

A photograph of a woman with long brown hair, seen from the side, holding a whole orange in her hand. The image is slightly blurred and has a soft, ethereal quality. A semi-transparent grey horizontal band is overlaid across the middle of the image, containing the title text.

# **VARNOST ŽIVIL**

V PREHRANI

# **NOSEČNIC**



A photograph of a woman with long, wavy brown hair washing her hands. She is holding a bright orange soap dispenser. The background is a light, textured surface. A semi-transparent grey horizontal bar is overlaid across the middle of the image, containing the text 'LISTERIJA'. At the bottom center, there are several stylized flower icons in pink and grey.

# LISTERIJA

## **LISTERIJA (*Listeria monocytogenes*) V ŽIVILIH – ZAŠČITIMO SEBE IN OTROKA**

Listerija je bakterija.  
Povzroča okužbo z živili, ki lahko prizadene plod.

Bolezen listerioza pri zdravih ljudeh navadno poteka brez simptomov in zapletov. Pri ranljivih skupinah (nosečnicah oz. plodu, novorojenčkih, starejših in imunsko oslabljenih ljudeh) pa lahko poteka v hudi obliki, ogroža življenje in pusti posledice.

Posledice okužbe ploda z listerijo so lahko: splav, prezgodnji porod, nizka porodna teža, smrt novorojenčka. Pri preživelih novorojenčkih: duševna prizadetost, paralize, slepota, motnje v razvoju možganov, srca in ledvic.

Listerija pogosto živi in raste v vlažnem, hladnem okolju (v hladilniku na onesnaženih površinah in živilih). Uničita jo kuhanje in pasterizacija.

V Sloveniji je bilo v obdobju od leta 2005 do 2014 prijavljenih 80 primerov listerioze, umrlo je 18 obolelih (tri ženske in 15 moških v starosti med 18 in 90 let).

Listerioza je zoonoza (bolezen živali, ki se prenaša na ljudi). Z blatom okuženih domačih in divjih živali ter ljudi se listerija sprošča v okolje. Prisotna je lahko v zemlji, prahu, vodi, odpadnih komunalnih vodah, z listerijo so onesnažena tudi mnoga živila.

Z listerijo se najpogosteje okužimo z živili (vstopno mesto so prebavila). Drugi možni načini okužbe: z neposrednim stikom (vstopno mesto je koža); aerogeno (po zraku - vstopno mesto je očesna sluznica). Pri okuženih nosečnicah se plod okuži prek posteljice.

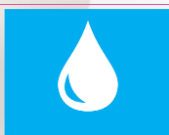
Čas od okužbe do izbruha bolezni je pri listeriozi lahko zelo dolg (do 70 dni), zato zbolela oseba težav večinoma ne poveže z zaužitimi živili.

## Splošna priporočila

- Ne uživajmo surovega ali nepasteriziranega mleka in mlečnih izdelkov\*.
- Ne uživajmo surovih mesnih jedi in morskih sadežev\*. Meso, perutnino, ribe in morske sadeže pred zaužitjem zadostno toplotno obdelamo.
- Sveže sadje in zelenjavo temeljito očistimo in operemo, tudi če jo pred uporabo olupimo. Narezano sadje čim prej pojemo ali do uporabe takoj shranimo v hladilnik.
- Temperatura shranjevanja živil v hladilniku naj bo pod 5 °C.
- Preprečujemo onesnaženje živil z mrčesom.
- Upoštevamo in preverjamo rok uporabe živil.
- Redno čistimo hladilnik in preverjamo temperaturo hladilnika.

\* (tabela)

- Upošteevamo osnovne higienske postopke:



### **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).

## **Dodatna priporočila za nosečnice in ostale ranljive skupine poleg splošnih priporočil**

Nosečnice in ostale ranljive skupine ljudi naj se izogibajo uživanju tudi drugih tveganih živil za okužbo z listerijo oz. naj jih pred zaužitjem ustrezno obdelajo (toplotna obdelava, pranje, lupljenje ...).



