



# Listerien

## Übertragung

- Kontaminierte Lebensmittel
- Erkrankte Tiere und Menschen
- Dauerausscheider (Menschen, die den Keim ausscheiden, selber aber nicht erkranken)

## Lebensmittel mit besonderem Risiko

- Rohes Fleisch und daraus hergestellte Produkte (z.B. Hackfleisch)
- Schnell gereifte Rohwurstsorten (z.B. Teewurst)
- Rohmilch und Rohmilchprodukte, insbesondere Rohmilchkäse
- Weichkäse, insbesondere Produkte mit Rotschmierbildung (z.B. Romadur)
- Sauermilchkäse
- Roher Fisch
- Bestimmte Fischerzeugnisse (vor allem Räucherlachs und Graved Lachs)

## Symptome

- Grippeähnliche Symptome
- Muskelschmerzen
- Erbrechen
- Durchfall

## Vorbeugung

- Erhitzungsverfahren
- Verzicht auf bestimmte Lebensmittel
- Hygieneregeln

## Was sind Listerien?

Listerien sind stäbchenförmige Bakterien, die weit verbreitet sind. Derzeit gilt nur *Listeria monocytogenes* als Krankheitserreger und Auslöser der Listeriose bei Mensch und Tier. Die Keime zeichnen sich durch ihren geringen Nährstoffbedarf aus und können sich auch bei niedrigen Temperaturen, z. B. im Kühlschrank, vermehren.

### **Welche Symptome treten bei einer Listeriose auf?**

Die ersten Symptome treten nach einer Inkubationszeit von 3 – 70 Tagen auf. In der Regel zeigen sich die ersten Anzeichen nach drei Wochen. Eine Listeriose kann bei Menschen mit einem geschwächten Immunsystem lebensbedrohlich sein. Bei gesunden Erwachsenen verläuft diese Erkrankung dagegen meist symptomlos oder harmlos. Auftretende Beschwerden sind meist grippeähnlich und unspezifisch. Typische Symptome sind Fieber und Muskelschmerzen oder Durchfall und Erbrechen. Bei schweren Verläufen dieser Krankheit kann es zu Blutvergiftungen sowie Gehirn- und Hirnhautentzündungen kommen. Während einer Schwangerschaft kann eine Infektion mit Listerien zu Früh- und Fehlgeburten führen.

### **Welche Personen sind als Risikogruppe einzustufen?**

Bei einer Infektion mit Listerien besteht besonders für Schwangere und ungeborene Babys eine große Gefahr. Als weitere Risikogruppen gelten ältere Menschen und Personen mit einem geschwächten Immunsystem.

### **Wie werden Listerien übertragen?**

Listerien werden in den meisten Fällen durch kontaminierte Lebensmittel auf den Menschen übertragen. Eine Übertragung kann auch durch infizierte Haustiere und belasteten Erdboden erfolgen. Bei Schwangeren ist eine Übertragung auf das ungeborene Kind möglich.

### **Welche Lebensmittel sind besonders gefährdet?**

Listerien sind in den Lebensmitteln nicht zu erkennen, da sie weder den Geruch noch den Geschmack und das Aussehen beeinflussen. Besonders gefährdete Lebensmittel sind:

- Rohes Fleisch und daraus hergestellte Produkte (z.B. Hackfleisch)
- Schnell gereifte Rohwurstsorten (z.B. Zwiebelmettwurst)
- Rohmilch und Rohmilchprodukte, insbesondere Rohmilchkäse
- Weichkäse, insbesondere Produkte mit Rotschmierbildung (z.B. Romadur)
- Sauermilchkäse
- Roher Fisch
- Bestimmte Fischerzeugnisse (vor allem Räucherlachs und Graved Lachs)

Zu finden ist dieses Bakterium aber auch in pflanzlichen Lebensmitteln (z.B. vorzerkleinerte und verpackte Blattsalate). Bekannt ist, dass sich Listerien in vakuumverpackten Lebensmitteln vermehren können. In Speisen, die wenig Feuchtigkeit, viel Salz und Konservierungsstoffe enthalten oder einen niedrigen pH-Wert haben („sauer sind“), ist eine Vermehrung nur verlangsamt oder kaum möglich.

### **Wie kann die Vermehrungen von Listerien verhindert werden?**

Listerien vermehren sich bei Temperaturen zwischen -0,4 und 45°C. Das bedeutet, dass eine Vermehrung auch im Kühlschrank stattfinden kann. Aus diesem Grund ist es wichtig, die Lebensmittel vor dem Verzehr ausreichend zu erhitzen (70°C für mindestens 2 Minuten).

### Wie kann ich mich am vor einer Listeriose schützen?

Den besten Schutz bietet der Verzicht auf bestimmte rohe Erzeugnisse (z.B. Rohmilchkäse, Hackfleisch, kurz gereifte Rohwurst). Vom Tier stammende Lebensmittel müssen ausreichend lange, mindestens 2 Minuten bei 70°C, erhitzt werden. Vakuumverpackte und im Kühlschrank gelagerte Lebensmittel (insbesondere Räucherlachs) sollten so früh wie möglich, niemals jedoch nach Ablauf des angegebenen Verbrauchsdatums verzehrt werden. Weiterhin sollten die allgemeinen Hygieneregeln im Haushalt eingehalten werden.

Schwangere und Personen mit schweren Grunderkrankungen sollten auf den Verzehr folgender Lebensmittel komplett verzichten:

- Rohfleischerzeugnisse (z. B. Hackfleisch) und Rohwurst
- roher Fisch sowie geräucherte und marinierte Fischerzeugnisse
- vorgeschnittene, verpackte Blattsalate
- Rohmilchkäse

### Wie wird eine Listeriose behandelt?

Die Behandlung ist abhängig von den Symptomen. Bei auftretendem Fieber und Muskelschmerzen sollte unbedingt ein Arzt hinzu gezogen werden.

### Weiterführende Links:

#### BfR: Listerien

<http://www.bfr.bund.de/de/listerien-54356.html>

#### RKI: Listeriose

[http://www.rki.de/cln\\_162/nn\\_196658/DE/Content/InfAZ/L/Listeriose/Listeriose.html?\\_\\_nnn=tr ue](http://www.rki.de/cln_162/nn_196658/DE/Content/InfAZ/L/Listeriose/Listeriose.html?__nnn=tr ue)

### Informationen über das Verbrauchsdatum:

#### BMELV

<http://www.bmelv.de/SharedDocs/Pressemitteilungen/2012/76-AI-Aufklaerungsaktion-zum-Mindesthaltbarkeitsdatum.html>

Stand: 2018



Niedersächsisches Landesamt  
für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit  
[www.laves.niedersachsen.de](http://www.laves.niedersachsen.de)



Niedersachsen