27/03/2020

COVID-19: Τρόφιμα και νηστεία

/ Επικαιρότητα

Χρήσιμες συμβουλές και οδηγίες έδωσε ο ΕΦΕΤ σε καταναλωτές και επιχειρήσεις για τον κορωνοϊό. Με δεδομένο ότι διάγουμε περίοδο νηστείας, οι συμβουλές αυτές αποκτούν ιδιαίτερη σημασία κυρίως σε ό,τι αφορά την κατανάλωση νωπών φρούτων και λαχανικών.

“Δεν υπάρχουν μέχρι τώρα στοιχεία που να υποδηλώνουν ότι ο άνθρωπος μπορεί να νοσήσει από την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, παρόλο που ο ιός μπορεί να βρεθεί σε αυτά αν έχει επιμολυνθεί από άτομο που νοσεί. Επομένως, αυτό που προτείνεται να κάνετε είναι να τηρείτε τους στοιχειώδεις κανόνες υγιεινής” αναφέρει ο Ενιαίος Φορέας Ελέγχου Τροφίμων και προσθέτει: “**Αν κάποιος θέλει να είναι πιο σχολαστικός:** Επειδή ο SARS-CoV-2 προέρχεται από μια οικογένεια ιών που πιθανότατα απενεργοποιείται με το σαπούνι και χλιαρό νερό, το πλύσιμο των φρούτων και των λαχανικών σας με σαπούνι και νερό πρέπει να εξαλείψει κάθε ζωντανό ιό. Όπως όμως έχει ήδη επισημανθεί, δεν έχει παρατηρηθεί μετάδοση της νόσου, μέσω της κατανάλωσης τροφίμων, συμπεριλαμβανομένων και των φρούτων και των λαχανικών”.

ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΟΛΟΚΛΗΡΗ ΤΗΝ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ ΤΟΥ ΕΦΕΤ

Ο συγκεκριμένος ιός είναι ευαίσθητος στις θερμοκρασίες μαγειρέματος και θερμική επεξεργασία στους 63°C για 4 λεπτά μειώνει τη μόλυνση ενός προϊόντος διατροφής!
Ο ΕΦΕΤ ξεκαθαρίζει, με όλους τους τρόπους, ότι ο κορωνοϊός δεν μεταδίδεται μέσω τροφίμων, ούτε και από το πεπτικό σύστημα.

Ο ΕΦΕΤ καλεί από την πλευρά του τους καταναλωτές να είναι πολύ προσεκτικοί με την υγιεινή και σημειώνει πως αν κάποιος έχει μολυνθεί από τον ιό, μπορεί να μολύνει τα τρόφιμα κατά την προετοιμασία τους, αν τα πιάσει με βρώμικα χέρια ή αν τα εκθέσει σε μολυσματικά σταγονίδια όταν βήχει ή φτερνίζεται.

Τι γνωρίζουμε μέχρι στιγμής για τη νόσο COVID-19 του αναπνευστικού συστήματος, που σχετίζεται με τον νέο ιό SARS-CoV-2;
Σύμφωνα με όσα γνωρίζουμε μέχρι στιγμής, η νέα νόσος του αναπνευστικού συστήματος COVID-19 οφείλεται σε μόλυνση από ένα νέο τύπο κοροναϊού, του SARS-CoV-2. Οι τρόποι μετάδοσης της COVID-19 σχετίζεται στενά με αυτόν άλλων γνωστών κοροναϊών. Οι διαφορετικοί τύποι κοροναϊών συνήθως προκαλούν συμβατικά κρυολογήματα στους ανθρώπους. Επιπλέον άλλοι κοροναϊοί, όπως οι κοροναϊοί SARS και MERS έχουν εμφανιστεί στο παρελθόν και έχουν οδηγήσει σε σοβαρά αναπνευστικά προβλήματα. Τα κύρια όργανα-στόχοι του κοροναϊού στον άνθρωπο είναι τα όργανα του αναπνευστικού συστήματος. Η πιο σημαντική μέθοδος μετάδοσης είναι η “μόλυνση με σταγονίδια”, με την οποία οι κοροναϊοί μεταφέρονται από ανθρώπους ή ζώα στον αέρα μέσω σταγονιδίων και στη συνέχεια εισπνέονται. Επίσης, παθογόνα που βρίσκονται στα χέρια μπορούν να εισέλθουν μέσω του βλενογόνου της μύτης, του στόματος ή των ματιών, και να οδηγήσουν σε μόλυνση.

