

„10 PITANJA – 10 ODGOVORA“ ZA POTROŠAČE HRANE I VODE U Republici Hrvatskoj

1. Kako da u svom domu osiguram ispravne postupke pripreme hrane, kako bi bio siguran da neću slučajno otrovati sebe ili svoje goste?

1) Održavajte čistoću



- Perite ruke prije rukovanja hranom i često za vrijeme pripreme hrane.
- Perite ruke nakon obavljanja nužde.
- Perite i održavajte higijenu svih površina, pribora i posuđa kojim se koristite prilikom pripreme hrane.
- Zaštitite kuhinju i hranu od kukaca, nametnika i drugih životinja.

ZAŠTO?

Iako većina mikroorganizama ne uzrokuje bolesti, opasni mikroorganizmi se često mogu naći u tlu, vodi, životinjama i ljudima. Ovi mikroorganizmi mogu se naći na rukama, krpama za brisanje i kuhinjskom priboru, posebno na daskama za rezanje namirnica i mogu se prenijeti na hranu čak i najmanjim dodiranjem te uzrokovati bolesti koje se prenose hranom.

2) Odvojite sirove namirnice od kuhane hrane



- Odvojite sirovo meso, perad, ribu i plodove mora od ostale hrane.
- Prilikom obrade sirovih namirnica upotrebljavajte posebnu opremu i pribor poput noževa i daski za rezanje.
- Čuvajte hranu u posebnim posudama kako bi izbjegli međusobni dodir sirove i pripremljene hrane.

ZAŠTO?

Sirove namirnice, a posebno meso, perad, riba i morski plodovi, kao i njihovi sokovi, mogu sadržavati opasne mikroorganizme koji se mogu prenijeti na druge namirnice tijekom pripreme i čuvanja hrane.

3) Potpuno termički obradite hranu

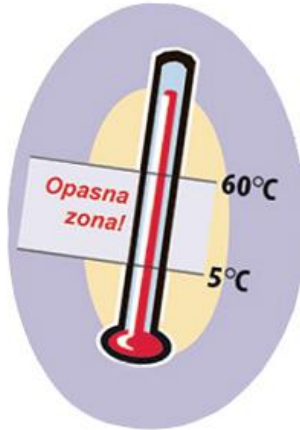


- Hranu temeljito skuhaite ili ispecite, a posebno meso, perad, jaja te ribu i plodove mora.
- Hrana poput juhe ili variva treba provrijeti kako bi dostigla temperaturu od 70 °C. Za meso i perad, provjerite je li njihov sok bistar, a ne ružičaste boje. Najbolje bi bilo upotrijebiti termometar.
- Temeljito podgrijte već kuhanu hranu.

ZAŠTO?

Temeljito kuhanje i pečenje ubija gotovo sve opasne mikroorganizme. Istraživanja su pokazala da termička obrada namirnica pri 70 °C može pomoći da hrana bude sigurna za konzumaciju. Posebna pažnja potrebna je kod pojedinih namirnica poput mljevenog mesa, kosanog i rolanog pečenja, velikih komada mesa i cijele peradi.

4) Čuvajte hranu pri sigurnim temperaturama



- Ne ostavljajte kuhanu ili pečenu hranu na sobnoj temperaturi duže od 2 sata.
- Nakon konzumiranja spremite u hladnjak svu skuhanu i lako pokvarljivu hranu (po mogućnosti ispod 5 °C).
- Kuhanu ili pečenu hranu prije posluživanja zagrijte tako da se vidi isparavanje (iznad 60 °C).
- Ne pohranjujte hranu predugo, čak ni u hladnjaku.
- Ne odmrzavajte smrznutu hranu na sobnoj temperaturi.

ZAŠTO?

Mikroorganizmi se mogu brzo umnožavati ukoliko se hrana drži na sobnoj temperaturi. Držanjem hrane na temperaturi ispod 5 °C ili iznad 60 °C, usporava se ili zaustavlja rast mikroorganizama. Neki opasni mikroorganizmi mogu se razvijati i ispod 5 °C.

5) Upotrebljavajte sigurnu vodu i sirove namirnice



- Upotrebljavajte sigurnu vodu ili ju prokuhaite kako bi je učinili sigurnom.
- Odaberite svježije i sigurne namirnice.
- Odaberite namirnice koje su termički obrađene, kao što je pasteurizirano mlijeko.
- Perite voće i povrće, osobito ako se jede sirovo.
- Ne upotrebljavajte hranu kojoj je istekao rok trajanja.

ZAŠTO?

Sirova hrana, uključujući vodu i led, može biti zagađena opasnim mikroorganizmima i kemikalijama. U pljesnivoj i oštećenoj hrani mogu se razviti toksične tvari. Pažljiv odabir sirovih namirnica i jednostavne mjere poput pranja i guljenja mogu smanjiti rizik.

