2] Young, I.; Waddell, L. Barriers and Facilitators to Safe Food Handling among Consumers: A Systematic Review and Thematic Synthesis of Qualitative Research Studies. *PLoS ONE* 2016, 11, e0167695.
- [3] Ruby, G.E.; Ungku Zainal Abidin, U.F.; Lihan, S.; Jambari, N.N.; Radu, S. A cross sectional study on food safety knowledge among adult consumers. *Food Control* 2019, 99, 98–105.
- [4] EFSA (European Food Safety Authority) and ECDC (European Centre for Disease Prevention and Control). The European Union One Health 2019 Zoonoses Report. EFSA J. 2021, 19, 6406.
- [5] Ovca, A.; Jevšnik, M.; Raspor, P. Food safety awareness knowledge and practices among students in Slovenia. *Food Control* 2014, 42, 144–151.
- [6] Leal, A.; Ruth, T.K.; Rumble, J.N.; Simonne, A.H. Exploring Florida residents' food safety knowledge and behaviors: A generational comparison. *Food Control* 2017, 3, 1195–1202.
- [7] Spendlove, J.K.; Heaney, S.E.; Gifford, J.A.; Prvan, T.; Denyer, G.S.; O'Connor, H.T. Evaluation of general nutrition knowledge in elite Australian athletes. *Br. J. Nutr.* 2012, 107, 1871–1880.
- [8] Slabe, D.; Dolenc, E.; Jevšnik, M. Hygienic aspect of nutrition among trekkers, alpinists and sport climbers. *Šport* 2013, 61, 74–80.
- [9] Praz, C.; Granges, M.; Burtin, C.; Kayser, B. Nutritional behaviour and beliefs of ski-mountaineers: A semi-quantitative and qualitative study. *J. Int. Soc. Sports Nutr.* 2015, 12, 46.
- [10] Worsley, A. Nutrition knowledge and food consumption: Can nutrition knowledge change food behaviour? *Asia Pac. J. Clin. Nutr.* 2002, 11, S579–S585.
- [11] Jevšnik, M.; Hlebec, V.; Raspor, P. Consumers' awareness of food safety from shopping to eating. *Food Control* 2008, 19, 737–745.
- [12] Bearth, A.; Cousin, M.; Siegrist, M. Poultry consumers' behaviour, risk perception and knowledge related to campylobacteriosis and domestic food safety.
- [13] Gong, S.; Wang, X.; Yang, Y.; Bai, L. Knowledge of food safety and handling in households: A survey of food handlers in Mainland China. *Food Control* 2016, 64, 45–53.
- [14] Burke, T.; Young, I.; Papadopoulos, A. Assessing food safety knowledge and preferred information sources among 19–29-year-olds. *Food Control* 2016, 69, 83–89.
- [15] Clayton, D.; Griffith, C. Observation of food safety practices in catering using notational analysis. *Br. Food J.* 2004, 106, 211–227.
- [16] Mazengia, E.; Fisk, C.; Liao, G.; Huang, H.; Meschke, J. Direct observational study of the risk of cross-contamination during raw poultry handling: Practices in private homes. *Food Prot. Trends* 2015, 35, 8–23.
- [17] Lazou, T.; Georgiadi, M.; Pentieva, K.; McKevitt, A.; Iossifidou, E. Food safety knowledge and food-handling practices of Greek university students: A questionnaire-based survey. *Food Control* 2012, 28, 400–411.

Hervis
SPORTS

GET MOVIN'

NOVO V HERVISU



SHUKSAN TOUR GTX

Moška ali ženska pohodna vetrovka

Visokokakovostna 2,5-slojna nepremočljiva tkanina - GORE-TEX® za popolno zaščito pred vremenskimi vplivi - Vodni stolpec: 28.000 mm - Zračnost: RET<9 m² Pa/W - Vodoodbojna impregnacija - Material s certifikatom Bluesign® - brez PFC - Nepremočljiva, lahka in izredno zložljiva



bluesign®
PRODUCT