

Памятка для беременных

Листерии (микробы) могут находиться в некоторых продуктах питания и люди, употребляя эти продукты, могут заразиться этой инфекцией.

Листерия – редкое заболевание, но листерия может быть опасна для некоторых людей, в том числе для ребенка во время беременности. Каждая четвертая беременная, заразившись этой инфекцией, теряет беременность или ребенка вскоре после рождения.

Некоторые продукты питания чаще заражены листериями, чем другие, поэтому важно знать, каких продуктов питания следует избегать, а каким необходимо отдавать предпочтение как более безопасным.

Не следует употреблять	Можно есть
Мягкие сыры из непастеризованного молока (бри, камамбер, фета, сыры с голубой плесенью и др.)	Твердый сыр (чеддер, эменталь, грюйер, пармезан и др) Мягкий сыр с четкой маркировкой «изготовлен из пастеризованного молока» Пастеризованный творог, сливочный сыр
Все виды непастеризованного (сырого) молока и молочных продуктов (сыр, сливочный йогурт, мороженое и др.)	Пастеризованное молоко, молочные продукты из пастеризованного молока (сыр, сливочный йогурт, мороженое и др.)
Мясные деликатесы, мясная нарезка, хот-доги, ферментированные или сухие колбасы (салами, сырокопченые колбасы и др.)	Мясные деликатесы, мясная нарезка, сосиски и ферментированные или сухие колбасы, разогретые до 70-75 ⁰ С
Охлажденные паштеты или мясные намазки	Паштеты или мясные намазки длительного хранения
Охлажденная копченая рыба	Копченая рыба длительного хранения Копченая рыба, приготовленная при нагревании до 70-75 ⁰ С
Готовые салаты из капусты и картофеля, курицы и др	Домашние салаты из капусты и картофеля, курицы и др
Немытые свежие фрукты и овощи, включая салат и другую листовую зелень	Вымытые овощи и фрукты

Необходимо помнить, что более безопасным является употребление в пищу продуктов, прошедших термическую обработку в режиме выше 70⁰ С или до состояния пара

Кроме того, для профилактики листериоза необходимо тщательное мытье рук с мылом до и после приготовления пищи, а также перед едой, особенно после контакта с сырым мясом, рыбой, морепродуктами, использование разных разделочных досок для сырого мяса, птицы и морепродуктов и для овощей, хлеба и других продуктов, которые не будут подвергаться тепловой обработке, раздельное хранение продуктов в холодильнике в разных емкостях и др.