

---

# LISTERIOSE

## IN HET KORT

### Wat is listeriose?

Listeriose is een infectieziekte. Mensen krijgen het door een bacterie: de listeriabacterie. Deze bacterie zit meestal in voedsel. Het kan ook in dieren, in de grond, in water of op groenten zitten.

Listeriose komt in Nederland weinig voor.

### Wat zijn de klachten bij listeriose?

Gezonde mensen worden meestal niet ziek van de bacterie. Soms wordt iemand wel ziek. De klachten kunnen dan zijn:

- een gevoel alsof men griep krijgt,
- koorts,
- spierpijn,
- misselijk,
- diarree.

Listeriose kan voor sommige mensen gevaarlijker zijn en zij worden dan erger ziek:

- hersen(vlies)ontsteking,
- bloedvergiftiging,
- bij zwangeren kan een miskraam optreden.

De tijd tussen het besmet raken en ziek worden is enkele dagen tot enkele maanden. Meestal 2 tot 4 weken.

### Hoe kunt u listeriose krijgen?

De meeste mensen krijgen het doordat ze voedsel eten dat besmet is met de listeriabacterie. De bacterie komt ook voor in grond, dieren en gewassen.

Het komt bijna nooit voor dat mensen besmet raken door het aanraken van dieren die besmet zijn.

Raakt iemand besmet die zwanger is? Dan kan tijdens de zwangerschap en de geboorte het kind besmet raken. De baby kan daardoor erg ziek worden.

---

## Wie kan listeriose krijgen?

Iedereen die met listeria besmet voedsel eet, kan listeriose krijgen.

Sommige mensen kunnen erger ziek worden:

- zwangeren en daardoor het ongeboren kind,
- pasgeboren baby's,
- mensen met minder afweer.

De afweer kan minder zijn:

- tijdens behandeling voor kanker,
- wanneer men ook andere ziektes heeft bijvoorbeeld suikerziekte of aids,
- door het drinken van veel alcohol,
- door ouderdom.

## Wat kunt u doen om listeriose te voorkomen?

Er is geen inenting om de ziekte te voorkomen. Om listeriose te voorkomen, is het belangrijk om op het volgende te letten:

- Was rauwe groenten altijd goed voor gebruik.
- Vlees en vis goed doorbakken.
- Houd rauwe etenswaren gescheiden van klaargemaakt voedsel.
- Restjes snel afkoelen en korte tijd bewaren.
- Bewaar eten niet langer dan de uiterste datum die op de verpakking.
- Bewaar eten op de juiste temperatuur.

Vooraf voor zwangeren en mensen met minder afweer is het belangrijk om het volgende niet te eten of drinken:

- rauwe melk (ongekookte, zo van de koe),
- zachte kazen gemaakt van rauwe melk (brie, camembert),
- paté,
- softijs,
- kant-en-klare pannenkoeken,
- gerookte of gemarineerde vis en gerookte mosselen,
- rauwe vleeswaren zoals carpaccio, filet americain, tartaar of rosbeef.

---

Zorg voor een schoon toilet:

- Laat iemand die ziek is een eigen toilet gebruiken. Kan dat niet? Maak dan het toilet direct schoon als de zieke naar het toilet is geweest. Vervang dan ook iedere keer de handdoek.
- Verschoon dagelijks de handdoek in het toilet of gebruik een keukenrol om de handen te drogen.
- Spoel het toilet door met de deksel dicht.
- Maak zeker 1 keer per dag het toilet schoon. Dit kan met een doekje en gewoon zeepsop, bijvoorbeeld met allesreiniger.
- Let op de volgorde van schoonmaken: van schoon naar minder schoon. Begin met de deurklink, kraan, spoelknop. Doe daarna de toiletbril en de toiletpot.
- Gebruik het doekje daarna niet om iets anders schoon te maken. Het is nog beter om doekjes te gebruiken die u weg kunt gooien.

### **Is listeriose te behandelen?**

Een arts kan listeriose behandelen met medicijnen. Vooral als iemand zwanger is, is dit belangrijk.

### **Kan iemand met listeriose naar een kindercentrum, school of werk?**

Voelt een kind zich goed? Dan kan het gewoon naar een kindercentrum of school.

Heeft uw kind listeriose? Vertel het dan aan de leidster of de leerkracht. Zij kunnen in overleg met de GGD andere ouders informeren. Ouders kunnen dan letten op de klachten van listeriose bij hun kind. Soms zijn extra maatregelen op het kindercentrum of de school nodig.

Een volwassene met listeriose die zich goed voelt, kan gewoon werken. Werkt u:

- in de zorg?
- met kleine kinderen?
- in de voedselbereiding, bijvoorbeeld restaurant of slagerij?

Dan moet u eerst overleggen met de GGD/bedrijfsarts of met uw werkgever voor u weer gaat werken.

---

### Heeft u nog vragen?

Voor nadere informatie en vragen over listeriose kunt u contact opnemen met de GGD Hart voor Brabant team Infectieziekten ☎ 088-3686421