

Listeriainfektion

Varför har jag fått den här informationen?

Prov har visat att du har listeriainfektion.

Vad är Listeria?

Listeria är en bakterie som är vanlig i vår miljö, bl.a. i vatten och jord. Listeria förekommer ibland i vissa livsmedel. Både människor och djur kan bära på listeriabakterien utan att vara sjuka.

Tiden från det att man smittas till man blir sjuk (inkubationstiden) är från 3 till 21 dagar. Den kan även vara längre, upp till 3 månader. Det kan därför ofta vara svårt att hitta smittkällan.

Det är oftast personer med ett nedsatt immunförsvar som kan bli allvarligt sjuka av listeria och insjukna i blodförgiftning eller hjärnhinneinflammation. Äldre personer, spädbarn, gravida och personer som behandlas med mediciner som påverkar immunförsvaret har särskilt hög risk för allvarlig sjukdom. En listeriainfektion behandlas med antibiotika.

Hur smittar Listeria?

Listeria smittar inte mellan människor. Undantaget är den gravida, som kan överföra smittan till fostret via moderkakan. Listeria kan spridas från djur eller med infekterad mat. Den vanligaste smittvägen är via mat. Bakterien överlever frysning och tillväxer i kylskåpstemperatur, men dör vid upphettning till minst 70 grader.

Livsmedel som förvarats en längre tid i kylskåp och sedan äts utan att först värmas upp innebär därför en särskild risk.

Detta gäller till exempel:

- olika köttprodukter, i första hand charkuteriprodukter som t.ex. skinka och korv
- fisk (kallrökt eller gravad)
- mjukostar som tillverkats av opastöriserad mjölk.

Listeria finns inte i hårdost.

Bakterien kan också finnas i frysta grönsaker. Om grönsakerna endast tinas utan upphettning och därefter lämnas i kylskåpet, kan bakterien tillväxa. Den kan även tillväxa i melon som skivas och lämnas i kylskåpet.

Vad ska jag tänka på för att andra inte ska smittas?

För att förhindra att flera insjuknar gäller det att försöka hitta smittkällan. Tänk efter om du har ätit något av de livsmedel som sprider smittan. Spara matresterna i kylskåp om du har möjlighet. Matresterna kan sedan undersökas för att försöka spåra smittkällan.

Mer information

[Folkhälsomyndigheten och Smittskyddsläkarföreningens samlade information om smittsamma sjukdomar | Folkhälsomyndigheten \(folkhalsomyndigheten.se\)](#)

[Listeria monocytogenes | Livsmedelsverket \(livsmedelsverket.se\)](#)

Om smittskyddsbladet

Smittskyddsbladet tas fram av Smittskyddsläkarföreningen och gäller nationellt.