2. Je li u Hrvatskoj dopuštena praksa da kupac može sam vaditi kruh iz košarica, kako vidamo u nekim trgovačkim lancima?

Prodaja kruha bez prodavača moguća je na način da je svaki pojedinačni kruh zapakiran u primjerenu jednokratnu ambalažu ili na način da je hrana stalno zaštićena od kontaminacije u zatvorenim plastičnim spremnicima iz koje je kupac vadi korištenjem rukavice i/ili vrećice.

Ova praksa je dopuštena relativno nedavno harmoniziranjem postupanja inspeksijskih tijela u RH i ostalim državama članicama EU, uvažavajući činjenicu da presudom u predmetu C 382/10 Suda u Luxemburgu razvidno da se radilo o tumačenju odredbe Uredbe 852/2004/EZ o higijeni hrane prema kojoj Sud daje mišljenje da kupac može doticati hranu i sama činjenica da može na istu kihnuti ne dozvoljava sama za sebe zaključak da takvi prehrambeni proizvodi nisu zaštićeni od kontaminacije koja ih čini neprikladnima za prehranu ljudi. Stoga je sanitarna inspekcija dopustila praksu da kupac može putem hvataljki ili rukavica sam uzimati hranu za kupnju.

3. Smijem li dovesti svog psa u restoran ili takva praksa nije prihvatljiva?

Svi restorani su subjekti koji posluju s hranom moraju osigurati da u svim fazama proizvodnje, prerade ili distribucije hrane ista ispunjava svim zahtjevima propisa o hrani, za što imaju i primarnu odgovornost.

Svi restorani se moraju držati općih načela propisanih Uredbom (EZ) broj 852/2004 Europskog parlamenta i Vijeća od 29. travnja 2004. o higijeni hrane (SL L 139, 30.4.2004.), koja u prilogu II. poglavlje IX. točka 4. propisuje da se moraju provoditi i odgovarajući postupci kojima se domaćim životinjama sprječava pristup mjestima na kojima se priprema hrana, u kojima se njome rukuje ili se skladišti, a ista je prenesena u nacionalno zakonodavstvo Zakonom o higijeni hrane i mikrobiološkim kriterijima za hranu („Narodne novine“, broj 81/13).

Stoga, unos i prisutnost životinja, odnosno kućnih ljubimaca u ugostiteljskim objektima može predstavljati potencijalnu opasnost od kontaminacije kako samog prostora tako i hrane, pića i napitaka koji se u istom uslužuju.

Sanitarna inspekcija je iznimno dopustila da se psi mogu držati na terasama caffe-barova.

4. Čitao sam da na moru kod nas postoji problem s mutnom vodom, te sam zabrinut smijem li takvu vodu piti i smijem li se s njom tuširati?

Uzrok pojave mutnoće vode tipičan je za podzemne krške vode i redovita je pojava u svim dijelovima Republike Hrvatske koji su ovisni o krškim vodonosnicima koji brzo reagiraju u slučaju obilnih padalina (krška područja i krška priobalna područja). Naime, uslijed nepovoljnih hidrogeoloških uvjeta u slivu pripadajuće rijeke dolazi do nagle i intenzivne promjene strujanja vode u podzemlju što ima za interaktivnu posljedicu pojavu ispiranja tla, odnosno pojavu zamućenja vode, što je karakteristična pojava u svim krškim područjima (npr. rijeka Ombla u Dubrovniku, rijeka Jadro u Splitu).

Pravilnik o parametrima sukladnosti, metodama analize, monitoringu i planovima sigurnosti vode za ljudsku potrošnju te načinu vođenja registra pravnih osoba koje obavljaju djelatnost javne vodoopskrbe („Narodne novine“, br. 125/17.) je za istu utvrdio da se vrijednost mutnoće u Republici Hrvatskoj 4 NTU jedinice.

U Republici Hrvatskoj je u razdoblju od 2014.-2016. godine evidentiran veliki broj slučajeva pojave povišene mutnoće, uzrokovane obilnim padalinama.

Tako su npr. na splitskom području u veljači 2016. godine, vrijednosti za mutnoću iznosile od 4,3 – 6,2 NTU. Kako je parametar mutnoća indikatorski parametar, procjenu utjecaja istoga na zdravlje ljudi može izvršiti nadležni zavod za javno zdravstvo, koji je dao preporuku prokuhavanja vode za piće. U razdoblju povećane zamućenosti vode postoji realna opasnost bakteriološkog opasnog zagađenja, međutim, nalazima akreditiranog i ovlaštenog nadležnog zavoda za javno zdravstvo utvrđeno je da je voda bila mikrobiološki ispravna

5. Naručio sam putem interneta iz inozemstva dodatak prehrani, međutim nisam zadovoljan, moji problemi s prekomjernom težinom su i dalje prisutni. Kome se mogu obratiti?

