

⚠️ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ · ΠΡΑΚΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

Σαλμονέλλα: το **αόρατο** ρίσκο στην κουζίνα σας

Τι είναι, πού κρύβεται και πώς προστατεύετε την οικογένειά σας με απλά, επιστημονικά τεκμηριωμένα βήματα — από την αγορά έως το πιάτο.

01 Τι είναι η *Salmonella*

Η *Salmonella* είναι βακτήριο που ζει στο έντερο ανθρώπων και ζώων και προκαλεί **σαλμονέλλωση**, μια από τις συχνότερες τροφιμογενείς λοιμώξεις παγκοσμίως. Περιλαμβάνει πάνω από **2.300 ορότυπους**, με τους *S. Enteritidis* και *S. Typhimurium* να ευθύνονται για περίπου τις μισές λοιμώξεις στον άνθρωπο.

Μεταδίδεται κυρίως μέσω μολυσμένων τροφίμων ή επαφής με κόπρανα ανθρώπων/ζώων — γι' αυτό ανήκει στις **ζωνόσους** (νοσήματα που μεταδίδονται από τα ζώα στον άνθρωπο).

02 Πού κρύβεται συχνά



Πουλερικά
(κοτόπουλο, γαλοπούλα)



Ωμά ή μελάτα αυγά



Ωμό κρέας & κιμάς



Μη παστεριωμένο γάλα



Λαχανικά / φρούτα με
μολυσμένο νερό



Θαλασσινά & οστρακοειδή

03 Οργανοληπτικός έλεγχος: τι πρέπει να προσέχετε



Προσοχή — ένας «αθόρυβος» κίνδυνος

Η Salmonella δεν αλλάζει συνήθως τη γεύση, την οσμή ή την εμφάνιση του τροφίμου. Ένα μολυσμένο τρόφιμο μπορεί να φαίνεται, να μυρίζει και να έχει γεύση εντελώς φυσιολογική. Δεν αρκεί λοιπόν μόνο η όσφρηση ή η γεύση — χρειάζεται συνδυασμός ελέγχων πριν και κατά την αγορά.

- ✓ Ελέγξτε την ημερομηνία λήξης / ανάλωσης και την ακεραιότητα της συσκευασίας (όχι φουσκωμένη, σκισμένη ή με διαρροή υγρών)
- ✓ Προτιμήστε προϊόντα που βρίσκονται σε συνεχή ψύξη μέχρι τη στιγμή της αγοράς — «κρύα στην αφή»
- ✓ Αγοράστε τα κρέατα, τα πουλερικά και τα ψάρια τελευταία, και μεταφέρετέ τα σε ισοθερμική τσάντα, ειδικά το καλοκαίρι
- ✓ Ασυνήθιστο χρώμα, γλοιώδης υφή ή έντονη δυσάρεστη οσμή δείχνουν γενική αλλοίωση του τροφίμου· σε αυτή την περίπτωση, απορρίψτε το. Ωστόσο, η **απουσία** αυτών των ενδείξεων δεν εγγυάται ασφάλεια από τη Salmonella

04 Η «Ζώνη Κινδύνου»

Ανάμεσα σε 5°C και 60°C η Salmonella πολλαπλασιάζεται ταχύτατα. Στόχος: όσο λιγότερος χρόνος μέσα σε αυτή τη ζώνη θερμοκρασίας.



Ψυγείο / Κατάψυξη
έως 5°C



Ζώνη Κινδύνου
5°C - 60°C



Ασφαλές Μαγείρεμα
60°C +

Ψυγείο ≤ 5°C · Κατάψυξη -18°C — το κρύο δεν σκοτώνει το βακτήριο, απλώς αναστέλλει τον πολλαπλασιασμό του. Μόνο το σωστό μαγείρεμα το καταστρέφει.

05 Σωστή συντήρηση στο σπίτι

Κανόνας των 2 ωρών

Μην αφήνετε ευπαθή τρόφιμα εκτός ψυγείου πάνω από 2 ώρες — ή μόλις 1 ώρα αν η θερμοκρασία περιβάλλοντος ξεπερνά τους 32°C.

