

HAMİLELİK DÖNEMİNDE

**GIDA MADDELERİNDEN
KAYNAKLANAN
ENFEKSİYONLAR**



GIDA İLE BULAŞAN ENFEKSİYONLAR

ANNENİN VE ANNE KARNINDAKİ BEBEĞİN KORUNMASI

HORMONAL DEĞİŞİKLİKLERİN YANI SIRA BAZI BAĞIŞIKLIK HÜCRELERİNDEKİ AKTİVİTELERİN AZALMASINA BAĞLI OLARAK, ÖZELLİKLE HAMİLELİĞİN İLERİ DÖNEMİNDE, ENFEKSİYONA KARŞI SAVUNMA MEKANİZMASI GÜCSÜZ KALABİLİR.

Gıda kaynaklı enfeksiyonlar, bazı durumlarda yalnızca anne için değil aynı zamanda anne karnındaki bebek açısından da yıkıcı sonuçlar doğurabilir. Bu tür enfeksiyonlara virüsler, bakteriler ve tek hücreli canlılar yol açabilmektedir. Gıda kaynaklı enfeksiyon ve zehirlenmeleri [örn. küf mantarına bağlı oluşan toksinler (mikotoksin)] önleyebilmek için, genel olarak hamilelik döneminde risk teşkil eden gıdalardan uzak durulmalı, ayrıca besinler hazırlanırken ve saklanırken mutfak hijyenine özellikle özen gösterilmelidir.

BAKTERİLER

LISTERİOZ

Listeria, doğada (gübre, toprak, atık sular, bozulmuş silaj vb. içerisinde) yaygın olarak bulunan bakterilerdir. Birçok bilinen türden yalnızca bir tanesi olan Listeria (L.) monositogenez, insanlarda enfeksiyon oluşmasına yol açabilmektedir. Bu bakteriler, doğadan bitkisel (mantar, doğranmış salata vb.) ya da hayvansal (tartar tarzı çiğ et, sucuk, salam, tütsülenmiş balık gibi çiğ etler, çiğ süt ya da çiğ süttten üretilmiş peynir gibi) gıdalara geçebilir. Tekrar işlenme ya da saklama sırasında da önceden ısıtılmış ya da pastörize edilmiş ürünlerin kirlenme olasılığı bulunmaktadır. Bu bakterilerin önemli bir özelliği de düşük sıcaklıklarda (donma noktasının az üzerinde) bile, örneğin buzdolabında, çok yavaş da olsa üremeye devam edebilmesidir. Bunun yanı sıra, sağlıklı bireylerin yaklaşık yüzde 5'inde ve hamilelik yaşındaki kadınların yaklaşık yüzde 3'ünde, hiçbir semptom göstermeden geçici olarak bağırsak yoluna ya da vajinal kanala yayılmış olabilir. Birçok vakada, enfeksiyon hamile olan kişide ciddi bir etki göstermez. Gribal enfeksiyon ya da idrar yolu enfeksiyonu belirtileri görülebilir. Listeria bakterilerinin anne karnındaki bebeğe etkisi ise, septisemi (kan zehirlenmesi), beyin zarı iltihabı,



erken doğum ve nadiren de olsa ölü doğumla sonuçlanabilecek ciddi hastalıklar olabilmektedir.

KAMPILOBAKTERLER VE SALMONELLALAR

Kampilobakterler ve Salmonellalar kayıtlara geçen, beslenmeye dayalı bakteriyel enfeksiyonların %90'ından sorumludur. Bu bakteriler özellikle kanatlı hayvan, yumurta ve çiğ süt gibi hayvansal gıdalarda görülmektedir. Çoğunlukla yeterince ısıtılmamış ürünlerin tüketilmesi yoluyla bulaşır. Ancak rahimdeki fetüs, sadece annede sistemik bir enfeksiyon (septisemi) olması gibi nadir durumlarda tehlikeye girer.



TOKSOPLAZMALAR

Toksoplazma, hem hayvan hem de insan hücrelerini etkileyebilen tek hücreli bir canlıdır. En bilinen türü olan Toksoplazma gondii, çiğ ya da tam pişirilmemiş et (orta pişmiş biftek, tartar), iyi yıkanmamış meyve ve salata ya da enfeksiyonlu kedi dışkısında bulunan parazit öncüllerinin (ookist) ağız yoluyla alınması sonucu insanlara bulaşır. Uzun süredir evde yaşayan ve yalnızca pişirilmiş et ya da konserve mama ile beslenen kediler herhangi bir tehlike arz etmez.