## TVEGANA ŽIVILA, KI LAHKO VSEBUJEJO LISTERIJO

Tvegano živilo, ki naj ga nosečnica ne uživa	Kaj lahko storimo?
<b>Nepasterizirano mleko</b>	Uporabljamo pasterizirano mleko in mlečne izdelke.
<b>Mehki siri* (tudi iz pasteriziranega mleka)</b>	Teh živil naj nosečnica ne bi uživala*. Uživamo raje trde sire iz pasteriziranega mleka. Mehke sire le, če jih pred zaužitjem zadostno toplotno obdelamo.
<b>Surovo, toplotno nezadostno obdelano meso</b>	Živila zadostno toplotno obdelamo (središčna temperatura nad 74 °C pri večjih kosih mesa in več kot 82 °C pri celi perutnini).
<b>Surove, toplotno nezadostno obdelane in dimljene ribe</b>	Živila zadostno toplotno obdelamo (središčna temperatura: ribe nad 74 °C, dimljene ribe nad 75°C).
<b>Školjke/morski sadeži*</b>	Teh živil naj nosečnica ne bi uživala*. Uživamo raje ribe, ki jih zadostno toplotno obdelamo (središčna temperatura: ribe nad 74 °C, dimljene ribe nad 75°C).
<b>Surova slabo oprana zelenjava in sadje, surovi kalčki, nepasterizirani sokovi</b>	Sadje in zelenjavo temeljito očistimo in operemo, tudi če ju pred uporabo olupimo. Narezano sadje čim prej pojemo ali takoj shranimo v hladilnik. Kalčke zadostno toplotno obdelamo. Uporabljamo pasterizirane sokove. Sveže stisnjene sokove raje pripravimo doma (upoštevamo higienske postopke rokovanja s surovim sadjem in zelenjavo).
<b>Mesni izdelki (razne klobase, poltrajni suhi mesni izdelki, predpakirani mesni izdelki)</b>	Uživamo raje sveže pripravljeno in zadostno toplotno obdelano meso.
<b>Delikatesni izdelki (delikatesne solate, mesni namazi, paštete, bakalar...)</b>	Teh živil ne uživamo oziroma jih raje pripravimo doma (upoštevamo higienske postopke rokovanja in priprave živil).
<b>Presne sladice</b>	Uživamo raje toplotno obdelane sladice. Sladice naj nosečnice uživajo čim manj.

A photograph of a woman with long, wavy brown hair, seen from the side, holding a bright orange fruit. The image is partially obscured by a horizontal grey band containing the title. In the lower center, there are several stylized flower icons in pink and grey.

# TOKSOPLAZMA

## **TOKSOPLAZMA (*Toxoplasma gondii*) V ŽIVILIH – ZAŠČITIMO SEBE IN OTROKA**

Toksoplazma je enocelični zajedavec (parazit).  
Povzroča okužbo z živili, ki lahko prizadene plod.

Bolezen toksoplazmoza pri zdravih ljudeh navadno poteka brez simptomov in zapletov. Pri imunsko oslabljenih in pri nosečnicah (plodu) pa lahko pusti hude posledice.

Če se ženska okuži s toksoplazmo že pred nosečnostjo, paraziti ne predstavljajo tveganja za plod zaradi razvite imunosti matere. Če pa se nosečnica prvič okuži s toksoplazmo med nosečnostjo, se lahko paraziti prenesejo na plod.

Posledice okužbe ploda s toksoplazmo so lahko: splav, prezgodnji porod, mrtvorojeni plod. Pri preživelih novorojenčkih: izguba sluha, slepota, duševna prizadetost, prizadetost možganov.

S toksoplazmo se med nosečnostjo prvič okuži 0,75% nosečnic. V Sloveniji je bilo med leti 2005 - 2014 prijavljenih 222 primerov toksoplazmoze.





Toksoplazmoza je zoonoza (bolezen živali, ki se prenaša na ljudi). Mačka je končni gostitelj, ki jo toksoplazma potrebuje za svoj popolni razvoj. Človek je eden od vmesnih gostiteljev toksoplazme. Toksoplazma se pojavlja v različnih razvojnih oblikah: kot trofozoit in tkivna cista v gostiteljih ter kot oocista v okolju.

S toksoplazmo se najpogosteje okužimo z živili. Drugi načini okužbe: prenos parazita z mačke na človeka prek onesnaženih rok; okužba z vdihavanjem oocist s prahom iz okolja; pri okuženih nosečnicah se plod okuži prek posteljice.

### Splošna priporočila

- Ne uživamo tveganih živil za okužbo s toksoplazmo oz. jih pred zaužitjem ustrezno obdelamo (toplotna obdelava, pranje, lupljenje ...).
- Preprečujemo onesnaženje živil z mrčesom.

