



Συστάσεις για την πρόληψη της λιστερίωσης κατά τη διάρκεια της κύησης

Σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία οι έγκυες έχουν 13 φορές μεγαλύτερο κίνδυνο να νοσήσουν από λιστερίωση σε σχέση με τους υπόλοιπους υγιείς ενήλικες.

Στην Ελλάδα το νόσημα είναι σπάνιο, παρόλα αυτά σύμφωνα με τα δεδομένα του ΕΟΔΥ περισσότερα από 20 κρούσματα καταγράφονται ετησίως στη χώρα μας.

Η ιδιαιτερότητα του νοσήματος αυτού έγκειται στο γεγονός ότι παρότι μπορεί να καταναλώσουν το ίδιο μολυσμένο τρόφιμο πολλοί άνθρωποι ταυτόχρονα, θα νοσήσουν μόνο οι περισσότεροι ευάλωτοι, όπως είναι οι γυναίκες στη διάρκεια της εγκυμοσύνης τους. Κατά κανόνα οι έγκυες εκδηλώνουν ήπια νόσο, ωστόσο οι επιπλοκές του νοσήματος είναι σοβαρές για τα έμβρυα.

Ως εκ τούτου, συνιστάται οι έγκυες πέρα από την τήρηση των βασικών μέτρων ατομικής υγιεινής και ασφαλούς χειρισμού των τροφίμων να αποφεύγουν την κατανάλωση των τροφίμων που ακολουθούν καθώς θεωρούνται υψηλού κινδύνου:

- ✓ Καπνιστά, βραστά και αλλαντικά αέρος
- ✓ Μαλακά τυριά (όπως κατίκι, ανθότυρο) και ημίσκληρα τυριά
- ✓ Μη παστεριωμένο γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα που προέρχονται από αυτό
- ✓ Ωμά θαλασσινά (συμπεριλαμβανομένου και σούσι) ή καπνιστά αλιεύματα
- ✓ Προπαρασκευασμένες ωμές σαλάτες
- ✓ Προμαγειρεμένα προϊόντα κρέατος, που μπορεί να καταναλωθούν χωρίς επιπλέον μαγείρεμα
- ✓ Πατέ
- ✓ Μαλακά παγωτά που δεν είναι συσκευασμένα
- ✓ Ωμοί βλαστοί

Καλό είναι να αποφεύγεται η κατανάλωση φαγητού από ταχυφαγεία. Αν η έγκυος επιθυμεί να γευματίσει/δειπνήσει εκτός σπιτιού συστήνεται επίσκεψη σε εστιατόριο στο οποίο τηρούνται αυστηρά οι κανόνες υγιεινής, συντήρησης των τροφίμων και προετοιμασίας των γευμάτων.

Στο οικιακό περιβάλλον λόγω της ιδιότητας του βακτηρίου *Listeria monocytogenes* να πολλαπλασιάζεται σε συνθήκες ψύξης συστήνεται:

- ✓ Η διατήρηση των προς κατανάλωση τροφίμων στο ψυγείο σε θερμοκρασία $\leq 5^{\circ}\text{C}$
- ✓ Η έγκαιρη κατανάλωση των τροφίμων (εντός 2-3 ημερών από την τοποθέτησή τους στο ψυγείο)

Ενδεικτική βιβλιογραφία:

1. Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ). Επιδημιολογικά δεδομένα για τη λιστερίωση στην Ελλάδα, 2004-2023. Διαθέσιμο στο: https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2024/03/epidimiologika-dedomena-listeriosi-ellada_2004-2023.pdf
2. NSW Food Authority (2014). Listeria and pregnancy. The foods you should avoid and why. Διαθέσιμο στο: https://www.foodauthority.nsw.gov.au/sites/default/files/Documents/foodsafetyandyou/listeria_and_pregnancy.pdf
3. Wang Z, Tao X, Liu S, Zhao Y, Yang X. An Update Review on Listeria Infection in Pregnancy. *Infect Drug Resist.* 2021;14:1967-1978. Published 2021 May 26. doi:10.2147/IDR.S313675
4. Khsim IEF, Mohanaraj-Anton A, Horte IB, Lamont RF, Khan KS, Jørgensen JS, Amezcua-Prieto C. Listeriosis in pregnancy: An umbrella review of maternal exposure, treatment and neonatal complications. *BJOG.* 2021 Dec 25. doi: 10.1111/1471-0528.17073. Epub ahead of print. PMID: 34954888.