

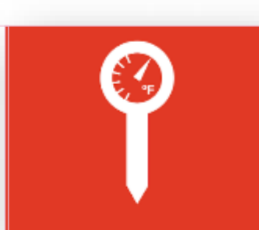
Tvegano živilo, ki naj ga nosečnica ne uživa	Zakaj? Ker lahko vsebuje:	Kaj lahko storimo?
Nepasterizirano mleko	Listerijo, <i>E. coli</i> , toksoplazmo.	Uporabljamo pasterizirano mleko, mlečne izdelke.
Mehki siri (tudi iz pasteriziranega mleka)	Listerijo.	Uživamo trde sire iz pasteriziranega mleka. Mehke sire pred zaužitjem zadostno toplotno obdelamo.
Surovo, toplotno nezadostno obdelano rdeče in perutninsko meso	<i>E. coli</i> , listerijo, salmonelo, kampilobakter, toksoplazmo, trakuljo.	Živila zadostno toplotno obdelamo (središčna temperatura nad 74 °C pri večjih kosih mesa in več kot 82 °C pri celi perutnini).
Surove, toplotno nezadostno obdelane in dimljene ribe	Parazite, listerijo.	Živila zadostno toplotno obdelamo (središčna temperatura: ribe nad 74 °C, dimljene ribe nad 75 °C).
Školjke/morski sadeži	Noroviruse, virus hepatitisa A in E, listerijo, salmonelo, toksoplazmo.	Teh živil ne uživamo. Uživamo raje ribe.
Surova, toplotno nezadostno obdelana jajca in jedi iz jajc	Salmonelo, kampilobakter, toksoplazmo.	Živila zadostno toplotno obdelamo (da se strdi tudi rumenjaki, središčna temperatura nad 74 °C). Jedi zaužijemo takoj po pripravi.
Surova slabo oprana zelenjava in sadje, surovi kalčki, nepasterizirani sokovi	<i>E. coli</i> , listerijo, toksoplazmo.	Sadje in zelenjavo temeljito očistimo in operemo, tudi če jo pred uporabo olupimo. Kalčke zadostno toplotno obdelamo. Uporabljamo pasterizirane sokove. Sveže sokove ustrezno pripravimo doma.
Mesni izdelki (razne klobase, poltrajni suhi mesni izdelki, predpakirani mesni izdelki)	Listerijo.	Uživamo raje sveže pripravljeno in zadostno toplotno obdelano meso.
Delikatesni izdelki (delikatesne solate, mesni namazi, paštete, bakalar...)	Listerijo.	Teh živil ne uživamo oziroma jih raje pripravimo doma (upoštevamo higienske postopke rokovanja in priprave živil).
Presne sladice	<i>E. coli</i> , <i>B. cereus</i> , listerijo in plesni.	Uživamo raje toplotno obdelane sladice. Sladice naj nosečnice uživajo čim manj.

# VARNOST ŽIVIL V PREHRANI NOSEČNIC



## Vzdrževanje higiene

Pogosto umivamo roke in vzdržujemo čistočo.



## Toplotna obdelava živil

Živila zadostno toplotno obdelamo.



## Ločevanje živil

Surova živila ločeno shranjujemo, pripravljamo, zanje uporabljamo drug pribor.



## Shranjevanje živil

Varno temperaturno območje shranjevanja (pod 5 °C, nad 63 °C).



**NIJZ**  
Nacionalni inštitut  
za javno zdravje

## NEVARNOSTI LISTERIJE IN TOKSOPLAZME

*Listeria monocytogenes* in  
*Toxoplasma gondii*

- Povzročata okužbi z živil, ki lahko prizadeneta plod.
- Posledice okužb so lahko: splav, prezgodnji porod, nizka porodna teža, smrt novorojenčka.
- Pri preživelih novorojenčkih: duševna prizadetost, paralize, izguba sluha, vida, motnje v razvoju možganov, srca in ledvic.