

Poznaj grzyby – unikniesz zatrucia

Zbieranie grzybów w naszym kraju było i jest bardzo popularne, a spożywanie ich jest tradycyjnym zwyczajem żywieniowym polskiego społeczeństwa. Grzyby są chętnie spożywane przez ludzi ze względu na walory smakowe i zapachowe. Pobyt w lesie jest także bardzo dobrą formą aktywnego wypoczynku. Jednak w naszych lasach rośnie wiele gatunków grzybów o różnej toksyczności. Wśród nich występują grzyby trujące, jadalne i niejadalne. Szczególnie niebezpieczne są grzyby trujące, które mogą stać się przyczyną śmiertelnych zatruc pokarmowych. Aby uniknąć tak poważnych zagrożeń dla życia i zdrowia, należy zbierać tylko te grzyby, które dobrze znamy.

Grzyby z rurkami

Najsmaczniejsze i najbardziej poszukiwane przez grzybiarzy są grzyby jadalne, które na spodniej części kapeluszy mają warstwę ułożonych obok siebie rurczek przypominających gąbkę.

Wśród tych grzybów nie ma grzybów śmiertelnie trujących. Są tylko grzyby powodujące zaburzenia pokarmowe lub grzyby niejadalne jak goryczak żółciowy, mylnie nazywany „szatanem”.

Grzyby z blaszkami

Zbieranie grzybów z blaszkami na spodzie kapeluszy wymaga większej wiedzy i ostrożności, ponieważ są wśród nich grzyby śmiertelnie trujące. Większość szczególnie niebezpiecznych, śmiertelnie trujących grzybów ma blaszki o białym zabarwieniu, nie zmieniającym się w okresie wegetacji. Należą do nich wszystkie muchomory, a wśród nich **muchomor sromotnikowy**.



Muchomor sromotnikowy jest grzybem o zielonkawo-oliwkowym zabarwieniu kapelusza, białych blaszkach na jego spodzie i przy dojrzałych okazach długim, wysmukłym trzonie u dołu bulwiasto osadzonym w odstającej pochwie. W górnej części trzonu ma przyrośnięty zwisający pierścień. Małe, jeszcze nie wyrosnięte grzyby nie mają wykształconych tak charakterystycznych cech.

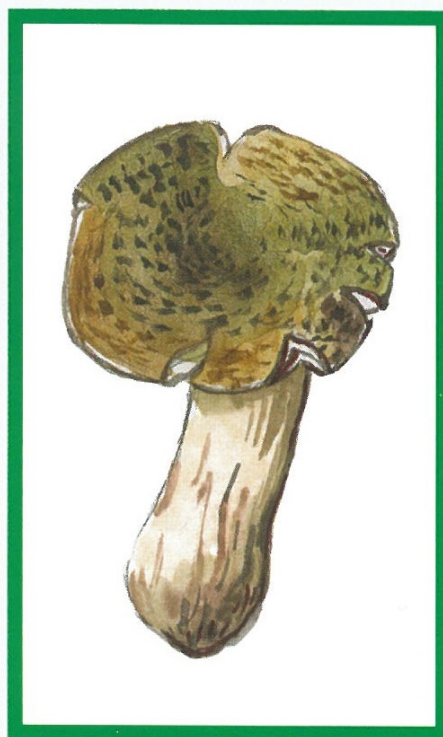
Muchomor sromotnikowy najczęściej mylony jest z następującymi grzybami jadalnymi: gołąbkim zielonawym (potocznie zwanym surojadką) i gąską zielonką. Natomiast muchomor jadowity i wiosenny (odmiany muchomora sromotnikowego o białych kapeluszach) bywa mylony z młodą pieczarką lub młodą czubajką kanią.



Śmiertelnie trujący muchomor sromotnikowy

Cechy: pierścień przyrośnięty do trzonu, trzon osadzony w pochwie.

**Grzyby jadalne,
z którymi bywa mylony
muchomor sromotnikowy**



Jadalny gołąbek zielonawy

Cechy: kapelusz zielonkawo-oliwkowy,
blaszki kremowe, trzon gładki,
cylindryczny bez pierścienia i pochwy.

