

Podstawowe wiadomości na temat grzybów.

Grzyby zbieramy przede wszystkim dla ich walorów smakowych i aromatycznych. Stanowią one doskonałą „przyprawę” pobudzającą apetyt oraz uzupełniającą i urozmaicającą nasze pożywienie. To pokarm **mało kaloryczny** z uwagi na dużą zawartość wody i niską zawartość tłuszczów i węglowodanów. Zawierają także pewne ilości witamin z grupy B, oraz witaminę D i E, sole mineralne np. związki potasu, fosforu i żelaza. Mogą też dostarczyć naszemu organizmowi pewne mikroelementy tj. kobalt, cynk, fluor, jod, mangan, miedź. Niestety oprócz wymienionych wartości odżywczych są gatunki grzybów zawierające substancje toksyczne mogące spowodować nawet śmiertelne zatrucie.

Jak należy prawidłowo zbierać grzyby?

1. *Grzyby zbieramy do przewiewnych koszy i łubianek; nigdy do plastikowych toreb czy worków - grzyby łatwo się w nich zaparzają łamią i kruszą.*
2. *Zbieramy grzyby dobrze nam znane.*
3. *Nie zbieramy gatunków zbyt młodych, które trudno rozpoznać.*
4. *Nie zbieramy owocników zbyt starych i zaczerwionych, ponieważ są szkodliwe dla zdrowia; pozostawiamy je na miejscu, nie niszczymy ich.*
5. *Nie niszczymy grzybów niejadalnych i trujących ponieważ stanowią one element ekosystemu leśnego, ozdobę lasu, pokarm dla zwierząt, często są symbiontami drzew i krzewów, a także biorą udział w tworzeniu próchnicy.*
6. *Grzyby zbieramy tak, aby nie uszkodzić grzybni: wykręcamy je delikatnie z podłoża i po oczyszczeniu z piasku układamy koszyku trzonami w dół.*
7. *Zaleca się by zbierać grzyby rano, ponieważ w dzień są nagrzane i podatne na zaparzenie.*
8. *Po powrocie z lasu, grzyby należy posegregować według gatunku i przynależności kulinarnej tj. do szybkiego spożycia, marynowania, suszenia; należy rozłożyć je w suchym i przewiewnym miejscu by nie pleśniały.*
9. *Nie powinniśmy zbierać grzybów w czasie deszczu, ponieważ nasiąknięte wodą łatwo się psują.*
10. *Nie oceniamy grzybów nam nieznanych na podstawie smaku, ufając że grzyby trujące i niejadalne mają gorzki smak, bo np. muchomor sromotnikowi ma smak łagodny.*
11. *Należy zbierać tylko zdrowe okazy i te, które osiągnęły prawidłową wielkość.*



Co robić w przypadku podejrzenia zatrucia?

Wszystkie zatrucia grzybami objawiają się bólami głowy, brzucha, nudnościami, wymiotami i biegunką. W razie zaobserwowania takich objawów należy zgłosić się natychmiast do lekarza! Zaleca się wypróżnić żołądek poprzez wywołanie wymiotów (wprowadzenie palca do gardła i podanie osolonej wody). Nie należy stosować żadnych zabiegów na własną rękę. Jeśli to możliwe zabezpieczyć resztki nie spożytych potraw, grzybów, co może stanowić doskonały materiał do ustalenia przyczyny zatrucia i przyspieszyć zastosowanie właściwego leczenia.

W przypadku wątpliwości związanych z identyfikacją grzybów bezpłatnych porad udzielają eksperci z Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Opolu, przy ul. Mickiewicza1, poniedziałek-piątek, godz. 8.00-14.30, tel. (077) 44 26 981-2.

Bezpłatne porady nie dotyczą celów komercyjnych.

Więcej informacji: www.psseopole.pl w zakładce Aktualności lub **PROMOCJA ZDROWIA –**

BEZPIECZNE WAKACJE

- Podobne grzyby: pod względem barwy kapelusza pewne podobieństwo wykazuje **gąska zielonka**, ale nie ma ona pochwy u podstawy trzonu oraz pierścienia; ma żółte blaszki oraz łusczkowatą fakturę kapelusza; **zielonkawe gołąbki (gołąbek modrożółty oraz gołąbek grynszpanowy i gołąbek widlasty** nie mają pochwy u podstawy trzonu oraz pierścienia.



- Natomiast **muchomor jadowity i wiosenny** (śmiertelnie trujące odmiany muchomora sromotnikowego o białych kapeluszach) bywa mylony z młodą pieczarką lub młodą czubajką kanią.