Toksoplazmoz tanısı, Anne-Çocuk Karnesi muayenelerinde koyulur. Toksoplazma enfeksiyonundan sonra kalıcı bir bağışıklık oluşur; ancak ilk kez hamilelik döneminde bu enfeksiyona yakalanan kadınlarda, parazitler anne karnındaki bebeğe geçebilir. Bu da en kötü durumda düşük yaşanmasına ya da ölü doğuma sebebiyet verebilir, ayrıca yeni doğmuş bebeklerin merkezi sinir sisteminde ve gözlerinde ciddi hasarlara neden olabilir ve bunlar ilk aylarda ya da yıllar sonra kendini gösterebilir. Hamilelik döneminde ilk olarak Toksoplazma gondii enfeksiyonuna yakalanmamak için „yeni“ (uzun süredir sizinle aynı evde yaşamayan) ve yeme alışkanlıklarının kontrol edilmesi mümkün olmayan kedilerle her türlü temastan kaçınılmalıdır. Fare ya da kuş avlaması da muhtemel olan kedilerin kedi kumları, hamileler tarafından değil, başka bir kişi tarafından (en ideali her gün, lastik eldiven ve sıcak su kullanarak) değiştirilmelidir. Kedi tuvaleti, yaşama alanlarından uzakta ve dışkı parçacıklarının havaya karışıp uçuşmasını engellemek için nemli tutulmalıdır. Bahçede çalışırken kedi dışkısıyla temas etmemek amacıyla koruyucu eldiven kullanılmalıdır.

KÜF MANTARI ZEHİRLENMESİ

Mikotoksinler (mantar zehirleri) belirli iklim şartları (sıcaklık, nem) altında hızla üreyebilen, çeşitli mantarlara ait metabolitlerdir. Bu zehirli maddeler, gıda üretiminin çeşitli evrelerinde, gözle görülebilir küf mantarı bulunmasa bile ortaya çıkabilmektedir. Küf mantarları uygun olmayan depolama koşullarında gıdaların üzerinde çoğalabilir ve toksin üretebilir. Daha önceden bu toksinlerle kirlenmiş olan yemlerle beslenen hayvanlardan elde edilen gıdalar (et, yumurta, süt) mikotoksinler barındırabilir. Bunlardan bazıları insan ve hayvanların vücudunda çözünemez ve dokularda birikir. Hatta bazılarında, anne sütünde bile rastlanabilir.

Eskiden küflenmiş tahıllardan kaynaklanan mikotoksinler sıklıkla hastalıklara yol açarken, günümüzde gıda maddelerinin çok daha gelişmiş şartlar altında hazırlanması ve sıkı denetimlerden geçirilmesi sonucu artık insanlar için tehlike arz etmemektedir. Akut zehirlenmeler nadiren görülmekle birlikte insanlarda karaciğer, akciğer, böbrek, sinir sistemi, bağışıklık sistemi ve cinsel organlarda hasarlara yol açabilmektedir. Bunların yanı sıra hormonal etkileri de ortaya çıkabilmektedir.

Bazı mikotoksinler plasenta üzerinden anne karnındaki bebeğe geçebilmekte, merkezi sinir sisteminde anormalliklere ya da Spina Bifida („Ayrık Omurga”) gibi hasarlara yol açabilmektedir. Gıda maddesindeki nem oranı ne kadar yüksekse toksinler de o kadar hızlı bir şekilde yayılır. Prensip olarak küflenmiş gıda maddeleri atılmalıdır! Yalnızca küflenmiş kısmın kesilip atılması yeterli değildir. AGES (Avusturya Sağlık ve Beslenme Güvenliği Acentası) tarafından 2015 yılında gerçekleştirilen analizlerde, rasgele seçilen 50 anne sütü örneğinden hiçbirinde Aflatoksin M1 tespit edilmemiştir.

TATİL HATIRASI HASTALIKLAR

HEPATİT A/E VIRÜSLERİ

Hepatit A/E Virüsleri, tüm dünyada görülen ve özellikle hijyen standardı düşük olan ülkelerde dışkı-ağız yoluyla insandan insana ya da kirlili içme suyu ve gıda maddeleri (örn. deniz ürünleri, domuz eti ya da kızılgeyik eti) yoluyla bulaşan çevre koşullarına dayanıklı virüslerdir. Hamilelik dönemindeki enfeksiyonlar genellikle ağır seyredir. Virüsler plasenta üzerinden bebeğe ulaşarak ağır hasara (düşük, anne karnındaki bebekte ağır enfeksiyon) yol açar. Hamilelik döneminde henüz herhangi bir antiviral tedavi imkanı bulunmadığı ve



Hepatit E virüsüne karşı bir aşı geliştirilemediği için, tropik ülkelere seyahat edenlerin risk teşkil eden gıdalardan uzak durması önerilir. Bu hususta temel olarak „cook it, peel it or forget it” yani „pişir, soy ya da unut gitsin” ilkesi geçerlidir. Et, sakatat ve deniz ürünlerinin tüketilmeden önce iyice ısıtılması önerilir.

