

## ABC zbieracza grzybów

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.



### **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 nieznanymi na podstawie smaku, ponieważ – przykładowo – śmiertelnie trujący muchomor zielonawy (sromotnikowy) ma smak łagodny, nie wyróżniający się niczym szczególnym. Nie wiermy też starym przesadom 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.

## OBJAWY ZATRUĆ POKARMOWYCH GRZYBAMI

Możemy wyróżnić trzy typy zatruc grzybami:

- Zatrucie cytotropowe charakteryzujące się przede wszystkim uszkodzeniem komórek narządów wewnętrznych: wątroby, śledziony, nerek, serca itp. Objawy występują tu po długim okresie utajenia, wynoszącym po spożyciu muchomora zielonawego (sromotnikowego), wiosennego i jadowitego od 8 do 14 godz., piestrzenicy kasztanowatej od 5 do 8 godzin, natomiast w przypadku spożycia zasłonaka rudego od 3 do 14 dni. Zatrucie cytotropowe bardzo często kończy się śmiercią.
- Zatrucie neurotropowe cechuje ujemny wpływ na system nerwowy człowieka. Objawy chorobowe pojawiają się po krótkim okresie utajenia wynoszącym od 15 min. do 2 godz. Obserwuje się objawy typu:
  - zwolnienie akcji serca, spadek tętna, zaburzenia oddychania, uczucie gorąca i ślinotok po spożyciu strzępiaka
  - objawy typowe dla schorzeń alergicznych (krowiak podwinięty zwany olszówką)
  - podniecenie nerwowe aż do halucynacji po spożyciu muchomora plamistego i czerwonego oraz potrawy z czernidlaków, jeśli następnie wypije się choćby niewielką ilość alkoholu (do 3 dni włącznie).
- Zatrucia gastryczne charakteryzują się objawami ostrych nieżytów żołądkowo – jelitowych, jak bóle brzucha, wymioty, biegunki, podwyższona temperatura. Objawy te występują od 2 do 5 godz. po spożyciu niektórych gołąbków, mleczejów, gąsek, wieruszki zatokowej, pieczarki żółtawej, lisówki pomarańczowej, tęgoskóra i innych.



**W sytuacji zaobserwowania w/w objawów chorobowych po spożyciu grzybów, należy niezwłocznie zgłosić się do lekarza.**

### **Uwaga!**

Przy zatruciach muchomorem zielonawym (sromotnikowym), wiosennym bądź jadowitym występuje faza pozornej poprawy, po której stan chorego gwałtownie się pogarsza. Zgłoszenie się w porę do lekarza może choremu uratować życie.

## **Dla przypomnienia:**

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

