

Rättelseblad till broschyren ”Råd om mat till dig som är gravid”

Livsmedelsverket har uppdaterat råden om **bakterien listeria och parasiten toxoplasma** utifrån ny kunskap på området. Det mesta i råden är samma som tidigare, men det är några förtydliganden och tillägg som har gjorts.

Nedanstående text ersätter texten på sidan 11 i broschyren.

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 köttpålugg 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

Toxoplasma dör när maten hettas upp till minst 60–65 °C eller vid frysning (-18 °C) i minst tre dygn.

- Hetta upp kött från lamm, gris, nöt och vilt till minst 60–65 °C tills det är rosa (medium) och utan inslag av blod. Om du vill äta en lättstekt, blodigare köttbit som är upphettad till under 60 °C, kan du frysa in den minst tre dygn före tillagning.
- Frys (i minst tre dygn) torkat, rökt eller gravat kött som ska ätas kallt, till exempel lufttorkad skinka, rökt medvurst, bresaola och salami.
- Skölj bort synliga jordrester från grönsaker, frukt och bär.

Som för alla är det viktigt att tvätta händerna innan du börjar laga mat och mellan hantering av olika råvaror. Diska skärbrädor och köksredskap mellan hantering av olika råvaror.

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