

BADANIE ŁOSOSIA



Co

kryje
łosoś?

Na stołach Polaków coraz częściej goszczą ryby – w tym i łosoś. Po niepokojących wynikach naszego zeszłorocznego badania łososi, sprawdziliśmy, czy dziś możemy już bez obaw delektować się tą smaczną rybą.

Łosoś należy do najzdrowszych gatunków ryb ze względu na zawartość kwasów tłuszczowych omega-3, które poprawiają funkcjonowanie naczyń krwionośnych, korzystnie wpływają na pracę serca, zmniejszają ryzyko depresji, schizofrenii, choroby Alzheimera i raka. Ale to tylko jedna strona medalu. Wyniki badań, jakie rok temu „Świat Konsumenta” zlecił akredytowanemu laboratorium, zaniepokoiły amatorów wędzonego łososa. Okazało się, że łosoś zawierał groźną dla zdrowia bakterię *Listeria monocytogenes*. Dlatego postanowiliśmy ponownie sprawdzić, czy i teraz tak łatwo trafić w sklepie na rybę zakażoną listerią, czy może wzmożona kontrola zarówno samych producentów, jak i instytucji stojących na straży bezpieczeństwa konsumentów zapobiega takiemu zagrożeniu.

Listeria-histeria

Po opublikowaniu przez „Świat Konsumenta” w grudniu 2006 r. wyników badań łososa, zawrzało. Ze sklepów

znikały zakażone listerią partie produktów. Sanepid rozpoczął zakrojoną na szeroką skalę kontrolę łososiowego rynku. W Lublinie wykrył podwyższoną ilość niebezpiecznej bakterii w wędzonym łososiu firmy Koral.

Kontrole łososa rozpoczęły się też za granicą. W lutym 2007 r. Czesi wykryli w wędzonych łososiach sprowadzanych z Polski bakterie listerii. Dziennikarze gazety „Młoda Fronta Dnes” skierowali do badania próbki wędzonych łososi zakupionych w różnych czeskich sklepach. W produkcie niemieckiej firmy Ocean Queen wykryto bakterie listerii w ilości kilkakrotnie przekraczającej dopuszczalne normy. Redakcja natychmiast poinformowała organy kontrolne, te zaś nie tylko potwierdziły dziennikarskie odkrycie, ale jeszcze znalazły listerię w kolejnym łososiu, tym razem polskiej firmy Almar. Oba produkty natychmiast wycofano z rynku. O zagrożeniu poinformowano wszystkie kraje członkowskie Unii Europejskiej. Jak wynika z informacji czeskiego dziennika, w miesiącach poprzedzających kontrole, na listeriozę, chorobę wywoły-

BADANIE ŁOSOSIA

waną przez listerię, zachorowało w Czechach ponad 80 osób. 14 z nich zmarło. To liczby znacznie wyższe niż średnie roczne z poprzednich lat.

Co to jest listeria?

Listeria monocytogenes nazywana bakterią lodówkową, rozmnaża się nawet w temperaturze 3°C. A więc przechowywanie żywności w lodówce nie uchroni nas wcale przed tym drobnoustrojem. Listeria rozmnaża się najczęściej w takich produktach, jak: surowe mleko (ale prawdopodobnie również pasteryzowane), sery (w szczególności miękkie), lody, surowe warzywa, wędliny, surowy i gotowany drób, surowe mięso, surowe i wędzone ryby. Szczególnie niebezpieczne są produkty, które długo przechowuje się w lodówce i nie poddaje działaniu wysokiej temperatury przed spożyciem. Łosoś wędzony właśnie do takich należy.

Generalnie prawidłowo przeprowadzona obróbka cieplna (produkt musi być ogrzany do temperatury powyżej 50°C w całej swojej objętości) i pasteryzacja zabijają listerię. Jednak w niektórych gotowych produktach bakteria może się pojawiać już po ich obróbce cieplnej, a przed zapakowaniem.

Kto jest zagrożony?

Czy zjedzenie żywności z listerią może być niebezpieczne? To zależy od ilości bakterii. Jeżeli jest jej mało, to nie

zaszkodzi zdrowym osobom. Ale większa ilość listerii w żywności może być niebezpieczna dla zdrowia. Jaka to ilość? Prawo określa górną dopuszczalną granicę zawartości listerii w różnych produktach żywnościowych. W przypadku produktów takich jak łosoś wędzony limit ten wynosi 100 komórek (jtk) na 1 g produktu.



