

Zapobieganie zatruciom grzybami



Zbieranie grzybów w Polsce było i jest bardzo popularne. Są one chętnie spożywane ze względu na walory smakowe i zapachowe, którymi wyróżniają się wśród innych produktów spożywczych. Grzyby są więc cenionym artykułem spożywczym, ale mogą też stać się przyczyną śmiertelnych zatruc pokarmowych. W Polsce rośnie wiele gatunków grzybów o różnej toksyczności. Spotykamy gatunki trujące, niejadalne i jadalne. Mimo powtarzanych ostrzeżeń, każdego roku dochodzi do ciężkich zatruc grzybami. Ich przyczyną nie muszą być wcale śmiertelnie niebezpieczne muchomory – sromotnikowy, jadowity czy wiosenny. Niemal każda rodzina grzybów ma swoich trujących przedstawicieli. Przed groźnymi lub śmiertelnymi zatruciami można się jednak uchronić. Trzeba poznać grzyby jadalne i podobne do nich, często z nimi mylone, grzyby trujące.

Więcej informacji na stronie: <http://grzybyjadalne.wordpress.com/>

Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Gdańsku udziela pomocy w zakresie identyfikacji grzybów. Grzyboznawcy Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Gdańsku dokonują oceny grzybów w zakresie przynależności gatunkowej grzybów zarówno świeżych jak i suszonych.

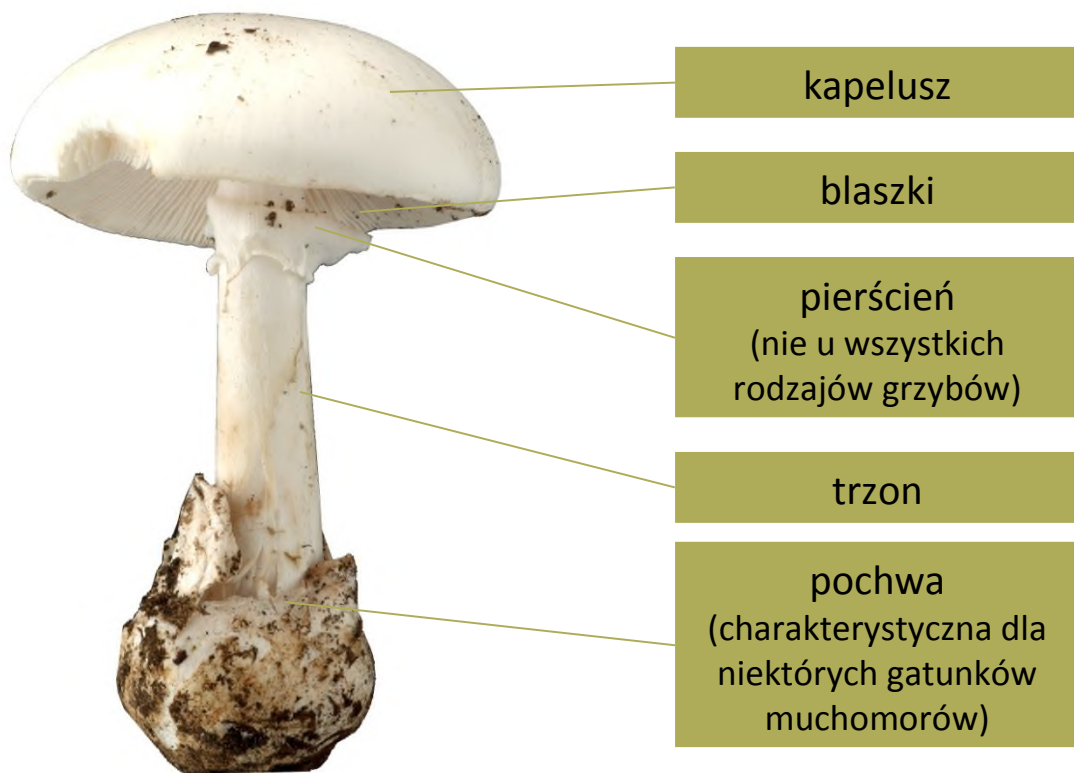
Interesantów zapraszamy od poniedziałku do piątku w godz. od 7:30 do 14:30 do Laboratorium Badania Żywności i Żywienia ul. H. Wrońskiego 5, II piętro.

