**ZATRUCIA POKARMOWE**

**Zatrucie pokarmowe** – [choroba](https://pl.wikipedia.org/wiki/Choroba) wynikająca ze spożycia pokarmu lub przyjęcia płynów zawierających substancje szkodliwe, a szczególności toksyny bakteryjne, drobnoustroje lub oba naraz i przebiegająca z objawami ostrego nieżytu żołądkowo-jelitowego.

Zatruciu pokarmowemu towarzyszy **silny ból brzucha, wymioty, biegunka.**

**Rodzaje zatruć pokarmowych**

Wyróżnia się cztery główne przyczyny zatruć pokarmowych:

1. [**bakteryjne**](https://www.medonet.pl/dolegliwosci,dolegliwosci-profil,1579223,1,bakteryjne-zatrucia-pokarmowe,index.html)**,**
2. **wirusowe,**
3. **grzybicze,**
4. **pasożytnicze**

**Bakteryjne zatrucia pokarmowe.**

Komórki bakteryjne i ich toksyny zawarte w pożywieniu doprowadzają często do zatruć pokarmowych. Rozmnażaniu bakterii w pokarmie sprzyja nieodpowiednia higiena, złe przechowywanie produktów czy spożywanie przeterminowanych pokarmów. Ich objawem jest głównie **ból brzucha i biegunka**, które leczyć należy odpowiednią dietą, nawadnianiem organizmu oraz wchłanianiem substancji (np. węgiel leczniczy

**Oprócz bólu brzucha i biegunki, bakteryjne zatrucie pokarmowe objawia się:**

1. wymiotami,
2. nudnościami,
3. skurczami brzucha,
4. może pojawić się gorączka, dreszcze oraz ból mięśni.

**Wirusowe zatrucia pokarmowe.**

Zatrucia pokarmowe wywołane przez wirusy przybierają postać [zapalenia żołądka](https://www.medonet.pl/dolegliwosci,dolegliwosci-profil,1581706,1,zapalenie-zoladka-i-dwunastnicy,index.html) i [jelit](https://www.medonet.pl/dolegliwosci,dolegliwosci-profil,1579980,1,zapalenie-jelit,index.html), które objawia się wymiotami i biegunką. Leczenie tych zatruć pokarmowych polega głównie na ścisłej diecie i przyjmowaniu dużej ilości płynów, by uniknąć odwodnienia. Wirusowe zatrucia pokarmowe są szczególnie częste u małych dzieci.

**Grzybicze zatrucia pokarmowe.**

Zatrucia pokarmowe grzybicze mają charakter przewlekły i występują m.in. wtedy, gdy spożywamy żywność zaatakowaną przez pleśń. Szczególnie ważna jest tutaj profilaktyka - pamiętajmy, że produkt, na którym pojawi się zielonkawy nalot, jest w całości zaatakowany przez grzyby.

