



Pascal

**Grzybiarz jest
jak saper**

Osoby zajmujące się edukacją na temat grzybów muszą pamiętać o tym, żeby używać prawidłowego nazewnictwa grzyba. Dotyczy to wszystkich: zarówno grzyboznawców oraz klasyfikatorów, którzy zajmują się tym zawodowo, jak i doświadczonych grzybiarzy, którzy uczą zbierania grzybów młode pokolenia. Najpierw podajemy nazwę rodzajową, a potem gatunkową. Te nazwy się zmieniają. Nazwę „muchomor sromotnikowy” podał np. w 1889 roku Franciszek Błoński. W 1992 roku Władysław Wojewoda zaproponował nazwę „muchomor zielonawy (sromotnikowy)”, uważając ją za bardziej odpowiednią, bo odnoszącą się do barwy tego groźnego grzyba. W ostatnim czasie używa się nazwy „muchomor zielonawy (sromotnikowy)”, która nam wydaje się najbardziej zasadna. Czasem w radiu czy telewizji słyszymy, jak ktoś grzyby te nazywa sromotnikami. To wprowadza w błąd. Sromotnik smrodliwy, nazywany też wstydlwym lub śmierdzącym, to grzyb, którego nazwa świetnie opisuje obrzydliwy zapach, ale zjedzenie go nie zaszkodzi – młode okazy są jadalne (niektórzy uważają je wręcz za przysmak).

Ponadto wbrew przekonaniu, że wszystkie muchomory są trujące, w rodzinie tej znajdziemy cały przekrój – od śmiertelnie trujących po bardzo smaczne grzyby jadalne. Przykład: muchomor zielonawy (sromotnikowy) – śmiertelnie trujący, ciężko trujący muchomor plamisty, lekko trujący muchomor czerwony, muchomor twardawy, czyli grzyb warunkowo jadalny po obróbce termicznej, oraz muchomor czerwieniejący, smaczny grzyb jadalny. Dlatego tak ważne jest podanie nazwy gatunkowej, a nie tylko rodzajowej grzyba.

Grzybiarz jest jak saper, bo myli się tylko raz. Nie myśl, że pomyłki zdarzają się tylko początkującym grzybiarzom,

wręcz przeciwnie. Tak samo zgubna jak brak doświadczenia, może być zbytnia pewność siebie. Kiedyś w Wielkopolsce starsza już pani, która przez całe życie zbierała grzyby i z tego żyła, trafiła do szpitala po zatruciu muchomorem zielonawym (sromotnikowym). Okazało się, że pomyliła muchomory z gąską zielonką. Nie udało się jej uratować. Gdy specjaliści zbadali słoiki z grzybami z jej spiżarni (poprosiła o to tuż przed śmiercią), okazało się, że na 180 słoików w 80 oprócz gąsek były muchomory.

W 2010 roku cała Polska trzymała kciuki za Tomka, sześciolatek, który zatrął się muchomorem. Chłopiec trafił





w sierpniu do przemyskiego szpitala z objawami niedyspozycji żołądkowej, wymiotami i biegunką. Objawy ustąpiły, ale Tomek zżółkł, wyniki pokazywały, że jego wątroba jest w tragicznym stanie. Lekarze zaczęli dopytywać, co chłopiec jadł. Gdy okazało się, że grzyby, zaczęli podejrzewać zatrucie muchomorem zielonawym (sromotnikowym). Przemyscy lekarze, wiedząc, że nie będą w stanie pomóc Tomkowi na miejscu, skontaktowali się z Centrum Zdrowia Dziecka w Warszawie. Chłopiec, przetransportowany przez śmigłowiec, trafił do CZD w ciężkim stanie, z tzw. encefalopatią wątrobową, z obrzękiem mózgu. Lekarze



wprowadzili go w śpiączkę, podłączyli do respiratora, przez otwór w czaszce wprowadzili specjalny czujnik mierzący ciśnienie śródczaszkowe. Wiadomo było, że Tomkowi pomoc może tylko przeszczep wątroby. Okazało się, że ani rodzice, ani nikt z rodziny nie może oddać Tomkowi fragmentu wątroby. Pozostało liczyć tylko na to, że w porę znajdzie się zmarły dawca. Tomek dostał szansę. 7 sierpnia chłopczyk przeszedł pierwszy przeszczep wątroby, w październiku drugi. Pod koniec grudnia wrócił do domu. Nie wszyscy pacjenci z uszkodzoną wątrobą mają szansę na przeszczep. Po pierwsze, w Polsce zgłaszanych jest zbyt mało dawców

w stosunku do osób oczekujących na przeszczep, a po drugiej, lekarze mogą nie zdążyć z pomocą. Gdy po pierwszym przeszczepie Tomek walczył o życie, zmarła siedmiolatka ze Szczytna w gminie Przechlewo. Dziewczynka zatręła się zjedzonym na kolację muchomorem zielonawym (sromotnikowym). Jej rodzice myśleli, że to kania. Takie tragedie zdarzają się niemal każdego roku mimo przestróg i apeli o rozsadek w czasie zbierania grzybów.