Jadalna czubajka kania

Cechy: trzon bulwiasty bez pochwy,
pierścień ruchomy w górnej części trzonu.



Jadalna gąska zielonka

Cechy: kapelusz zielonkawo-oliwkowy,
blaszki żółto-zielone, trzon gładki,
cylindryczny bez pierścienia i pochwy.



ABC zbieracza grzybów

- Zbieramy gatunki grzybów tylko dobrze znanych.
- Nie zbieramy grzybów bardzo młodych, starych i przejrzałych, a także gatunków, których nie znamy. Nie niszczymy żadnych grzybów, także trujących, ponieważ są potrzebne w ekosystemie leśnym.
- Zbieramy grzyby całe poprzez wykręcanie z podłoża. Pozostały dołek zasypujemy ziemią i lekko przygniatamy, ponieważ w ten sposób zabezpieczamy grzybnię. Zbieranie grzybów przez ułamanie trzonu lub obcięcie nożem dolnej jego części jest szkodliwe dla grzybni, a także utrudnia rozpoznanie wszystkich charakterystycznych cech grzyba, tak bardzo istotnych do określenia jego bezpieczeństwa dla zdrowia ludzi.
- Zbieramy grzyby tylko do łubianek i przewiewnych koszyków. W torebkach, siatkach i koszykach plastikowych grzyby łatwo ulegają zaparzeniu i zepsuciu. Nawet w jadalnych gatunkach grzybów mogą wtedy wytwarzać się substancje trujące i szkodliwe dla zdrowia.
- Nie oceniamy grzybów nam nieznanych na podstawie smaku, ponieważ – przykładowo – śmiertelnie trujący muchomor sromotnikowy ma smak łagodny, nie wyróżniający się niczym szczególnym. Nie wiermy też starym przesądom mówiącym o ciemnieniu cebuli lub czernieniu srebrnej łyżki, włożonych do potrawy z grzybów, co miałyby świadczyć o tym, że jest ona sporządzona z gatunków grzybów niejadalnych czy trujących.

ABC przyrządzania i spożywania potraw z grzybów

- Grzyby są potrawą ciężko strawną i dlatego nie wolno podawać ich małym dzieciom, ludziom w podeszłym wieku oraz osobom cierpiącym na choroby układu pokarmowego.
- Potrawy z grzybów należy spożywać świeże, bezpośrednio po sporządzeniu.
- Nie wolno przetrzymywać potraw z grzybów nawet w lodówce, ponieważ łatwo się one psują i szybko powstają w nich substancje trujące.

Należy pamiętać, że zatrucia grzybami objawiają się bólami głowy, brzucha, nudnościami i biegunką. W takich sytuacjach niezwłocznie należy zgłosić się do lekarza. Należy wiedzieć, że przy zatruciach muchomorem sromotnikowym występuje faza pozornej poprawy, po której stan chorego gwałtownie się pogarsza. Zgłoszenie się w porę do lekarza może choremu uratować życie.



**Państwowa Inspekcja Sanitarna
życzy bezpiecznego grzybobrania
i przyjemnego wypoczynku w lesie**

Opracowanie: Elżbieta Łata, Maria Suchowiak (Główny Inspektorat Sanitarny)

Konsultacja: grzyboznawca Anna Oleńko (Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Warszawie)

ZATRUCIA GRZYBAMI

—
OBJAWY, PIERWSZA POMOC, LECZENIE



Główny Inspektorat Sanitarny

Główną przyczyną zatrucia grzybami jest niewłaściwe rozpoznanie jadalnych i trujących grzybów, nieodpowiednie przygotowanie potraw z niektórych jadalnych grzybów oraz ich niewłaściwe przechowywanie.

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

Niejednorodność objawów zatrucia grzybami wynika z zawartości różnych toksyn w poszczególnych odmianach grzybów. Rodzaje objawów oraz ich intensywność zależą od predyspozycji organizmu oraz ilości spożytych grzybów.

