

# Visste du det här om listeria?

## *Listeria monocytogenes*

Fotograf: Anniina Kivilahti

### Vad är listeria?

*Listeria monocytogenes* (i fortsättningen listeria) är en i naturen allmänt förekommande bakterie, som kan orsaka sjukdom hos människor. Sjukdom hos människa som orsakats av listeria kallas listerios.

### Var kommer listeria ifrån?

Listeria smittar i allmänhet via livsmedel. Listeria kan förekomma i mat som inte upphettats, såsom rå fisk och rått kött, opastöriserad mjölk, färska grönsaker och produkter tillverkade av dessa när tillverkningen inte förstör listeria. Också upphettade produkter kan förorenas med listeria efter värmebehandlingen.

### Varför är farlig?

Listeria kan föröka sig i låg temperatur och att förvara livsmedlen i kylskåpstemperatur hindrar inte helt listeria att föröka sig. Listeria klarar sig lång tid i djupfrysta och torkade livsmedel, till och med i årtal. För personer som hör till riskgrupperna kan också en liten mängd listeria orsaka allvarlig sjukdom som kallas listerios.

### Vilka insjuknar lättast i listerios?

Särskilt känsliga för listeriasmitta är personer som hör till någon av riskgrupperna:

- äldre
- personer med nedsatt immunförsvar (till exempel cancer- och aidspatienter, personer som lider av lever- och njursjukdomar, transplantationspatienter, diabetiker eller patienter som behandlas med kortison)
- gravida kvinnor
- nyfödda

Listerios är en sällsynt sjukdom, men dödligheten är hög: cirka var fjärde som insjuknar dör. En frisk vuxen eller ett friskt barn insjuknar sällan allvarligt.

### Symtom på listerios

Hos personer med nedsatt immunförsvar yttrar sig listerios vanligen som en svår allmäninfektion eller hjärnhinneinflammation. Hos gravida uppträder listerios som en febersjukdom, som påminner om vanlig influensa (feber, huvudvärk, muskelsmärter) och kan leda till missfall eller för tidig förlösning. Hos nyfödda visar sig sjukdomen som en svår allmäninfektion redan vid födseln eller som en senare begynnande hjärnhinneinflammation.



**LIVSMEDELSVERKET**  
Ruokavirasto • Finnish Food Authority

Listeriosens inkubationstid från smitta till insjuknande kan vara lång, upp till flera veckor, vilket gör det svårt att spåra smittkällan.

Hos personer med normalt immunförsvar kan smittan orsaka mag-tarmsymtom, såsom magknip, illamående, feber, muskelsmärter och/eller huvudvärk, särskilt om livsmedlet innehåller stora mängder listeria. Oftast är smittan symptomfri.

## Vilka är risklivsmedlen?

Risklivsmedel är ätfärdiga produkter som äts utan upphettning och som har lång förvaringstid. Till den här gruppen hör särskilt vakuumpackade och skyddsgasförpackade gravade eller kallrökta fiskprodukter, vakuumpackade sillprodukter och rom. De här produkternas tillverkningsprocess förstör inte listeria.

Som risklivsmedel betraktas också opastöriserad mjölk och ostar tillverkade av opastöriserad mjölk, mögel- och kittostar tillverkade av pastöriserad mjölk (till exempel brie, gorgonzola, chèvre, vacherol och taleggio) samt aladåb, skivat och strimlat kött och patéer. Rå fisk (även hemgravad) hör till den här gruppen. I hårda ostar förökar sig listerian inte.

Risken för senare förorening finns för alla produkter som hanteras efter upphettningen (till exempel skivning, strimling, hackning). Samma listeriestam kan trots effektiv tvätt bli kvar i en produktionsanläggning i åratal och från tid till annan förorena produkter.

## Hur kan man minska listeriarisken?

Med god hygien vid hantering av livsmedel och korta förvaringstider kan man minska listeriarisken hemma, på produktionsanläggningar och i storhushåll.

- Genomstek kött och fisk.
- Tvätta färska grönsaker noga innan de äts.
- Tvätta rotfrukter noggrant både före och efter skalning.
- Förvara otillrett kött och rå fisk skilt från grönsaker, tillredd mat och färdigmat.
- Tvätta händerna, knivar och skärbräden när du har hanterat otillredda livsmedel med dem.
- Ställ in kylskåpet på tillräckligt låg temperatur, under +6 °C är en temperatur som är lämplig för de flesta livsmedel. En säker temperatur för fiskprodukter är dock högst +3 °C.
- Använd inte produkter som har passerat sista förbrukningsdatum.
- Använd öppnade produkter så snabbt som möjligt.

## Vad personer som hör till riskgrupperna dessutom bör beakta?

Eftersom risken att insjukna i listerios i allmänhet är liten, tillåter lagstiftningen små mängder listeria i livsmedel (100cfu/g). Dock kan redan ytterst små halter av listeria orsaka svår sjukdom hos riskgrupper.

För de personer som tillhör riskgrupperna är det bra att följa följande råd:

- Ät bara ordentligt upphettade kött- och fiskprodukter.
- Undvik aladåb.
- Drink inte opastöriserad mjölk och ät inte produkter tillverkade av opastöriserad mjölk. Undvik också mögel- och kittostar tillverkade av pastöriserad mjölk (till exempel brie, gorgonzola, chèvre, vacherol och taleggio). Ost i matlagning som hettas upp till bubblande het är säker att äta.
- Hetta upp djupfrysta grönsaker före användning.
- Hetta upp maträtter till kokpunkten om de varit frysta och ska värmas upp på nytt.
- Hetta också upp färdig mat till kokpunkten innan de äts.
- Använd gärna ätfärdiga produkter i god tid före sista förbrukningsdatum.

## Hur övervakas livsmedlens säkerhet?

Myndigheternas övervakning inriktas särskilt på risklivsmedel och de inrättningar som tillverkar sådana. Företag som tillverkar livsmedel ska under egenkontroll beakta faran för listeria och regelbundet undersöka förekomsten av listeria både i färdiga produkter och i produktionslinjerna. Dessutom ska företagen göra hållbarhetsundersökningar, och sätta hållbarhetstid på produkterna enligt resultaten. Inom detaljhandeln ska företagaren se till att produkterna förvaras tillräckligt kallt. Till exempel får en del förädlade fiskprodukter förvaras i högst +3 °C.

**Broschyren kan skrivas ut här:**  
**[Livsmedelsverket \(ruokavirasto.fi/sv/\)](https://ruokavirasto.fi/sv/) > Om oss > Publikationer > Broschyren**

17.7.2020



**LIVSMEDELSVERKET**  
Ruokavirasto • Finnish Food Authority