

Potilasohje: Listeria – tietoa sairastuneelle

Sinulla on todettu listeria-bakteerin aiheuttama listerioosi. Listeriabakteerin tartunta saadaan useimmiten bakteerilla **saastuneiden elintarvikkeiden kautta**. Listeria ei tartu ihmisestä toiseen.

Sairastumiseen vaikuttaa elintarvikkeessa oleva listerian määrä sekä henkilön oma vastustuskyky. Listerioosiin sairastuvat useimmiten riskiryhmiin kuuluvat: ikäihmiset, raskaana olevat naiset, vastasyntyneet sekä henkilöt, joilla on alentunut vastustuskyky esim. sairauden tai lääkityksen vuoksi.

Tärkeimpiä riskielintarvikkeita ovat (ks. lisää [Ruokaviraston](#) verkkosivuilta)

- Raaka tai huonosti kypsennetty liha tai kala, mäti
- Pesemättömät raa'at ja tuoreet vihannekset ja juurekset
- Pastöroimattomat maitotuotteet (mm. home- ja kittijuustot)
- Kuumentamattomat pakastevihannekset.

Miten riskiryhmään kuuluva voi pienentää listerioosiin sairastumisen riskiä?

- Elintarvikkeiden hyvällä käsittelyhygienialla ja ruokien kuumennuksella läpikotaisin voidaan vähentää elintarvikkeiden listeriariskiä.
- Kypsennä kaikki liha ja kala huolellisesti.
- Pese raa'at ja tuoreet vihannekset/juurekset ennen syömistä sekä ennen ja jälkeen kuorimisen.
- Säilytä kypsentämätön liha erillään muista tuotteista jääkaapissa.
- Vältä pastöroimatonta maitoa ja siitä valmistettuja tuotteita.
- Pese kädet, veitset ja leikkuulaudat käsiteltyäsi niillä kypsentämättömiä ruokia.
- Huolehdi, että jääkaapin lämpötila on riittävän kylmä (max. +6 c, kalatuotteilla +3 c).
- Älä käytä tuotteita, joiden viimeinen käyttöpäivä on ohittunut.
- Käytä avatut tuotteet mahdollisimman pian.

Lisäksi riskiryhmiin kuuluvia suositellaan noudattamaan erityistä huolellisuutta ruokakäytänteiden suhteen. Esimerkiksi pakastevihannekset suositellaan kuumennettavan ennen käyttöä ja ruoantähteet sekä valmisruoat suositellaan kuumennettavan kiehuviksi ennen syömistä.

Listerioosin oireet

Listerioosin oireet voivat vaihdella henkilöstä toiseen. Tavallisesti perusterveillä ihmisillä listerioosi voi olla joko oireeton tai aiheuttaa lieviä flunssan tai vatsataudin oireita. Vastustuskyvyltään heikentyneillä henkilöillä listerioosi ilmenee usein aivokalvontulehduksena tai vaikeana yleisinfektiona (sepsis). Raskaana olevilla oireet ovat tavanomaisen kuumetaudin kaltaiset. Listerioosi lisää riskiä keskenmenoon tai aikaiseen synnytykseen.

Miten listeria todetaan?

Listeriabakteeri voidaan havaita veriviljelyn, selkäydinnestenäytteen tai muusta infektiopesäkkeestä otetun viljelynäytteen perusteella. Sairastunutta haastatellaan syödyistä elintarvikkeista ja paikallinen terveystarkastaja voi potilaan suostumuksella ottaa elintarvikenäytteitä potilaan kotoa listeriatutkimusta varten. Näin voidaan saada selville, mikä tuote olisi mahdollisesti aiheuttanut listerioosiin sairastumisen.

Listerioosin hoito

Listerioosi vaatii lähes aina suonensisäistä mikrobilääkitystä, jonka toteutus suoritetaan useimmiten sairaalassa. Jos raskaana olevalla on todettu listerioosi, varhain aloitettu antibioottihoito voi ehkäistä sikiön tai vastasyntyneen infektion.

Lisätieto: [THL:n](#) ja [Ruokaviraston](#) verkkosivuilta.