NAJCZĘSTSZE OBJAWY ZATRUCIA GRZYBAMI:

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

PIERWSZA POMOC

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.

Czekając na pomoc medyczną można sprowokować wymioty. Należy zabezpieczyć resztki potrawy, obierzyny, wymiociny.

Osobie z objawami zatrucia nie należy podawać nigdy alkoholu i mleka, ponieważ płyny te ułatwiają wchłanianie substancji toksycznych do krwiobiegu.



LECZENIE

Bardzo często pacjenci nie kojarzą swoich dolegliwości ze spożyciem grzybów i bagatelizują objawy.

Zbyt późna reakcja i brak właściwego leczenia może prowadzić do powstania nieodwracalnych zmian w organizmie, a nawet śmierci.

Leczenie polega na płukaniu żołądka, podawaniu węgla aktywnego oraz uzupełnianiu płynów i elektrolitów. Stosowane jest również leczenie objawowe.

Najczęstsze i najbardziej niebezpieczne zatrucia spowodowane są na skutek spożycia Muchomora sromotnikowego, który mylony jest z takimi grzybami jadalnymi jak: Czubajka kania, Gąska zielona.

Hospitalizacja w przypadku najcięższych zatruc trwa od kilku do kilkunastu tygodni a badaniu i kontroli powinny się poddać wszystkie osoby, które jadły potrawę z grzybami, a nie tylko te, które mają objawy zatrucia.

SPOŻYWANIE GRZYBÓW:

Przy zatruciu grzybami możemy na początku mieć objawy podobne jak przy niestrawności lub infekcjach przewodu pokarmowego.

Nie zaleca się jedzenia grzybów:

- kobietom w ciąży i karmiącym,
- dzieciom,
- osobom starszym,
- osobom z zaburzeniami pracy przewodu pokarmowego.



ROZPOZNAWANIE GRZYBÓW

Zbieranie grzybów wymaga wiedzy oraz doświadczenia.

POMOC W ROZPOZNAWANIU:

Grzyboznawcy – posiadają uprawnienia do oceny grzybów świeżych i suszonych

Klasyfikatorzy grzybów – posiadają uprawnienia do oceny wyłącznie grzybów świeżych.

Klasyfikatorzy grzybów świeżych uzyskują uprawnienia w drodze decyzji państwowych wojewódzkich inspektorów sanitarnych, natomiast grzyboznawcy w drodze decyzji administracyjnej

Wielkopolskiego Państwowego Wojewódzkiego Inspektora Sanitarnego, które poprzedzone są odpowiednim kursem specjalistycznym oraz egzaminem.

Atlas grzybów – zawierający szczegółowe informacje o grzybach, miejscach ich występowania oraz zdjęcia przedstawiające poszczególne gatunki.

Aplikacje mobilne – ułatwiające identyfikację grzybów za pośrednictwem smartfonu, dostępne w postaci mobilnych atlasów grzybów lub identyfikujące grzyby na podstawie zrobionego zdjęcia.

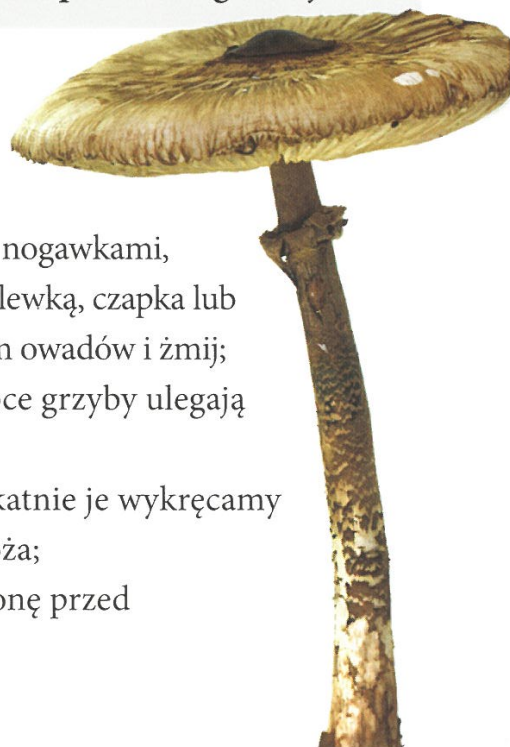
PAMIĘTAJ!

