



Anvisning
Tagits i bruk

Listeriaanvisning för storkök
2.9.2024

LISTERIAANVISNING FÖR STORKÖK

Bakterien *Listeria monocytogenes* (nedan listeria) kan orsaka allvarlig sjukdom hos en person som hör till riskgruppen. På nästa sida presenteras allmänna rekommendationer för att undvika listeria samt rekommendationer för mat som serveras till riskgrupper. Anvisningarna bör särskilt beaktas vid planering av måltider och ätanden på t.ex. sjukhus, anstaltsvård för äldre och serviceboende med heldygnsomsorg samt inom måltidstjänster.

Riskgrupperna kan få en allvarlig sjukdom av listeriabakterien

Riskgrupperna insjuknar lättare än den övriga befolkningen i en svår allmäninfektion eller hjärnhinneinflammation orsakad av listeriabakterien. Hos dem kan redan en liten mängd listeriabakterier orsaka en allvarlig sjukdom som kallas listerios.

Till riskgruppen för listerios hör gravida, nyfödda, äldre personer (hög ålder [i sig](#) kan öka risken för listerios) samt personer vars motståndskraft är nedsatt på grund av en grundsjukdom eller tillhörande medicinering (t.ex. cancer-, diabetes-, reuma-, lever- och njursjukdomspatienter, personer som får biologisk medicinering, kortisonmedicinering). Dessutom kan läkemedel som förhindrar magens surhet öka risken för listeriainfektioner. Hos gravida kvinnor kan en listeriainfektion leda till missfall eller för tidig förlossning. Nyfödda kan få smittan av sin mamma. En frisk vuxen eller ett friskt barn insjuknar mycket sällan allvarligt i listerios. Åren 2010–2022 har årligen cirka 40–90 infektioner orsakade av listeria anmälts i Finland. Över hälften av de insjuknade är över 75 år.

Listeria i livsmedel

Listeria förekommer allmänt i miljön, såsom i jordmånen och vattendragen. Listeria kan förekomma i oupphettade livsmedel, såsom rå fisk och rått kött, opastöriserad mjölk, färska grönsaker och produkter tillverkade av dessa, när tillverkningsprocessen inte förstör listeria. Även upphettade produkter kan ibland kontamineras med listeria efter värmebehandlingen. Risken för kontaminering i efterhand är förknippad med produkter som hanteras efter uppvärmning eller pastörisering. Under förvaringen kan listeria föröka sig i många livsmedel även i kylskåpstemperatur, varför en lång förvaringstid ökar risken för listeria i många produkter. Listeria kan också föröka sig i skyddsgas- och vakuumpförpackningar. Upphettning till minst 70 grader förstör bakterien.



Allmänna rekommendationer för att undvika listeria

Listeriarisken i livsmedel kan minskas med god hanteringshygien:

- Tvätta färska grönsaker noggrant före servering.
- Tvätta rotsaker före servering, både före och efter att du skalat dem.
- Förvara och hantera råa och tillagade produkter åtskilt. Tvätta redskapen och ytorna (t.ex. knivar och skärbrädor) omsorgsfullt efter hantering av otillagade livsmedel.
- Se till att kylarna är tillräckligt kalla. Följ med temperaturerna i kylarna.
- Följ eventuell uppvärmningsuppsmaning på livsmedelsförpackningen.
- Förvara inte öppnade förpackningar länge (sista användningsdag har fastställts för en produkt i en öppnad förpackning).

Rekommendationer för mat som serveras till riskgrupper

- Servera frysta grönsaker upphettade. Koka upp och kyl ner djupfrysta grönsaker innan de tillsätts i sallad
- Servera köttet tillagat.
- Servera följande fiskprodukter endast upphettade: rå fisk, gravad fisk, kallrökt fisk, opastöriserad rom, vakuumpförpackade sillfiléer, råa skaldjur, mat som innehåller ovan nämnda produkter (t.ex. sushi).
- Servera inte aladåb (sjukhus, anstaltsvård för äldre, serviceboende med heldygnsomsorg, måltidstjänster).
- Opastöriserad mjölk får inte användas utan upphettning. Servera inte heller produkter tillverkade av sådan mjölk utan upphettning (t.ex. mögel- och färskost).
- Servera inte heller mögel- och kittostar tillverkade av pastöriserad mjölk (t.ex. brie, gorgonzola, chèvre, vacherol, taleggio) utan upphettning.
- Servera färdigt hackade grönsaker så färska som möjligt.
- Värm maten som ska upphettas på nytt genomgående till en temperatur på minst 70°C.
- Servera färdigmat såsom lådor, pajer, bullar, pålägg och andra tillagade köttprodukter, varmrökt fisk, vegetabiliska proteinprodukter och desserter antingen genomgående upphettade eller färska, i god tid före den sista användningsdagen.

Ytterligare information

- Anvisningar för riskgrupper om säkra sätt att använda livsmedel (Livsmedelsverket): <https://www.ruokavirasto.fi/sv/livsmedel3/instruktioner-for-konsumenter/sakra-satt-att-anvanda-livsmedel/>
- Information om listeria (Livsmedelsverket): <https://www.ruokavirasto.fi/sv/livsmedel3/instruktioner-for-konsumenter/matforgiftningar/>
- Information om listeria (THL): <https://thl.fi/sv/web/infektionssjukdomar-och-vaccinationer/sjukdomar-och-bekampning/sjukdomar-och-sjukdomsalstrare-a-olisteria>