

ITSAS BIOTOXINAK

ALGEK SORTUTAKO TOXINA HAUEK ELIKADURA-INTOXIKAZIOA ERAGIN DEZAKETE PERTSONENGAN JATORRIAN KUTSATUTAKO ITSASKIAK ETA ARRAINAK KONTSUMITUZ GERO



KONTUAN IZATEKO ELIKAGAIAK

Algen hazkunde handian sortutako biotoxinak itsaski iragazleetan pilatzen direnez, **molusku bibalbioen kontsumoarekin lotuta daude batez ere**, baina gasteropodoetan, krustazeoetan eta arrainetan ere pilatu daitezke, biotoxinaren arabera.



ELIKADURA-INTOXIKAZIOA

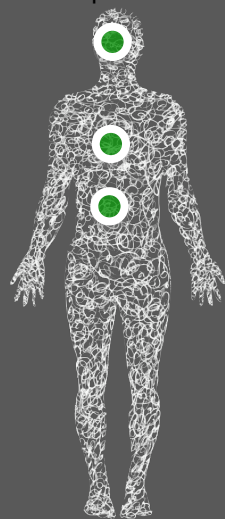
Intoxikazio edo sindrome mota desberdinak, biotoxina motaren eta elikagaien dagoen kopuruaren arabera.

SINTOMAK:

- ▶ **Urdail-hesteetakoak:** gorakoak, beherakoak, urdaileko kalanbreak.
- ▶ **Neurotoxikoak:** buruko mina, deskordinazioa, memoria galtzea.
- ▶ **Paralitikoak:** artikulazioetako mina, arrapak eta muskuluen paralisia

ARRISKU-TALDEA

Molusku bibalbio gehiegi kontsumitzen dutenak



JARDUNBIDE EGOKIAK etxean

Ezin dira kendu itsaski eta arrainetan pilatutako biotoxinak, ur inguruan egotearen ondoriozkoak baitira. Hori dela eta, **oso garrantzitsua da itsaskiak baimendutako saltokietan erostea**, baimendutako eremuan hazitakoak direla ziurtatzeko.

Aldi berean, **higiene-jardunbide egoki batzuk gomendatzen dira**, beste eragile biologiko batzuek (bakterioak, birusak, parasitoak) ez kutsatzeko.

GARBITU	DESINFEKTATU	MANTENDU	MANTENDU	KOZINATU	SAIHESTU	GARBITU
eskuak, elikagaiak manipulatzen hasi aurretik.	tresnak, taulak, azalerak...	hotz-katea, elikagaiak gordinek garraiatzean.	elikagaiak hotzean, prestatu eta kontsumitu arte.	ongi elikagaiak eta kontsumitu arte bero mantendu. Ez badira berehala kontsumituko, ahalik eta lasterren hoztu.	elikagai gordinen eta prestatuen arteko kutsadura gurutzatua.	ongi frutak eta barazkiak, gordinek kontsumitu behar direnean.

EZ DESIZOZTU

elikagaiak giro-tenperaturan, baizik eta hozkailuaren beheko aldean.