

# ***ZAPOBIEGAJMY ZATRUCIOM GRZYBAMI***

Zbieranie grzybów w Polsce jest bardzo popularne. Są one chętnie spożywane ze względu na walory smakowe i zapachowe, którymi wyróżniają się wśród innych produktów spożywczych. Z jednej więc strony są cenionym artykułem spożywczym, ale z drugiej – mogą stać się przyczyną śmiertelnych zatruc pokarmowych. W Polsce rośnie wiele gatunków grzybów o różnej toksyczności.

Większość najbardziej niebezpiecznych grzybów to grzyby blaszkowe, które posiadają na spodniej stronie kapelusza cienkie, białe blaszki nie zmieniające się w okresie wegetacji. Należą do nich wszystkie muchomory, a wśród nich muchomor sromotnikowy – grzyb śmiertelnie trujący zarówno w stanie surowym jak też w przyrządzonych potrawach, przetworach i suszu. Jest to grzyb średniej wielkości o zielonkawej skórcie kapelusza, białych blaszkach i długim, wysmukłym trzonie u dołu grubiasto zbulwiałym, tkwiącym w odstającej pochwie. W górnej części trzon ma przyrośnięty zwisający pierścień. Muchomory - wiosenny i jadowity, podobnie jak muchomor sromotnikowy, są śmiertelnie trujące i podobnie jak muchomor sromotnikowy często bywają mylone z pieczarkami, gołąbkami jadalnymi, gąskami zielonkami i czubajką kanią. Trucizny w nich zawarte nie rozpuszczają się w wodzie, dlatego nawet wielokrotne długotrwałe gotowanie tych grzybów nie powoduje zmniejszenia ich właściwości trujących. Do grzybów powodujących śmiertelne zatrucia należą również zasłonak rudy i piestrzenica kasztanowata.

Najsmaczniejsze grzyby jadalne mają na spodniej stronie kapelusza warstwę ułożonych obok siebie maleńkich rurczek, przypominającą gąbkę. Popularnie nazywamy je grzybami rurkowymi. W tej grupie nie spotyka się grzybów śmiertelnie trujących, jednak borowik szatański u osób sprawdzających w lesie jego smak na surowo może spowodować zaburzenia żołądkowo – jelitowe, natomiast goryczak żółciowy jest niejadalny z powodu niezwykle gorzkiego smaku.

Niektóre gatunki grzybów zawierają trucizny atakujące system nerwowy. Należą do nich: strzępiaki, lejkówki, muchomor czerwony, muchomor plamisty, czernidlaki. Do tej grupy zalicza się również popularną olszówkę, która zawiera truciznę rozpuszczalną w wodzie. Długotrwałe obgotowywanie tego grzyba zmniejsza wprawdzie jego właściwości trujące, ale nie likwiduje ich całkowicie.

Zatrucia, biegunki i wymioty prowadzące do odwodnienia organizmu już po 3-4 godzinach od spożycia powodują niektóre gatunki gołąbków i gąsek, mleczaje, maślanka wiązkowa i ceglasta, niektóre czubajki, muchomor cytrynowy, pieczarka żółtawa oraz wieruszka ciemna i niektóre goździeńce. Wszystkie wyżej wymienione grzyby posiadają na spodniej stronie kapelusza blaszki.

***Gdyby grzybiarze zechcieli zrezygnować ze zbierania grzybów blaszkowych, wówczas praktycznie wyeliminowałoby to zatrucia grzybami.***

### ***ZATRUCIA GRZYBAMI MOŻESZ UNIKNAĆ, GDY:***

- zachowasz rozwagę i będziesz zbierał tylko gatunki dobrze znane;
- ze ściółki leśnej będziesz wyjmował całe owocniki, zachowując szczególną ostrożność przy zbieraniu grzybów mających na spodniej stronie kapelusza blaszki i zwracając uwagę na trzon grzyba, który posiada ważne charakterystyczne cechy umożliwiające odróżnienie gatunków trujących od jadalnych;
- grzyby będziesz zbierał wyłącznie do łubianek oraz przewiewnych koszyków i toreb, aby nie uległy zaparzeniu;
- nie będziesz zbierał grzybów małych, u których nie wykształciły się jeszcze cechy charakterystyczne dla danego gatunku, a także grzybów starych i przejrzałych;

- nie będziesz zbierał olszówek i innych grzybów szkodliwych dla zdrowia , powodujących zaburzenia żołądkowo – jelitowe;
- nie będziesz przechowywał potraw z grzybów, pamiętaj, że psują się one łatwo i szybko powstają w nich substancje trujące.

