

## Grybai – vieni seniausiai žmogaus valgomų produktų



### Maistinės grybų savybės

Pagrindinė grybų sudedamoji dalis yra vanduo, kurio kiekis skirtingose grybų rūšyse svyruoja nuo 84 iki 95 proc. Grybų ląstelienoje yra blogai arba visai nevirškinamo chitino, todėl nereikėtų jų valgyti daug. Mineralinių medžiagų kiekis grybuose yra panašus kaip vaisiuose ir daržovėse, o fosforo, kalcio ir kalio kiekiai nenusileidžia žuviai. Pavyzdžiui, 100 g. kelmucių yra vario ir cinko paros norma. Žmogaus organizmas geba pasisavinti apie 70 proc. grybuose esančių baltymų. Grybuose yra mažai lengvai virškinamų riebalų ir angliavandenių, tačiau yra ir vitaminų, ir organinių rūgščių.

### Pagal maistinę vertę valgomus grybus galima suskirstyti į 4 kategorijas:

I	Labai vertingi	Baravykas, rudmėsė
II	Vertingi	Raudonviršis, lepšė, kazlėkai, pievagrybis, ūmėdė garduolė, paberžis
III	Mažai vertingi	Gudukas, voveraitė, kelmutis
IV	Nevertingi	Baltikas, grūzdas, paliepis

### Apsinuodijimas ar virškinimo sutrikimai?

Sveikatos problemų gali sukelti tiek valgomi, tiek nuodingi grybai. Pirmuoju atveju negalavimai yra susiję su virškinimo sutrikimais. Kadangi grybai yra priskiriami sunkiai virškinamam maistui, žmonės, turintys jautresnę virškinimo sistemą, gali skųstis sunkumu skrandyje, skausmu epigastriume, pykinimu, vėmimu ir viduriavimu. Tačiau šie, per keletą valandų po grybų valgymo atsiradę simptomai, neretai praeina savaime per 2-4 valandas.

Sunkius, o kartais ir mirtinus apsinuodijimus sukelia suvalgyti nuodingi grybai. Iš Lietuvoje žinomų apie 400 grybų, nuodingų yra apie 40. Dažniausiai apsinuodijama nuodingą grybą supainiojus su valgomuoju. Problemų gali kilti ir prisirinkus mažai žinomų grybų ar valgius nežinia kieno surinktus grybus.



Žalsvoji musmirė (*Amanita phalloides*) – daugiausiai mirčių atnešęs augalinės kilmės nuodas. Šiuose grybuose esanti nuodinga medžiaga amanitinas pasižymi stipriu kepenų veiklą sutrikdančiu poveikiu. Amanitinai aptinkami ir kituose nuodinguose grybuose: baltojoje musmirėje (*Amanita verna*), smailiakepurėje musmirėje (*A. virosa*), smailiažvynėje žvynabudėlėje (*Lepiota aspera*), kaštoninėje žvynabudėlėje (*L. castanea*), eglinėje kūgiabudėje (*Galerina marginata*). Apsinuodijimui amanitinų turinčiais grybais yra būdingas slaptasis periodas, kuris gali trukti 6-48 val. po grybų valgymo. Antrąją parą atsiradę pykinimas, vėmimas ir viduriavimas savaime išnyksta, tačiau šiuo metu prasidėjęs ūminis kepenų veiklos sutrikimas kelia gėsmę ne tik žmogaus sveikatai, bet ir gyvybei.

Paprastoji musmirė (*Amanita muscaria*) yra lengviausiai atpažįstamas nuodingas grybas iš kitų išsiskiriantis raudona su baltais taškeliams kepurėle. Suvalgius šių grybų prieš atsirandant pykinimui, vėmimui ir viduriavimui pacientai skundžiasi koordinacijos sutrikimais, susilpnėjusiais refleksais, regos sutrikimais. Stiprėjant apsinuodijimui, pakinta ir psichika: atsiranda sujaudinimas, apsvaigimas, euforija, haliucinacijos.



Apsinuodyti galima grybais, turinčiais ir kitų nuodingų medžiagų: giromitrino (bobausis), muskarino (tauriabudė, plaušabudė), orelanino (nuosėdis), kopрино (mėšlagrybis) bei psilocibino (skydabudė).

#### **Trumpi patarimai grybų mėgėjams:**

- Rinkite tik gerai pažįstamus grybus;
- Nevalgykite nežinia kieno rinktų grybų. Tyrimai rodo, kad neretai apsinuodijama vyresnio amžiaus ir / ar turinčių regos sutrikimų asmenų rinktais grybais;
- Nemanyskite, kad grybais apsinuodyti turi visi jų valgiusieji. Galbūt patiekale buvo tik vienas nuodingas grybas, kuris pakliuvo tik vienam kuriam valgusiajam;
- Kuo vėliau atsiranda apsinuodijimo simptomai (pykinimas, vėmimas, viduriavimas), tuo sunkesnis bus apsinuodijimas;
- Apsinuodijimo požymiai gali atsirasti skirtingu metu, nes juos galėjo sukelti skirtingų rūšių grybai;
- Persivalgiusiam ar sunkiai grybus virškinančiam žmogui pykinimas, vėmimas ir viduriavimas savaime turi praeiti per 4-6 val.;
- Užsitęsęs virškinamojo kanalo sutrikimams, būtina kreiptis į gydytoją, nes tik atlikus tyrimus galima atskirti persivalgymą nuo apsinuodijimo;
- Iškilus klausimams, rekomenduojama visą parą kreiptis į Ekstremalių sveikatai situacijų centro *Apsinuodijimų kontrolės ir informacijos biurą* telefonais: 8 5 236 2052 arba 8 687 53378.

*Informaciją parengė  
Sveikatos apsaugos ministerijos Ekstremalių sveikatai situacijų centro  
Apsinuodijimų kontrolės ir informacijos biuras*