

Was sind Listerien und wie kann man sich davor schützen?

Mo, 14.10.2019 - 10:39

Essen, Trinken und Genuss – hätten Sie's gewusst?

Listerien sind stäbchenförmige Bakterien. Sie sind auf der ganzen Welt verbreitet und können fast überall in der Umwelt vorkommen, im Boden, auf Pflanzen und im Wasser. Für den Menschen ist vor allem *Listeria monocytogenes* relevant, da dieses Bakterium eine Listeriose auslösen kann.

Listerien können durch verunreinigte Erde oder durch tierischen Dünger auf Frischgemüse oder Blattsalate gelangen. In erster Linie sind aber rohe tierische Lebensmittel betroffen. Dazu kommt, dass Listerien sowohl Salz als auch Säure und sogar tiefe Temperaturen und Sauerstoffentzug gut aushalten. Noch bei Kühlschranktemperatur können sie sich vermehren.

Gefährlich für den Menschen werden sie, wenn die Keimzahl durch Vermehrung mehr als 100 Keime pro Gramm bzw. pro Milliliter erreicht. Bei gesunden Menschen erfolgt eine Listerieninfektion meist mild mit Symptomen ähnlich einer Magen-Darm-Grippe. Für Menschen mit einem geschwächten Immunsystem kann sie jedoch bedrohlich werden. Auch kranke und ältere Menschen, Säuglinge und Kleinkinder sowie Schwangere sind gefährdet. Die Zeit zwischen der Ansteckung und dem Ausbruch der Krankheit beträgt meist drei Wochen, kann aber auch deutlich länger dauern.

„Gute Küchenhygiene, sowohl im privaten Haushalt als auch in Verpflegungseinrichtungen, kann einer Übertragung der Keime und somit einer Infektion vorbeugen“, weiß Silke Raffener, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Und durch Temperaturen von über 70° Celsius werden Listerien verlässlich abgetötet.“ Lebensmittel, die roh gegessen werden, sollten daher immer gründlich gewaschen und sauber verarbeitet, Fleisch, Rohmilch u.ä. immer ausreichend erhitzt bzw. gut durchgegart werden. Menschen mit einem geschwächten Immunsystem, Alten, Kranken, Kleinkindern und Schwangeren wird empfohlen, auf Produkte wie Rohmilch, Rohmilchkäse, rohes Fleisch, Wurstwaren, rohen Fisch und geräucherten Fisch zu verzichten.