Dlaczego muchomor zielonawy (sromotnikowy) jest dla nas taki groźny? Zawiera **amanitotoksyny** – jedną z najgroźniejszych toksyn w świecie przyrody. Trucizny te działają przede wszystkim na komórki wątroby. Śmiertelna



dawka dla dorosłego to około 50 gramów, dla dziecka zabójczy może być kawałek ważący zaledwie 5 gramów. Trujące są nie tylko grzyby w stanie surowym, amanitotoksyna niszczy gotowanie, mrożenie, suszenie. Oprócz muchomora zielonawego (sromotnikowego) amanitotoksyny zawierają: muchomor jadowity, muchomor wiosenny, hełmówka jadowita, czubajeczka brązowoczerwona i czubajeczka różowawa. Pierwsze objawy zatrucia występują po 6–24 godzinach od spożycia grzybów. To trwająca dwa-cztery dni biegunka, która bywa brana za gripę żołądkową i lekceważona. Gdy biegunka i wymioty są silne, może dojść do odwodnienia, obniżenia ciśnienia krwi, przyspieszenia tętna, bolesnych skurczy mięśni łydek, a nawet wstrząsu.



Kolejnym zwykle występującym etapem zatrucia jest pozorna poprawa, po której następuje nawrót choroby. Pojawiają się objawy uszkodzenia wątroby. Trzeba pamiętać o tym, że nawet pomimo leczenia w specjalistycznych ośrodkach rokowanie w przypadku zatrucia amanitotoksynami jest poważne.

Piestrzenica kasztanowata, która bywa mylona ze smardzami – rośnie podobnie jak one na wiosnę – oraz koronica ozdobna zawierają **giromytrynę**. Substancja ta ulatnia się całkowicie podczas suszenia lub gotowania (w niektórych krajach susz z piestrzenicy bywał wykorzystywany w celach kulinarnych). Zdarzały się przypadki zatruc wziewnych, np. podczas oddychania parą z gotujących się piestrzenic. Podobnie jak w przypadku muchomorów zielonawych (sromotnikowych), objawy zatrucia zaczynają się po okresie utajenia, który trwa od 6 do nawet 24 godzin. Pierwsze symptomy to bóle głowy i brzucha, osłabienie, wymioty. Trucizna uszkadza wątrobę i doprowadza do rozpadu czerwonych krwinek. Zdarzają się zatrucia śmiertelne.

Orelanina to toksyna, którą zawierają niektóre gatunki zasłonaków, m.in. szpiczasty, rudawy i piękny. Jest bardzo zdradliwa, bo pierwsze poważniejsze objawy w postaci zmęczenia, nadmiernego pragnienia oraz bólu nerek mogą się pojawić dopiero po tygodniach, kiedy już nikt nie wiąże ich ze zjedzonymi na kolację czy obiad grzybami.

Niektórzy grzybiarze za muchomora zielonawego (sromotnikowego) uważają muchomora czerwonego. Już dzieci w przedszkolach wiedzą, że to grzyb trujący i należy omijać go z daleka. Owszem, jest trujący, zawiera kwas **ibotenowy** i **muscymol** oraz śladowe ilości **muskaryny**, jego spożycie wywołuje bardzo burzliwe i groźnie wyglądające objawy,



Pascal

takie jak zaburzenia świadomości, halucynacje i podniecenie, ale zwykle mijają one po głębokim śnie i 10–15 godzinach. Podobne zatrucie wywołuje muchomor plamisty.

