

LISTERIJA (*Listeria monocytogenes*) V ŽIVILIH

Povzročitelj

Listerija (*Listeria monocytogenes*) je bakterija, ki je zelo razširjena v naravnem okolju. Najdemo jo v zemlji, vodi, odplakah, iztrebkih ljudi, domačih in divjih živalih, pa tudi v številnih živilih.

Povzroča okužbo (listeriozo) tako pri živalih kot tudi pri ljudeh. Med domačimi živalmi se okužba najpogosteje pojavlja pri drobnici, zbolijo pa tudi prašiči in govedo. Okužba pri živalih poteka praviloma kot težko sistemsko obolenje z vnetjem možganov in možganskih ovojnic, septikemijo in splavom pri brejih živalih.

Za listeriozo pri človeku je značilno, da se običajno ne pojavlja v epidemični obliki, ampak posamično. Najpogostejši vir okužbe so živila. Čeprav je število ljudi, ki oboli za listeriozo zaradi okužbe z živili majhno, pa je listerioza eden od vodilnih vzrokov smrti v primerjavi z drugimi okužbami in zastrupitvami z živili.

Določena živila predstavljajo večje tveganje za okužbo z listerijo. Poleg surovega mleka in mlečnih izdelkov iz nepasteriziranega mleka so problematična predvsem živila za neposredno uživanje z daljšim rokom uporabe (npr. gotova delicatesna živila). Njihovo dolgo shranjevanje v hladilniku omogoča nadaljnje povečanje števila listerij, ki rastejo tudi pri nizkih temperaturah hladilnika. To ni običajno za druge zdravju škodljive mikroorganizme v živilih, ki se praviloma pri temperaturi pod 5°C ne razmnožujejo več. Listerija se namreč razmnožuje pri temperaturah od 4 do 44°C, niti temperatura 0°C razmnoževanja bakterij ne ustavi ampak le upočasni. Ker je odporna na visoke temperature in sušenje, spada med najodpornejše nesporogene bakterije. Temperatura 60°C jo uniči šele v treh minutah.

Tvegana živila za okužbo z listerijo

1. Surovo oz. toplotno neobdelano mleko ter mlečni izdelki iz surovega oz. toplotno neobdelanega mleka, zlasti mehki siri, kot so feta, Camembert, Brie, siri s plemenito plesnijo.
2. Surova, slabo oprana zelenjava in sadje.
3. Surovo meso (carpaccio, tatarski biftek), toplotno nezadostno obdelano meso in poltrajni suhomesni izdelki.
4. Delicatesni izdelki kot so fermentirane salame in klobase, delicatesne solate.
5. Surove in prekajene ribe (losos, postrv, slanik..), suši, morski sadeži.

Potek okužbe z listerijo

Infektivna doza (količina bakterij, ki jih je potrebno zaužiti, da bi povzročile bolezen) ni znana, verjetno je odvisna od seva bakterij in dovzetnosti posameznika. Pri občutljivih osebah lahko že manj kot 1000 bakterij povzroči bolezen. Inkubacijska doba je lahko od nekaj pa vse do 70 dni, zato zbolela oseba simptomov večinoma ne poveže z zaužitimi živili.

Dokument:	LISTERIJA (<i>Listeria monocytogenes</i>) V ŽIVILIH
Pripravila:	Delovna skupina za pripravo higienskih stališč za varnost živil, NIJZ-Center za zdravstveno ekologijo
	Verzija: februar, 2013

Listerija najpogosteje povzroči prehodno bacilonoštvo brez znakov okužbe. S kliničnimi znaki zbolimo redko. Večina odraslih, predhodno zdravih oseb, bolezen preboli v nekaj dneh, blaga okužba poteka s simptomi gripi podobnega obolenja, kot so slabo počutje, bolečine v mišicah, glavobol, zvišana telesna temperatura ali pa s simptomi prizadetosti prebavnega trakta, kot so driska, slabost in bruhanje.

Za okužbo ranljivejše skupine ljudi lahko razvijejo simptome, ki so dolgotrajni, hudi in lahko ogrožajo življenje. Okužba poteka kot težko sistemsko obolenje, z vnetjem možganov in možganskih ovojnic ter septikemijo. Smrtnost je v teh primerih visoka, tudi do 50 %.

