



Listería

Bakterían *Listeria monocytogenes* getur fundist í jarðvegi, vatni og saur dýra. Hún getur borist í matvæli í framleiðsluferlinu. Fólk getur smitast af því að borða mat sem er mengaður. Bakterían veldur sjaldan einkennum hjá heilbrigðum fullorðnum einstaklingum eða veldur vægri iðrakveisu sem gengur yfir. Barnshafandi konur, nýburar, aldraðir og einstaklingar með veiklað ónæmiskerfi eru í aukinni hættu á því að veikjast af völdum listeríu.

Listeria monocytogenes er lögum samkvæmt tilkynningarskyldur sjúkdómur til sóttvarnalæknis.

Sýkingar af völdum listeríu

Listeria monocytogenes getur vaxið við lágt hitastig, s.s. í ísskápum, og lifir af frystingu og í söltu umhverfi. Hún þarf ekki súrefni til að vaxa og getur því vaxið þrátt fyrir loftþéttar umbúðir.

Yfirleitt veikjast hraustir einstaklingar, sem ekki tilheyra áhættuhópum, ekki af völdum listeríu. Ef fólk veikist fær það alla jafna væga sýkingu sem gengur yfir án meðferðar. Meðal einkenna eru niðurgangur, hiti, vöðvaverkir og höfuðverkur.

Hjá öldruðum og fólki með veiklað ónæmiskerfi getur listería valdið blóðsýkingum og sýkingu í miðtaugakerfi. Þessar sýkingar geta verið mjög alvarlegar.

Barnshafandi konur eru einnig í aukinni hættu á því að fá listeríu-sýkingu, sem getur verið iðrakveisa og/eða blóðsýking. Listeríu-sýkingar eru algengastar á síðasta þriðjungi meðgöngu. Sýkingarnar geta verið vægar og gengið yfir án meðferðar. Hins vegar hafa þær töluverða hættu í för með sér fyrir fóstrið/barnið og geta leitt til fóstursláts, andvana fæðingar, fyrirbura-fæðingar og alvarlegra meðfæddra sýkinga hjá barninu, s.s. blóðsýkingar og heilahimnubólgu.

Matvæli sem tengd eru við aukna hættu á listeríu-smiti

Meðgöngutími sýkingar (tími frá útsetningu fyrir bakteríunni þar til einkenni koma fram) er langur, allt að 90 dagar. Sérstök hættu er á listeríu-smiti frá eftirtöldum matvælum, m.a. vegna þess að listería getur mengað búnað, s.s. hnífa, í matvælaframleiðslu og erfitt getur verið að uppræta bakteríuna í umhverfinu. Það hefur áhrif á auknar líkur á listeríu-mengun í fæðu eins kjötáleggi og gröfnum og reyktum fiski. Í mjúkum osti er hærra rakastig en í hörðum osti, sem eykur líkur á listeríu-mengun.

- Reyktur fiskur, s.s. reykur lax, reykur silungur/bleikja
- Grafinn fiskur, s.s. grafinn lax
- Kjötálegg, s.s. skinka, spægipylsur, pepperoni, paté, sviðasulta, kæfa

- Mjúkir ostar
- Ógerilsneyddar mjólkurvörur
- Hráar eða lítið eldaðar spírur
- Tilbúnir réttir sem ekki eru hitaðir nægilega fyrir neyslu.

Hvað er hægt að gera til að minnka líkur á listeríu-smiti?

- Forðast ógerilsneyddar mjólkurvörur.
- Fólki í áhættuhópum er ráðlagt að forðast þær fæðutegundir sem tilgreindar eru hér að ofan (reyktan og grafinn fisk, kjötálegg, mjúka osta, ógerilsneyddar mjólkurvörur og tilbúna rétti sem ekki eru nægilega vel upphitaðir).
- Skola hrátt grænmeti og ávexti vel fyrir neyslu.
- Forðast að borða niðurskorna melónu sem hefur verið í kæli í meira en viku eða skorna melónu sem hefur staðið frammi í meira en tvær klukkustundir.
- Gæta vel að hreinlæti i eldhúsi. Forðast krossmengun á milli fæðu sem skal elda og þeirrar sem skal neyta hrárrar eða er þegar elduð.
 - Til dæmis ætti að skipta um bretti og hnífa þegar skipt er á milli þess að skera hrátt kjöt og grænmeti sem á að neyta hrás.