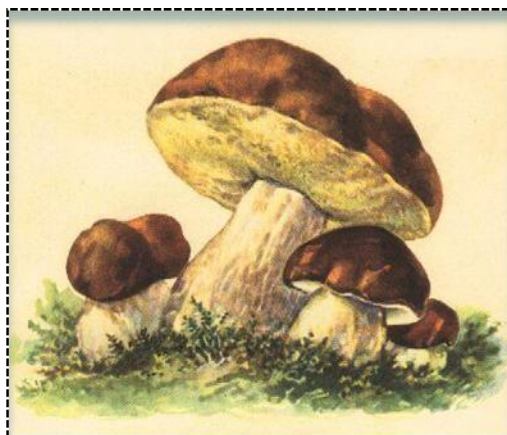


# POZNAJ GRZYBY – UNIKNIESZ ZATRUCIA



Zbieranie grzybów w naszym kraju było i jest nadal bardzo popularne. Grzyby są chętnie spożywane przez ludzi ze względu na ich walory smakowe i zapachowe. Jednak grzyby mają niewielką wartość odżywczą. Gdyż takie składniki jak: białko, składniki mineralne i tłuszcz występują w niewielkich ilościach, ponieważ tkanki grzybów wypełnione są w 87% wodą.

Pobyty w lesie jest bardzo dobrą formą spędzania czasu wolnego. Jednak należy pamiętać, że w naszych lasach występuje wiele gatunków grzybów, które mają działanie toksyczne. Wśród nich występują jeszcze grzyby trujące, jadalne i niejadalne. Najbardziej niebezpieczne są grzyby trujące, które mogą powodować śmiertelne zatrucia pokarmowe. Aby uniknąć poważnych zagrożeń dla zdrowia i życia należy zbierać tylko te grzyby, które dobrze znamy.

## Profilaktyka zatruc grzybami:

1. Zbieraj i jedz znane sobie grzyby. Przy zbieraniu grzybów obejrzyj dokładnie cały owocnik i ustal przynależność gatunkową grzyba w przypadku, gdy masz wątpliwości – **WYRZUĆ!**
2. Pamiętaj o tym, że grzyby są ciężkostrawne i nawet jadalne mogą zaszkodzić. Nie należy, zatem jeść zbyt dużej ilości grzybów, podawać potraw z grzybów dzieciom, osobo starszym i chorym.
3. Nie należy zbierać starych grzybów, ponieważ mogą mieć w sobie trujące bakterie przeniesione przez larwy owadów.

4. Należy unikać zbierania zbyt małych grzybów, u których nie wykształciły się jeszcze cechy charakterystyczne, umożliwiające dokładne ich zidentyfikowanie.
5. Zebranych grzybów, ani potraw z nich nie należy długo przechowywać (nawet w lodówce), ponieważ grzyby psują się bardzo szybko i powstają z nich trujące substancje.
6. Nie należy zbierać grzybów do torebek i worków foliowych, gdzie bez dostępu powietrza mogą ulec zapażeniu i stanowić zagrożenie dla zdrowia.
7. Grzybów nie należy spożywać w surowej postaci bez uprzedniej obróbki termicznej. Przed spożyciem należy je ugotować, upiec, bądź usmażyć.
8. Nie zbieraj olszówek i innych grzybów szkodliwych dla zdrowia, gdyż często powodują one zaburzenia żołądkowo- jelitowe.
9. Nie należy zbierać grzybów rosnących blisko dróg, ponieważ grzyby mają podwyższoną w stosunku do innych roślin łatwość wchłaniania metali ciężkich, takich jak: rtęć, ołów.

### **Wszystkie zatrucia grzybami objawiają się:**

- bólami głowy,
- bólami brzucha,
- nudnościami,
- wymiotami,
- biegunką.

W przypadku zaobserwowania takich objawów po zjedzeniu grzybów **zgłoś się natychmiast do lekarza!!**



### **Pamiętaj:**

- ✓ nie stosuj żadnych zabiegów na własną rękę, gdyż opóźnia to tylko wizytę u lekarza i może spowodować pogorszenie stanu zdrowia,
- ✓ trucizny zawarte w grzybach należą do najsilniej działających w przyrodzie. Są odporne na obróbkę kulinarną, a nawet długotrwałe suszenie i zamrażanie,
- ✓ śmiertelne zatrucie osoby dorosłej może nastąpić już po zjedzeniu jednego, średniej wielkości owocnika trującego grzyba. Śmiertelne zatrucie u dzieci może wystąpić już po zjedzeniu połowy owocnika,

- ✓ jeżeli nawet wyleczenie zatrucia grzybami okaże się możliwe, to nie mija ono bez trwałego uszkodzenia wątroby i nerek, albo zmian w układzie nerwowym,
- ✓ na trucizny zawarte w grzybach nie ma jak dotąd swoistych odtrutek.

Szczególne niebezpieczeństwo niesie ze sobą spożycie muchomora sromotnikowego, który jest śmiertelnie trujący, dodatkowo może zostać pomyłony z gąskami i pieczarkami.

**Muchomor sromotnikowy** – owocuje od lipca do listopada w lasach liściastych i mieszanych. Kapelusz początkowo wypukły, potem robi się płaski, oliwkowozielony i gładki. Blaszki i trzon są białe. Nasada trzonu bulwiasta, otoczona białą pochwą. Miąższ biały bez wyraźnego zapachu.

Objawy zatrucia muchomorem sromotnikowym występują późno w 8- 24 godzin po spożyciu, początkowo występują w postaci zaburzeń żołądkowych. 50 gram sromotnika wystarczy, żeby spowodować śmierć dorosłego człowieka.



**Muchomor sromotnikowy**



**Gąska zielona**



**Pieczarka polna**