***Pamiętaj: wszystkie zatrucia grzybami objawiają się bólami głowy i brzucha, nudnościami oraz biegunką. Konieczna jest wtedy natychmiastowa pomoc lekarska***

### ***RADY DLA RODZICÓW:***

- małych dzieci nie należy zabierać do lasu w celu grzybobrania;
- dzieciom, osobom w podeszłym wieku oraz chorym nie należy podawać żadnych potraw z grzybami, gdyż są one ciężkostrawne;
- po powrocie z lasu należy zawsze starannie umyć ręce;
- surowych grzybów nie wolno przechowywać dłużej aniżeli 48 godzin w temperaturze do +10<sup>0</sup> C;
- nawet, gdy zabierasz dziecko do lasu wyłącznie na spacer, zwracaj baczność uwagę aby nie zrywało grzybów i roślin, gdyż na rękach mogą pozostać trujące substancje.



## **GRZYBIARZU PAMIĘTAJ !**

- 1. Zbieraj grzyby do przewiewnego koszyka lub łubianki, nigdy do plastikowego worka, gdzie ulegają zaparzeniu.**
- 2. Zbieraj tylko zdrowe, dojrzałe okazy.**
- 3. Grzyby wykręcaj delikatnie z podłoża dbając o zachowanie wszystkich jego elementów potrzebnych do identyfikacji, nie używaj do tego celu noża.**
- 4. Przed włożeniem do koszyka dokładnie oczyść i obejrzyj grzyb.**
- 5. Nie niszczy grzybni.**
- 6. Zbieraj tylko te gatunki, co do których jesteś całkowicie pewny**
- 7. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości korzystaj z porad grzyboznawcy.**
- 8. Grzyb, który budzi twoje wątpliwości pozostaw w lesie.**
- 9. Nie niszczy gatunków chronionych oraz grzybów trujących.**



## ***DO OBROTU HANDLOWEGO MOŻNA WPROWADZAĆ***

### **grzyby świeże, jeżeli:**

- są jednego gatunku, nie stanowią mieszaniny różnych gatunków;
- nie są rozdrobnione;
- nie posiadają zmian organoleptycznych;
- nie posiadają cech zapleśnienia;
- nie zawierają zanieczyszczeń (ściółka, piasek, itp.);
- nie występują w nadmiarze żywe larwy lub kanaliki po larwach;
- są potwierdzone atestem na grzyby świeże wydanym przez klasyfikatora lub grzyboznawcę.

### **grzyby suszone, jeżeli:**

- są jednego gatunku w postaci całych owocników, kapeluszy lub krajanki;
- nie występuje w nadmiarze zaczerwienie pierwotne (kanaliki po larwach);
- brak szkodników (np. mole);
- nie zawierają piasku i innych zanieczyszczeń;
- są wysuszone (wilgotność nie przekracza 12%);
- są umieszczone w opakowaniach odpowiednio oznakowanych;
- są potwierdzone atestem na grzyby suszone wydanym przez grzyboznawcę.

***Przetworów grzybowych np. marynat wytwarzanych w warunkach domowych nie wolno wprowadzać do obrotu handlowego.***

### **UWAGA!**

***Powiatowa Stacja  
Sanitarno - Epidemiologiczna  
w Lubartowie, ul. Lubelska 103  
bezpłatnie wydaje atesty na grzyby świeże i suszone  
oraz udziela porad, szczegółowych informacji  
i wskazówek dotyczących identyfikacji grzybów.***

## **JAK ZBIERAĆ GRZYBY?**

- Każdą cechę znalezionej okazy trzeba porównać z cechami grzyba przedstawionymi w opisie lub widocznymi na zdjęciu. Jeśli choć jedna z nich nie ma odpowiednika, należy uznać, że znaleziony grzyb nie jest tym, który został opisany lub sfotografowany.

