SFZ
SINT-FRANCISCUS ZIEKENHUIS
aan jouw zijde!

# VOORKOMEN VAN LISTERIA-INFECTIE

Via deze folder willen u graag informeren over de infectieziekte Listeriose. Daarnaast geven wij ook enkele aanbevelingen omtrent voeding die u kan ondernemen om de ziekte te voorkomen.

## Voor wie is deze informatie nuttig?

Deze folder is gericht op personen met een verzwakte weerstand die gevoeliger zijn voor het oplopen van een infectie met Listeria.

- Zwangeren
- Personen met kanker (bloedkanker)
- Personen met immuunziekten (reuzencelartritis, reumatoïde artritis, AIDS, colitis ulcerosa, ziekte van Crohn)
- Personen met immuunsuppressie in het kader van een medische behandeling (orgaantransplantatie, gebruik van immunosuppressiva)
- Personen die hemodialiyse ondergaan
- Personen die lijden aan levercirrose
- Personen die maagzuurremmers innemen

## Wat is een ESBL-bacterie?

Listeriose is een infectieziekte die veroorzaakt wordt door een bacterie die in de darm leeft (Listeria monocytogenes) en via voeding overgedragen wordt.

## Wat zijn de klinische tekens?

Listeriose doet zich voor als griep met klinische tekens zoals:

- koorts (> 38,5°C)
- futloosheid
- verminderde eetlust
- misselijkheid
- hoofdpijn
- rugpijn
- lage buikpijn
- eventueel diarree

Deze symptomen kunnen ernstige gevolgen hebben zoals: hersenvliesontsteking of bloedvergiftiging.

# Hoe kan u Listeriose voorkomen?

## Dit eet je liever niet ...

- Verse en zachte kazen (rauwmelk of gepasteuriseerd)
  Bijvoorbeeld: mascarpone - kaas

- Gekookte vleeswaren (voorverpakt of voorgesneden in de winkel)
  Bijvoorbeeld: paté - kipfilet - gekookte hesp - hespenworst - kalfsworst

- Koud of warm gerookte vis (zowel vers aangekocht of versneden in de winkel als voorverpakt versneden)
  Bijvoorbeeld: zalm - heilbot - makreel - haring - paling

- Voorverpakte (versneden of kleinbladige) bladgroeten
  Bijvoorbeeld: Mix sla en andere slasoorten - Spinazie - Kruiden - Selderij

- Voorverpakte versneden meloen of fruitsla met versneden meloen erin

- Kiemgroenten
  Bijvoorbeeld:. Sojascheuten

- Rauw vlees en rauwe vis
  Bijvoorbeeld: Prépare - Rauw gehakt of americain

- Mayonaise-gebaseerde sandwiches
  Bijvoorbeeld: Kip curry - Vleessla - Zalmsla

- Voorverpakte belegde broodjes of maaltijdsalades met:
  Bijvoorbeeld: Kookham - Geraakte zalm - Zachte kaas

## Dit kan je in de plaats wel eten ...

- Halfharde en harde kaas

  Bijvoorbeeld: gouda - emmental

- Gerookte, gezouten of gedroogde vleeswaren

- Goed gebakken, tot in de kern verhitte, gekookte of gestoomde vis

- Verse bladgroenten (na goed wassen)

- Vers fruit (na goed wassen of schillen)

- Goed gebakken, tot in de kern verhit(te), gekookt(e) of gestoomd(e) vlees en vis (zeker indien het gemalen vlees betreft)

- Zelfgemaakte salades

  Bijvoorbeeld: Zelfgemaakte tonijnsla (met tonijn uit blik)

- Zelfbereide belegde broodjes of zelfbereide maaltijdsalade

# Nuttige tips en weetjes

- Koken en voldoende verhitten van voedingsmiddelen vernietigt de bacterie.

- De bacterie kan zich niet vermenigvuldigen bij een temperatuur onder het vriespunt. Ingevroren voedingsmiddelen zijn dus veilig op voorwaarde dat u ze na het ontdooien meteen opeet of bereidt.

- In de koelkast kan de bacterie overleven, maar ontwikkelt hier wel langzamer. Bewaar producten die gekoeld bewaard moeten worden ook werkelijk in de koelkast. Eet deze producten zo snel mogelijk na aankoop op.

- Hoe dichter bij de houdbaarheidsdatum, hoe groter de kans op besmetting.

- Was rauwe groenten zeer goed, evenals het keukengerei wat daarmee in aanraking komt.

- Bereid groenten en vlees apart en gebruik verschillend keukenmateriaal.

- Eet enkel vers bereid voedsel of voorverpakte producten ruim voor het verstrijken van de houdbaarheidsdatum. Producten die langer dan twaalf uur na bereiding of opening in de koelkast hebben gestaan, mogen niet gebruikt worden.

- Het lang bewaren van lang houdbare gekoelde producten, zoals kant- en klare maaltijden en salades (gesneden rauwkost), brengt altijd een zeker risico met zich mee. Daarom kunt u beter deze producten snel na aankoop opeten.

- Was altijd uw handen voor elke maaltijd en na elk contact met groenten, fruit en rauw vlees.

Bron: Hoge Gezondheidsraad Nr. 93311 (December, 2016), UZ Leuven, Agentschap zorg en gezondheid

# Nota's

Publicatiedatum: Mei 2019, dienst labo
Sint-Franciscusziekenhuis
P. Paquaylaan 129 | 3550 Heusden-Zolder
Tel. 011 71 50 00 | Fax. 011 71 50 01 | www.sfz.be