



## LISTERIAOHJE SUURKEITTIÖILLE

**Riskiryhmiin kuuluville henkilöille ei tule tarjoilla sellaisia elintarvikkeita, jotka voivat aiheuttaa listeriatartunnan. Erityisesti esim. sairaaloiden ja vanhusten hoivakotien ruokalista laativien tulisi ottaa huomioon:**

- Tarjoile kaikki pakastevihannekset kuumennettuna
- Älä tarjoile graavisuolattuja tai kylmäsavustettuja kalatuotteita
- Älä tarjoile pastöroimatonta maitoa tai siitä valmistettuja tuotteita
- Älä tarjoile lihahyytelöä
- Tarjoile uudelleen kuumennetut ruoat kiehuvan kuumana
- Pese tuoreet vihannekset huolellisesti
- Pese juurekset huolellisesti ennen kuorimista sekä kuorimisen jälkeen ennen tarjoilua

### **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 ja vanhukset sekä henkilöt, joiden vastustuskyky on heikentynyt perussairauden tai siihen liittyvän lääkityksen (esim. syöpä-, diabetes-, maksa- ja munuaistautipotilaat, kortisonilääkitystä saavat henkilöt) vuoksi. Myös yksinomaan korkea ikä voi altistaa listerioosille. Raskaana olevilla listeriainfektio voi johtaa keskenmenoon tai ennenaikaiseen synnytykseen. Vastasyntyneet voivat saada tartunnan äidiltään. Terve aikuinen tai lapsi sairastuu listerioosiin hyvin harvoin vakavasti.

### **Listeria elintarvikkeissa**

Listeriabakteeria on todettu Suomessa säännöllisesti pakastevihanneksissa, tyhjiö- tai suojakaasupakatuissa kylmäsavustetuissa ja graavisuolatuissa kalatuotteissa ja lihahyytelössä. Listeriaa on todettu myös kinkkusuikaleissa ja erilaisissa valmisruoissa. Listerian suhteen riskielintarvikkeita ovat sellaisenaan syötäväksi tarkoitetut tuotteet, joilla on useamman viikon myyntiaika. Myös raaka kala ja itse graavatut kalatuotteet luetaan riskielintarvikkeisiin. Listeriaa saattaa esiintyä pastöroimattomassa maidossa ja siitä valmistetuissa juustoissa, pastöroidusta maidosta valmistetuissa kitti- ja homejuustoissa (esimerkiksi brie, gorgonzola, chèvre, vacherol ja taleggio), mädissä, raa'assa lihassa sekä sellaisenaan syötävissä viipaloiduissa lihatuotteissa ja leikkeleissä. Säilytyksen aikana listeria pystyy lisääntymään monissa elintarvikkeissa myös jääkaappilämpötilassa, minkä takia pitkä säilytysaika lisää monien tuotteiden listeriariskiä. Kovissa juustoissa listeria ei lisääny.

Kuntia on pyydetty valvomaan tehostetusti listerian esiintymistä elintarvikkeissa. Elintarvikkeita valmistavan toimijan velvollisuus on varmistaa, että elintarvikkeet ovat listerian osalta turvallisia.

### **Suomen listerioositilanne**

Listerioositapausten määrä on lisääntynyt selvästi vuodesta 2009 lähtien. Vuosina 2010–2019 listerian aiheuttamia infektiota on ilmoitettu Suomessa 40–91 kpl/vuosi. Vuonna 2019 todettiin 50 vakavaa listerioositapausta. Sairastuneista yli 60 % oli yli 70-vuotiaita.



## Yleiset suositukset listerian välttämiseksi

Elintarvikkeiden listeriariskiä voidaan vähentää hyvällä käsittelyhygienialla:

- Kaikki tuoreet vihannekset tulee pestä ja juurekset tulee pestä sekä ennen että jälkeen kuorimisen huolellisesti ennen tarjoilua
- Raa'at ja kypsät tuotteet tulee säilyttää ja käsitellä erillään.
- Kädet, veitset ja leikkuulaudat tulee pestä kypsentämättömien elintarvikkeiden käsittelyn jälkeen
- Kylmiöiden lämpötiloja tulee tarkkailla. Useimmille elintarvikkeille sopiva lämpötila on alle +6 °C. Kalatuotteille turvallinen lämpötila on kuitenkin enintään +3 °C.
- Käytä sellaisenaan syötävät tuotteet hyvissä ajoin ennen viimeistä käyttöpäivää
- Elintarvikkeita ei saa tarjoilla pakkaukseen merkityn viimeisen käyttöpäivän jälkeen.

## Suositukset riskiryhmien ruokien suhteen

- Tarjoile kaikki pakastevihannekset kuumennettuna. Kiehauta ja jäähdytä pakastevihannekset ennen lisäämistä salaattiin.
- Kypsennä ja kuumenna lihatuotteet huolellisesti ennen tarjoilua
- Kypsennä ja kuumenna kaikki kalatuotteet (myös graavisuolatut ja kylmäsavustetut kalatuotteet sekä mäti) huolellisesti ennen tarjoilua.
- Älä tarjoile pastöroimatonta maitoa tai siitä valmistettuja tuotteita (esim. home- ja tuorejuustoja).
- Älä tarjoile lihahyytelöä
- Älä myöskään tarjoile pastöroidusta maidosta valmistettuja home- ja kittijuustoja, esimerkiksi brieä, gorgonzolaa, chèvreä, vacherolia ja taleggioa, mikäli ne tarjoillaan kuumentamattomina.
- Tarjoile sellaisenaan syötävät tuotteet hyvissä ajoin ennen viimeistä käyttöpäivää. Esimerkiksi avatut einokset ja leikkeleet, joita säilytetään avattuna kauan tai pakastetaan viimeisenä käyttöpäivänä eikä kuumenneta kunnolla ennen tarjoilua, ovat myös riskiruokaa.
- Tarjoile myös valmisruoat ja uudelleen kuumennetut ruoat kiehuvan kuumana. Listeria tuhoutuu pastörintilämpötilassa (+72 °C).

### Lisätietoa internetistä

- Ruokavirasto: riskiryhmien elintarvikkeiden oikean käytön ohjeet ja lisätietoa listeriasta <https://ruokavirasto.fi/turvallisenkaytonohjeet>
- THL: tietoa listeriasta <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/taudit-ja-torjunta/taudit-ja-taudinaiheuttajat-a-o/listeria>

### Lisätietoja antaa myös

**Annika Pihlajasaari**, ylitarkastaja, ELL  
Ruokavirasto  
p. 040 351 6884  
annika.pihlajasaari@ruokavirasto.fi

**Ruska Rimhanen-Finne**, epidemiologiäinlääkäri  
Terveystieteiden tutkimuskeskus  
p. 029 524 8942  
ruska.rimhanen-finne@thl.fi