Zbieraj grzyby, co, do których masz całkowitą pewność. Jeżeli masz wątpliwości, nie ryzykuj, przynieś grzyby do najbliższej siedziby stacji sanitarno-epidemiologicznej, w której dyżury pełnią grzyboznawcy lub klasyfikatorzy grzybów. Specjalista bezpłatnie oceni czy grzyby są jadalne, niejadalne czy też trujące.

Godziny dyżurów sprawdź w najbliższej stacji sanitarno-epidemiologicznej.

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO GRZYBOBRANIA:

- odpowiednie ubranie: bluza lub kurtka, spodnie z długimi nogawkami, peleryna przeciwdeszczowa, kalosze lub buty z wyższą cholewką, czapka lub kapelusz – zabezpieczy nas przed wilgocią oraz ukąszeniem owadów i żmij;
- koszyk na grzyby najlepiej wiklinowy – w foliowej torebce grzyby ulegają zaparzeniu, co sprzyja ich szybkiemu psuciu;
- nożyk do oczyszczania grzybów – zbierając grzyby delikatnie je wykręcamy z podłoża a pozostałości ściółki czyścimy za pomocą noża;
- środek odstraszaający owady – stanowi dodatkową ochronę przed komarami i kleszczami.




NIEBEZPIECZEŃSTWO POMYŁEK

TRUJĄCE / NIEJADALNE

JADALNE



MAŚLANKA WIĄZKOWA


mleczko białe 



MLECZAJ WEŁNIANKA



OPIEŃKA MIODOWA

mleczko pomarańczowe 



MLECZAJ RYDZ



LISÓWKA POMARAŃCZOWA



PIEPRZNIK JADALNY "KURKA"



TĘGOSKÓR POSPOLITY



PURCHAWKI (MŁODE)



GĄSKA RÓZGOWATA



GĄSKA TYGRYSOWATA



GĄSKA NIEKSZTAŁTNA



GORYCZAK ŻÓŁCIOWY



BOROWIK SZLACHETNY



PODGRZYBEK BRUNATNY

NIEBEZPIECZEŃSTWO POMYŁEK

TRUJĄCE / NIEJADALNE

JADALNE



PIESTRZENICA KASZTANOWATA



SMARDZ

- nie należy zbierać młodych owocników, ponieważ cechy potrzebne do ich identyfikacji mogą nie być u nich w pełni wykształcone

- nie wolno rozpoznawać grzybów na podstawie smaku (na zasadzie: gorzki = trujący) gatunki śmiertelnie trujące mogą mieć przyjemny, słodkawy smak

- grzyby powinno się wykrywać z podłoża, (a nie ścinać nożem), co ułatwia identyfikację, a jednocześnie zapobiega wysychaniu grzybnii



MUCHOMOR SROMOTNIKOWY (ZIELONY)



GĄSKA ZIELONKA



GOŁĄBEK ZIELONY



MUCHOMOR SROMOTNIKOWY (ZIELONY)



PIECZARKA LEŚNA



CZUBAJKA KANIA "SOWA"



MUCHOMOR PLAMISTY



CZUBAJKA KANIA "SOWA"



PIECZARKA LEŚNA

ZATRUCIA GRZYBAMI

CYTOTROPOWE



toksyny: **AMANITYNA I FALLOIDYNA**
uszkadzają głównie narządy mięsiste (nerki, wątroba)
toksyny szybko wchłaniają się
z przewodu pokarmowego (4-6 h)
okres ujawnienia choroby : 8-12h lub 24h
25g grzyba może stanowić
już dawkę śmiertelną dla dorosłego człowieka
zróżnicowane nasilenie objawów



MUCHOMOR SROMOTNIKOWY (ZIELONY)