Υπάρχουν άλλοι πιθανοί τρόποι μετάδοσης;
Επί του παρόντος δεν υπάρχουν περιπτώσεις οι οποίες να έχουν δείξει ότι άνθρωποι έχουν μολυνθεί με τον νέο τύπο κοροναϊού με άλλο τρόπο, όπως μέσω της κατανάλωσης μολυσμένων τροφίμων ή μέσω επαφής με μολυσμένα αντικείμενα. Δεν υπάρχουν επίσης γνωστές αναφορές για άλλους κοροναϊούς σχετικά με λοιμώξεις που να οφείλονται σε τρόφιμα ή σε επαφή με στεγνές επιφάνειες. Η μετάδοση μέσω επιφανειών που πρόσφατα μολύνθηκαν με ιούς είναι παρόλα αυτά δυνατή, μέσω μολύνσεων με την αφή. Ωστόσο, αυτό είναι πιθανό να συμβεί μόνο σε σύντομο χρονικό διάστημα μετά τη μόλυνση από άτομο που νοσεί, λόγω της σχετικά χαμηλής σταθερότητας των κοροναϊών στο περιβάλλον.

Πώς μπορούμε να προστατευθούμε από τη μόλυνση με τον ιό μέσω των τροφίμων και άλλων προϊόντων;
Με τα έως τώρα δεδομένα ο ιός δεν μεταδίδεται στον άνθρωπο μέσω μολυσμένων τροφίμων, όμως πρέπει να τηρούνται οι γενικοί κανόνες καθημερινής υγιεινής, όπως το συχνό πλύσιμο των χεριών με σαπούνι, καθώς και κανόνες υγιεινής κατά το χειρισμό των τροφίμων. Δεδομένου ότι οι ιοί είναι ευαίσθητοι στη θερμότητα, ο κίνδυνος μόλυνσης μπορεί επίσης να μειωθεί περαιτέρω με τη θέρμανση των τροφίμων.

Μπορεί ο νέος τύπος SARS-CoV-2 να μεταδοθεί μέσω πιάτων και μαχαιροπήρουνων σε κυλικεία ή άλλα μέρη μαζικής εστίασης;
Οι κοροναϊοί μπορούν γενικά να επιμολύνουν τα μαχαιροπήρουνα ή τα πιάτα, όπως προφανώς και άλλες επιφάνειες, μέσω φταρνίσματος ή βήχα από προσβεβλημένο άτομο άμεσα πάνω τους, και μπορούν να επιβιώσουν σε αυτές τις στέρεες επιφάνειες για κάποιο χρονικό διάστημα. Μία επιδερμική μόλυνση θεωρητικά θα μπορούσε να είναι δυνατή εάν ο ιός μεταδοθεί μέσω μαχαιροπήρουνων ή των χεριών στο βλενογόνο του στόματος, του λαιμού ή των ματιών. Ωστόσο, δεν έχει γίνει γνωστή καμία μόλυνση με SARS-CoV-2 μέσω αυτής της οδού μετάδοσης και επομένως μετάδοση μέσω αυτής της οδού θεωρείται έως τώρα αδύνατη.

Γίνεται ο ιός ανενεργός με το πλύσιμο στο χέρι ή με το πλυντήριο πιάτων;
Όπως όλοι οι εγκαψιδιωμένοι ιοί στους οποίους το γενετικό υλικό επικαλύπτεται από ένα στρώμα λίπους, έτσι και οι κοροναϊοί είναι ευαίσθητοι σε ουσίες που διαλύουν το λίπος, όπως οι αλκοόλες ή οι επιφανειοδραστικοί παράγοντες, που περιέχονται σε σαπούνια και απορρυπαντικά πιάτων. Οι ουσίες αυτές θεωρείται ότι μπορούν να βλάψουν την επιφάνεια του ιού και να καταστήσουν τον ιό ανενεργό. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα, εάν τα πιάτα πλένονται και στεγνώνουν σε πλυντήριο πιάτων σε θερμοκρασία 60oC ή υψηλότερη.

