

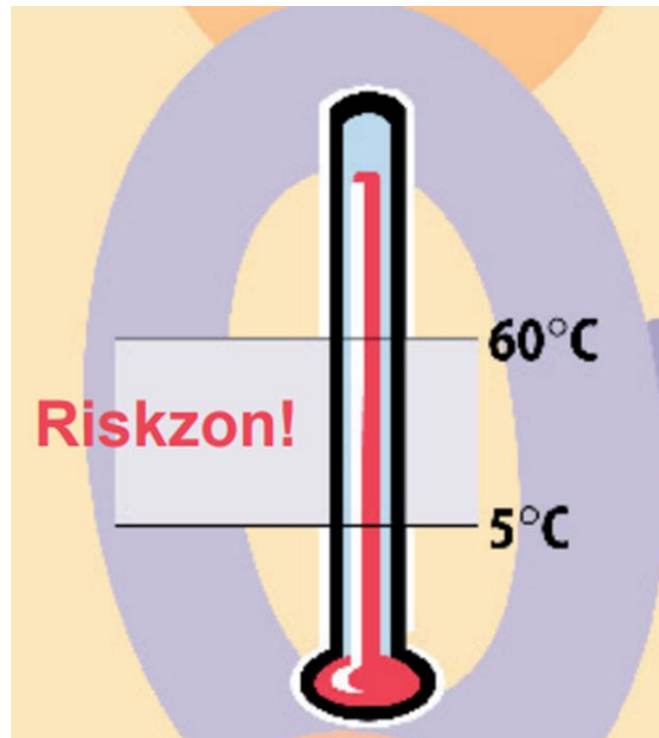


Listerioosin torjunta

18.11.2021

Infektioyksikkö/ Jenni Uusi-Mikkola

Listeria monocytogenes



- Tuhoutuu yli +72°C lämpötilassa
- Pystyy lisääntymään 0-45°C lämpötilassa
 - Alle 5 astetta lisääntyminen hidastuu huomattavasti



Kypsennä ja kuumenna

- Kypsennä liha ja kala huolellisesti
- Kuumenna jäähdytetyt ateriat, valmisateriat sekä pakastevihannekset riittävän kuumaksi

**Tarjoile
ateriat
kuumana
yli +72°C**

Huolehdi kylmäketjusta

- Siirrä kylmätuotteet jääkaappiin välittömästi tuotteiden saavuttua.
- Ota maito, piimä ja levitteet jääkaapista vasta juuri ennen tarjoilua.

Huolehdi oikeista säilytyslämpötiloista
jääkaappi +2 - +6 °C
pakastin -18°C

Pese

- vihannekset ja hedelmät ennen tarjoilua
- raakana syötävät juurekset ennen ja jälkeen kuorimisen
- veitset ja leikkuulaudat kypsentämättömien elintarvikkeiden käsittelyn jälkeen

**Pidä kädet ja
pinnat
puhtaina**

Huolehdi säilytysajoista

- Älä käytä vanhentuneita tuotteita
- Tilaa kohtuullinen määrä
- Käytä vanhemmat tuotteet ensin

- Merkitse pakkauksiin avaamispäivämäärä
- Käytä korkean riskin kylmätuotteiden avatut pakkaukset hyvissä ajoin ennen viimeistä käyttöpäivää



Käytä pihtejä, kun käsittelet pakkaamattomia tuotteita, kuten leipää, leivonnaisia tai leikkeleitä.



**Muista hyvä
käsihygienia!**

Henkilökunnan eväät

- Säilytä omat eväät sekä henkilökunnan kahvimaito henkilökunnan taukotilan jääkaapissa.
- Ruokaile henkilökunnan taukotilassa.

Tiesitkö tämän listeriasta?

Listeria monocytogenes

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. Listeria voi esiintyä kuumentamattomissa elintarvikkeissa kuten raakaassa kalassa ja lihassa, pastöroidamattomassa maidossa, tuoreissa kasviksissa ja näistä valmistetuissa tuotteissa silloin kun valmistusprosessi ei tuhoa listeriaa. Myös kuumentuneet tuotteet voivat saastua listerialla lämpökäsittelyn jälkeen.