Dodaci prehrani koji se legalno nalaze na tržištu Republike Hrvatske nalaze se u registru dodataka prehrani Ministarstva zdravstva. Registar trenutno nije javno dostupan, ali je isto u jednom od planiranih ciljeva Ministarstva zdravstva. Ukoliko ste proizvod kupili putem Interneta, najčešće nije moguće ući u trag inozemnoj tvrtci koja isto distribuira jer su najčešće te stranice registrirane u trećim zemljama, stoga s takvom kupnjom treba biti izrazito oprezan.

6. Kupio sam u trgovačkom lancu meso, sluzavo je i ima promijenjen miris. Kome da se javim?

Nadzor svježeg nezapakiranog mesa u maloprodaji je u nadležnosti Ministarstva poljoprivrede, kojima se možete obratiti na : uprava.veterinarstva@mps.hr

7. Nemam naviku čitati deklaracije hrane. Uvijek pogledam datum. Zbunjuje me što negdje stoji „upotrijebiti do“, a negdje „najbolje upotrijebiti do. Što te oznake znače?

Rok trajanja je jedna od značajnijih informacija na hrani, koja, između ostalog, potrošačima predstavlja indikator za pravilnu i sigurnu konzumaciju hrane. Međutim, da bi navedeni podatak „prenio pravu poruku“ mora biti ispravno označen na hrani od strane proizvođača, a potrošači ga moraju razumjeti. Izrazi koji se koriste prilikom navođenja roka trajanja su: „najbolje upotrijebiti do“ i „upotrijebiti do“.

Rok trajnosti predstavlja predviđeno vrijeme tijekom kojeg će se sigurnost ili kvaliteta proizvoda promijeniti od prihvatljive u neprihvatljivu.

Rok trajanja se na deklaraciji proizvoda označuje kao:

„*upotrijebiti do*“ ukazuje na datum (dan, mjesec i po mogućnosti godina) do kojeg se hrana može sigurno konzumirati i navodi se na hrani koja je s mikrobiološkog stajališta brzo kvarljiva. Nakon tog datuma ne preporuča se njena konzumacija.

„*najbolje upotrijebiti do*“ ukazuje na datum do kojeg hrana zadržava svoja posebna svojstva ako se čuva na pravilan način. Hrana kojoj je istekao taj rok može i dalje biti prikladna za uporabu i konzumaciju.

Postoje određene kategorije hrane koje uopće ne moraju imati istaknuti rok trajanja, a to su:

- svježe voće i povrće
- vina, likerska vina, pjenušava vina, aromatizirana vina i slične proizvode
- pića koja sadrže 10 % vol ili više alkohola,
- kolače i pekarske proizvode koji se, s obzirom na njihov sastav i namjenu, konzumiraju unutar 24 sata od proizvodnje
- ocat, kuhinjska sol, kristal šećer
- slastice koje se uglavnom sastoje od aromatiziranih i/ili obojenih šećera te žvakaće gume i slični proizvodi

Osim roka trajanja tekst označavanja hrane (tzv. deklaracija) mora sadržavati: naziv hrane, popis i količinu sastojaka, neto količinu hrane, rok trajnosti, uvjete čuvanja, uputu za uporabu zatim naziv i adresu subjekta u poslovanju s hranom te uvoznika i zemlju podrijetla, za alkoholna pića i volumnu količinu alkohola.

8. Je li sigurno koristiti sladilo aspartam koji je u sastavu pojedine hrane, s obzirom da pazim da ne unosim hranu s dodanim šećerima?

Uporaba sladila regulirana je Uredbom (EZ) br. 1333/2008 Europskog parlamenta i Vijeća od 16. prosinca 2008 o prehrambenim aditivima. Ovom Uredbom su propisani jasni kriteriji po pitanju dodavanja sladila u određenu kategoriju hrane koja se uglavnom odnosi na hranu smanjene energetske vrijednosti ili bez dodanog šećera, uz strogo ograničenje količine koja se smije dodavati.

Prije uvrštavanja nekog aditiva u Popis dopuštenih aditiva provode se toksikološka ispitivanja i evaluacija svakog aditiva koje provodi Europska agencija za sigurnost hrane (EFSA) uzimajući u obzir mišljenja i preporuke JECFA (Joint FAO/WHO Expert Committee on Food Additives) i SCF (Scientific Committee for Food). Provode se temeljita istraživanja u kojima se utvrđuje vrijednost količine aditiva kod koje nema uočenih toksikoloških učinaka na zdravlje „No observed adverse effect level“ (NOAEL) ili vrijednosti najmanje utvrđene količine nekog aditiva koja može štetno djelovati na zdravlje (NOAEL). Nakon svih provedenih istraživanja utvrđuje se vrijednost prihvatljivog dnevnog unosa (eng. ADI, Acceptable Daily Intake) koji se definira kao ona količina aditiva koja se svakodnevno može konzumirati kroz čitav životni vijek unoseći je putem hrane, bez ikakvog rizika za zdravlje i izražava se u mg/kg tjelesne težine na dan. Kod nekih aditiva kod kojih nije uočen utjecaj za zdravlje tijekom toksikoloških, kliničkih i svih drugih istraživanja, nije utvrđen ADI.

