

Patientanvisning: Listeria – information till dig som blivit sjuk

Du har konstaterats ha listerios som orsakas av listeriabakterier. Smitta av listeriabakterier fås vanligtvis via **smittade livsmedel**. Listeria smittar inte mellan människor.

Motståndskraften hos den enskilda personen och mängden listeria som finns i livsmedlet påverkar om man blir sjuk. Personer som insjuknar i listerios tillhör oftast riskgrupperna: äldre, gravida, nyfödda samt personer med nedsatt motståndskraft på grund av till exempel sjukdom eller läkemedelsbehandling.

Livsmedel som ingår i gruppen med störst risk är (se fler på [Livsmedelsverkets](#) webbplats)

- Rått eller dåligt tillagat kött, rå eller dåligt tillagad fisk eller rom
- Otvättade råa och färska grönsaker och rotfrukter
- Opastöriserade mjölkprodukter (bl.a. mögel- och kittostar)
- Uppvärmade frysta grönsaker.

Hur kan en person som tillhör en riskgrupp minska risken för att få listerios?

- Genom att hantera livsmedel på ett hygieniskt sätt och genom att upphetta maten kan man minska risken för listeria.
- Tillred allt kött och all fisk omsorgsfullt.
- Skölj råa grönsaker och rotsaker noga innan de serveras samt både före och efter att de skalats.
- Förvara rått kött åtskilt från andra produkter i kylskåpet.
- Undvik opastöriserad mjölk och produkter tillverkade av sådan mjölk.
- Tvätta händerna och diska knivar och skärbrädor efter att de kommit i kontakt med otillagade livsmedel.
- Se till att kylskåpstemperaturen är tillräckligt kall (max. +6 C, för fiskprodukter +3 C).
- Använd inte produkter vars sista användningsdag har passerat.
- Använd öppnade produkter så fort som möjligt.

Dessutom rekommenderas personer som tillhör riskgrupperna att iaktta särskild noggrannhet gällande riktlinjerna för livsmedel. Vi rekommenderar till exempel att frysta grönsaker upphettas före användning och att matrester och färdiga rätter upphettas till kokpunkten innan du äter dem.

Symtom vid listerios

Symtomen vid listerios kan variera från en person till en annan. Hos personer som i grunden är friska kan listerios vara endera symtomfri eller medföra lindriga symtom som förkylning eller magsjuka. Hos personer med nedsatt motståndskraft framträder listerios ofta som hjärnhinneinflammation eller som en svår allmän infektion (sepsis). Hos gravida liknar symtomen ofta en vanlig febersjukdom. Listerios ökar risken för missfall eller tidig förlossning.

Hur konstateras listeria?

Listeriabakterier kan upptäckas i en blododling, ett ryggmärgsvätskeprov eller ett odlingsprov från någon annan infektionshärd. Den sjuka tillfrågas om de livsmedel som han eller hon ätit och den lokala hälsoinspektören kan med patientens samtycke ta livsmedelsprover från patientens hem för undersökning avseende förekomsten av listeria. På så sätt kan man få reda på vilken produkt som eventuellt kan ha orsakat listerios.

Behandling av listerios

Listerios kräver nästan alltid intravenös antimikrobiell läkemedelsbehandling som vanligtvis genomförs på sjukhus. Vid listerios under graviditet kan en tidigt inledd antibiotikabehandling förebygga en infektion hos fostret eller den nyfödda.

Mer information: [På THL:s](#) och [Livsmedelverkets](#) webbplats.