

Materiały informacyjno- edukacyjne dotyczące. bezpiecznego grzybobrania:

BEZPIECZNY WYPOCZYNEK GRZYBY TRUIĄCE I JADALNE

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ NA GRZYBOBRANIE?



Odpowiednie ubranie chroni nas przed ukąszeniami żmij, owadów i kleszczy, dlatego wybierając się na grzybobranie ubieraj spodnie z długimi nogawkami, kurtkę lub bluzę z długim rękawem, buty z wyższą cholewką, czapkę lub kapelusz.



Grzyby w kontakcie z foliową reklamówką mogą wytwarzać substancje groźne dla zdrowia, dlatego udając się na grzybobranie korzystaj z wiklinowego koszyka.



Udając się na grzybobranie stosuj repelenty/środki odstraszające owady, dzięki temu ograniczysz ryzyko ukąszeń przez kleszcze, komary oraz inne owady i pajęczaki.



KAMPANIA "BEZPIECZNY WYPOCZYNEK"

KAMPANIA REALIZOWANA WE WSPÓŁPRACY WOJEWÓDZKIEJ STACJI SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNEJ W KRAKOWIE I LASÓW PAŃSTWOWYCH - NADLEŚNICTWO GORLICE

BEZPIECZNY WYPOCZYNEK GRZYBY TRUIĄCE I JADALNE

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ NA GRZYBOBRANIE?



W ekwipunku grzybiarza powinien znaleźć się również składany nożyk do grzybów, który poza tym, że spełnia swoją podstawową funkcję - pozwala przyciąć trzonek grzyba bez niszczenia grzybni - może być również bezpiecznie przechowywany w kieszeni.



Udając się na grzybobranie warto zabrać ze sobą telefon komórkowy, który może okazać się nieoceniony, gdy zgubimy się podczas grzybobrania.



KAMPANIA "BEZPIECZNY WYPOCZYNEK"

KAMPANIA REALIZOWANA WE WSPÓŁPRACY WOJEWÓDZKIEJ STACJI SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNEJ W KRAKOWIE I LASÓW PAŃSTWOWYCH - NADLEŚNICTWO GORLICE

BEZPIECZNY WYPOCZYNEK GRZYBY TRUJĄCE I JADALNE

DEKALOG GRZYBIARZA

Wybierając się na grzybobranie zawsze kieruj się poniższymi 11 zasadami!

1. Zbieraj tylko te grzyby, co do których masz całkowitą pewność.
2. Nie korzystaj z foliowych reklamówek.
3. Grzyby zbieraj do wiklinowego koszyka/łubianki.
4. Nie rozkopuj ściółki i nie niszczy grzybni.
5. Nie niszczy żadnych grzybów, nawet trujących gdyż są one potrzebne w leśnym ekosystemie.
6. Unikaj zbyt małych/młodych grzybów - to utrudnia rozpoznanie danego gatunku.
7. Nie zbieraj grzybów zbyt starych i przejrziałych, które mogą być przyczyną zatrucia pokarmowego.
8. Grzyby są ciężkostrawne - nie podawaj ich małym dzieciom i osobom starszym!
9. Nie przyjmuj rad od przygodnych grzybiarzy.
10. Kupując grzyby poproś sprzedawcę o okazanie atestu.
11. Nie identyfikuj grzybów próbując ich!



KAMPANIA "BEZPIECZNY WYPOCZYNEK"

KAMPANIA REALIZOWANA WE WSPÓŁPRACY WOJEWÓDZKIEJ STACJI SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNEJ W KRAKOWIE I LASÓW PAŃSTWOWYCH - NADLEŚNICTWO GORLICE

BEZPIECZNY WYPOCZYNEK GRZYBY TRUJĄCE I JADALNE

OBJAWY ZATRUCIA GRZYBAMI

Najczęstsze objawy zatrucia grzybami obejmują:

- nudności,
- wymioty,
- ból brzucha i głowy,
- podwyższona temperatura ciała.

Przy zatruciu grzybami objawy mogą być podobne jak przy niestrawności lub infekcji przewodu pokarmowego. Niejednorodność objawów zatrucia grzybami wynika z zawartości różnych toksyn w poszczególnych odmianach. Rodzaje objawów oraz ich intensywność zależą od predyspozycji organizmu oraz ilości spożytych toksyn.

Jeśli po zjedzeniu grzybów pojawiają się oznaki zatrucia, należy niezwłocznie zapewnić pomoc lekarską, skontaktować się z numerem alarmowym 999 lub 112 albo przewieźć chorego do szpitala!