Σωστό ξεπάγωμα

Πάντα στο ψυγείο, σε κρύο νερό που αλλάζετε συχνά, ή στον φούρνο μικροκυμάτων — ποτέ σε θερμοκρασία δωματίου.

Ξεχωριστή αποθήκευση

Ωμό κρέας και πουλερικά σε κλειστό δοχείο, στο κάτω ράφι του ψυγείου, μακριά από έτοιμα προς κατανάλωση τρόφιμα.

Περισσεύματα

Ψύξτε τα εντός 2 ωρών από το μαγείρεμα, σε ρηχά δοχεία, και καταναλώστε τα εντός 3–4 ημερών.

06 Υγιεινή & ασφάλεια κατά την προετοιμασία

Κάντε το

-  Πλένετε τα χέρια με σαπούνι για τουλάχιστον 20΄΄, πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το μαγείρεμα
-  Χρησιμοποιείτε ξεχωριστές σανίδες/μαχαίρια για ωμά τρόφιμα και για έτοιμα προς κατανάλωση
-  Καθαρίζετε & απολυμαίνετε επιφάνειες, εργαλεία και βρύσες μετά από επαφή με ωμό κρέας

Αποφύγετέ το

-  Μην ξεπλένετε ωμό κοτόπουλο ή κρέας στη βρύση — διασπείρει σταγονίδια με βακτήρια στον νεροχύτη
-  Μην χρησιμοποιείτε το ίδιο πιάτο για το ωμό κρέας και για το μαγειρεμένο φαγητό
-  Αποφύγετε γευστικές δοκιμές σε ωμή ζύμη ή μείγμα με ωμό αυγό

07 Σωστό μαγείρεμα — εσωτερική θερμοκρασία

Χρησιμοποιήστε **θερμόμετρο τροφίμων**: η οπτική εκτίμηση με βάση το χρώμα ή τα υγρά δεν είναι αξιόπιστη μέθοδος ελέγχου.

Τρόφιμο	Ασφαλής εσωτερική θερμοκρασία
Πουλερικά — κοτόπουλο, γαλοπούλα (ολόκληρα ή κιμάς)	74°C
Κιμάς — μοσχαρίσιος, χοιρινός, αρνίσιος	71°C
Ολόκληρα κομμάτια μοσχαριού / χοιρινού / αρνιού	63°C (+3΄ ανάπαυση)
Αυγά — μαγείρεμα έως πλήρη πήξη κρόκου & ασπραδιού	Καλά ψημένα
Περισσεύματα κατά το ξαναζέσταμα	74°C

08 Συμπτώματα σαλμονέλλωσης

Εμφανίζονται συνήθως **6 ώρες έως 6 ημέρες** μετά την έκθεση και διαρκούν κατά μέσο όρο **4–7 ημέρες**:

Διάρροια

Πυρετός

Κοιλιακές κράμπες

Ναυτία

Εμετός

Πονοκέφαλος

Μυαλγίες

Ρίγος

**Πότε να ζητήσετε ΑΜΕΣΑ ιατρική βοήθεια**

- ✗ Πυρετός πάνω από **39°C**
- ✗ **Αιματηρή διάρροια** ή διάρροια που διαρκεί πάνω από 3 ημέρες
- ✗ Επίμονος ή συχνός εμετός που δεν επιτρέπει ενυδάτωση
- ✗ Σημεία **αφυδάτωσης**: ελάχιστη ούρηση, ξηροστομία, ζάλη, έντονη αδυναμία
- ✗ Σύγχυση, δυσκαμψία αυχένα ή επίμονος πονοκέφαλος

09 Ειδικές ομάδες: χαμηλότερο «κατώφλι» για γιατρό**Βρέφη & μικρά παιδιά**

Υψηλός κίνδυνος ταχείας αφυδάτωσης.
Επικοινωνία με παιδίατρο άμεσα, ακόμη και σε ήπια συμπτώματα.

