
Listeria

Smittskyddsläkarnas smittskyddsblad

Vad är listeria?

Listeria är en bakterie som är vanlig i vår miljö, bland annat i vatten och jord. Både människor och djur kan bära på listeriabakterien utan att vara sjuka. Det är oftast personer med ett nedsatt immunförsvar som kan bli allvarligt sjuka och insjukna i blodförgiftning eller hjärnhinneinflammation. De som har sämre förmåga att försvara sig mot infektioner är i första hand äldre personer, spädbarn, gravida och personer som behandlas med mediciner som påverkar immunförsvaret. En listeriainfektion behandlas med antibiotika.

Hur blir man smittad?

Listeria kan spridas från djur eller med infekterad mat. Bakterien överlever frysning och tillväxer i kylskåpstemperatur, men dör vid upphettning. Livsmedel som förvarats en längre tid i kylskåp och sedan äts utan att först värmas upp innebär därför en speciell risk. Det kan till exempel vara olika köttprodukter (skinka, korv), fisk (kallrökt eller gravad) och mjukostar som tillverkats av opastöriserad mjölk. Listeria kan inte växa i hårdost. Hantering av smittade levande eller döda djur kan också sprida smitta.

Hur lång tid tar det att bli sjuk av listeria?

Tiden från det att man smittas till man blir sjuk (inkubationstiden) är oftast några veckor men kan variera från ett dygn upp till 1-2 månader. Därför är det ofta svårt att hitta smittkällan.

Kan jag smitta andra?

Listeria smittar inte mellan människor. Undantaget är den gravida mamman, som kan överföra smittan till fostret via moderkakan.

Vad kan jag göra för att undvika fortsatt smittspridning?

Tänk efter om du har ätit något av de livsmedel som sprider smittan. Spara matresterna i kylskåp om du har möjlighet. Dessa kan sedan undersökas för att försöka spåra smittkällan.