Za okužbo občutljive skupine ljudi

- nosečnice in novorojenčki;
- otroci,
- starostniki,
- kronični bolniki,
- imunsko oslABLJENE osebe.

Dovzetnost nosečnic, da zbolijo za listeriozo, je v primerjavi z zdravimi odraslimi kar trinajst do dvajsetkrat večja. Nosečnice sicer praviloma zbolijo le z blagimi simptomi, okužba pa predstavlja veliko tveganje za plod. Možne posledice okužbe so splav, mrtvorojenost ali zgodnja smrt novorojenčka. Pri preživelih novorojenčkih se lahko pojavljajo resne zdravstvene težave, kot so duševne motnje, paraliza, slepota, motnje v razvoju možganov, srca in ledvic.

Preprečevanje okužb z listerijo

Živila, ki so onesnažena z listerijo, lahko resno ogrozijo naše zdravje, zato je pomembno, da pri rokovanju z živili upoštevamo naslednja priporočila:

- •Pri izbiri živili se zavedajmo, da so nekatera živila tvegana. Ne uživajmo tveganih živil, če spadamo v katero od ogroženih skupin.
- Živila za neposredno uživanje porabimo čim prej oziroma najkasneje do roka uporabe.
- Dosledno izvajajmo osebno higieno, zlasti temeljito in pravilno umivanje rok.
- Temeljito in sprotno čistimo delovne površine, posodo, pribor, kuhinjske pripomočke, hladilnik.
- Sadje in zelenjavo pred nadaljnjo pripravo in zaužitjem temeljito operemo.
- Hitro pokvarljiva živila hranimo na hladnem (pod 4 °C).
- Pred zaužitjem živila zadostno toplotno obdelamo (nad 85°C).
- Preprečujemo navzkrižno onesnaženje.

Zlasti pomembno je, da navedena priporočila upoštevajo nosečnice. Uživajo naj le sveže pripravljene in toplotno zadostno obdelane jedi!

Dokument:	LISTERIJA (<i>Listeria monocytogenes</i>) V ŽIVILIH
Pripravila:	Delovna skupina za pripravo higienskih stališč za varnost živil, NIJZ-Center za zdravstveno ekologijo
	Verzija: februar, 2013

Viri:

1. Zelenik, K. Nadzor nad listerijami v proizvodnji in zagotavljanje varnih živil. V: Varnost živil – pojav in obvladovanje tveganj. Zbornik referatov. Ljubljana: Bureau Veritas, 2010.
2. Centers for Disease Control and Prevention. Listeria. Pridobljeno 15.10.2012 s spletne strani: <http://www.cdc.gov/listeria/>
3. FoodSafety.com. Listeria. Pridobljeno 26.10.2012 s spletne strani: <http://www.foodsafety.gov/poisoning/causes/bacteriaviruses/listeria/index.html>
4. Food and Drug Administration. Listeria monocytogenes Risk Assessment Questions and Answers. Pridobljeno 18.2.2013 s spletne strani: <http://www.fda.gov/Food/ScienceResearch/ResearchAreas/RiskAssessmentSafetyAssessment/ucm208993.htm>
5. Marinculić, A. et.al. Biološke opasnosti u hrani. Osijek: Hrvatska agencija za hrano, 2009; 23-26.
6. Food and Drug Administration. Bad Bug Book – Listeria monocytogenes. Pridobljeno 26.10.2012 s spletne strani: <http://www.fda.gov/food/foodsafety/foodborneillness/foodborneillnessfoodbornepathogensnaturaltoxins/badbugbook/ucm070064.htm>
7. U.S. Department of Agriculture. Food Safety and Inspection Service. Protect Your Baby and Yourself From Listeriosis. Pridobljeno 26.10.2012 s spletne strani: http://www.fsis.usda.gov/Fact_Sheets/Protect_Your_Baby/index.asp

Dokument:	LISTERIJA (<i>Listeria monocytogenes</i>) V ŽIVILIH
Pripravila:	Delovna skupina za pripravo higienskih stališč za varnost živil, NIJZ-Center za zdravstveno ekologijo
	Verzija: februar, 2013