



## **ANVISNING FÖR STORKÖK OM LISTERIA**

**Man bör inte servera personer som hör till riskgrupper sådana livsmedel som kan orsaka listeriasmitta. Speciellt de som gör upp matlistor för t.ex. sjukhus och vårdhem för äldre bör ta i beaktande följande:**

- Servera alla djupfrysta grönsaker ordentligt upphettade
- Servera inte kallrökta eller gravade fiskprodukter
- Servera inte opastöriserad mjölk eller produkter som framställts av sådan mjölk
- Servera inte köttaladåb
- Servera mat som värms upp på nytt kokande het
- Tvätta färska grönsaker omsorgsfullt
- Tvätta rotfrukterna omsorgsfullt före skalningen samt efter skalningen före servering

### **Listeriabakterien kan orsaka en allvarlig sjukdom åt riskgrupper**

Vissa riskgrupper ådrar sig lättare än den övriga befolkningen en sådan svår allmäninfektion eller hjärnhinneinflammation, som listeriabakterien kan ge upphov till. De kan ådra sig en allvarlig sjukdom som kallas listerios också av en liten mängd listeriabakterier. Till listeriosens riskgrupper räknas gravida kvinnor, nyfödda barn och personer i hög ålder samt personer med försvagad motståndskraft till följd av en grundläggande sjukdom eller en till en sådan sjukdom anknyttande läkemedelsbehandling (såsom cancer-, diabetes-, lever- och njursjukdomspatienter, personer som behandlas med kortison). Också hög ålder kan göra en benägen att insjukna i listerios. Hos gravida kvinnor kan en listeriainfektion leda till missfall eller prematur förlossning. Nyfödda barn kan smittas av modern. En frisk vuxen eller ett friskt barn insjuknar mycket sällan allvarligt i listerios.

### **Listeria i livsmedel**

Listeriabakterier har i Finland regelbundet konstaterats i djupfrysta grönsaker, kallrökta och gravsaltade fiskprodukter som förpackats i vakuum eller i en skyddande atmosfär och i köttaladåb. Listeria har konstaterats också i strimlad skinka och olika färdigmat.

Risklivsmedel i fråga om listeria är produkter som är avsedda att ätas som sådana och som har en flera veckor lång saluhållningstid. Också rå fisk och även hemmagravade fiskprodukter ingår till risklivsmedel. Listeria kan förekomma också i opastöriserad mjölk och ostar som framställts av sådan mjölk, mögel- och kittostar tillverkade av pastöriserad mjölk (till exempel brie, gorgonzola, chèvre, vacherol och taleggio), i fiskrom, rått kött samt i ätfärdiga skivade köttprodukter och kallskuret kött. Under förvaringen kan listerian föröka sig i många livsmedel även i kylsårstemperaturer, varför en lång förvaringstid ökar många produkters listeriarisk. I hårda ostar förökar sig listerian inte.

Man har ombett kommunerna intensifiera tillsynen över förekomsten av listeria i livsmedel. Företagare som framställer livsmedel är skyldiga att säkerställa att livsmedlen är säkra också i fråga om listeria.

### **Listeriosläget i Finland**

Från år 2009 framåt har antalet listerioser ökat tydligt. Under åren 2010–2019 har årligen anmälts 40–91 infektioner orsakade av listeria i Finland. År 2019 konstaterades 50 allvarliga listeriosfall. Mer än 60 % av de insjuknade var över 70 år gamla.



## Allmänna råd hur man undviker listeria

Risken för listeria i livsmedel kan minskas med god hanteringshygien:

- Tvätta alla färska grönsaker samt tvätta rotfrukterna omsorgsfullt både före och efter skalningen, före servering
- Förvara och hantera råa och tillredda produkter skilt
- Rengör omsorgsfullt händerna, knivar och skärbrädor när du har använt dem till hantering av råa livsmedel
- Observera kylanläggningarnas temperatur. För de flesta livsmedel är en temperatur under +6 °C passlig. För fiskprodukter är en temperatur på högst + 3 °C trygg.
- Använd ätferdiga produkter i god tid före sista förbrukningsdagen
- Man får inte servera livsmedel efter sista förbrukningsdagen som anges på förpackningen

## Rekommendationer för mat avsedd för riskgrupper

- Servera alla djupfrysta grönsaker ordentligt upphettade. Då de djupfrysta grönsakerna tillsätts i sallader ska de kokas upp och kylas ner först.
- Hetta upp allt kött så att det är genomstekt före det serveras
- Servera bara ordentligt upphettade fiskprodukter. Detta gäller också kallrökta eller gravsaltade fiskprodukter samt fiskrom.
- Servera inte opastöriserad mjölk eller produkter som framställts av sådan mjölk (till exempel färskostar och mögelostar)
- Servera inte köttaladåb
- Servera inte heller mögel- och kittostar tillverkade av pastöriserad mjölk, t.ex. brie, gorgonzola, chèvre, vacherol och taleggio, om de serveras oupphettade.
- Servera ätferdiga produkter i god tid före sista förbrukningsdagen. Till exempel öppnade förpackningar av färdigmat och kallskuret kött, som förvaras länge öppnade eller fryses ner på sista förbrukningsdagen och inte hettas upp ordentligt före servering, är också riskmat.
- Servera även färdigmat och mat som värms upp på nytt kokande het. Listerian förintas i pastöriseringstemperaturen (+72 °C).

### Mer information på webben

- <https://www.ruokavirasto.fi/sv/privatkunder/information-om-livsmedel/anvisningarna-om-hur-livsmedel-anvands-pa-ett-sakert-satt/sakra-satt-att-anvanda-livsmedel/>
- <https://thl.fi/sv/web/infektionssjukdomar-och-vaccinationer/sjukdomar-och-bekampning/sjukdomar-och-sjukdomsalstrare-a-o/listeria>

### Mer information ger

**Annika Pihlajasaari**; överinspektör, VML  
Livsmedelsverket  
tfn 040 351 6884  
annika.pihlajasaari@ruokavirasto.fi

**Ruska Rimhanen-Finne**, epidemiologveterinär  
Institutet för hälsa och välfärd THL  
tfn. 029 524 8942  
ruska.rimhanen-finne@thl.fi