

# ANDER VOORSORG- MAATREËLS

## Maak seker dis vars

Listeria word vernietig deur gewone kookmetodes, so kos wat pas gekook is, is veilig om te eet.

Listeria is egter een van die baie min bakterieë wat in verkoelde kos sal groei. Dis hoekom verkoelde klaargaar kos en verkoelde kos vermy moet word.

- Moenie kos eet wat voorberei is en dan vir meer as 12 uur in 'n yskas gehou is nie.
- Moet liever nie die slaaitafel in restaurante, supermarkte of delikatessewinkels gebruik nie.
- Verkoelde kos wat verby die gebruiks- of gebruik-voor-datum is, moet ook nie geëet word nie.

## Maak seker dis baie warm

As jy klaargaar, warm kos koop, sorg dat dit stomend warm bedien word. Wanneer jy kos in die mikrogolfoond by die huis verhit, sorg dat dit heeltemal stomend warm is.

## Uiteet

Eet net kos wat warm bedien word. Moenie kos eet wat louwarm bedien word nie. As dit nie moontlik is nie, kies net die warm kos. Vermy voorafbereide slaai (soos by slaaitafels).

Doen 'n paar eenvoudige koshigiëne-stappe om die gevaar vir listeria-infeksie en ander voedseloordraagbare siektes te verminder.

- Ontdooi klaargaar bevrore kos altyd in die yskas of mikrogolfoond – moenie teen kamertemperatuur ontdooi nie.
- Hou rou vleis bedek en apart van gaar kos en klaargaar kos.
- Berg rou vleis altyd onder ander kos in die yskas om te keer dat dit op kos drup.
- Was jou hande, messe en kerfplanke nadat jy met rou kos gewerk het om kruisbesmetting van gaar en klaargaar kos te keer.
- Kook alle rou kos wat van diere afkomstig is, soos beesvleis, varkveis of hoender, deeglik.
- Hou warm kos warm (bo 60 °C) en koue kos koud (teen of onder 5 °C).
- Moenie dat gaar kos op die toonbank afkoel nie. Plaas dit in die yskas nadat die stoom weg is.
- Herverhit kos deeglik totdat dit stomend warm is.
- Vermy ongepasteuriseerde melk of kos.

[www.westerncape.gov.za](http://www.westerncape.gov.za)

## Listeria en Swangerskap



Listeria-infeksie, oftewel listerellose, is 'n siekte wat veroorsaak word deur kos te eet wat besmet is met die bakterieë wat as listeria-monositogene bekendstaan.

## Wat is listeria-infeksie?

Listeria-infeksie of listerellose is 'n siekte wat veroorsaak word deur kos wat besmet is met bakterieë wat as listeria-monositogene bekendstaan. Die listeria-bakterieë word in die natuur (bv. grond) en in sommige besmette kos gevind. Terwyl listeria-infeksie ongewoon is en min of geen simptome veroorsaak in gesonde mense nie, kan dit baie gevaarlik wees.

As jy 'n listeria-infeksie kry wanneer jy swanger is, is daar 'n hoë risiko dat dit na jou ongebore kind oorgedra kan word. Listeria-infeksie van die fetus kan tot 'n miskraam, stilgeboorte of vroeggeboorte lei of dit kan 'n pasgebore baba baie siek maak.

## Wat is die simptome?

In swanger vroue is listeria-infeksie gewoonlik 'n ligte gastro-intestinale siekte. 'n Hoë koors voor of na kraam kan die enigste teken wees. Selfs 'n ligte vorm van die siekte kan egter die ongebore baba (fetus) aantas.

## Kan listeria-infeksie behandel word?

Ja, meningitis weens listeria-infeksie kan suksesvol met antibiotika behandel word as die behandeling vroeg begin.

Gastroënteritis weens listeria het nie behandeling nodig nie.

## Voorkoming

Dis belangrik dat jy die gevaar verminder om hierdie infeksie gedurende jou swangerskap op te tel. Jy kan dit doen deur eenvoudige koshigiëne-stappe by die huis te doen, versigtig te wees wat jy eet wanneer jy uiteet en sekere kos te vermy wat 'n hoër gevaar vir listeria-besmetting het.

Daar is nie 'n entstof om infeksie te voorkom nie. Die hoofvoorkomingsmaatreël is om goeie basiese higiëne toe te pas.

## Hoe kan jy die risiko vir listeria gedurende swangerskap verminder?

- Vir jou en jou baba se gesondheid gedurende swangerskap is dit belangrik dat jy 'n voedsame dieet uit 'n wye verskeidenheid kos kies soos groente, vrugte, suiwelprodukte, brood, ontbytgraan, pasta, maer vleis, vis, eiers en neute. Jy moet egter net vars gekookte kos of vars voorbereide kos eet.
- Dis belangrik dat jy nie kos eet waar daar enige twyfel is oor die higiëniese voorbereiding daarvan en/of berging nie.
- Vermy dit om gedurende swangerskap kos te eet wat listeria kan bevat. Dis meestal verkoelde, klaargaar-kos insluitend:
  - sagte kaas soos feta, brie en camembert
  - wegneem- gekookte hoender wat in blokkies gesny is (soos in hoendertoebroodjies gebruik)
  - koue vleis
  - patees
  - voorafbereide of gebergte slaaie
  - rou seekos (soos oesters en sasjimi)
  - gerookte seekos soos gerookte salm, gerookte oesters (geblik is veilig)

