

Listeriose: Selten, aber gefährlich für Alte, Schwangere und Personen mit verminderter Immunabwehr

BfR empfiehlt, Hygiene- und Verzehrsregeln zum Schutz vor Infektionen mit Listerien einzuhalten

In Deutschland und in der EU steigen die Fälle lebensmittelbedingter Erkrankungen durch Listerien kontinuierlich an. Vor diesem Hintergrund erinnert das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) daran, dass die durch den Verzehr bestimmter Lebensmittel verursachte Listeriose sehr schwer verläuft und auch zum Tod führen kann. „Vor allem ältere Personen sowie Schwangere und Menschen mit verminderter Immunabwehr laufen Gefahr, sich mit Listerien zu infizieren“, sagt Professor Dr. Dr. Andreas Hensel, Präsident des BfR. „Deshalb gelten insbesondere für diese Personengruppen ganz besondere Regeln für den Verzehr bestimmter Lebensmittel und die Küchenhygiene.“

Das BfR hat umfassende Verbrauchertipps in seinem Merkblatt „Schutz vor Lebensmittelinfektionen mit Listerien“ zusammengefasst.

<https://www.bfr.bund.de/cm/350/verbrauchertipps-schutz-vor-lebensmittelinfektion...>

Die Anzahl der beim Robert-Koch-Institut (RKI) erfassten Listeriosefälle in Deutschland hat seit 2009 deutlich zugenommen (von 396 auf 771 im Jahr 2017). Die Infektionskrankheit tritt zwar vergleichsweise selten auf, hat aber durch die Schwere des Verlaufs eine besonders große Bedeutung. Im Jahr 2016 verliefen sieben Prozent der gemeldeten Fälle tödlich. Auch in der Europäischen Union sind seit 2009 die Listeriose-Fälle angestiegen.

Verbraucherinnen und Verbraucher können sich über Lebensmittel, die mit dem Bakterium *Listeria monocytogenes* kontaminiert sind, infizieren und erkranken. Aufgrund ihrer weiten Verbreitung in der Umwelt und ihrer geringen Wachstumsansprüche können die Bakterien in einer Vielzahl unterschiedlicher Lebensmittel vorkommen. Sowohl rohe Lebensmittel tierischer Herkunft als auch bereits erhitzte oder anderweitig haltbar gemachte Lebensmittel sowie Fertigprodukte können Listerien enthalten. Aber auch pflanzliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Kräuter und Salate können mit Listerien belastet sein.

Da Listerien nicht zum Verderb der Lebensmittel führen, lässt sich ihr Vorkommen weder am Aussehen noch am Geruch der Lebensmittel erkennen. Zu beachten ist außerdem, dass sich Listerien auch bei Kühlschranktemperaturen sowie in Vakuumverpackungen vermehren. Deshalb können länger gelagerte Lebensmittel trotz der Aufbewahrung im Kühlschrank hohe, krankmachende Keimzahlen an Listerien aufweisen. Insbesondere ältere Menschen bewahren Lebensmittel sehr viel häufiger über einen langen Zeitraum auf, z. B. weil sie nur geringe Mengen verzehren oder keine Lebensmittel wegwerfen möchten. Sie setzen sich damit einer erhöhten Gefahr aus, an einer Listeriose zu erkranken.

Durch Erhitzen, also beim Kochen, Braten oder Pasteurisieren, werden Listerien abgetötet.

Ein erhöhtes Risiko, an einer Listeriose zu erkranken, haben insbesondere ältere Menschen, Personen mit verminderter Immunabwehr (zumeist verursacht durch eine schwere

Grunderkrankung wie z. B. Tumore oder durch die längerfristige Einnahme immunsuppressiver Medikamente) sowie Schwangere und Neugeborene. Schwere Krankheitsverläufe können zu Blutvergiftungen und Gehirn- und/oder Gehirnhautentzündungen führen, die lebensbedrohlich sind. Bei Schwangeren, die oft keine oder nur grippeähnliche Beschwerden wie Fieber, Erschöpfung und Muskelschmerzen zeigen, kann die Infektion auf das ungeborene Kind übergehen und zu Früh- oder Fehlgeburten führen. Infizierte Neugeborene haben aufgrund der schweren Symptomatik ein erhöhtes Sterblichkeitsrisiko oder können schwere Schäden davontragen.

Bei gesunden Menschen, die nicht einer der Risikogruppen angehören, kann die Aufnahme großer Mengen Listerien zu einer schweren, fiebrigen, aber in der Regel selbstlimitierenden Magen-Darm-Entzündung mit Durchfall und Erbrechen führen.

Nach Schätzung der EFSA sind ein Drittel der Listeriose-Fälle auf das Wachstum von *Listeria monocytogenes* in Lebensmitteln zurückzuführen, die zu Hause zubereitet oder im Kühlschrank aufbewahrt werden. Das BfR empfiehlt deswegen, die im Merkblatt „Schutz vor Lebensmittelinfektionen mit Listerien“ genannten Regeln zur Küchenhygiene und Zubereitung von Speisen unbedingt einzuhalten.

Besondere Empfehlungen gelten für Risikogruppen: So sollten ältere Menschen, Schwangere und in ihrer Immunabwehr stark geschwächte Personen darauf achten, dass leicht verderbliche Lebensmittel, die vor dem Verzehr nicht mehr erhitzt werden, möglichst unter hygienischen Bedingungen aus frischen Zutaten zubereitet und rasch verzehrt werden. Dies gilt insbesondere für frisch gepresste Säfte und Smoothies, Sandwiches und belegte Brötchen sowie Backwaren, deren Füllungen nicht mitgebacken wurden (z. B. gefüllt mit Sahne, Creme, Pudding oder Obst). Auch frisches Obst und Gemüse, Blattsalate und frische Kräuter sollten zeitnah verzehrt werden. Leicht verderbliche Lebensmittel in Fertigpackungen (z. B. Käse- oder Wurstaufschnitt, erhitzte Fleischerzeugnisse) sollten nur in kleinen Mengen und lange vor Ablauf der Mindesthaltbarkeit gekauft, ausreichend gekühlt und innerhalb von zwei bis drei Tagen verbraucht werden. Darüber hinaus rät das BfR, auf Lebensmittel, in denen am häufigsten Listerien nachgewiesen werden, grundsätzlich zu verzichten, es sei denn, sie wurden unmittelbar vor dem Verzehr auf mindestens 70 °C Kerntemperatur erhitzt. Detaillierte Verzehrsempfehlungen gibt das BfR im Merkblatt „Schutz vor Lebensmittelinfektionen mit Listerien“.

Zusätzlich stellt das Bundeszentrum für Ernährung auf seiner Homepage ein in Zusammenarbeit mit dem BfR verfasstes Informationsblatt zur Verfügung, welches die wichtigsten Empfehlungen zum Schutz vor Listeriose in der Schwangerschaft enthält.

<https://ble-medianservice.de/0346/Listeriose-und-Toxoplasmose-Sicher-essen-in-de...>

Informationen zur Listeriose-Erkrankung stellt das Robert Koch-Institut auf seiner Website zur Verfügung (<https://www.rki.de>).

Über das BfR

Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) ist eine wissenschaftlich unabhängige Einrichtung im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). Es berät die Bundesregierung und die Bundesländer zu Fragen der Lebensmittel-, Chemikalien- und Produktsicherheit. Das BfR betreibt eigene Forschung zu Themen, die in engem Zusammenhang mit seinen Bewertungsaufgaben stehen.