KAMPANIA "BEZPIECZNY WYPOCZYNEK"

KAMPANIA REALIZOWANA WE WSPÓŁPRACY WOJEWÓDZKIEJ STACJI SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNEJ W KRAKOWIE I LASÓW PAŃSTWOWYCH - NADLEŚNICTWO GORLICE

BEZPIECZNY WYPOCZYNEK GRZYBY TRUJĄCE I JADALNE

ZATRUCIE GRZYBAMI

Głównymi przyczynami zatruc grzybami są:

- niewłaściwe rozpoznanie jadalnych i trujących grzybów,
- niewłaściwe przyrządzenie grzybów jadalnych lub przechowywanie ich w nieodpowiednich warunkach (grzyby stare; zbierane do plastikowych reklamówek; popijanie grzybów alkoholem lub mlekiem)
- niewłaściwe miejsce i pora zbierania grzybów jadalnych (grzyby zbierane w pobliżu np. wysypisk śmieci, składowisk opon)
- spożycie grzybów jadalnych przez osoby z grup ryzyka (osoby z chorobami układu pokarmowego, dzieci, osoby starsze, kobiety w ciąży).

Pierwsze objawy zatrucia grzybami mogą pojawić się już po kilku godzinach od ich zjedzenia, jednak w zależności od rodzaju, symptomy zatrucia potrafią wystąpić nawet po kilkunastu godzinach od ich spożycia!



KAMPANIA "BEZPIECZNY WYPOCZYNEK"

KAMPANIA REALIZOWANA WE WSPÓŁPRACY WOJEWÓDZKIEJ STACJI SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNEJ W KRAKOWIE I LASÓW PAŃSTWOWYCH - NADLEŚNICTWO GORLICE

BEZPIECZNY WYPOCZYNEK GRZYBY TRUJĄCE I JADALNE

PIERWSZA POMOC W ZATRUCIU GRZYBAMI

W przypadku zatrucia grzybami liczy się czas, dlatego nawet przy najmniejszym podejrzeniu zatrucia, należy jak najszybciej skontaktować się z lekarzem!

Podczas oczekiwania na przybycie lekarza **spróbuj wywołać wymioty** – jest to szczególnie ważne, ponieważ w ten sposób pozbędziesz się trujących treści pokarmowych z żołądka. W wywołaniu wymiotów pomoże wprowadzenie palca do gardła i podanie osolonej wody.

W żadnym wypadku **nie spożywaj mleka ani alkoholu!**

Aby umożliwić prawidłowe rozpoznanie gatunku grzyba, który spowodował zatrucie oraz podjęcie skutecznego leczenia, do przybycia lekarza **postaraj się zachować wymiociny i pozostałości potrawy**, w której skład wchodziły podejrzone grzyby i obierki pozostałe po przygotowywaniu potrawy.



KAMPANIA "BEZPIECZNY WYPOCZYNEK"

KAMPANIA REALIZOWANA WE WSPÓŁPRACY WOJEWÓDZKIEJ STACJI SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNEJ W KRAKOWIE I LASÓW PAŃSTWOWYCH - NADLEŚNICTWO GORLICE

BEZPIECZNY WYPOCZYNEK GRZYBY TRUJĄCE I JADALNE

FAKT CZY MIT?

Wszystkie grzyby jadalne mają pod kapeluszem "rurki", a niejadalne "blaszki".

MIT

Jadalne grzyby takie jak np. **czubajka kania** czy **gołąbek zielonawy** mają "blaszki", z kolei niejadalny **goryczak żółciowy** czy trujący **borowik szatański** posiadają "rurki".



KAMPANIA "BEZPIECZNY WYPOCZYNEK"

KAMPANIA REALIZOWANA WE WSPÓŁPRACY WOJEWÓDZKIEJ STACJI SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNEJ W KRAKOWIE I LASÓW PAŃSTWOWYCH - NADLEŚNICTWO GORLICE

BEZPIECZNY WYPOCZYNEK GRZYBY TRUJĄCE I JADALNE

FAKT CZY MIT?

Jeśli przetniemy grzyba i zabarwi się na
sino/niebiesko to znaczy, że jest trujący.

MIT

Wiele gatunków grzybów wykazuje takie zmiany barwy (np. trujący i pod ochroną - **borowik szatański** i jadalny **piaskowiec modrzak**). Zmiana koloru powstaje pod wpływem reakcji chemicznych z tlenem. To na jaki kolor zabarwi się tkanka grzyba zależy od tego jakie polifenole są w nim zawarte. Ciemnienie uszkodzonego grzyba ma na celu zniechęcić zwierzyńę do jego konsumpcji i zapobiec uszkodzeniu grzybni (pociemniały grzyb wygląda mniej atrakcyjnie).