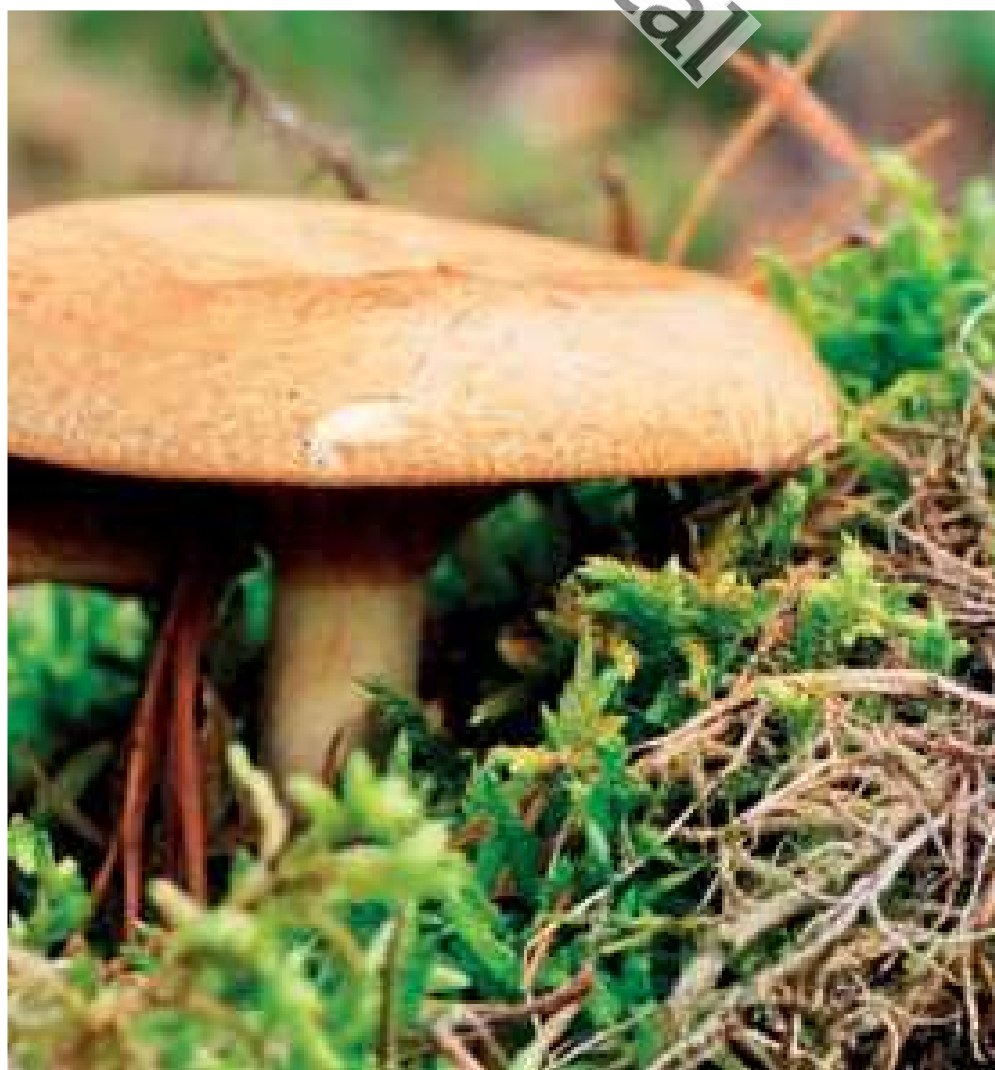
Małe lejkówki oraz strzępiaki zawierają **muskarynę** – trującą atakującą system nerwowy. Objawy zatrucia pojawiają się dosyć szybko, bo już po dwóch godzinach. Po zlewnych potach pojawiają się ból brzucha oraz biegunka, a potem ślinotok, zwężenie źrenic oraz zaburzenia pracy serca. Zatrucie tymi grzybami może doprowadzić do ostrej niewydolności serca albo płuc.

Wśród trujących grzybów są także takie, które zawierają toksyny żołądkowo-jelitowe. To m.in. mleczaje o ostrym smaku mleczka, niektóre gołąbki, krowiak podwinięty, gąska tygrysia, wieruszka zatokowata i pieczarka karbolowa.



Skutki spożycia takich grzybów są bardzo nieprzyjemne, na szczęście zatrucia nimi rzadko kończą się tragicznie.

Zagrożeniem, o którym koniecznie trzeba wspomnieć, ku przestrodze dla rodziców, są grzyby halucynogenne. W Polsce rośnie ich kilka gatunków. Dzieci, które zetknęły się z grzybami halucynogennymi, mówią na nie „halucynki”. Internet jest pełen informacji o nich, sposobach ich przechowywania i spożywania. Nawet uczniowie szkół podstawowych wiedzą, gdzie je zbierać i jak zażywać! Młodzież sporządza z nich jajecznicę, dodaje je do zapiekanek, żuje surowe, rzadziej suszy. Niektórzy specjaliści uważają, że grzyby halucynogenne to nawet większe zagrożenie niż narkotyki. Dlaczego? Na narkotyki trzeba mieć pieniądze. Grzyby są za darmo. Zawarte w nich substancje nie tylko uzależniają, ale mogą doprowadzić do nieodwracalnego



uszkodzenia mózgu. Działają inaczej na każdy system nerwowy, u każdego zatrutego mogą dawać zróżnicowane objawy.