Απαιτούνται ειδικά προληπτικά μέτρα όσον αφορά στα πιάτα ή στα μαχαιροπήρουνα στις εγκαταστάσεις φροντίδας των ηλικιωμένων;
Όλα τα συνήθη μέτρα και οι κανόνες συμπεριφοράς, για την προστασία από νοροϊούς ή ιούς της γρίπης στις εγκαταστάσεις φροντίδας ηλικιωμένων, βοηθούν κατά της μετάδοσης της COVID-19.

Μπορείτε να μολυνθείτε από τον SARS-CoV-2, μέσω μολυσμένων κατεψυγμένων τροφίμων;
Μέχρι στιγμής δεν υπάρχουν ενδείξεις μόλυνσης μέσω της κατανάλωσης τροφίμων, συμπεριλαμβανομένων των κατεψυγμένων τροφίμων. Σε κάθε περίπτωση πρέπει να λαμβάνεται υπόψη η συμμόρφωση με τους γενικούς κανόνες

υγιεινής, κατά την προετοιμασία των τροφίμων.

Πώς μπορώ να προστατευθώ όταν πηγαίνω στο σουπερμάρκετ;
Ένας βασικός τρόπος για να αποφευχθεί η εξάπλωση του ιού είναι να τηρηθεί απόσταση των 2 μέτρων μακριά από άλλους ανθρώπους. Γενικά, ο κοροναϊός μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο, μέσω σταγονιδίων από μολυσμένα άτομα που φτερνίζονται, βήχουν ή εκπνέουν.

Μια τέτοια "κοινωνική αποστασιοποίηση" αποτελεί την κύρια στρατηγική, σε οποιαδήποτε κατάσταση εκτός του σπιτιού.

Άλλες ιδέες:

Πηγαίνετε για ψώνια όταν δεν υπάρχει πολλή κίνηση.

Πάρτε αντισηπτικό μαζί σας. Χρησιμοποιήστε το για να σκουπίσετε τα χέρια σας και το καλάθι, πριν και μετά το κατάστημα.

Χρησιμοποιήστε μια πιστωτική ή χρεωστική κάρτα. Επίσης, χρησιμοποιήστε το δικό σας στυλό για να υπογράψετε τις αποδείξεις.

Μόλις γυρίσετε σπίτι, πλύνετε σχολαστικά τα χέρια σας και τις επιφάνειες της κουζίνας που χρησιμοποιήσατε.

Τα προϊόντα με βάση το κρέας επιμολύνονται από τον κοροναϊό;
Δεν υπάρχουν αναφορές για ανθρώπινες ασθένειες που υποδηλώνουν ότι η COVID-19 μπορεί να μεταδοθεί από τρόφιμα ή συσκευασίες τροφίμων. Ωστόσο, είναι πάντα σημαντικό να ακολουθείτε καλές πρακτικές υγιεινής (δηλαδή να πλένετε συχνά τα χέρια και τις επιφάνειες, να ξεχωρίζετε το νωπό κρέας από άλλα τρόφιμα, να μαγειρεύετε στη σωστή θερμοκρασία και να ψύχετε γρήγορα τα τρόφιμα) κατά το χειρισμό ή την προετοιμασία των τροφίμων.

Πρέπει να καταναλώνω φρούτα και λαχανικά;
Η απλή απάντηση είναι ΝΑΙ. Δεν υπάρχουν μέχρι τώρα στοιχεία που να υποδηλώνουν ότι ο άνθρωπος μπορεί να νοσήσει από την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, παρόλο που ο ιός μπορεί να βρεθεί σε αυτά αν έχει επιμολυνθεί από άτομο που νοσεί. Επομένως, αυτό που προτείνεται να κάνετε είναι να τηρείτε τους στοιχειώδεις κανόνες υγιεινής.