**Ηλικιωμένοι**

Αυξημένος κίνδυνος επιπλοκών & νοσηλείας.
Μην καθυστερείτε την ιατρική αξιολόγηση.

**Έγκυες γυναίκες**

Πιθανός κίνδυνος για το έμβρυο. Επικοινωνία με γιατρό σε κάθε ύποπτο σύμπτωμα με πυρετό.

**Ανοσοκατεσταλμένοι / χρόνια νοσήματα**

Αυξημένος κίνδυνος συστηματικής λοίμωξης.
Πρώιμη αξιολόγηση ακόμη κι αν τα συμπτώματα φαίνονται ήπια.

10 προληπτικές ενέργειες

- 01** Πλένετε σωστά & συχνά τα χέρια σας
- 02** Διαχωρίζετε πάντα ωμά από έτοιμα τρόφιμα
- 03** Μαγειρεύετε στη σωστή θερμοκρασία με θερμόμετρο
- 04** Ψύχετε άμεσα — μην αφήνετε φαγητό εκτεθειμένο
- 05** Ελέγχετε ημερομηνίες λήξης & ακεραιότητα συσκευασιών
- 06** Καθαρίζετε & απολυμαίνετε επιφάνειες και εργαλεία
- 07** Αποφεύγετε ωμά/υποψημένα αυγά, κρέας, πουλερικά — ιδίως σε ευπαθείς ομάδες
- 08** Πλένετε καλά φρούτα & λαχανικά πριν την κατανάλωση
- 09** Προσοχή σε γεύματα εκτός σπιτιού & τρόφιμα εκτός ψύξης
- 10** Πλένετε χέρια μετά από επαφή με κατοικίδια ζώα

📖 Βιβλιογραφικές αναφορές

1. CDC – Centers for Disease Control and Prevention. *Symptoms of Salmonella Infection & Food Poisoning Symptoms*. [cdc.gov/salmonella](https://www.cdc.gov/salmonella), [cdc.gov/food-safety](https://www.cdc.gov/food-safety) (2025–2026)
2. FDA – U.S. Food & Drug Administration. *Salmonella (Salmonellosis); Get the Facts about Salmonella*. [fda.gov](https://www.fda.gov) (2025)
3. USDA FSIS – Food Safety and Inspection Service. *Salmonella Questions and Answers*. [fsis.usda.gov](https://www.fsis.usda.gov) (2023)
4. FoodSafety.gov. *Salmonella and Food — Clean, Separate, Cook, Chill*. [foodsafety.gov](https://www.foodsafety.gov) (2025)
5. ΕΦΕΤ – Ενιαίος Φορέας Ελέγχου Τροφίμων. *Ερωτήσεις & απαντήσεις για τη Salmonella*. [efet.gr](https://www.efet.gr) (2026)
6. ΕΟΔΥ – Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας. *Σαλμονέλλωση — Πρωτόκολλο Νοσήματος, Δελτίο Επιτήρησης*. [eody.gov.gr](https://www.eody.gov.gr) (2025)
7. EFSA & ECDC – European Food Safety Authority / European Centre for Disease Prevention and Control. *The European Union One Health 2024 Zoonoses Report*. [efsa.europa.eu](https://www.efsa.europa.eu) (2025)
8. Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών. *Ασφάλεια Τροφίμων — Salmonella spp.* [aia.gr](https://www.aia.gr) (προσπελάστηκε 2026)

ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΗ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ;

Α/Β΄(ΥΓ) ΠΟΛΙΤΗ ΕΡΑΣΜΙΑ

Νοσηλεύτρια & Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, MSc «Δημόσιας Υγείας» · Το παρόν έντυπο έχει ενημερωτικό χαρακτήρα και δεν υποκαθιστά την ιατρική συμβουλή. Σε ύποπτα συμπτώματα, απευθυνθείτε άμεσα σε γιατρό.