- Nie należy zbierać grzybów zbyt młodych i nierozwiniętych, ponieważ takie okazy mogą jeszcze nie mieć wszystkich cech niezbędnych do ich jednoznacznej identyfikacji. Nieprzestrzeganie właśnie tej zasady jest między innymi częstą przyczyną spożycia muchomora sromotnikowego jako pieczarki lub kani.

- Nie należy zbierać grzybów zbyt starych, zaczerwionych (zarobaczonych) i wodnistych, ponieważ mogą być szkodliwe dla zdrowia. Pozostawione w lesie rozsieją zarodniki, co będzie bardziej korzystne.

- Grzyby zbieramy do przewiewnych koszy lub łubianek. Torby, worki plastikowe, reklamówki itp. są niedopuszczalne, ponieważ grzyby łatwo się w nich łamią, kruszą i zaparzają, a wtedy nawet w jadalnych grzybach mogą się wytworzyć substancje niebezpieczne dla zdrowia i życia.

- Grzyby wykręcamy delikatnie z podłoża, tak żeby nie uszkodzić grzybni po oczyszczeniu układamy w koszyku trzonami do góry. Można ewentualnie odciąć owocnik nożem, jeżeli wykręcenie jest trudne (np. okaz ma krótki trzon i bardzo duży kapelusz, lub trzon jest bardzo kruchy), ale wtedy pozostałość trzonu należy również wydobyć z podłoża i zabrać ze sobą. Podstawa trzonu może posiadać cechy niezbędne do identyfikacji grzyba (np. pochwę, inne zabarwienie lub charakterystyczny kształt).

- Nie wolno niszczyć grzybów niejadalnych i trujących, ponieważ są pokarmem dla zwierząt leśnych, są symbiontami drzew i krzewów. Należy oszczędzać też grzyby rzadkie i ginące nawet jeśli są jadalne.

- Po powrocie z grzybobrania należy grzyby posegregować według gatunków i rozłożyć je w suchym, przewiewnym miejscu, żeby nie spleśniały i nie zaczęły się psuć.

## **UWAGA!**

Grzyby można sprzedawać tylko w wyznaczonych miejscach  
– na targowiskach, bazarach.

**NIE WOLNO** sprzedawać grzybów w miejscach przypadkowych np. na parkingach, przy pasie drogowym, na chodniku itp.

Wolno sprzedawać tylko te gatunki grzybów, które są dopuszczone do obrotu.

Grzyby można sprzedawać tylko z ważnym atestem.

***Przetworów grzybowych np. marynat wytwarzanych w warunkach domowych nie wolno wprowadzać do obrotu handlowego.***

## ***POSTĘPOWANIE W PRZYPADKU PODEJRZENIA ZATRUCIA GRZYBAMI:***

Jeżeli po spożyciu grzybów zauważymy objawy zatrucia, powinniśmy natychmiast wezwać lekarza. Zgłoszenie się w porę do lekarza może choremu uratować życie.

### ***Objawy zatrucia grzybami:***

- ◆ bóle głowy, brzucha, bóle w nadbrzuszu,
- ◆ nudności, wymioty i biegunka,
- ◆ silne pragnienie,
- ◆ kurcze mięśni, drgawki mięśni,
- ◆ zaburzenia pracy serca i układu krążenia,
- ◆ spadek ciśnienia tętniczego krwi,
- ◆ bóle wątroby,
- ◆ silnie rozszerzone źrenice,
- ◆ stany podniecenia, odurzenia, zamroczenia,
- ◆ zaburzenia świadomości, utraty przytomności, śpiączka.

### **Zanim przybędzie lekarz, należy:**

- ◆ Wypróżnić żołądek poprzez wywołanie wymiotów (wprowadzenie palca do gardła i podanie osolonej wody).
- ◆ Nie wolno podawać mleka ani alkoholu !!!
- ◆ Zabezpieczyć wymiociny oraz resztki potrawy grzybowej,
- ◆ Zabezpieczyć (ewentualnie) obierzyny z grzybów (celem diagnostyki laboratoryjnej); ułatwimy w ten sposób rozpoznanie gatunku grzyba, który wywołał zatrucie co umożliwi zastosowanie właściwego leczenia.