Αν κάποιος θέλει να είναι πιο σχολαστικός:

Επειδή ο SARS-CoV-2 προέρχεται από μια οικογένεια ιών που πιθανότατα απενεργοποιείται με το σαπούνι και χλιαρό νερό, το πλύσιμο των φρούτων και των

λαχανικών σας με σαπούνι και νερό πρέπει να εξαλείψει κάθε ζωντανό ιό. Όπως όμως έχει ήδη επισημανθεί, δεν έχει παρατηρηθεί μετάδοση της νόσου, μέσω της κατανάλωσης τροφίμων, συμπεριλαμβανομένων και των φρούτων και των λαχανικών.

Πλένω και τις συσκευασίες;
Θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε σαπούνι πιάτων σε πλαστικό, γυαλί και μέταλλο. Μετάδοση του ιού, μέσω αυτής της οδού δεν έχει παρατηρηθεί. Αν αυτό δεν είναι πρακτικό, πλύνετε καλά τα χέρια σας, αφού βγάλετε όλη τη συσκευασία, συμπεριλαμβανομένων των χαρτοκιβωτίων και των περιεκτών. Τέλος, πλύνετε τα χέρια σας, τον πάγκο και άλλες επιφάνειες που έχετε αγγίξει. Κάνετε αυτό, αφού έχετε αποθηκεύσει κατάλληλα τα τρόφιμα.

Μπορώ να ενισχύσω το ανοσοποιητικό μου σύστημα μέσω της διατροφής μου;
Με απλά λόγια, δεν μπορείτε να «ενισχύσετε» το ανοσοποιητικό σας σύστημα, μέσω της διατροφής και κανένα συγκεκριμένο τρόφιμο ή συμπλήρωμα διατροφής δεν θα σας εμποδίσει να μολυνθείτε από τον SARS-CoV-2 ή να αντιμετωπίσετε τον ιό εάν νοσείτε. Η καλή πρακτική υγιεινής παραμένει το καλύτερο μέσο αποφυγής μόλυνσης.

Μέχρι σήμερα, η Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων δεν έχει εγκρίνει κανένα ισχυρισμό υγείας, για τρόφιμο ή συστατικό τροφίμου, που να φέρει την επισήμανση ότι προστατεύει από τη μόλυνση.

Υπάρχουν πολλά θρεπτικά συστατικά που εμπλέκονται στην κανονική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, έτσι ώστε να ενθαρρύνουμε τη διατήρηση μιας ισορροπημένης διατροφής, για να υποστηρίξουμε την ανοσοποιητική λειτουργία (περιλαμβάνουν χαλκό, φυλλικό οξύ, σίδηρο, σελήνιο, ψευδάργυρο και βιταμίνες A, B6, B12, C και D). Δεν συνιστούμε κανένα τρόφιμο σε σχέση με το άλλο, αλλά ενθαρρύνουμε την κατανάλωση ποικιλίας τροφίμων, για να διατηρήσουμε μια ισορροπημένη διατροφή.

Ερωτήσεις από τους επιχειρηματίες
Ένας εργαζόμενος στη μονάδα επεξεργασίας τροφίμων / αγρόκτημα είναι θετικός στον SARS-CoV-2. Ποια μέτρα πρέπει να λάβω για να διασφαλίσω ότι τα τρόφιμα που παράγω είναι ασφαλή;
Οι κορονοϊοί θεωρείται γενικά ότι μεταδίδονται από άτομο σε άτομο, μέσω σταγονιδίων του αναπνευστικού συστήματος. Επί του παρόντος, δεν υπάρχουν στοιχεία που να υποστηρίζουν τη μετάδοση του SARS-CoV-2 από τα τρόφιμα. Σε αντίθεση με τους λοιμογόνους γαστρεντερικούς ιούς, όπως ο νευροϊός και η

ηπατίτιδα Α που συχνά προκαλούν λοίμωξη στον άνθρωπο από τα μολυσμένα τρόφιμα, ο SARS-CoV-2, είναι ένας ιός που προκαλεί κυρίως αναπνευστικά προβλήματα. Η έκθεση σε τρόφιμα σε αυτόν τον ιό δεν είναι γνωστή ως οδός μετάδοσης.