- Budowa grzyba
- Inne grzyby (śmiertelnie trujące)
- Rodzaje zatruc grzybami
- Muchomory
- Podstawowe zasady bezpiecznego grzybobrania
- Poznaj grzyby – unikniesz zatrucia

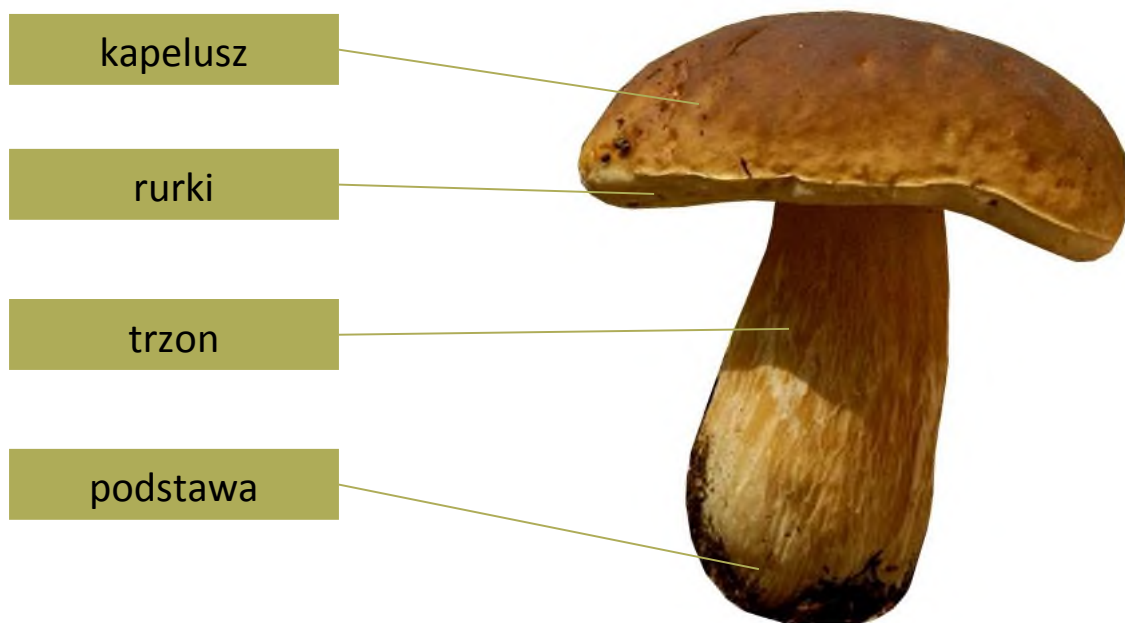
Poznaj grzyby – unikniesz zatrucia

BUDOWA GRZYBA

GRZYB BLASZKOWY



GRZYB RURKOWY



INNE GRZYBY (śmiertelnie trujące)

CZUBAJECZKI - *Lepiota*

Czubajeczki (*Lepiota* spp.) – nieduże grzyby, których wysokość zwykle nie przekracza kilku centymetrów. Bywają mylone z młodymi owocnikami Czubajki kani. Zawierają tę samą toksynę, co muchomory sromotnikowy i jadowity.



Czubajeczka cuchnąca (*Lepiota cristata*)



Przyglądając się uważnie Czubajeczce można zauważyć cechy odróżniające ją od Kani – wielkość owocnika, gładka powierzchnia trzonu, inna budowa i kolor kapelusza, mniejsza liczba charakterystycznych „łusek” na kapeluszu, inne zabarwienie blaszek.