Miksi listeria on vaarallinen?

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

Ketkä sairastuvat helposti listerioosiin?

Eriyksen alttiita listeriatartuntoille kuuluvat henkilöt:

- vanhuksat
- vastustuskyvyttään heikentyneet (esimerkiksi syöpä- ja aids-potilaat, munuaistauteja sairastavat, diabeetikot tai kortisonilääkityksessä olevat)
- raskaana olevat
- vastasyntyneet

Listerioosi on harvinainen tauti, mihin saastuminen on korkeaa: noin joka neljäs kuolee. Terve aikuinen ja lapsi sairastuvat tavallisesti vakavasti.

Listerioosin oireet

Vastustuskyvyttään heikentyneillä ilmenee tavallisesti vaikeana yleis- tai aivokalvontulehduksena. Riskiryhmien listerioosi ilmenee kuumetautiina, tavallomaisena influenssana (kuume, lihaskivut) ja joka voi johtaa keskeiseen ennenaikaiseen synnytykseen. Tauti ilmenee vaikeana yleisinfektiona tai myöhemmin alkavana aivokalvontulehduksena.

Listerioosin ihmisellä tartunnasta sairastumiseen voi olla pitkä, jopa useita viikkoja, jolloin tartuntalähde on vaikea jäljitellä.

Vastustuskyvyttään 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 kylmasavustetut kalatuotteet, tyhjiöpakatut sillituotteet ja maito. Näiden tuotteiden valmistusprosessit eivät tuhoa listeriaa.

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

Jalkisaastumisen riski on kaikissa tuotteissa, joita käsitellään kuumennuksen jälkeen (esimerkiksi siivutus, suikalointi, paloittelu). Sama listeriakanta voi tehokkaasta pesusta huolimatta säilyä tuotantolaitoksessa vuosia saastuttuaan aikojen tuotteita.

Miten vähennetään listeriariskiä?

Elintarvikkeiden hyvällä käsittelyhygienialla ja lyhyellä säilyvyysajalla voidaan vähentää elintarvikkeiden listeriariskiä sekä kotona, tuotantolaitoksissa että laitosruokailussa.

- Kypsennä liha ja kala kourtaaltaan.
- Pese tuoret vihannekset huolellisesti ennen syömistä.
- Pese raakana syötävät juurekset huolellisesti sekä ennen että jälkeen kuorimisen.
- Säilytä kypsennämätön liha ja kala erillään vihanneksista, kypsennetyistä ruoista ja valmisruoista.
- Pese kädet, veitset ja leikkuulaudat käsiteltyäsi niillä kypsennettömiä 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, laisäädäntö sallii elintarvikkeissa pienen listeriamäärän (100 pmylg). 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 pastöroidamattomaa maitoa tai siitä valmistettuja tuotteita. Vältä myös pastöroidusta maidosta valmistettuja home-, kiittjuustoja, (esimerkiksi brie, gorgonzola, chèvre, vacherol ja taleggio). Ruoanlaitossa kuplivan kuumaksi kuumennetut juustot ovat turvallisia.
- Kuumenna pakastevihannekset ennen käyttöä.
- Kuumenna kiehuvaan kuumaksi kertaalleen jäädytetty, uudelleen kuumennettavat ruuat.
- Kuumenna myös valmisruuat kiehuvaan kuumaksi ennen syömistä.
- Käytä sellaisenaan syötävät tuotteet mielellään hyissä ajoin ennen viimeistä käyttöpäivää.

Miten elintarvikkeiden turvallisuutta valvotaan?

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

[Esiteitä voi tulostaa Ruokavirasto >](#)
[Tietoa meistä >](#) [Julkaisut >](#) [Esiteet](#)

07.2020

Muistuta listeriariskistä ja tartunnan välttämistä kotiloissa.

Ruokaviraston ohje

Tärkeää muistaa

- Asumispalveluiden ja kotihoidon asiakkaista useimmat kuuluvat riskiryhmään.
- Elintarvikehygienian perusohjeilla pärjää

- Säilytysajat
- Lämpötilat
- Kypsentäminen
- Puhtaat kädet, tuotteet ja välineet