OBJAWY ZATRUCIA

nieżyt żołądkowo-jelitowy (obfite biegunki i wymioty)
zaburzenia wodno-elektrolitowe
niewydolność oddechowa
ból brzucha
znaczący spadek sił
krwiomocz lub bezmocz
stan podżółtaczkowy
osłabienie mięśnia sercowego
kurcze mięśni



toksyna: **ORELLANINA**
uszkadza nerki

OBJAWY ZATRUCIA:
pierwsze objawy po 2 dniach
kolejne rozwinięte po ok 2 tygodniach
śmiertelna dawka 150
ból głowy
suchość i pieczenie w ustach
silne pragnienie
wymioty i zaparcia
ból brzucha
dreszcze
ból kończyn
ból w okolicy lędźwiowej
zmniejszenie ilości moczu, bezmocz
toksyna może przez lata kumulować się



ZASŁONAK RUDY

toksyny: **GYROMYTRYNA, KWAS HEWELLOWY**
uszkadzają głównie wątrobę, nerki, śledzionę

OBJAWY ZATRUCIA: po 4 h
pragnienie, suchość i pieczenie w ustach
stan podżółtaczkowy
wymioty, ból brzucha
biegunka +/-
drgawki
ogólne osłabienie
ból głowy
czasem ślinotok
bolesność i powiększenie wątroby
w ciężkich zatruciach dodatkowo występują
zaburzenia świadomości
drgawki
śpiączka
(objawy zatrucia typu neurotoksycznego)



PIESTRZENICA KASZTANOWATA

ZATRUCIA GRZYBAMI

GASTRYCZNE



BOROWIK PONURY

substancje **TOKSYCZNE:**
ŻYWICOWE I TERPENOWE
nie są dokładnie znane
działają drażniąco na błonę śluzową
przewodu pokarmowego

OBJAWY ZATRUCIA:
1- 3 h po zjedzeniu grzyba
zaburzenia żołądkowo-jelitowe
bóle brzucha
wymioty
biegunki
odwodnienie organizmu
czasami uszkodzenie wątroby,
szczególnie po zjedzeniu
dużej ilości wierzuski i gąski tygrysowatej
Na ogół zatrucia te mają
przebieg łagodny i mijają po kilku dniach



GOŁĄBEK WYMIOTNY



MLECZAJ WEŁNIANKA



PIECZARKA ŻÓŁTAWA



WIERUSZKA ZATOKOWA



GĄSKA TYGRYSOWATA



MAŚLANKA WIĄZKOWA

ZATRUCIA GRZYBAMI

NEUROTROPOWE

toksyny **MUSKARYNOWE**

OBJAWY ZATRUCIA:

po 15 min. do 5 h, intensywne
zaburzenia żołądkowo-jelitowe
zlewne poty
zwężenie źrenic
zaburzenia akomodacji
zwiększone wydzielanie żółci
i soku trzustkowego
zaburzenia krążenia
zaburzenia oddychania
spadek ciśnienia krwi
zwolnienie akcji serca



KROWIAK PODWIĘTY "OLSZÓWKA"



STRZĘPIAK CEGLASTY

toksyny **ATROPINOWE**

OBJAWY ZATRUCIA:

po 15 min. do 5h
suchość w ustach
rozszerzenie źrenic
temperatura do 40°C
pobudzenie ruchowe
halucynacje
napady szału
objawy paraliżu
nieżyt żołądkowo-jelitowy



MUCHOMOR CZERWONY



MUCHOMOR PLAMISTY

toksyny **HALUCYNOGENNE**
PSYLOCYBINA, PSYLOCYNA

OBJAWY ZATRUCIA:

stany lękowe
w połączeniu
ze spadkiem
ciśnienia krwi



ŁYSICZKA LANCETOWATA



KOŁPACZEK MOTYLKOWY

toksyna - **KOPRYNA**

*zatrucie występuje w przypadku
spożycia alkoholu*

OBJAWY ZATRUCIA:

zaczerwienienie twarzy
uczucie gorąca
mdłości
duszność



CZERNIDŁAK POSPOLITY