- Upošteevamo osnovne higienske postopke:

 <p><b>Vzdrževanje higiene</b></p> <p>Pogosto umivamo roke in vzdržujemo čistočo.</p>	 <p><b>Toplotna obdelava živil</b></p> <p>Živila zadostno toplotno obdelamo.</p>
 <p><b>Ločevanje živil</b></p> <p>Surova živila ločeno shranjujemo, pripravljamo, za nje uporabljamo drug pribor.</p>	 <p><b>Shranjevanje živil</b></p> <p>Varno temperaturno območje shranjevanja (pod 5 °C, nad 63 °C).</p>

Oociste toksoplazme izločajo predvsem mačji mladički in mlade mačke, manj verjetno odrasle mačke.

- Mačke ne hranimo s surovim ali toplotno nezadostno obdelanim mesom, bolje s konzervirano mačjo hrano (ne vsebuje parazitov).
- Izogibamo se stikom z mačjimi iztrebki in materiali, ki so lahko onesnaženi z mačjimi iztrebki. Pri delu s temi materiali uporabljamo rokavice.
- Mačje stranišče čistimo redno vsak dan, oociste toksoplazme v mačjih iztrebkih namreč postanejo kužne po 1–5-ih dneh. Tudi posodo za mačjo hrano čistimo dnevno (z namenskim priborom, ne v kuhinji). Mačje zaboje redno razkužujemo. Pri čiščenju in razkuževanju uporabljamo rokavice, po delu si temeljito umijemo roke.
- Zaloge peska pokrijemo, da jih mačke ne onesnažijo z iztrebki.
- Pri vrtnarjenju ali kakršnemu koli stiku z zemljo ali peskom uporabljamo zaščitne rokavice. Po delu si temeljito umijemo roke.



Dodatna priporočila za nosečnice in ljudi z oslabiljeno imunostjo:

- Mačje stranišče, zaboje, ležišče in posodo za hrano naj čisti in vzdržuje nekdo drug. Le izjemoma, če to ni možno, delo opravimo sami. Pri tem si roke zaščitimo z rokavicami, ki jih po opravljenem delu zavržemo, roke pa nato temeljito umijemo.
- Mačke zadržujemo v prostorih, ne na prostem.
- Izogibamo se stiku z zemljo, s peskom, potepuškiimi mačkami, zlasti mladimi in z mačjimi mladički.
- Med nosečnostjo ne posvojimo nove mačke.

## TVEGANA ŽIVILA, KI LAHKO VSEBUJEJO TOKSOPLAZMO

**Tvegano živilo, ki naj ga nosečnica ne uživa**

**Kaj lahko storimo?**

**Surovo, toplotno nezadostno obdelano meso**

Živila zadostno toplotno obdelamo (središčna temperatura nad 74 °C pri večjih kosih mesa in več kot 82 °C pri celi perutnini).

**Surova slabo oprana zelenjava in sadje, surovi kalčki, nepasterizirani sokovi**

Sadje in zelenjavo temeljito očistimo in operemo, tudi če jo pred uporabo olupimo. Uporabljamo pasterizirane sokove. Sveže stisnjene sokove raje pripravimo doma (upoštevamo higienske postopke rokovanja s surovim sadjem in zelenjavo).

**Fekalno onesnažena pitna voda**

Za pitje in pripravo živil uporabljamo varno pitno vodo.

### Manj pogosto

**Školjke/morski sadeži**

Teh živil naj nosečnica ne bi uživala. Uživamo raje ribe, ki jih zadostno toplotno obdelamo (središčna temperatura: ribe nad 74 °C, dimljene ribe nad 75°C).

**Nepasterizirano mleko (npr. surovo ovčje, kozje)**

Uporabljamo pasterizirano mleko in mlečne izdelke.

Presejalno testiranje nosečnic na povzročitelja toksoplazmoze omogoča pravočasno odkrivanje in zdravljenje prve okužbe v nosečnosti.



Več v brošuri **Varnost živil v prehrani nosečnic**: [www.nijz.si](http://www.nijz.si)

**NIJZ**

Nacionalni inštitut  
za **javno zdravje**

VARNOST ŽIVIL V PREHRANI NOSEČNIC