Różne osoby są w różnym stopniu podatne na szkodliwe działanie listerii. Zjedzenie zbyt dużej dawki tej bakterii może spowodować listeriozę. To poważna infekcja, która objawami przypomina nieco grype: gorączka, bóle mięśni, niekiedy mdłości, ból głowy i zaburzenia równowagi – to najczęstsze symptomy listeriozy. Listeria może też oddziaływać na centralny układ nerwowy i serce. Najbardziej



Marka	ALMAR	KORAL	SUEMPOL
Adres producenta	83-300 Kartuzy, ul. Kościarska 2	ul. Za Dworcem 13, 83-110 Tczew	17-100 Bielsk Podlaski, ul. Biało- stocka 69a
Nazwa	łosoś norweski wędzony trady- cyjnie na zimno	łosoś skandy- nawski wędzony na zimno	norweski łosoś wędzony plas- terkowy
Cena opakowania	13,99 zł	7,19 zł	17,99 zł
Cena za 100 g	9,99 zł	7,19 zł	7,20 zł
Waga	140 g	100 g	250 g
Data przydatności do spożycia	18.12.07	15.12.07	15.12.07
Numer partii	2011 DKT	05707	L47272
Listeria monocytogenes*	<10 jtk/1g	<10 jtk/1g	20 jtk/1g

* dopuszczalna zawartość *Listeria monocytogenes* w łososiu wynosi 100 jtk/1 g

Wyniki dotyczą badanych próbek łososia

Badania na zlecenie miesięcznika „Świat Konsumenta” wykonało akredytowane laboratorium w Warszawie

BADANIE ŁOSOSIA

narażone na nią są osoby z osłabioną odpornością: ludzie chorzy, starsi i małe dzieci. Ale choroba jest szczególnie niebezpieczna dla kobiet w ciąży – może bowiem prowadzić do poważnych powikłań zdrowotnych dziecka, przedwczesnego porodu, a nawet poronienia – mimo że objawy u kobiety mogły być bardzo słabe, przypominające lekkie przeziębienie. Co więcej, dziecko może urodzić się z listeriozą, jeżeli matka podczas ciąży je zakażoną żywność. Z drugiej jednak strony kwasy tłuszczowe omega-3 mają korzystny wpływ na rozwój płodowy dziecka. Po ryby w ciąży lepiej nie sięgać, więc lekarze zalecają wtedy podawanie kwasów omega-3 w postaci suplementów diety.

Jak duże jest więc ryzyko infekcji listerią? Ludzie zdrowi są w małym stopniu narażeni na zakażenie, a jeśli już zachorują, to listeriozę przechodzą łagodnie. Jednak ryzyko to u kobiet w ciąży jest aż 20 razy większe. Jak podaje amerykańskie Centrum ds. Kontroli i Prewencji Chorób (CDC), w Stanach Zjednoczonych każdego roku około 2500 osób poważnie choruje na listeriozę. 500 z nich umiera.

Jak unikać listerii?

- Odpowiednio długo gotuj surowe mięso.
- Surowe warzywa myj dokładnie przed zjedzeniem.
- Przechowuj surowe mięso tak, aby nie dotykało do warzyw i owoców, ugotowanych potraw, ani do gotowych dań.
- Unikaj surowego (nie poddanego pasteryzacji) mleka i żywności z niego wytworzonej.
- Myj ręce, sztućce, naczynia i deskę do krojenia, które wcześniej miały styczność z surową żywnością.
- Jedzenie, które zostanie nam z poprzedniego dnia lub dania gotowe do spożycia, ugotujmy lub podgrzejmy na parze przed ich zjedzeniem.

Kobiety w ciąży i osoby o obniżonej odporności powinny dodatkowo zwracać uwagę na to, by:

- Nie jeść parówek i innych wędlin, jeśli nie zostały porządnie podgrzane.
- Unikać jedzenia miękkich serów, takich jak feta, brie, camembert, serów z niebieską pleśnią.
- Unikać wędzonych ryb, w tym i łososia, które należy przechowywać w lodówce.

Jeżeli po zjedzeniu łososia zakażonego listerią nie wystąpiły żadne objawy choroby, nie jest konieczna pomoc lekarza, ani leczenie, nawet gdy należymy do grupy najbardziej zagrożonej listeriozą. Jednak osoby z tej grupy powinny odwiedzić lekarza, gdy zjadły zakażoną żywność, a objawy choroby, między innymi gorączka, wystąpiły u nich w ciągu dwóch miesięcy od tego momentu. Lecze-



nie polega na podawaniu antybiotyków, mimo to część przypadków infekcji kończy się śmiercią. Dotyczy to głównie osób starszych oraz cierpiących na poważne schorzenia.

