

## Toiduohutus WHO Euroopa regioonis

### Olulised faktid ja numbrid

- Toidu kaudu levib üle 200 haiguse.
- Toidutekkelisi haigusi põhjustavad mikroorganismid (bakterid, viirused, seened, prioonid, parasiidid), kemikaalid või isegi füüsikalised tegurid.
- Toidutekkelised haigused võivad põhjustada paljusid ägedaid või kroonilisi haigusi alates kõhulahtisusest ja lõpetades vähiga.
- Ülemaailmselt hinnatakse, et toidu ja vee kaudu levivate kõhulahtisust põhjustavate haiguste tõttu sureb igal aastal 2 miljonit inimest, kelle hulgast paljud on lapsed.
- 2013. aastal registreeriti Euroopa Liidus/Euroopa Majanduspiirkonnas üle 310 000 bakterite poolt põhjustatud toidutekkelise haigusjuhu, millest 322 lõppes surmaga.
- Igal aastal registreeritakse Euroopa Liidus üle 85 000 salmonelloosijuhu, mille kogukahju ulatub 3 miljardi euroni.
- 2011. aastal Saksamaal ja Prantsusmaal puhkenud enterohemorraagilise *E.coli* (EHEC) puhangus, mida seostatakse saastunud lambaläätse idanditega, haigestus peaaegu 4000 inimest 16 riigis, nende hulgas 908 hemolüütilise ureemilise sündroomi (HUS) juhtu ja 55 surmajuhtu, ning tootjatele ja tööstusele tekkis kahju hinnanguliselt 1,3 miljardi dollari ulatuses.

### Toiduohutus

Toiduohutus hõlmab tegevusi, mis tagavad võimalikult ohutu toidu. Toiduohutust puudutav poliitika ja tegevused peavad katma kogu toidu tarneahela, alates keskkonnast, tootmisest, töötlemisest, tarnimisest kuni toidu valmistamise ja tarbimiseni.

Need tegevused peavad tagama, et luuakse piisavad toiduohutussüsteemid, sh sobivad määrused ja standardid, järelvalve ja laborivõimekus, ning need on võimelised reageerima toiduohutuse riskidele kogu toidu tarneahela ulatuses, sealhulgas ka kriisilukordades. Toidu tootjatel on esmane vastutus oma toodete ohutuse tagamise eest, kuid oma roll on ka toidukäitlejatel ja tarbijatel.

Toidutekkeliste haiguste kulutõhusaks ennetamiseks ja tõrjeks on vajalik rahvatervise-, loomatervise- ja põllumajandussektori riigisisene ja rahvusvaheline koostöö hästi toimiva kommunikatsiooni, infovahetuse ja ühismeetmete kujul.

### Toidutekkelised haigused

Toidutekkelised haigused on tavaliselt nakkused või mürgistused ning neid põhjustavad bakterid, viirused, seened, prioonid, parasiidid või kemikaalid, mis pääsevad organismi saastunud toidu või veega. Need on väga tavalised haigused, mis põhjustavad rahvatervisele suurt koormust ka kõige enam arenenud riikides.

Ägedat toidutekkelist haigust (mida sageli nimetatakse toidumürgistuseks) põhjustab tihti toit, mis on saastunud kas bakteritega, nagu *Salmonella*, *Campylobacter*, *Clostridium perfringens*, *Staphylococcus aureus*, *Bacillus cereus* ja *Escherichia coli* (*E. coli*), või viirustega, näiteks noroviirus.

Saastunud toidu söömine võib kaasa tuua väga raskeid tagajärgi, millest osa võivad olla pikaajalised, nagu neeru- ja maksapuudulikkus, aju- ja närvihaigused, reaktiivne artriit, vähk ja sepsis, või koguni surma.

## Ägeda toidutekkelise haiguse tundemärgid ja ravi

Haigusest olenevalt võivad vähem kui tund või ka mitu nädalat pärast saastunud toidu söömist tekkida järgmised nähud: iiveldus, oksendamine, kõhulahtisus ja/või kõhuvalu. Enamasti paraneb toidumürgistusest ilma ravita. Haigel on vaja puhata ja juua piisavas koguses vedelikku.