NIE WKŁADAJ ICH DO KOSZYKA!

HEŁMÓWKI – *Galerina*



Niepozorne grzyby, mogące spowodować śmiertelne zatrucie – tak jak niektóre muchomory i czubajeczki. Rzadko zbierane, ale mogą przypadkowo znaleźć się w koszyku.

UNIKAJ ICH!

Poznaj grzyby – unikniesz zatrucia

RODZAJE ZATRUĆ GRZYBAMI

ZE WZGLĘDU NA CZAS UTAJENIA

(czas od spożycia grzyba do wystąpienia objawów)

- **LEKKIE** - czas utajenia od 0,5 do 2 godzin.
 - **ŚREDNIE** - czas utajenia od 2 do 4 godzin.
 - **O PRZEBIEGU CIĘŻKIM** - czas utajenia od 6 do 24 godzin.
-

ZE WZGLĘDU NA MECHANIZM DZIAŁANIA SUBSTANCJI TRUJĄCYCH



Borowik grubotrzonowy

- **ZATRUCIA TYPU GASTRYCZNEGO** -

objawy to nudności, wymioty, bóle brzucha, luźny stolec (biegunka).

Na ogół przechodzą samoistnie.

(większość gatunków grzybów)



Muchomor czerwony

- **ZATRUCIA NEUROTROPOWE** –

zawarte w grzybach związki trujące działają na układ nerwowy, powodując ogólne pobudzenie, zwężenie źrenic, zaburzenia widzenia, halucynacje. Rzadko kończą się śmiercią.

(np. muchomor czerwony i plamisty, strzępiak ceglasty)



Muchomor sromotnikowy

- **ZATRUCIA CYTOTROPOWE** –

toksyny uszkodzają narządy mięsiste, takie jak wątroba, nerki, serce.

Są to zatrucia bardzo ciężkie, często ze skutkiem śmiertelnym.

(np. muchomor sromotnikowy, wiosenny i jadowity, czubajeczka, hełmówka, piestrzenica kasztanowata, zasłonak rudy)



Piestrzenica kasztanowata

MUCHOMORY (śmiertelnie trujące)

W Polsce spotykamy następujące gatunki muchomorów, których spożycie grozi śmiertelnym zatruciem. Są to:



Muchomor sromotnikowy (zielonawy)



Muchomor jadowity

ZWRÓĆ UWAGĘ NA:



Błyszki pod kapeluszem

Kołnierz

Trzon bulwiasto rozszerzony u podstawy, wyrastający z charakterystycznej „torebki”

- Toksyny znajdujące się w miąższu grzyba uszkadzają wiele ważnych dla człowieka narządów i tkanek.
- Objawy zatrucia pojawiają się po wielu godzinach od spożycia i zawsze są bardzo niebezpieczne dla zdrowia i życia.
- Najmniejsza wątpliwość co do rodzaju i gatunku grzyba powinna być wystarczającym sygnałem, aby zrezygnować z włożenia go do koszyka.

PAMIĘTAJ !

Jeden muchomor sromotnikowy lub muchomor jadowity może okazać się ostatnim spożytym przez ciebie grzybem!



Ministerstwo
Zdrowia



PODSTAWOWE ZASADY BEZPIECZNEGO GRZYBOBRANIA

1. Pamiętaj! Zbieraj grzyby tylko takie, co do których masz pewność, że są jadalne (warto korzystać z atlasów).
2. Zbieraj wyłącznie grzyby wyrosnięte i dobrze wykształcone. Młode grzyby, bez wykształconych cech danego gatunku, stanowią najczęstszą przyczynę tragicznych pomyłek.
3. Jako początkujący grzybiarz zbieraj tylko grzyby rurkowe. W tej grupie nie ma grzybów śmiertelnie trujących i występuje dużo mniejsze ryzyko zatrucia niż w przypadku grzybów blaszkowych.
4. Unikaj błędnych metod rozpoznawania gatunków trujących, takich jak: zabarwienie cebuli na ciemno podczas gotowania z grzybami, ciemnienie srebrnej łyżeczki, gorzki smak (istnieją gatunki śmiertelnie trujące posiadające przyjemny, słodkawy smak np. muchomor sromotnikowy, muchomor wiosenny).
5. Zbieraj grzyby do koszyków bądź pojemników przepuszczających powietrze. W żadnym przypadku nie korzystaj z reklamówek foliowych powodujących zaparzenie grzybów i przyspieszających ich psucie.