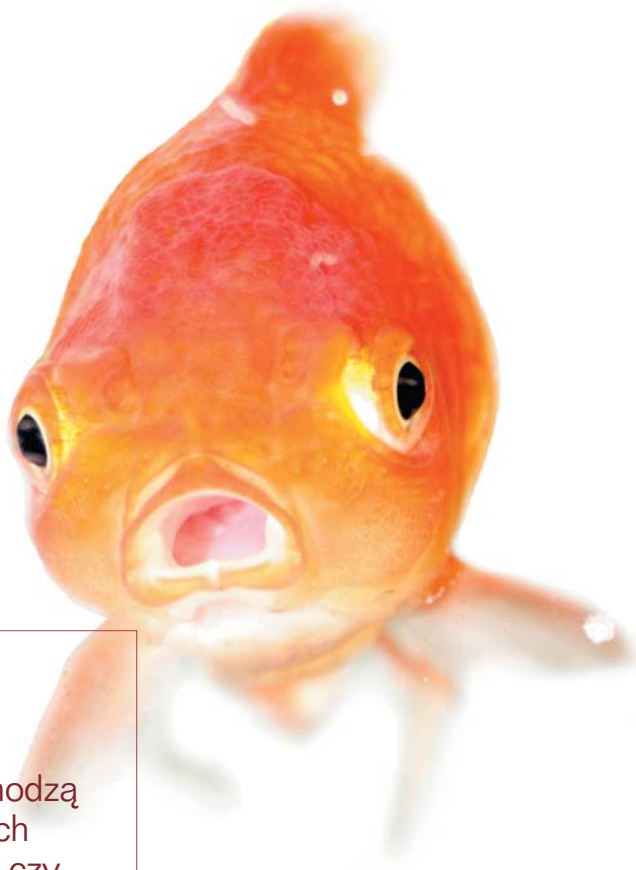
Z dymu

Dym wędzarniczy to mieszanka wielu związków chemicznych, między innymi węglowodorów, fenoli, aldehydów, ketonów i kwasów karboksylowych. Ich działanie ma wpływ bakteriobójczy, zapobiega jęlczeniu tłuszczów i nadaje rybie charakterystyczny smak i aromat. Do wędzenia najlepiej nadają się ryby tłuste i z małą zawartością drobnych ości, a zatem łosoś jest idealny do wędzenia. Dlatego też łosoś pod taką postacią jest w Polsce najbardziej popularny. Najczęściej wędzi się go tzw. metodą zimną, co oznacza, że proces ten przebiega w temperaturze nie wyższej niż 30°C.

PCB

Nie tylko listeria

W ostatnim czasie do opinii publicznej dochodzą informacje o wysokiej zawartości w łososiach toksycznych substancji, takich jak dioksyny czy PCB. Skąd biorą się zanieczyszczenia w rybach? Cóż, łosoś jest tym, co sam je. Łososi hodowlanego karmi się głównie rybim tłuszczem i mączką oraz kilkoma gatunkami ryb pełnomorskich, w których odkładają się duże ilości toksycznych substancji, gdyż łowione są zwykle w akwenach dotkniętych silnym oddziaływaniem przemysłu. Stężenia toksycznych substancji w karmie okazały się w kanadyjsko-amerykańskim badaniu niemal tak wysokie jak w mięsie łososa hodowlanego, a w niektórych przypadkach większe. Naukowcy zaobserwowali też, że karma w Europie jest z reguły silniej skażona niż w Ameryce Północnej i Południowej. Jak to się dzieje, że łosoś żyjący dziko jest mniej zanieczyszczony? Ma po prostu bardziej urozmaiconą dietę. Ze względu na zawartość korzystnych dla naszego serca kwasów tłuszczowych omega-3 nie powinniśmy całkowicie wyeliminować łososa z naszej diety. Najlepiej wybierać łososa dzikiego, a nie hodowlanego i nie przesadzać z ilością zjadanej ryby. A już z pewnością powinny to robić kobiety w ciąży lub te, które mogą zajść w ciążę.



Łosoś wędzony jest na nasz rynek dostarczany przez trzy główne firmy: Almar, Suempol i Koral. Właśnie produkty tych marek zostały poddane przez nas badaniom. Akredytowane laboratorium sprawdziło ich czystość mikrobiologiczną, a ściślej – zawartość groźnej dla zdrowia bakterii *Listeria monocytogenes*. Wynik badania może uspokoić wszystkich konsumentów: w żadnej z testowanych próbek łososa laboratorium nie wykryło listerii w ilości przekraczającej dopuszczalną normę. Najwięcej bakterii znajdowało się w Norweskim łososiu wędzonym plasterkowanym marki Suempol (20 komórek (jtk) na 1 g produktu, podczas gdy dopuszczalny limit wynosi 100 komórek (jtk) na 1 g). W dwóch pozostałych rybach: Łososiu norweskim wędzonym tradycyjnie na zimno marki Almar oraz Łososiu skandynawskim wędzonym na zimno marki Koral listerii było mniej niż 10 komórek (jtk) na 1 g.