BRUSELLALAR

Brusellalar, gelişmekte olan birçok ülkede ve yanı sıra Akdeniz ülkelerinde besi hayvanlarına bulaşan bir bakteridir. Pastörize edilmemiş süt ya da beyaz peynir tüketilmesi yoluyla insanlara da geçebilir. Hamilelerde plasenta bariyerini aşabilir ve uygun tedavi yapılmadığı takdirde düşük, erken doğum ya da yenidoğanda enfeksiyon oluşmasına yol açabilir.





MUTFAK HIJYENİNE ÖZEN GÖSTERİLMESİ VE GENEL HIJYEN KURALLARI:

- Ellerinizi, çiğ et ve sebze hazırlamadan önce ve sonra, hayvanlarla temas ettikten sonra ve tuvaletten çıkınca düzenli olarak, iyice yıkayın
- Ellerinizi kurulamak için mümkünse tek kullanımlık, temiz havlu kullanın
- Ev hayvanlarını mutfak alanından uzak tutun
- Çiğ ve hazır gıdaları buzdolabında birbirinden ayrı ve kuru olarak saklayın, soğuk zincirini muhafaza edin!
- Et, çiğ yumurta ve çiğ sebze gibi yiyecekleri ayrı ayrı, mümkün olduğunca düz yüzeylerde hazırlayın ve bu yüzeyleri işiniz bittikten sonra hemen temizleyin
- Yiyecekleri tüketmeden önce sadece bir kez iyice ısıtın ve bundan sonra tekrar ısıtmaktan kaçının
- Son kullanma tarihi geçmiş olan yiyecekleri tüketmeyin
- Açık büfe yiyeceklerden kaçının: Uzun süreyle 65 °C dereceden düşük sıcaklıkta bekletilen yiyeceklerden uzak durun
- Küflenmiş yiyecekleri atın ve Şam fıstığını tüketmeden önce kuru kabuğunu soyun

BAZI GIDA MADDELERİNDE DAHA DİKKATLİ OLUN:

- Çiğ ya da tam pişmemiş et [örn. carpaccio, tartar, orta pişmiş biftek] yemeyin
- Domuz sosisi ya da çiğ sosis (salam vb.) tüketmeyin
- Çiğ süt ya da çiğ süt ürünlerini tüketmeyin; tüketileceğinde ise iç sıcaklığı 70 °C derece olacak şekilde en az 2 dakika ısıtın
- Beyaz peynir ve füme peynir tüketmeyin; peynir tüketmeden önce kabuğunu soyun
- Çiğ yumurta içeren yiyecekleri yemeyin (örn. evde yapılan tiramisü)
- Tütsülenmiş ya da fermente balık (somon salamura) yemeyin
- Çiğ balık ve deniz ürünlerini tüketmeyin (istiridyeye, suşi)
- Meyve, sebze ve salatayı iyice yıkayın; önceden doğranmış, paketlenmiş salataları tüketmeyin



İLETİŞİM

AGES – Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH
Binationales Konsiliarlabor für Listerien
Deutschland/Österreich
Dr. Steliana Huhulescu
Währingerstraße 25a, 1090 Wien

E-Mail: humanmed.wien@ages.at
www.ages.at

Daha fazla bilgi edinmek için lütfen „Richtig essen von Anfang an - Empfehlungen zur Vermeidung von Lebensmittelinfektionen in der Schwangerschaft“ broşürünü okuyun
www.richtigessenvonanfangan.at

Künye

Sahibi, Yayımcı ve Editör:

AGES – Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH
Spargelfeldstraße 191 | 1220 Wien

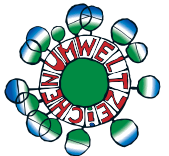
Telefon: +43 (0)5 0555-0 | E-Mail: presse@ages.at | www.ages.at

Fotoğraflar:
Grafik tasarım:
Baskı:

Shutterstock
strategy-design
Bösmüller Print Management GesmbH & Co KG

© AGES, 8. Auflage, November 2018

Dizgi ve baskı hataları olabilir. Tüm hakları mahfuzdur. Elektronik sistemlerin kullanılması da dahil olmak üzere, kısmen de olsa kopyalanması, çoğaltılması, işlenmesi ya da dağıtılması, AGES'in yazılı iznine tabidir. Bu basım, Avusturya Çevre Etiketinin (Österreichische Umweltzeichen) „Basılı Malzeme“ yönetmeliği uyarınca gerçekleştirilmiştir.





AGES 
GESUNDHEIT
FÜR MENSCH,
TIER & PFLANZE

KONTAKT AGES - Öffentliche Gesundheit
ADRESSE Spargelfeldstraße 191, 1220 Wien
TELEFON +43 50 555-0
MAIL anfragen@ages.at
WEB www.ages.at

Eigentümer, Verleger und Herausgeber: AGES – Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH, Spargelfeldstraße 191 | 1220 Wien © AGES, 8. Auflage, November 2018