Na temelju vrijednosti ADI i procjene izloženosti utvrđuju se maksimalno dopuštene količine nekog aditiva koje se smiju dodati u određenu kategoriju hrane.

Sladilo aspartam je dopušten kao prehrambeni aditiv i nalazi se na Popisu aditiva koji se mogu dodavati određenoj kategoriji hrane u ograničenim količinama. Procjenu sigurnosti ovoga aditiva nekoliko puta su proveli JECFA i EU SCF utvrdivši vrijednost za ADI 40 mg/kg tjelesne težine na dan.

Na traženje Europske komisije ponovno je napravljena cjelovita procjena rizika za sladilo aspartam od strane Europske agencije za sigurnost hrane (EFSA) čiji su rezultati objavljeni 10. prosinca 2013. godine na službenim stranicama EFSA-e. Navedena studija je pokazala da je sladilo aspartam i produkti njegove razgradnje (fenilalanin, metanol i asparaginska kiselina) su sigurni za ljudsku prehranu pri trenutnim razinama izloženosti.

Prema propisima o označavanju hrane, hrana koja se stavlja na tržište i koja sadržava sladila mora biti označena navodom »sa sladilom« ili »sa sladilima« koji mora biti uz naziv hrane. Osim navedenog, ukoliko hrana sadržava sladilo aspartam i aspartam-acesulfam sol mora biti označena navodom »sadrži izvor fenilalanina«.

9. Kako sanitarna inspekcija provodi službene kontrole nad uporabom prehrambenih aditiva i kakvi su rezultati službenih kontrola?

Sanitarna inspekcija provodi kontrole aditiva na dva načina: uzimanjem službenih uzoraka u svrhu analize i provjere sukladnosti s važećim propisima te inspekcijom nadzorom kod proizvođača hrane i proizvođača/distributera prehrambenih aditiva.

Prilikom nadzora kod proizvođača inspekcija provjerava da li aditivi zatečeni u proizvodnji su odobreni i da li je upotreba u skladu propisanim zahtjevima u pogledu količine i vrste hrane u koju se odobreni aditivi smiju dodavati. Uzorkovanje i analiza gotovih proizvoda na prehrambene aditive provode se prema godišnjem planu monitoringa hrane. Inspekcija prema planu kontinuirano prati konzervanse, bojila i sladila u pojedinim kategorijama hrane. Rezultati monitoringa pokazali su zadovoljavajuće rezultate osim u par slučajeva u prošloj godini kada se pokazala povećana količina sumpornog dioksida u svježim/zamrznutim kozicama.

Važno je napomenuti da u nekim slučajevima za pojedinu hranu nisu propisane maksimalno dopuštene količine aditiva (MDK) koje se mogu dodavati tijekom proizvodnje hrane radi postizanja određenog tehnološkog učinka, nego se isti dodaju sukladno dobroj proizvođačkoj praksi (DPP). Osim toga, pojedine tvari prirodno mogu biti prisutne u hrani, kao što su fosfati u mesu i ribi, askorbinska kiselina u soku limuna, itd., pa se u tom slučaju kontrola dodavanja prehrambenih aditiva provodi isključivo nadzorom kod proizvođača jer analitički se ne može utvrditi koliko je prirodno prisutno a koliko dodano određene kemijske tvari.

10. Može li mi dodatak prehrani pomoći kod zdravstvenih problema (npr. uroloških infekcija, problema s jetrom i sl.) kako se prezentira u reklamnom letku?

Dodaci prehrani su pripravci proizvedeni iz koncentriranih izvora hranjivih tvari (vitamini i minerali) ili drugih tvari s hranjivim ili fiziološkim učinkom (ekstrakti biljnih vrsta,

aminokiseline, mikroorganizmi, pčelinji proizvodi, gljive i dr.) koji služe za dodatno obogaćivanje uobičajene prehrane u cilju održavanja zdravlja.

Dakle, dodaci prehrani kao jedna od kategorija hrane nisu namijenjeni rješavanju zdravstvenih problema, niti je na istima dozvoljeno isticanje zdravstvenih tvrdnji u smislu prevencije, terapije i liječenja bolesti.

IZVOR: Republika Hrvatska, Ministarstvo zdravstva, Ksaver 200a, 10000 Zagreb

NADLEŽNOST: Republika Hrvatska, Ministarstvo zdravstva, Ksaver 200a, 10000 Zagreb