Raskete haigusnähtude korral, nagu palavik üle 38 °C ja/või tugev vedelikupuudus, tuleb pöörduda arsti poole. Imikute ja väikelastega tuleb alati pöörduda arsti poole. Toidutekkeline haigus võib suurema tõenäosusega kulgeda raskelt eakatel, lastel ja imikutel, rasedatel ja immuunpuudulikkusega inimestel.

## Toiduohutuse viis võtit – parema toiduhügieeni nimel

**Hoia puhtust.** Pese käsi enne toidu valmistamist ja korduvalt toidu valmistamise ajal. Pese käsi pärast tualettruumi kasutamist. Pese ja desinfitseeri kõik pinnad ja köögiriistad, mida kasutad toidu valmistamiseks. Kaitse kööki ja toitu putukate, kahjurite ja muude loomade eest.

**Hoia valmistoit toorest lahus.** Hoia toores liha ja mereannid muust toidust eraldi. Kasuta toore toidu töötlemisel eraldi köögiriistu (noad, lõikelauad). Säilita toorest ja valmistoit eraldi nõudes, et vältida nende kokkupuudet.

**Kuumuta korralikult.** Kuumuta toitu korralikult, eriti liha, mune ja mereande. Kuumuta suppe ja hautisi keemiseni, et nende temperatuur oleks vähemalt 70 °C. Liha puhul veendu, et lihamahl oleks läbipaistev, mitte roosakas. Et olla kindel, kasuta termomeetrit. Kuumata toitu ka teistkordsel soojendamisel põhjalikult.

**Säilita toitu ohutul temperatuuril.** Ära jäta kuumutatud toitu toatemperatuurile kauemaks kui 2 tunniks. Jahuta kuumutatud ja kiiresti riknev toit kohe (soovitavalt alla 5 °C). Hoia valmistatud toitu kuni serveerimiseni kuumana (üle 60 °C). Ära säilita toitu liiga pikalt, isegi mitte külmkapis. Ära sulata külmutatud toitu toatemperatuuril.

**Kasuta puhast vett ja värsket toorainet.** Kasuta puhast vett või töötle seda, et olla kindel selle puhtuses. Vali kasutamiseks ainult värsket toorainet. Eelista toitu, mida on töödeldud ohutuse tagamiseks (näiteks pastöriseeritud piim). Pese puu- ja köögivilju, eriti juhul, kui sööd neid toorelt. Ära kasutage säilimisaja ületanud toitu.

## Toiduohutus – uued ja muutuvad väljakutsed

Toiduohutusega seotud terviseriskid on kõige suuremad vaesuses elavatel inimestel, kuid rahvastiku vananemise, rände intensiivistumise, kriisiolukordade, kliimamuutuse, ekstreemsete ilmastikunähtuste ja teiste demograafiliste ja keskkonnamuutuste tõttu ohustavad need üha

suuremat hulka inimesi. Eluviisi muutused, sh linnastumine, reisimine, sagedasem väljaspool kodu söömine ja uued toitumistrendid, suurendavad samuti toidutekkeliste haiguste riski.

Viimastel kümnenditel on esile kerkinud uusi toiduohutuse probleeme. Toidu ja põllumajandusloomadega kauplemise globaliseerumine avardab tarbijate toiduvalikut ja pakub uusi võimalusi eksportivatele riikidele. Samas muudab see toiduahela pikemaks ja keerukamaks, hõlbustades teadaolevate ja uute toidutekkeliste haiguste, ohtude ja riskide levikut, ning võimaldab haigustekitajate kandumist pikkade vahemaade taha.

Üks rahvatervise ja ühtlasi toiduohutuse probleem, mis nõuab järjest suuremat tähelepanu, on mikroobide resistentsus. Euroopa Liidu riikides on näiteks *Salmonella* ja *Campylobacter*'i resistentsus inimestel ja loomadel enim kasutatavate antimikroobsete ainete suhtes märkimisväärsel tasemel.

Lisateavet toiduohutuse kohta pakuvad oma veebilehtedel WHO Euroopa Regionaalbüroo ([www.euro.who.int/foodsafety](http://www.euro.who.int/foodsafety)) ja algatus „Maailma tervisepäev 2015“ ([www.euro.who.int/whd2015](http://www.euro.who.int/whd2015)).