Ενώ η πρωταρχική ευθύνη σε αυτή την περίπτωση είναι να ληφθούν τα κατάλληλα μέτρα για την προστασία άλλων εργαζομένων και ατόμων που ενδέχεται να έρχονται σε επαφή με τον άρρωστο εργαζόμενο, οι εγκαταστάσεις θα πρέπει να διπλασιάσουν τις προσπάθειές τους καθαρισμού και αποχέτευσης, για τον έλεγχο τυχόν κινδύνων, που ενδεχομένως σχετίζονται με τους εργαζόμενους.

Πρέπει να ανακληθούν τα τρόφιμα, που παρήχθησαν στην εγκατάσταση, κατά τη διάρκεια που ο εργαζόμενος ενδεχομένως μετέδωσε τον ιό, ενώ εργαζόταν;
Δεν αναμένεται ότι τα τρόφιμα χρειάζεται να ανακληθούν ή να αποσυρθούν από την αγορά λόγω του SARS-CoV-2, καθώς επί του παρόντος, δεν υπάρχουν στοιχεία που να υποστηρίζουν ότι η μετάδοση του SARS-CoV-2 σχετίζεται με τα τρόφιμα ή τη συσκευασία των τροφίμων.

Εάν ένας εργαζόμενος στην εγκατάσταση επεξεργασίας τροφίμων έχει βρεθεί θετικός στον SARS-CoV-2 πρέπει να κλείσει η εγκατάσταση; Εάν ναι, για πόσο χρονικό διάστημα;
Αυτές οι αποφάσεις δεν βασίζονται στην ασφάλεια των τροφίμων, αλλά στον κίνδυνο για τη δημόσια υγεία, λόγω μετάδοσης του ιού από άτομο σε άτομο.

Σε σχέση με τον SARS-CoV-2, πώς μπορεί να γίνει η διαχείριση μπουφέ αυτοεξυπηρέτησης (self-service) όπως π.χ. salad bars στη λιανική πώληση;
Δεν υπάρχουν στοιχεία που να υποστηρίζουν ότι η μετάδοση του SARS-CoV-2 σχετίζεται με τα τρόφιμα ή τη συσκευασία των τροφίμων. Υπάρχει η πιθανότητα κάποιος να μπορεί να μολυνθεί από τον SARS-CoV-2 αγγίζοντας μια επιφάνεια ή ένα αντικείμενο που έχει τον ιό πάνω του και στη συνέχεια αγγίζοντας το στόμα, τη μύτη ή τα μάτια του, αλλά αυτό δεν θεωρείται ο κύριος τρόπος μετάδοσης του ιού. Ο κορονοϊός μεταδίδεται κυρίως από το ένα άτομο στο άλλο μέσω σταγονιδίων που εισπνέονται. Ωστόσο, είναι πάντα σημαντικό να ακολουθούνται τα 4 βασικά βήματα για την ασφάλεια των τροφίμων – καθαρισμός, διαχωρισμός, μαγείρεμα και ψύξη – για να αποτραπούν τροφικές δηλητηριάσεις.

Ως πρόσθετη προφύλαξη για την αποφυγή της μετάδοσης του SARS-CoV-2 μέσω επαφής με μολυσμένη επιφάνεια, συνιστάται η συχνή πλύση και απολύμανση όλων των επιφανειών και σκευών που έρχονται σε επαφή με τρόφιμα. Οι εργαζόμενοι στην εστίαση πρέπει επίσης να πλένουν συχνά τα χέρια τους και να αλλάζουν γάντια, πριν και μετά την προετοιμασία των τροφίμων, συμπεριλαμβανομένων του συχνού καθαρισμού και απολύμανσης των πάγκων προετοιμασίας και των

περιεκτών. Οι καταναλωτές πρέπει να πλένουν τα χέρια τους μετά τη χρήση των σκευών σερβιρίσματος και να μην πιάνουν το πρόσωπό τους με τα χέρια τους.