

Rättelseblad till broschyren "Råd om mat till dig som är gravid" – Listeria

Livsmedelsverket har uppdaterat råden om bakterien listeria utifrån ny kunskap på området. I stort är råden oförändrade, men några förtydliganden och tillägg har gjorts.

Nedanstående text ersätter texten på sidan 11 i broschyren.

Observera att det bara är råden om listeria som är uppdaterade, inte råden om toxoplasma.

Bakterier och parasiter

Det finns två infektioner som kan smitta via mat och som är speciella när man är gravid – listeria och toxoplasma. Risken att smittas är mycket liten, men om man blir smittad kan infektionerna i värsta fall orsaka missfall eller skador på fostret. Detta är mycket ovanligt.

Listeria och toxoplasma dör om maten hettas upp till rykande het. Toxoplasma dör också om maten fryses i tre dygn, men listeria överlever frysning.

Här är några råd som ytterligare kan minska risken att smittas av:

Listeria

Om du vill äta kylda ätfärdiga livsmedel utan att värma dem kan följande råd minska risken att bli sjuk:

- Förvara kylvaror kallt, ha 4 °C i kylskåpet.
- Skivat köttplätt och paté: Kontrollera förpackningsdatum. Ät produkter som varit förpackade högst en vecka.
- Köpt gravad och rökt fisk: Kontrollera förpackningsdatum. Ät produkter som varit förpackade högst en vecka.
- Egengravad fisk: Använd färsk fisk som varit förpackad högst några få dagar eller tinad fryst fisk. Ät den gravade fisken inom en vecka eller frys in.
- Hemgjord sushi/sashimi: Använd färsk fisk som varit förpackad högst några få dagar eller tinad fryst fisk. Nygjord köpt sushi/sashimi går bra att äta. Ät inom några få dagar.
- Tinade frysta grönsaker: Förvara i kylskåp. Ät dem inom några få dagar.
- Skuren melon: Förvara i kylskåp. Ät melonen inom några få dagar.

Undvik att äta:

- Opastöriserad mjölk
- Färskostar gjorda på opastöriserad mjölk
- Mögel- och kittostar. Även om de är gjorda på pastöriserad mjölk, till exempel brie, gorgonzola, chèvre, vacherol och taleggio.
- Kalla förpackade blandade sallader, smörgåsar och röror som innehåller rökt/gravad fisk, mögel- och kittost eller chark.

Säkra ostar är alla slags hårdostar, färskostar i ask, smältost på tub och all ost som hettas upp till rykande het.

Toxoplasma

- Ät inte rått kött. Genomstek köttfärs, fågel, lamm, gris och vilt.
- Om du vill äta torkat, kallrökt eller gravat kött, till exempel parmaskinka eller salami – frys det i tre dygn innan du äter.
- Tvätta händerna innan du börjar laga mat, mellan olika råvaror och efter trädgårdsarbete. Diska skärbrädor och köksredskap mellan olika råvaror.
- Skölj frukt och grönsaker.

Toxoplasmoparasiten kan också spridas med kattavföring. Statens veterinärmedicinska anstalt har mer information om det.