6. Nigdy nie zbieraj grzybów rosnących w rowach, na skraju lasu oraz w okolicach będących skupiskiem odpadów, takich jak zakłady produkcyjne lub drogi o dużym natężeniu ruchu, ponieważ grzyby wchłaniają ze swego otoczenia metale ciężkie i inne zanieczyszczenia.

7. Nie zbieraj i nie niszczy grzybów trujących. Wiele z tych gatunków jest pod ochroną i stanowi część ekosystemu.

8. W razie wątpliwości czy zebrane grzyby są trujące czy jadalne, skorzystaj z bezpłatnej porady w stacjach sanitarno – epidemiologicznych.

Wykaz stacji na stronach:

www.gis.gov.pl, www.mz.gov.pl

Jeżeli po spożyciu grzybów wystąpią:

- nudności,
- bóle brzucha,
- biegunka,
- skurcz mięśni,
- podwyższona temperatura,

należy natychmiast spowodować wymioty poprzez wypicie ciepłej wody z solą, zabezpieczyć treść żołądkową i zgłosić się do lekarza.

Pamiętaj,
w przypadku zatrucia muchomorem sromotnikowym może nastąpić chwilowa poprawa, po której stan chorego gwałtownie się pogarsza.

Wezwany w porę lekarz może uratować życie!



Poznaj grzyby - unikniesz zatrucia

Zbieranie grzybów w naszym kraju było i jest bardzo popularne, a spożywanie ich jest tradycyjnym zwyczajem żywieniowym polskiego społeczeństwa. Grzyby są chętnie spożywane przez ludzi ze względu na walory smakowe i zapachowe. Pobyt w lesie jest także bardzo dobrą formą aktywnego wypoczynku. Jednak w naszych lasach rośnie wiele gatunków grzybów o różnej toksyczności. Wśród nich występują trujące, jadalne i niejadalne. Szczególnie niebezpieczne są grzyby trujące, które mogą stać się przyczyną śmiertelnych zatruc pokarmowych. Aby uniknąć tak poważnych zagrożeń dla życia i zdrowia, należy zbierać tylko te grzyby, które dobrze znamy.

Grzyby z rurkami

Najsmaczniejsze i najbardziej poszukiwane przez grzybiarzy są grzyby jadalne, które na spodniej części kapeluszy mają warstwę ułożonych obok siebie rurczek przypominających gąbkę.

Wśród tych grzybów nie ma grzybów śmiertelnie trujących. Są tylko grzyby powodujące zaburzenia pokarmowe lub grzyby niejadalne jak goryczak żółciowy, mylnie nazywany „szatanem”.

Grzyby z blaszkami

Zbieranie grzybów z blaszkami na spodzie kapeluszy wymaga większej wiedzy i ostrożności, ponieważ są wśród nich grzyby śmiertelnie trujące. Większość szczególnie niebezpiecznych, śmiertelnie trujących grzybów ma blaszki o białym zabarwieniu, nie zmieniającym się w okresie wegetacji. Należą do nich wszystkie muchomory, a wśród nich **muchomor sromotnikowi**.

Muchomor sromotnikowy jest grzybem o zielonkawo – oliwkowym zabarwieniu kapelusza, białych na jego spodzie i przy dojrzałych okazach długim, wysmukłym trzonie u dołu bulwiasto osadzonym w odstającej pochwie. W górnej części trzonu ma przyrośnięty zwisający pierścień. Małe, jeszcze nie wyrosnięte grzyby nie mają wykształconych tak charakterystycznych cech.

