

Tiesitkö tämän listeriasta?

Listeria monocytogenes

Kuvaaja: Anniina Kivilahti

Mikä on listeria?

Listeria monocytogenes (myöhemmin listeria) on yleinen ympäristössä esiintyvä bakteeri, joka voi aiheuttaa sairautta ihmisille. Listerian aiheuttamaa tautia ihmisellä kutsutaan listerioosiksi.

Mistä listeria on peräisin?

Listeria tarttuu yleensä elintarvikkeiden välityksellä. Listeriaa voi esiintyä kuumentamattomissa elintarvikkeissa kuten raaka kalassa ja lihassa, pastöroimattomassa maidossa, tuoreissa kasviksissa ja näistä valmistetuissa tuotteissa silloin kun valmistusprosessi ei tuhoa listeriaa. Myös kuumennetut tuotteet voivat saastua listerialla lämpökäsittelyn jälkeen.

Miksi listeria on vaarallinen?

Listeria pystyy lisääntymään kylmässä eikä elintarvikkeiden säilyttäminen jääkaappilämpötilassa täysin estä listerian lisääntymistä. Listeria säilyy pakastetuissa ja kuivatuissa elintarvikkeissa pitkiä aikoja, jopa vuosia. Riskiryhmiin kuuluville henkilöille pienikin määrä listeriaa voi aiheuttaa vakavan listerioosiksi kutsutun taudin.

Ketkä sairastuvat helpommin listerioosiin?

Erityisen alttiita listeriatartunnoille ovat riskiryhmiin kuuluvat henkilöt:

- vanhukset
- vastustuskyvyltään heikentyneet henkilöt (esimerkiksi syöpä- ja aids-potilaat, maksa- ja munuaistauteja sairastavat, elinsiirtopotilaat, diabeetikot tai kortisonilääkitystä saavat)
- raskaana olevat
- vastasyntyneet

Listerioosi on harvinainen tauti, mutta kuolleisuus siihen on korkea: noin joka neljäs sairastuneista kuolee. Terve aikuinen ja lapsi sairastuvat harvoin vakavasti.

Listerioosin oireet

Vastustuskyvyltään heikentyneillä listerioosi ilmenee tavallisesti vaikeana yleisinfektiona tai aivokalvontulehduksena. Raskaana olevilla listerioosi ilmenee kuumetautina, joka muistuttaa tavanomaista influenssaa (kuume, päänsärky, lihaskivut) ja joka voi johtaa keskenmenoon tai ennenaikaiseen synnytykseen. Vastasyntyneillä tauti ilmenee vaikeana yleisinfektiona jo syntymässä tai myöhemmin alkavana aivokalvontulehduksena.



RUOKAVIRASTO
Livsmedelsverket • Finnish Food Authority

Listerioosin itämisaika tartunnasta sairastumiseen voi olla pitkä, jopa useita viikkoja, jolloin tartuntalähdettä on vaikea jäljittää.

Vastustuskyvyltään normaaleilla henkilöillä tartunta voi aiheuttaa suolisto-oireita, kuten vatsakipuja, pahoinvointia, kuumetta, lihaskipuja ja/tai päänsärkyä, etenkin jos elintarvike sisältää suuren määrän listeriaa. Useimmiten tartunta on oireeton.

Mitkä ovat riskielintarvikkeita?

Riskielintarvikkeita ovat sellaisenaan kuumentamatta syötävät tuotteet, joilla on pitkä säilyvyysaika. Tähän ryhmään kuuluvat erityisesti tyhjiö- ja suojakaasupakatut graavatut tai kylmäsavustetut kalatuotteet, tyhjiöpakatut sillituotteet ja mäti. Näiden tuotteiden valmistusprosessit eivät tuhoa listeriaa.

Riskielintarvikkeina pidetään myös pastöroimatonta maitoa ja siitä valmistettuja juustoja, pastöroidusta maidosta valmistettuja home-, kittijuustoja, (esimerkiksi brie, gorgonzola, chèvre, vacherol ja taleggio) sekä lihahyytelöä, lihaleikkeleitä, -suikaleita ja pateita. Raaka kala (myös itse graavattu) kuuluu tähän ryhmään. Kovissa juustoissa listeria ei lisäänty.