KAMPANIA "BEZPIECZNY WYPOCZYNEK"

KAMPANIA REALIZOWANA WE WSPÓŁPRACY WOJEWÓDZKIEJ STACJI SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNEJ W KRAKOWIE I LASÓW PAŃSTWOWYCH - NADLEŚNICTWO GORLICE

BEZPIECZNY WYPOCZYNEK GRZYBY TRUJĄCE I JADALNE

FAKT CZY MIT?

Wszystkie trujące grzyby surowe
mają piekący, gorzki lub ostry smak.

MIT

Najsilniej trujący **muchomor sromotnikowy**
(zielonawy) ma łagodny smak.

I odwrotnie **pieprznik jadalny**, potocznie
nazywany "**kurką**" mimo pieprznego, lekko
ostrego smaku jest grzybem jadalnym.



KAMPANIA "BEZPIECZNY WYPOCZYNEK"

KAMPANIA REALIZOWANA WE WSPÓŁPRACY WOJEWÓDZKIEJ STACJI SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNEJ W KRAKOWIE I LASÓW PAŃSTWOWYCH - NADLEŚNICTWO GORLICE

BEZPIECZNY WYPOCZYNEK GRZYBY TRUIĄCE I JADALNE

FAKT CZY MIT?

Najlepsze na zatrucie grzybami jest mleko.

MIT

Tłuszcz z mleka ułatwia wchłanianie
toksyn z grzybów!

Przy zatruciu grzybami powinno się **wywołać wymioty**. W celu przeprowadzenia oceny rodzaju i stężenia przyjętej trucizny, należy zabezpieczyć zwymiotowaną treść i pozostałe resztki grzybów.



KAMPAANIA "BEZPIECZNY WYPOCZYNEK"

KAMPAANIA REALIZOWANA WE WSPÓŁPRACY WOJEWÓDZKIEJ STACJI SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNEJ W KRAKOWIE I LASÓW PAŃSTWOWYCH - NADLEŚNICTWO GORLICE

BEZPIECZNY WYPOCZYNEK

GRZYBY TRUIĄCE I JADALNE

FAKT CZY MIT?

Grzyby są pozbawione wartości odżywczych.

MIT

Grzyby nie bez powodu są określane mianem *"mięsa lasu"* - zawierają sporo przyswajalnego białka (najwięcej mają je grzyby suszone), są źródłem błonnika pokarmowego i aminokwasów egzo- i endogennych, mają mało tłuszczu, o korzystnym stosunku kwasów tłuszczowych wielonienasyconych, głównie oleinowego i linolenowego, do kwasów nasyconych. Są źródłem wielu składników mineralnych (m.in. chromu, cynku, fluoru, fosforu, jodu, kobaltu, manganu, miedzi, niklu, potasu, seleniu, sodu, srebra, wapnia i żelaza) oraz witamin: B1, B2, B6, C, E, H, PP i prowitaminy A i D.



KAMPANIA "BEZPIECZNY WYPOCZYNEK"

KAMPANIA REALIZOWANA WE WSPÓŁPRACY WOJEWÓDZKIEJ STACJI SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNEJ W KRAKOWIE I LASÓW PAŃSTWOWYCH - NADLEŚNICTWO GORLICE

BEZPIECZNY WYPOCZYNEK GRZYBY TRUJĄCE I JADALNE

FAKT CZY MIT?

Grzyby trujące po kilkukrotnym gotowaniu są bezpieczne.

MIT

Wielokrotne gotowanie nie pozbawia grzybów trujących toksyn, ponieważ te nie są rozkładane w procesie obróbki termicznej. Przykładem jest chociażby **amanityna** i **fallotoksyna** obecne w **muchomorze sromotnikowym**. Te mikotoksyny są niezwykle trwałe i odporne na działanie wysokich temperatur.



KAMPANIA "BEZPIECZNY WYPOCZYNEK"

KAMPANIA REALIZOWANA WE WSPÓŁPRACY WOJEWÓDZKIEJ STACJI SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNEJ W KRAKOWIE I LASÓW PAŃSTWOWYCH - NADLEŚNICTWO GORLICE

BEZPIECZNY WYPOCZYNEK GRZYBY TRUJĄCE I JADALNE

FAKT CZY MIT?

Nadgryzione przez zwierzęta grzyby
są grzybami jadalnymi.

MIT

Ślimaki i owady, z chęcią żerują na
muchomorach (w tym na śmiertelnie trującym
muchomorze sromotnikowym) mimo, iż są
to grzyby trujące dla człowieka.



KAMPANIA "BEZPIECZNY WYPOCZYNEK"

KAMPANIA REALIZOWANA WE WSPÓŁPRACY WOJEWÓDZKIEJ STACJI SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNEJ W KRAKOWIE I LASÓW PAŃSTWOWYCH - NADLEŚNICTWO GORLICE