



Ohje
Käyttöönotto

Listeriaohje suurkeittiöille
2.9.2024

LISTERIAOHJE SUURKEITTIÖILLE

Listeria monocytogenes -bakteeri (myöhemmin listeria) voi aiheuttaa vakavan sairastumisen riskiryhmään kuuluvalla henkilöllä. Seuraavalla sivulla esitetään yleiset suositukset listerian välttämiseksi sekä suositukset riskiryhmille tarjottavien ruokien osalta. Ohjeet tulisi huomioida erityisesti esim. sairaaloiden, ikäihmisten laitoshoidon ja ympärivuorokautisen palveluasumisen ruokailujen suunnittelussa sekä ateriapalveluissa.

Riskiryhmät voivat saada vakavan taudin listeriabakteerista

Riskiryhmät sairastuvat muuta väestöä herkemmin listeriabakteerin aiheuttamaan vaikeaan yleisinfektioon tai aivokalvontulehdukseen. Heille vakavan listerioosiksi kutsutun sairauden saattaa aiheuttaa jo pieni määrä listeriabakteereita. Listerioosin riskiryhmään kuuluvat raskaana olevat, vastasyntyneet, iäkkäät (yksistään korkea ikä voi altistaa listerioosille) sekä henkilöt, joiden vastustuskyky on heikentynyt perussairauden tai siihen liittyvän lääkityksen (esim. syöpä-, diabetes-, reuma-, maksa- ja munuaistautipotilaat, biologista-, kortisonilääkitystä saavat henkilöt) vuoksi. Lisäksi listeriainfektioille voivat altistaa mahan happamuutta estävät lääkkeet. Raskaana olevilla listeriainfektio voi johtaa keskenmenoon tai ennenaikaiseen synnytykseen. Vastasyntyneet voivat saada tartunnan äidiltään. Terve aikuinen tai lapsi sairastuu listerioosiin hyvin harvoin vakavasti. Vuosina 2010–2022 listerian aiheuttamia infektiota on ilmoitettu Suomessa vuosittain n. 40–90 kappaletta. Yli puolet sairastuneista on yli 75-vuotiaita.

Listeria elintarvikkeissa

Listeriaa esiintyy yleisesti ympäristössä, kuten maaperässä ja vesistöissä. Listeriaa voi esiintyä kuumentamattomissa elintarvikkeissa, kuten raa'assa kalassa ja lihassa, pastöroimattomassa maidossa, tuoreissa kasviksissa ja näistä valmistetuissa tuotteissa silloin, kun valmistusprosessi ei tuhoa listeriaa. Myös kuumennetut tuotteet saattavat joskus saastua listerialla lämpökäsittelyn jälkeen. Jälkisaastumisen riski liittyy tuotteisiin, joita käsitellään kuumennuksen tai pastöroinnin jälkeen. Säilytyksen aikana listeria pystyy lisääntymään monissa elintarvikkeissa myös jääkaappilämpötilassa, minkä vuoksi pitkä säilytysaika lisää monien tuotteiden listeriariskiä. Listeria pystyy lisääntymään myös suojakaasu- ja tyhjiöpakkauksissa. Kuumentaminen vähintään 70 asteen lämpötilaan tuhoaa bakteerin.



Yleiset suositukset listerian välttämiseksi

Elintarvikkeiden listeriariskiä voidaan vähentää hyvällä käsittelyhygienialla:

- Pese tuoreet vihannekset huolellisesti ennen tarjoilua.
- Pese juuret ennen tarjoilua huolellisesti ennen ja jälkeen kuorimisen
- Säilytä ja käsittele raakoja ja kypsiä tuotteita erillään. Pese välineet ja pinnat (esim. veitset ja leikkuulaudat) huolellisesti kypsentämättömien elintarvikkeiden käsittelyn jälkeen.
- Varmista, että kylmiöt ovat riittävän kylmät. Seuraa kylmiöiden lämpötiloja.
- Noudata elintarvikkeen pakkauksessa mahdollisesti olevaa kuumennuskehotusta.
- Älä säilytä avattuja pakkauksia pitkään (viimeinen käyttöpäivä on määritetty avaamattomassa pakkauksessa olevalle tuotteelle)

Suositukset riskiryhmille tarjottavien ruokien suhteen

- Tarjoile pakastevihannekset kuumennettuina. Kiehauta ja jäähdytä pakastevihannekset ennen lisäämistä salaattiin
- Tarjoa liha kypsennettynä.
- Tarjoa seuraavia kalatuotteita vain kuumennettuina: raaka kala, graavikala, kylmäsavukala, pastöroimaton mäti, vakuumpakatut sillifileet, raa'at äyriäiset, edellä mainittuja tuotteita sisältävät ruoat (esim. sushi).
- Älä tarjoile lihahyytelöä (sairaalat, ikäihmisten laitoshoido, ympärivuorokautinen palveluasuminen, ateriapalvelut)
- Pastöroimatonta maitoa ei saa käyttää kuumentamatta. Älä tarjoa myöskään siitä valmistettuja tuotteita ilman kuumentamista (esim. home- ja tuorejuustoja)
- Älä tarjoile myöskään pastöroidusta maidosta valmistettuja home- ja kittijuustoja (esimerkiksi brie, gorgonzola, chèvre, vacherolia, taleggio) ilman kuumentamista
- Tarjoile valmiiksi pilkotut kasvikset mahdollisimman tuoreina.
- Kuumenna uudelleen kuumennettavat ruoat kauttaaltaan vähintään 70 °C lämpötilaan.
- Tarjoile valmisruoat, kuten laatikot, piirakat, pyörykät, leikkeleet ja muut kypsät lihavalmisteet, lämminsavukala, kasviproteiinituotteet ja jälkiruoat joko kauttaaltaan kuumennettuina tai tuoreina, jo hyvissä ajoin ennen viimeistä käyttöpäivää.

Lisätietoa

- Elintarvikkeiden turvallisen käytön ohjeet riskiryhmille (Ruokavirasto): <https://ruokavirasto.fi/turvallisenkaytonohjeet>
- Tietoa listeriasta (Ruokavirasto): <https://www.ruokavirasto.fi/henkiloasiakkaat/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikkeiden-turvallisen-kayton-ohjeet/ruokamyrkytykset/ruokamyrkytyksia-aiheuttavia-bakteereja/listeria/>
- Tietoa listeriasta (THL): <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/taudit-ja-torjunta/taudit-ja-taudinaiheuttajat-a-o/listeria>