



Informationsblatt Infektionen durch Listerien

Listerien als bakterielle Krankheitserreger werden für besonders schwere Krankheitsverläufe beschrieben. Sie können vom Tier auf den Menschen übertragen werden können und gehören damit zu den „Zoonoseerregern“. Von besonderer Bedeutung ist das Bakterium *Listeria monocytogenes*.

Mit einigen 100 Erkrankten pro Jahr wird die Listeriose in Deutschland im Vergleich zu anderen Lebensmittelinfektionen, wie Salmonellen und *Campylobacter* selten gemeldet.

In der Regel stellen Listerien keine Gefahr dar. Meist verläuft die Listeriose symptomlos und bleibt daher unerkannt. Wenn Symptome auftreten, sind sie unspezifisch und zeigen sich als grippeähnliche Krankheitszeichen (→ Fieber, Muskelschmerzen, ggf. Erbrechen, Durchfall).

Bei immungeschwächten Personen (Schwangere, Neugeborene, ältere Menschen) geht die Listeriose jedoch mit schwerwiegenden gesundheitlichen Schäden einher. Dazu gehören Blutvergiftungen und Gehirn – oder Gehirnhautentzündungen, die tödlich enden können. Bei Schwangeren kann die Infektion zu Früh- oder Fehlgeburten führen. Infizierte Neugeborene sterben bald nach der Geburt oder können geistige Behinderungen davon tragen.

Vorkommen von Listerien

Listerien kommen weltweit überall in der Umwelt, z. B. in der Erde und auf Pflanzen, im Kompost und in Abwässern vor und sind im landwirtschaftlichen Bereich weit verbreitet. Die Bakterien werden häufig im Tierfutter, besonders in verdorbener Silage gefunden, sie können auch im Kot von Tieren nachgewiesen werden. Deshalb können sie schon bei der Lebensmittelgewinnung, z. B. beim Melken oder beim Schlachten, auf und in die Lebensmittel gelangen. *Listeria monocytogenes* – Erreger werden daher vor allem in rohen vom Tier stammenden Lebensmitteln gefunden, wie:

- rohes Fleisch oder Geflügel
- Rohfleischerzeugnisse (Hackepeter, frische Rohwurst)
- Rohmilch und Rohmilchkäse
- roher Fisch

Listerien konnten ebenfalls in Frischgemüse oder klein geschnittenen Blattsalaten als Folge der Verunreinigung dieser Lebensmittel mit Erde oder tierischem Dünger, welche den Erreger enthalten, nachgewiesen werden.

Listerien sind weiterhin in Lebensmittel verarbeitenden Betrieben zu finden, wenn Reinigungs- und Desinfektionsmaßnahmen nicht sachgerecht durchgeführt wurden. Sie können dann auch erhitzte Lebensmittel oder anderweitig haltbar gemachte Lebensmittel nachträglich verunreinigen, z. B. beim Aufschneiden der Ware oder bei der Verpackung.

Um eine gesundheitliche Gefährdung der Verbraucher auszuschließen, dürfen verzehrfertige Lebensmittel während der gesamten Haltbarkeitsdauer nicht mehr als 100 Keime von *Listeria monocytogenes* je g Lebensmittel enthalten.

Vermehrung von Listerien

Listerien können sich in einem weiten Temperaturbereich von - 0,4 bis +45 °C vermehren, also auch im Kühlschrank. Jedoch ist die Vermehrung bei Kühltemperaturen deutlich verlangsamt.

Bei nachträglicher Kontamination mit Listerien bereits erhitzter Lebensmittel wird die Vermehrung begünstigt, da deren natürlicherweise vorhandene Bakterienflora bei der Erhitzung abgetötet wurde. Listerien werden häufiger in Vakuum verpackten Lebensmittel vorgefunden, da sich Listerien auch bei reduziertem Sauerstoffgehalt vermehren können. In Lebensmitteln mit wenig Wassergehalt, viel Salz oder viel Säuerungstoffen können sich Listerien nur in geringem Umfang oder gar nicht vermehren.

Listerien können in tiefgefrorenen Lebensmitteln überleben.

Regeln zur Verhütung von Listerien-Infektionen

- Listerien werden durch Erhitzungsverfahren wie Kochen, Braten und Pasteurisieren abgetötet (mindestens 2 min im Kern eine Temperatur von 70 °C!). Bei der Zubereitung in der Mikrowelle auf gleichmäßiges Erwärmen achten, Speisen zwischendurch umrühren.
- Hände vor der Zubereitung von Speisen und nach Kontakt mit rohen Lebensmitteln gründlich mit Wasser und Seife waschen und vollständig abtrocknen.
- Haustiere von der Speisenzubereitung fern halten, während der Zubereitung nicht streicheln.
- Obst, Gemüse und Salate vor dem Verzehr gründlich waschen, am besten unter fließendem Wasser.
- Lebensmittel im Kühlschrank in geschlossenen Behältern oder vollständig abgedeckt lagern.
- Rohes Gemüse im untersten Fach des Kühlschranks aufbewahren, damit anhaftende Erde nicht auf andere Lebensmittel fallen kann
- Die Zubereitung von Fleisch und rohem Gemüse muss in der Küche auf getrennten Arbeitsflächen und mit getrennten Gerätschaften oder nach entsprechend gründlicher Reinigung zeitlich getrennt vorgenommen werden.
- Oberflächen und Geräte nach jedem Kontakt mit dem Lebensmittel mit möglichst heißem Wasser und Spülmittel gründlich reinigen und sorgfältig abtrocknen
- Lappen und Handtücher regelmäßig wechseln und bei mindestens + 60 °C waschen.
- Spülbürsten regelmäßig reinigen und von Zeit zu Zeit austauschen (Bürsten aus Kunststoff können in der Spülmaschine gereinigt werden).
- Abfallbehälter regelmäßig leeren und reinigen (Hände nach dem Berühren von Abfall wieder gründlich reinigen und abtrocknen).

Regeln zur Einschränkung der Vermehrung

- Aufbewahrungsbedingungen hinsichtlich Kühltemperaturen entsprechend der Angaben des Herstellers sicherstellen (besser den Kühlschrank auf + 5 °C einstellen, Kühlschrank nicht zu voll packen, damit die kühle Luft zwischen den Lebensmitteln zirkulieren kann)
- Kühlschrank regelmäßig von innen reinigen
- gefrorene Lebensmittel im Kühlschrank auftauen, um die Keimvermehrung auf den Lebensmitteloberflächen zu reduzieren

Vorgenannte Regeln sind auch für die Vermeidung von Lebensmittelinfektionen durch andere Erreger anwendbar.

Empfehlungen an Schwangere, Senioren und abwehrgeschwächte Personen

- kein Verzehr von rohen Lebensmitteln tierischen Ursprungs
- auf den Verzehr von geräucherten Fischerzeugnissen verzichten, insbesondere auf Vakuum verpackten Räucherlachs und Graved Lachs
- den Verzehr von Rohmilchweickäse meiden und Käserinde immer entfernen
- Blattsalate selbst frisch zubereiten
- Lebensmittel, insbesondere solche in Vakuumverpackungen, möglichst zügig nach Einkauf und weit vor Ablauf der angegebenen Mindesthaltbarkeit verbrauchen