Niektóre gatunki są trujące tylko w pewnych specyficznych okolicznościach. Na przykład czernidłak kołpakowaty – w Polsce mało znany, smaczny grzyb (pod warunkiem, że używa się młodych okazów), choć spotykany w ogromnych ilościach – może ci zaszkodzić, jeśli jeden–dwa dni przed zjedzeniem go albo jeden–dwa dni po spożyciu wypijesz nawet symboliczną ilość alkoholu. Dlaczego? Czernidłak zawiera koprynę – substancję, która blokuje rozkład alkoholu w organizmie ludzkim. To jeden z grzybów w Polsce uznanych za warunkowo jadalne.

Najwięcej zatruć zdarza się wtedy, gdy grzybów rośnie mało. W czasie wielkich wysypów grzybiarze mogą do woli zbierać różne podgrzybki, kozłarze czy borowiki. Gdy grzybów w lesie jest niewiele, by nie wrócić z pustym koszem, zaczynają sięgać także po gatunki trudniejsze do oznaczenia.

Co zrobić, jeśli dojdzie do zatrucia grzybami? Pamiętaj, że pierwsze symptomy, niezależnie od gatunku grzyba, to: wymioty, ból żołądka, biegunka – objawy, które się zwykle lekceważy. Jeśli występują po zjedzeniu potraw z grzybów dziko rosnących, trzeba jak najszybciej pojechać do szpitala. W przypadku niektórych gatunków grzybów to jedyna szansa na uratowanie życia. Pierwsza pomoc to wywołanie wymiotów, o ile grzyby zostały zjedzone stosunkowo niedawno. Koniecznie trzeba zabezpieczyć materiał do badania: wymiociny, resztki potrawy, obierki z grzybów, jeśli nie zdążono ich jeszcze wyrzucić. To pomoże w identyfikacji gatunku i dobraniu odpowiedniego leczenia. A w przypadku zatrucia grzybami liczy się każda minuta.



Pascal

Nie lekceważ też złego samopoczucia po zjedzeniu grzybów jadalnych. Wiedza na temat gatunków trujących zmienia się. Już od kilkunastu lat w Europie opisywane są np. przypadki zatruc gąską zieloną, w Polsce grzybem dopuszczonym do handlu i przetwórstwa. Zdarzały się nawet przypadki zatruc śmiertelnych. W pracach naukowych opisywane są także przypadki zatruc po spożyciu grzybów jadalnych w bardzo dużej ilości. Warto więc zawsze zachować umiar.

Grzyby z atestem

Uważać trzeba nie tylko podczas grzybobrania, bo zatruc można się także grzybami kupionymi od kogoś. Pamiętaj, że jeśli ktoś chce sprzedawać świeże grzyby, musi mieć ich atest wystawiony przez klasyfikator grzybów albo grzyboznawcę. W przypadku grzybów suszonych taki atest wystawia tylko grzyboznawca. W Polsce obowiązuje zakaz tzw. handlu obwoźnego. Grzybami można handlować tylko na targowiskach lub w innych miejscach, w których ich sprzedaż jest pod kontrolą klasyfikatora albo grzyboznawcy. Grzyby sprzedawane w sklepach możesz kupować bezpiecznie, są sprawdzone przez klasyfikatora lub grzyboznawcę. Osoby wykonujące te zawody, dopuszczając do sprzedaży grzyby świeże bądź suszone, ryzykują w razie pomyłki odpowiedzialnością karną.

Na targowiskach i bazarach zawsze pytaj o atest. Nigdy nie kupuj grzybów, które go nie mają. Pamiętaj, że atest to nie tylko gwarancja, że grzyby nie są trujące, lecz także, że są odpowiedniej jakości. Żaden klasyfikator ani grzyboznawca nie dopuści do sprzedaży grzybów starych czy zaczerwionych. Jesienią i latem przy drogach spotkać można osoby, które chcą sprzedać zebrane przez siebie grzyby. Jak wspominaliśmy, taka sprzedaż jest w Polsce nielegalna ze względu na zagrożenie dla zdrowia.

Jak wygląda prawidłowy atest? To dokument wystawiony odrębnie na każdy gatunek grzyba dopuszczonego do handlu i obrotu, potwierdzony pieczętką i własnoręcznym, czytelnym podpisem grzyboznawcy lub klasyfikatora. Jest na nim data wystawienia.

Wśród grzybiarzy w Polsce nadal pokutuje wiele mitów na temat sposobów odróżniania grzybów trujących od jadalnych. Niestety, ma to zgubne skutki dla naszego zdrowia, a nawet życia.

