

Listeriose

Wat is Listeriose?

Listeriose is een infectie. Mensen krijgen het door de Listeria bacterie. Deze bacterie zit meestal in voedsel. Het kan ook in dieren, in de grond, in water of op groenten zitten.

Iemand met een infectie door de Listeria bacterie heeft meestal weinig klachten. Soms wordt iemand wel ziek door deze bacterie. Listeriose komt in Nederland weinig voor.

Wat zijn de klachten bij Listeriose?

Gezonde mensen worden meestal niet ziek van deze bacterie. De klachten kunnen zijn:

- Een gevoel alsof men griep krijgt
- Koorts
- Spierpijn
- Misselijk
- Diarree

Mensen met minder afweer kunnen ernstiger ziek worden. Listeriose kan voor sommige mensen gevaarlijk zijn. Vooral voor ongeboren kinderen, pasgeboren baby's en mensen met minder afweer.

Soms overlijdt iemand aan deze ziekte.

De tijd tussen besmet raken en ziek worden is enkele dagen tot enkele maanden. Meestal is het 2 tot 4 weken.

Hoe kunt u Listeriose krijgen?

De meeste mensen krijgen het doordat ze besmet voedsel eten. Raakt iemand besmet die zwanger is? Dan kan tijdens de zwangerschap en de geboorte het kind besmet raken. De baby kan daardoor erg ziek worden.

Wie kan Listeriose krijgen?

Iedereen kan Listeriose krijgen, vooral mensen die met Listeria besmet voedsel eten.

Iemand heeft meer kans om Listeriose te krijgen als de afweer minder is door:

- Behandeling voor kanker
- Ziekte (zoals aids)
- Ouderdom
- Misbruik van alcohol
- Zwangerschap

Wat kunt u doen om Listeriose te voorkomen?

Er is geen inenting tegen de ziekte. De beste manier om Listeriose te voorkomen is geen voedsel eten dat besmet kan zijn met Listeria. Voor zwangeren en mensen met minder afweer is het belangrijk om het volgende **niet** te eten of drinken:

- Rauwe melk (ongekookte, zo van de koe)
- Zachte kazen gemaakt van rauwe melk
- Paté
- Softijs
- Kant-en-klare pannenkoeken
- Gerookte of gemarineerde vis en gerookte mosselen
- Rauwe vleeswaren zoals carpaccio, filet americain, tartaar of rosbief

Verder is het belangrijk om op het volgende te letten:



- Was voor en na het klaar maken van eten de handen met water en zeep.
- Verschoon vaatdoeken dagelijks, het is beter om keukenrol te gebruiken.
- Verschoon dagelijks de handdoek in de keuken.



- Gebruik voor rauw vlees en rauwe groente aparte snijplanken.
- Was messen tussendoor af of gebruik verschillende messen. Was rauwe groenten en rauwkost altijd goed.



- Houd rauw voedsel apart van klaargemaakt eten.
- Verhit het eten heel erg goed. Zorg dat vlees en vis goed gaar is.
- Boodschappen gedaan? Zet producten zo snel mogelijk in de koelkast.



- Resten van eten snel laten afkoelen. Bewaar resten nooit langer dan 2 dagen in de koelkast.
- Let op de datum tot wanneer het product houdbaar is
- Zorg dat de temperatuur van de koelkast tussen de 4 en 7 graden is.

Is Listeriose te behandelen?

Een arts kan Listeriose behandelen met medicijnen. Vooral als iemand zwanger is, is dit belangrijk.

Kan iemand met Listeriose naar een kindercentrum, school of werk?

Voelt iemand zich goed? Dan kan hij gewoon naar kinderdagverblijf, peuterspeelzaal, school of werk.

Heeft u nog vragen?

Bel dan met het Meldpunt infectieziekten GGD Twente.

U kunt het Meldpunt bereiken:

van maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 17.00 uur
op telefoonnummer 053 487 68 40.

U kunt ook mailen naar infectieziekten@ggdtwente.nl.



ADRES

Nijverheidstraat 30
7511 JM Enschede

POSTADRES

Postbus 1400
7500 BK Enschede

TELEFOON

053 487 68 88

FAX

053 487 69 97

DIGITAAL

info@ggdtwente.nl