



**n é b i h**  
Termőföldtől az asztalig

# TÁJÉKOZTATÓ

## Kérdezz-felelek a liszteriózisról

### Mi a liszteriózis?

A *Listeria monocytogenes* baktériummal szennyezett élelmiszer fogyasztása után kialakuló, súlyos tünetekkel járó betegséget hívjuk liszteriózisnak. E kórokozó élelmiszereinkben gyakran előfordul, megbetegedést azonban csak nagyobb baktériumszám mellett okoz. Egészséges emberekben sokszor semmilyen tünetet nem vált ki a *Listeriával* fertőzött élelmiszer fogyasztása. Jó ellenálló képességű felnőttek a fertőzést sokszor tünetmentesen vészelik át, nem betegszenek meg. Legyengült szervezetben (csecsemők, várandós nők, hetven évesnél idősebb, valamint gyenge immunrendszerű emberek) nagyobb veszélye van a betegség kialakulásának.

### Hol fordul elő a *Listeria monocytogenes*?

A *Listeria* baktérium környezetünkben általánosan jelen lévő baktérium. Az ember fertőzött állatokkal (elsősorban juh, kecske, ló, sertés, házi szárnyasok, rágcsálók) való közvetlen érintkezéssel, a baktériumot tartalmazó élelmiszerek fogyasztása és számos más tényező (például fertőzött takarmány, föld, széklet, egyéb szennyezett anyagok) útján fertőződhet. Az állatok és emberek is tünetmentes hordozói lehetnek a baktériumnak, anélkül, hogy tudnának róla.

### Liszteriózis szempontjából „kockázatos” ételek

A *Listeria* baktérium a hűtő hőmérsékletén is képes elszaporodni, így minden hűtést igénylő, 5 napon túl hűtőszekrényben tárolt élelmiszer kockázatos lehet:

- azonnali fogyasztásra kész (Ready-to-eat, RTE) élelmiszerek;
- nyers, pasztörizálatlan tej és az abból készült termékek;

Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal

Élelmiszerbiztonsági Kockázatértékelési Igazgatóság



- lágysajtok (feta, brie, camembert, stb.);
- nyers húst tartalmazó ételek, húskészítmények;
- nyers halak, füstölt lazac;
- nyers zöldségből készült saláták.

## Melyek a liszteriózis tünetei?

Az első tünetek már a fogyasztást követő napon felléphetnek, de akár egy hét is eltelhet, mire panaszok jelentkeznek. A betegség súlyosabb változatánál a lappangási időszak a fogyasztást követő 90 napig is eltarthat. Az általános tünetek, mint pl. láz, hányás, hasmenés, fejfájás, alapján sokszor nehéz megkülönböztetni egyéb élelmiszer-fertőzésektől. A kialakult betegségnek – főként a várandós nők körében – igen súlyos következményei lehetnek. Szövődményként agyhártyagyulladás, vérmérgezés alakulhat ki. Terhesség esetén vetélés, halvaszületés és az újszülött fertőzése is előfordulhat. Az esetek 20-30%-ában a betegség akár halállal is végződhet.

## Kik a veszélyeztetettek?

Egészséges emberekben sokszor semmilyen tünetet nem vált ki a *Listeriával* szennyezett élelmiszer fogyasztása. Várandós nőknél, idős embereknel, valamint legyengült immunrendszerű embereknel (alkoholisták, cukorbeteg, kemoterápiás kezelés alatt állók, AIDS-esek, egyéb krónikus betegek) azonban az élelmiszer alacsonyabb szennyezettsége is okozhat megbetegedést. A tünetek észlelésekor azonnal orvoshoz kell fordulni. A gyógyulás sikeressége érdekében fontos a korai felismerés.

## Mit tehet a fogyasztó a betegség megelőzéséért?

- Állati eredetű élelmiszert nyersen ne fogyasszon. Ne feledje! A *Listeria monocytogenes* hőkezelés hatására elpusztul. Az ételeket alaposan süssé-főzze, hogy a belsejük is forró legyen (érje el a 75 °C-ot legalább 2 perccig). Ételhőmérővel ellenőrizhető!
- Hűtést igénylő élelmiszereket legfeljebb 5 napig tároljon. Ez vonatkozik a megmaradt ételekre is. A baktérium minden hűtést igénylő élelmiszerben elszaporodhat hosszabb idejű (5 napon túli) tárolás során.
- Tárolja elkülönítve a hűtőszekrényben a különböző nyersanyagokat a készételektől.
- A hűtő hőmérséklete ne haladja meg a 4 °C-ot. Mivel a *Listeria* baktérium jól túri a hideget, a 4 °C feletti hőmérséklet már kedvező elszaporodásához.
- Tartsa be az általános higiéniai előírásokat! Ezzel kapcsolatosan olvassa el „A biztonságos ételkészítés 5 arany szabálya” című kiadványunkat is!

1024 Budapest, Keleti Károly u. 24.

Telefon: 06/1-336-9000 | [ugyfelszolgalat@nebih.gov.hu](mailto:ugyfelszolgalat@nebih.gov.hu)

Fax: 06/1-336-9099 | [www.nebih.gov.hu](http://www.nebih.gov.hu)

**Zöld szám: 06-80/A NEBIH 06-80/2 63244**