Muchomor sromotnikowy najczęściej mylony jest z następującymi grzybami jadalnymi: gołąbką zielonawą (potocznie zwaną surojadką) i gąską zielonką. Natomiast muchomor jadowity i wiosenny (odmiany muchomora sromotnikowego o białych kapeluszach) bywa mylony z młodą pieczarką lub młodą czubajką kanią.



Śmiertelnie trujący muchomor sromotnikowy

Cechy : pierścień przyrośnięty do trzonu, trzon osadzony w pochwie.

Grzyby jadalne z którymi bywa mylony muchomor sromotnikowy



Jadalna czubajka kania

Cechy : trzon bulwiasty bez pochwy, pierścień ruchomy w górnej części trzonu.



Jadalny gołąbek zielonawy

Cechy : kapelusz zielonkawo-oliwkowy blaszki kremowe, trzon gładki, cylindryczny bez pierścienia i pochwy.



Jadalna gąska zielonka

Cechy : kapelusz zielonkawo-oliwkowy blaszki żółto-zielone, trzon gładki, cylindryczny bez pierścienia i pochwy.

ABC zbieracza grzybów

- Zbieramy gatunki grzybów tylko dobrze znanych.
- Nie zbieramy grzybów bardzo młodych, starych i przejrzałych, a także gatunków, których nie znamy. Nie niszczymy żadnych grzybów, także trujących, ponieważ są potrzebne w ekosystemie leśnym.

- Zbieramy grzyby całe poprzez wykręcenie z podłoża. Pozostały dołek zasypujemy ziemią i lekko przygniatamy, ponieważ w ten sposób zabezpieczmy grzybnie. Zbieranie grzybów przez ułamanie trzonu lub obcięcie nożem dolnej jego części jest szkodliwe dla grzybni, a także utrudnia rozpoznanie wszystkich charakterystycznych cech grzyba, tak bardzo istotnych do określenia jego bezpieczeństwa dla zdrowia ludzi.
- Zbieramy grzyby tylko do łubianek i przewiewnych koszyków. W torebkach, siatkach i koszykach plastikowych grzyby łatwo ulegają zaparzeniu i zepsuciu. Nawet w jadalnych gatunkach grzybów mogą wtedy wytwarzać się substancje trujące i szkodliwe dla zdrowia.
- Nie oceniamy grzybów nam nieznanym na podstawie smaku, ponieważ – przykładowo – śmiertelnie trujący muchomor sromotnikowy ma smak łagodny, nie wyróżniający się niczym szczególnym. Nie wierzymy też starym przesadom mówiącym o ciemnieniu cebuli lub czernieniu srebrnej łyżki, włożonych do potrawy z grzybów, co miałyby świadczyć o tym, że jest ona sporządzona z gatunków grzybów niejadalnych czy trujących.

ABC przyrządzania i spożywania potraw z grzybów

- Grzyby są potrawą ciężko strawną i dlatego nie wolno podawać ich małym dzieciom, ludziom w podeszłym wieku oraz osobom cierpiącym na choroby układu pokarmowego.
- Potrawy z grzybów należy spożywać świeże, bezpośrednio po sporządzeniu.
- Nie wolno przetrzymywać potraw z grzybów nawet w lodówce, ponieważ łatwo się one psują i szybko powstają w nich substancje trujące.

Należy pamiętać, że zatrucia grzybami objawiają się bólami głowy, brzucha, nudnościami i biegunką. W takich sytuacjach niezwłocznie należy zgłosić się do lekarza. Należy wiedzieć, że przy zatruciach muchomorem sromotnikowym występuje faza pozornej poprawy, po której stan chorego gwałtownie się pogarsza. Zgłoszenie się w porę do lekarza może choremu uratować życie.

Państwowa Inspekcja Sanitarna życzy bezpiecznego grzybobrania i przyjemnego wypoczynku w lesie.