

## Fontos tudnivalók a tej és tejtermékek biztonságos fogyasztásáról

### Mi jellemző a nyers tejre?



Az egészséges állatok tőgyéből kiürülő friss tej baktériumszáma alacsony, megbetegítő baktériumokat, vírusokat nem tartalmazhat. Amennyiben a fejés előkészítése és maga a fejés szakszerűtlen, ha annak higiéniai szabályait nem tartják be, a tej utólagosan szennyeződhet baktériumokkal. A legveszélyesebb szennyeződés az állati ürülék, mert nemcsak a nyerstej és a tejtermék minőségét rontja, hanem a bélből származó baktériumok akár ételmérgezést is okozhatnak. Ha az állat tőgygyulladásban szenved, vagy más betegsége van, akkor már

a frissen fejt tejben is kórokozók lehetnek; az ilyen állat tejtét forgalomba hozni, felhasználni nem szabad.

A tej a baktériumok növekedéséhez kiváló tápanyagul szolgál, és a fejést követő valamennyi, szakszerűtlenül végzett művelet (szűrés, áttöltés, feldolgozás, csomagolás, stb.) fokozatosan növelheti a tej baktériumszámát. A tej további kezelése, hűtése, tárolása folytán a csíraszám nem csökken, legfeljebb a tejben lévő baktériumok szaporodását gátolja. A baktériumok szaporodása 5°C alatt lényegesen lelassul, azonban csak a tej hőkezelésével (pl. pasztörözés) pusztíthatók el a mikrobák, anélkül, hogy ez a tej élvezeti és tápértékét számottevően rontaná.

### Biztonságos-e a nyers (pasztörözetlen) tej fogyasztása?

Friss nyers tejet csak megbízható helyen vásároljon, kerülje az alkalmi árusokat. A nyers tej fogyasztása kockázatos lehet, számtalan esetben okozott már ételmiszerfertőzést, mert kórokozó baktériumokat (pl. *E. coli*, *Campylobacter*), vírusokat tartalmazott. A nyers tejet elfogyasztása előtt javasolt felforralni. Kisgyerekeknek, várandós nőnek, legyengült immunrendszerű személynek nyers tejet, ilyen tejből készült tejterméket ne adjon!

### Megbetegedhetek, ha penészes sajtot eszem?

Léteznek nemes penésszel bevont sajtok, melyek a fogyaszthatósági idő lejártá előtt biztonságosan fogyaszthatók penészbevonatukkal együtt, feltéve, hogy tárolásuk megfelelő volt. Amennyiben nem nemes penészcsoportról van szó, úgy a termék fogyasztása nem biztonságos. A termék felületén jelen lévő, valamint esetenként a termék belsejébe is beszűrődő gombafonalakon keresztül mérgezőanyag juthat az ételmiszerbe, ami megbetegedést okozhat. Ne fogyasszon penészes ételmiszert!

## Milyen kockázatokat rejthet a tejtermékek fogyasztása?

A tejben, tejtermékekben nem megfelelő kezelés, tárolás esetén a baktériumok könnyen elszaporodhatnak, és megbetegíthetnek. E baktériumok közül a *Listeria* kiemelten jól tűri a hideget, már 4 °C fokon, hűtőszekrényben is viszonylag gyorsan elszaporodnak minden hűtést igénylő, hosszasan (5 napon túl) hűtőszekrényben tárolt élelmiszerben, köztük a nyers tejből készült termékekben, valamint a lágysajtokban (Feta, Brie, Camembert, stb.). Egészséges személyeknél sokszor semmilyen tünetet nem vált ki a *Listeriával* szennyezett élelmiszer fogyasztása. Várandós nőknél, idős embereknél, valamint legyengült immunrendszerű embereknél (kemoterápiás kezelés alatt állók, AIDS-esek, egyéb krónikus betegek stb.) azonban az élelmiszer alacsonyabb szennyezettsége is okozhat súlyos, gyakran halálos fertőzést. Ezért ezeknél a fogyasztóknál különösen fontos, hogy ne fogyasszanak nyers tejet és abból készült termékeket. Nekik a lágú sajtok fogyasztása sem ajánlott.

## Mire érdemes odafigyelni tej/tejtermékek vásárlásakor?

Vásárláskor mindig figyeljen a terméken feltüntetett jelölésre, köztük a termék minőség-megőrzési, ill. fogyaszthatósági idejére, valamint a csomagolás épségére. Lejárt, sérült csomagolású készítményt ne vásároljon meg. A tejet, tejtermékeket 0-5 °C-on kell tárolni (egyes kivételek léteznek, de ezt a jelölés egyértelműen tartalmazza). Csak akkor vegye meg, ha azt az üzletben valóban hűtőtérben tárolják. Mindig a hűtendő terméket vegye meg legutoljára, és utána mielőbb vigye haza. Vigyen magával több zacskót, szatyrot, hogy a különböző termékek (zöldségek, nyers húsok, kész termékek, köztük a tejtermékek) ne szennyezhesék egymást.



## Melyek a tárolás arany szabályai?

A hazavitt termékek mielőbb kerüljenek a megfelelő tároló helyre, a hűtést igénylő tejek, tejtermékek 0-5 °C-os hűtőszekrénybe. A gyártó által előírt tárolási és fogyasztási javaslatokat mindig tartsa be. A hűtőszekrény hőfokát ellenőrizze hőmérővel. A hűtőbe a termékeket úgy tegye be, hogy egymást ne szennyezhesék. Az egyes termékek felbontás után különböző ideig tarthatók el. Itt is a gyártó javaslatai irányadóak. A fogyaszthatósági idő lejártát követően ne fogyassza el a tejet, tejtermékeket. Az elszíneződött, penészes, rossz állagú, szagú élelmiszert inkább dobja ki.