

Alimentární nákazy

Mikrobiologie • epidemiologie • hygiena

1. Co jsou alimentární nákazy?

Alimentární nákazy jsou infekční onemocnění, která se mohou přenést na člověka požitím kontaminované potravy nebo vody. Původci mohou být zejména bakterie, viry a paraziti. V běžné výuce se s nimi často společně probírají také **alimentární intoxikace** – otravy způsobené toxinem, který se v potravě vytvořil nebo se do ní dostal.

Jednoduché rozlišení: infekce = pozřeme živý mikroorganismus; intoxikace = pozřeme jeho toxin. V praxi se oba typy řadí mezi onemocnění přenášená potravinami.

2. Jak se potravinu kontaminuje?

Ke kontaminaci může dojít v kterékoli části řetězce: výroba suroviny → přeprava → skladování → příprava → výdej → konzumace.

- **nedostatečná hygiena rukou** – mikroorganismy se mohou přenést z člověka na potravinu.
- **syrové maso a vejce** – mohou obsahovat patogenní bakterie; rizikem je nedostatečná tepelná úprava.
- **křížová kontaminace** – přenos ze syrové potravy na hotový pokrm, např. přes nůž, prkénko nebo ruce.
- **nesprávné skladování** – při nevhodné teplotě se mohou některé bakterie v potravě rychleji množit.
- **závadná voda nebo suroviny** – mohou být zdrojem infekčních agens.
- **nemocný člověk při manipulaci s jídlem** – některé střevní infekce se mohou přenášet kontaminovanými rukama na potraviny.

3. Nejčastější a důležité příklady

Onemocnění	Původce	Typické riziko / zdroj	Typické projevy
Salmonelóza	bakterie Salmonella	zejména vejce, drůbež a jiné potraviny živočišného původu při chybné manipulaci	průjem, bolesti břicha, horečka, někdy zvracení
Kampylobakteriíza	bakterie Campylobacter	zejména syrové nebo nedostatečně tepelně upravené drůbeží maso, nepasterované mléko, kontaminovaná voda	průjem, bolesti břicha, horečka, nevolnost

Onemocnění	Původce	Typické riziko / zdroj	Typické projevy
Listerióza	Listeria monocytogenes	některé chlazené potraviny určené k přímé spotřebě, nepasterované výrobky; bakterie se může množit i při chladničkových teplotách	u zdravých může být mírná, u rizikových osob může mít závažný invazivní průběh
Norovirová gastroenteritida	norovirus	kontaminované potraviny a voda; možný je i přenos mezi lidmi a přes povrchy	náhlé zvracení, vodnatý průjem, bolesti břicha
Stafylokoková intoxikace	toxin bakterie Staphylococcus aureus	potraviny kontaminované při manipulaci a následně nevhodně uchovávané	rychle vznikající nevolnost a zvracení, často také křeče v břiše
Botulismus	botulotoxin Clostridium botulinum	zejména chybně připravené či skladované konzervované potraviny; v ČR je vzácný	závažné neurologické příznaky, svalová slabost; jde o urgentní stav

Pozor: riziková potravina není automaticky „nebezpečná“. Riziko vzniká hlavně při kontaminaci, nedostatečné tepelné úpravě, porušení chladového řetězce nebo špatné hygieně.

4. Jak se alimentární nákazy projevují?

Nejčastěji jsou postiženy trávicí orgány. Typické mohou být: průjem, zvracení, nauzea, bolesti nebo křeče břicha, horečka a celková slabost. Významným rizikem je dehydratace – ztráta vody a minerálů, zejména při silném průjmu a zvracení.

Závažnější průběh mohou mít malé děti, senioři, těhotné ženy a lidé s oslabenou imunitou. Některé nákazy mohou postihnout i jiné orgány než trávicí trakt (např. invazivní listerióza nebo botulismus).

5. Epidemiologický pohled

Epidemiologie sleduje, odkud nákaza pochází, jak se přenáší, koho postihuje a jak zabránit dalším případům. Pokud onemocní více lidí po konzumaci stejné potraviny nebo jídla, může vzniknout podezření na společný zdroj nákazy a je nutné epidemiologické šetření.

V České republice patří mezi dlouhodobě nejčastější bakteriální alimentární nákazy kampylobakterií a salmonelóza. Významné jsou také virové střevní nákazy. Většina případů probíhá mírně, ale některá onemocnění mohou mít závažné komplikace (SZÚ, 2025–2026).

6. Hygiena a prevence – nejdůležitější část

WHO shrnuje základní prevenci do pěti jednoduchých pravidel bezpečného zacházení s potravinami:

- 1. Udržuj čistotu** – myj ruce, pracovní plochy, pomůcky a chraň potraviny před kontaminací.
- 2. Odděluj syrové a hotové potraviny** – zejména syrové maso nesmí kontaminovat jídlo určené k přímé konzumaci.
- 3. Potraviny důkladně tepelně upravuj** – správná tepelná úprava ničí mnoho patogenních mikroorganismů.
- 4. Udržuj bezpečnou teplotu** – dodržuj chladový řetězec a nenechávej rizikové potraviny zbytečně dlouho při teplotách podporujících množení mikroorganismů.
- 5. Používej bezpečnou vodu a suroviny** – kontroluj kvalitu, původ a stav surovin; respektuj dobu použitelnosti a podmínky skladování.

Zapamatujte si: Nejdůležitější ochranou před alimentárními nákazami je zabránit kontaminaci potravin a nedovolit mikroorganismům, aby se v nich pomnožily. Základem je čistota, oddělení syrových a hotových potravin, správná tepelná úprava, vhodná teplota skladování a bezpečné suroviny.

Použitá a doporučená literatura

- HAMPLOVÁ, Lidmila. Mikrobiologie, imunologie, epidemiologie, hygiena pro bakalářské studium a všechny typy zdravotnických škol. 3., aktualizované vydání. Praha: Triton, 2022. ISBN 978-80-7684-122-2.
- DRNKOVÁ, Barbora. Mikrobiologie, imunologie, epidemiologie a hygiena: pro zdravotnické obory. Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-271-0693-6.
- Státní zdravotní ústav. Alimentární onemocnění (infekce a otravy z potravin); Časté alimentární nákazy a alimentární nákazy s potenciálně závažným průběhem; epidemiologické přehledy 2025–2026.
- World Health Organization. Five keys to safer food. WHO, aktuální online zdroj.
- World Health Organization. Campylobacter; Salmonella (non-typhoidal); Listeriosis – odborné informační přehledy.