Jälkisaastumisen riski on kaikissa tuotteissa, joita käsitellään kuumennuksen jälkeen (esimerkiksi siivutus, suikalointi, paloittelu). Sama listeriakanta voi tehokkaasta pesusta huolimatta säilyä tuotantolaitoksessa vuosia saastuttaen aika ajoin tuotteita.

Miten vähennetään listeriariskiä?

Elintarvikkeiden hyvällä käsittelyhygienialla ja lyhyillä säilytysajoilla voidaan vähentää elintarvikkeiden listeriariskiä sekä kotona, tuotantolaitoksissa että laitosruokailussa.

- Kypsennä liha ja kala kauttaaltaan.
- Pese tuoreet vihannekset huolellisesti ennen syömistä.
- Pese raakana syötävät juurekset huolellisesti sekä ennen että jälkeen kuorimisen.
- Säilytä kypsentämätön liha ja kala erillään vihanneksista, kypsennetyistä ruoista ja valmisruoista.
- Pese kädet, veitset ja leikkuulaudat käsiteltyäsi niillä kypsentämättömiä elintarvikkeita.
- Säädä jääkaapin lämpötila riittävän kylmäksi, useimmille elintarvikkeille sopiva lämpötila on alle +6 °C. Kalatuotteille turvallinen lämpötila on kuitenkin enintään +3 °C.
- Älä käytä viimeisen käyttöpäivän ohittaneita tuotteita.
- Käytä avatut tuotteet mahdollisimman pian.

Mitä riskiryhmiin kuuluvien pitää lisäksi ottaa huomioon?

Koska sairastumisriski listerioosiin on yleensä pieni, lainsäädäntö sallii elintarvikkeissa pienen listeriamäärän (100 pmy/g). Kuitenkin riskiryhmille jo erittäin pienet listeriapitoisuudet voivat aiheuttaa vakavan sairauden.

Riskiryhmiin kuuluvien henkilöiden on hyvä noudattaa seuraavia ohjeita:

- Syö vain kunnolla kuumennettuja liha- ja kalatuotteita.
- Älä juo pastöroimatonta maitoa tai syö siitä valmistettuja tuotteita. Vältä myös pastöroidusta maidosta valmistettuja home-, kittijuustoja, (esimerkiksi brie, gorgonzola, chèvre, vacherol ja taleggio). Ruoanlaitossa kuplivan kuumaksi kuumennetut juustot ovat turvallisia.
- Kuumenna pakastevihannekset ennen käyttöä.
- Kuumenna kiehuvan kuumaksi kertaalleen jäähdytetyt, uudelleen kuumennettavat ruoat.
- Kuumenna myös valmisruoat kiehuvan kuumaksi ennen syömistä.
- Käytä sellaisenaan syötävät tuotteet mielellään hyvissä ajoin ennen viimeistä käyttöpäivää.

Miten elintarvikkeiden turvallisuutta valvotaan?

Viranomaisvalvonta kohdistuu erityisesti riskielintarvikkeisiin ja niitä valmistaviin laitoksiin. Elintarvikkeita valmistavan yrityksen on omavalvonnassaan otettava huomioon listeriavaara ja tutkittava säännöllisesti listeriaa sekä valmiista tuotteista että tuotantolinjoista. Lisäksi yritysten on tehtävä säilyvyystutkimuksia, joiden tulosten perusteella tuotteille asetetaan säilyvyysaika. Vähittäismyyntipaikoissa yrittäjän on huolehdittava siitä, että tuotteet säilytetään riittävän kylmässä. Esimerkiksi osaa kalajalosteista saa säilyttää korkeintaan +3 °C:ssa.

[Esitettä voi tulostaa Ruokavirasto >](#)
[Tietoa meistä > Julkaisut > Esitteet](#)

17.7.2020



RUOKAVIRASTO
Livsmedelsverket • Finnish Food Authority