



Fakten zu *Listeria monocytogenes*

Listerien sind bewegliche Stäbchenbakterien, die in der Natur weit verbreitet sind. Sie leben in der Erde, im Wasser, auf Pflanzen und besiedeln gerne domestizierte Säugetiere. So lassen sich Listerien immer wieder in vielen rohen und verzehrfertigen Lebensmitteln nachweisen. Für den Menschen von Bedeutung ist der infektiöse Stamm *Listeria monocytogenes*, der Erreger der Krankheit Listeriose. Obwohl Listerien keine Sporen bilden, gelten sie als widerstandsfähige Bakterien. Sie können sich in Ritzen und Dichtungen von Küchengeräten richtiggehend festsetzen. Listerien vermehren sich bereits ab 0 °C, also auch im Kühlschrank. Am schnellsten wachsen sie bei Temperaturen um 35 °C.

Infektion und Krankheitsverlauf

Bei sonst gesunden Menschen verläuft die Infektion mit Listerien häufig unbemerkt oder mild als Erkrankung mit grippeähnlichen Symptomen wie Fieber, Kopfschmerzen, Übelkeit und Durchfall. Besonders gefährdet sind immungeschwächte und bereits an einer Krankheit leidende Personen. Bei Ihnen können sich schwere, lebensbedrohliche Symptome wie eine Hirnhautentzündung oder eine Blutvergiftung entwickeln. Grosse Vorsicht ist während einer Schwangerschaft geboten. Eine Infektion kann eine Fehlgeburt auslösen oder zu einer schweren Schädigung des ungeborenen Kindes führen. Die infizierte Mutter muss dabei nicht zwingend Symptome vorweisen. Die Zeit von der Ansteckung bis zur Erkrankung (Inkubationszeit) beträgt im Durchschnitt drei Wochen. Allerdings wurden schon Inkubationszeiten von 3 bis 70 Tagen beobachtet.

Infektionsquellen

Die meisten Infektionen werden durch den Verzehr von Lebensmitteln ausgelöst, die mit Listerien kontaminiert sind. Überdurchschnittlich häufig belastet sind rohe Fleischerzeugnisse wie Salami, Rohschinken und Tatar, geräucherter und roher Fisch aller Art, Rohmilchprodukte und Weichkäse. Insbesondere schimmelgereifter Weichkäse begünstigt das Wachstum der Listerien, einerseits durch den hohen Wassergehalt andererseits durch den erhöhten pH-Wert, welcher mit der Reifung zunimmt. Ebenfalls betroffen sind Lebensmittel, die bei ihrer Herstellung erhitzt, jedoch danach weiterverarbeitet werden. So können Produkte aus pasteurisierter Milch oder Kochschinken, zum Beispiel durch die Schneidmaschine, mit Listerien verunreinigt werden. Gerüstete oder geraffelte, fertig gewaschene Salate bieten für Listerien gute Wachstumsbedingungen und zählen deshalb ebenfalls zu den Risikoprodukten. Ein weiteres Risiko birgt mit Jauche gedüngtes Gemüse, da infizierte Tiere die Listerien über den Kot ausscheiden.

Präventive Massnahmen

Eine Kühlung der Lebensmittel verlangsamt das Wachstum, kann es aber nicht verhindern. Die Erhitzung von Lebensmittel auf über 70 °C tötet die Listerien innerhalb weniger Sekunden ab. Nach der Erhitzung muss mit geeigneten Hygienemassnahmen eine erneute Verunreinigung mit Listerien verhindert werden. Wer zu einer der Risikogruppen gehört, soll die Ernährung mit dem Arzt absprechen.