Zatrucia grzybami

Wymienić możemy trzy zasadnicze typy zatruc grzybami:

- Zatrucia cytotropowe polegające na uszkodzeniu komórek narządów wewnętrznych: wątroby, śledziona, nerek, serca. Objawy chorobowe występują po długim okresie utajenia np. po spożyciu muchomora sromotnikowego od 8 do 14 godzin, piestrzenicy kasztanowatej od 5 do 8 godzin, zasłonaka rudego od 3 do 14 dni. Zatrucia te bardzo często kończą się śmiercią, ponieważ zanim wystąpią pierwsze objawy zatrucia dochodzi do znacznego uszkodzenia narządów wewnętrznych. Do substancji powodujących zatrucia cytotropowe należą m.in. fallotoksyny, anatoksyny, wirozyna, gyromitryna, orellanina.
- Zatrucia neurotropowe charakteryzują się ujemnym wpływem na system nerwowy człowieka. Pierwsze objawy chorobowe występują od 15 minut do 2 godzin po spożyciu grzyba. Z uwagi na różne objawy kliniczne zatrucia te dzielą się na 2 grupy: I. grupę cechuje zwolnienie akcji serca, spadek tętna, zaburzenia oddychania, uczucie gorąca i silny ślinotok. Objawy te wywołuje muskaryna zawarta w strzępniakach i lejkówkach. II grupę cechuje występowanie silnego podniecenia nerwowego, mogą wystąpić napady szału i halucynacje, akcja serca jest przyspieszona. Pierwsze objawy do 2 godzin. Substancja trująca mikoatropina obecnie zidentyfikowana jako kwas ibotenowy, muscimol i muskazon. Występuje ona w muchomorze plamistym i muchomorze czerwonym.
- Zatrucia gastryczne charakteryzują się objawami ostrych nieżytów żołądkowo-jelitowych (ból brzucha, biegunka, wymioty). Objawy występują od 2 do 5 godzin po spożyciu grzybów (niektóre gołąbki, mleczaje, gąski, oraz wieruszka zatokowa, pieczarka żółtawa, lisówka pomarańczowa, tęgoskór) Substancjami toksycznymi są związki terpenowe.

Jak żyją grzyby?

W zależności od sposobu odżywiania wyróżniamy trzy grupy biologiczne grzybów:

- **SAPROFITY**- rozwijają się wszędzie tam, gdzie istnieją szczątki roślinne, prowadząc dalej rozkład tych szczątków i przyczyniając się do tworzenia próchnicy. Rodzaj i stopień rozkładu ściółki ma wpływ na występowanie różnych gatunków grzybów: inne pojawiają się na igliwiu; inne na butwiejących liściach i gałązkach. Do saprofitów należą także grzyby koprofilne czyli takie, które związane są z obfitującą w nawóz glebą np. pieczarki, czernidlaki rozwijające się na ekskrementach.
- **PASOŻYTY**- rozwijają się na żywych organizmach roślinnych i zwierzęcych i odżywiają się kosztem żywiciela, np. opieńka miodowa rozwijająca się na żywym drzewie, a po śmierci drzewa rośnie dalej na martwym pniu i korzeniach
- **SYMBIONTY**- obszerna grupa grzybów tworzy z korzeniami roślin tzw. mikoryzę. Grzyb dostarcza symbiontowi wodę i sole mineralne, a pobiera związki organiczne. Przykłady mikoryzy: borowik szlachetny z sosną, dębem, bukiem, świerkiem; muchomor czerwony z brzozą, sosną; mleczaj rydz z sosną i ze świerkiem; koźlarz czerwony z osiką, brzozą i topolą; maślak żółty wyłącznie z modrzewiem; maślak zwyczajny z sosną; koźlarz babka wyłącznie z brzozą.

Grzyby trujące podobne do jadalnych

- Najsmaczniejsze i poszukiwane przez grzybiarzy są te grzyby, które na spodniej części kapeluszy mają warstwę ułożonych obok siebie rureczek tzw. grzyby rurkowe.
- W tej grupie nie spotyka się grzybów śmiertelnie trujących, a jedynie gatunki grzybów powodujące zaburzenia pokarmowe lub grzyby niejadalne, jak np. **goryczak żółciowy**, popularnie nazywany „szatanem” –
 - niejadalny z uwagi na bardzo gorzki smak.
- Natomiast najbardziej niebezpieczne i śmiertelnie trujące grzyby mają blaszki o białym zabarwieniu, nie zmieniające się w okresie wegetacji. Zbieranie grzybów z blaszkami na spodzie kapeluszy wymaga dużej wiedzy i ostrożności – takie owocniki należy szczególnie dokładnie obejrzeć przed włożeniem do koszyka. Należą do nich wszystkie muchomory, a wśród nich muchomor sromotnikowy – 50g tego grzyba może spowodować śmierć dorosłego człowieka.
- **Muchomora sromotnikowego** można poznać po zestawie charakterystycznych cech:
 - jasne blaszki zarówno u młodych jak i dojrzałych owocników
 - pochwa u podstawy trzonu
 - zwykle dobrze zachowany pierścień na trzonie w jego górnej części
 - włóknienkowata faktura kapelusza
 - słodkawy zapach
 - biała barwa wysypu zarodników

