

## Infoteksti zoonoottisesta hepatiitti E -viruksesta kuluttajille

### Mikä on zoonoottinen hepatiitti E -virus?

Zoonoottinen hepatiitti E -virus, lyhyemmin HEV, on virus, joka aiheuttaa hepatiittia eli maksatulehdusta. HEV voi levitä ihmisen ja eläinten välillä joko suoraan tai elintarvikkeiden välityksellä. Pääasiallisesti zoonoottista hepatiitti E -virusta esiintyy sioilla, mutta sitä on tavattu myös villisioilla ja hirvieläimillä, kuten hirvillä ja valkohäntäpeuroilla. Virusta esiintyy laajasti ympäri maailmaa, myös Suomessa. Suomessa tartuntojen esiintyvyys luonnoneläimillä ja teurassioilla on pääasiallisesti vähäisempää kuin muissa maissa. Riski sairastua zoonoottiseen hepatiitti E -virukseen ei siten ole niin suuri, ja Suomessa tapauksia rekisteröidään vuosittain vain vähän.

Hepatiitti E -viruksista osa on zoonoottisia, ja osa niistä kykenee leviämään ihmisestä toiseen tai ainoastaan tiettyjen eläinlajien välillä. Tässä tekstissä keskitytään vain zoonoottiseen hepatiitti E -virukseen.

### Mistä zoonoottisen hepatiitti E -viruksen voi saada?

Zoonoottinen hepatiitti E -virus leviää tartunnan saaneen eläimen ulosteesta ja viruksen täytyy tarttua kehoon päästä ihmisen suuhun esimerkiksi sikojen kanssa työskennellessä. Virusta voi olla myös sikojen tai riistaeläinten veressä ja elimissä, joten tartunnan voi saada myös ruoan välityksellä.

Kuluttajille yleisin hepatiitti E -virustartunnan aiheuttaja on raaka tai riittämättömästi kypsennetty sianlihaa tai -maksaa sisältävä elintarvike, kuten makkara. Myös villisikaa ja hirvieläimiä sisältävät elintarvikkeet ovat mahdollinen riski. Koska hepatiitti E -virusta ei esiinny ainoastaan tartunnan saaneen eläimen lihan ja elinten pinnalla vaan myös niiden sisällä, lihatuotteet tulee kypsentää kauttaaltaan kypsiksi. Pakastus ei tuhoa hepatiitti E -virusta, ja virus säilyy hyvin myös huoneenlämmössä. Ruokaa laitettaessa voi tapahtua myös ristikontaminaatiota: virukset voivat siirtyä käsissä ja keittiövälineissä lihasta muihin ruokiin.

Suomalaisissa elintarvikkeissa riski on melko vähäinen, sillä vain harvat siat kantavat virusta enää teurastusikäisinä Suomessa esimerkiksi kaupoissa myytävät kypsät leikkeleet, nakit ja grillimakkarat ovat turvallisia ilman lisäkypsennystä, koska ne on käsitelty riittävän korkeassa lämpötilassa jo valmistusvaiheessa. Raakamakkarat on puolestaan kuluttajan itse kypsennettävä ennen kuin niistä tulee turvallisia nauttia. Myös kestromakkarat valmistetaan ilman lämpökäsittelyä. Niiden turvallisuuden arvioimiseksi tarvitaan lisätutkimuksia, koska tutkimuksissa on havaittu joissakin myynnissä olleissa ulkomaalaisissa kestromakkaroiden hepatiitti E -virusta.

Myös lemmikkien ruokaa on syytä käsitellä hygieenisesti, sillä hepatiitti E -virustartunnan voi saada myös koirille ja kissoille tarkoitetuista sika-, villisikaa tai hirvieläimiä sisältävistä raakaruoista.

### Mitä oireita zoonoottinen hepatiitti E -virus aiheuttaa?

Ihmisillä zoonoottisen hepatiitti E -virusinfektion oireiden voimakkuus vaihtelee, mutta yleisimmin tartunta on oireeton tai lieväoireinen. Virus voi aiheuttaa maksatulehduksen. Lievä oireilu voi muistuttaa flunssaa, johon liittyy maksatulehduksesta kertova silmien ja ihon keltaisuus eli ikterus. Sairastunut paranee yleensä itsestään ajan myötä, mutta oireita voidaan lievittää tarvittaessa tukihoidolla. Vastustuskyvyltään heikentyneet ihmiset, kuten iäkkäät ja elinsiirtopotilaat, sekä maksasairauksista kärsivät voivat kuitenkin sairastua vakavasti. Heillä tartunta voi myös jäädä pidempiaikaiseksi ja johtaa maksan vajaatoimintaan ja vakavimmassa tapauksessa jopa kuolemaan. Tällä hetkellä Suomessa tai muualla länsimaissa käytössä olevat hepatiittirokotteet eivät suojaa hepatiitti E -virukselta.

Eläimillä hepatiitti E -virustartunta on oireeton eikä tartuntaa voida päätellä silmämääräisesti elävältä eläimeltä.

### Miten zoonoottiselta hepatiitti E -virukselta voi suojautua?

Kuluttaja voi suojautua hepatiitti E -virukselta kypsentämällä erityisesti sikaa, mutta myös villisikaa ja hirvieläimiä, sisältävät elintarvikkeet läpikypsiksi. Sikojen, villisikojen ja hirvieläinten lihaa tai elimiä sisältäviä ruokia ei siis ole tarpeen välttää. Altistumista hepatiitti E -virukselle ei voida täysin sulkea tuotteista, joiden valmistuksessa ei käytetä korkeita lämpötiloja (esimerkiksi kestromakkarat). Riskiryhmiin kuuluvien kuluttajien olisi suotavaa välttää sellaisia, etenkin jos ne ovat ulkomaista alkuperää. Suomalaisissa tuotteissa hepatiitti E -virusta ei todennäköisesti esiinny yleisesti.

On tärkeää toimia hygieenisesti, kun käsitellään raakoja elintarvikkeita ja valmistetaan niistä ruokaa. Käsienpesu raakoihin sianlihatuotteisiin koskemisen jälkeen on helppo ja nopea toimenpide estää viruksen leviämistä. Raakoja sianlihatuotteita käsiteltäessä tulee välttää koskettelemasta käsillä kasvoja, erityisesti suuta. Lisäksi hygieeniseen käsittelytapaan kuuluu varmistaa, etteivät raaka liha ja elimet ole kosketuksissa muihin elintarvikkeisiin, kuten vihanneksiin, edes leikkuulautojen tai veitsien välityksellä. Mikäli koiralle tai kissalle syötetään raakaa sian, villisian tai hirvieläinten lihaa, tulisi syöttämisen jäljiltä ruokailutila puhdistaa, jotta ruokajäämistä ei jäisi virusta kodin pinnoille.

Mikäli sikojen, villisikojen tai hirvieläinten kanssa ollaan lähikosketuksissa, kädet on syytä pestä eläinten koskemisen jälkeen ja välttää kasvojen koskemista ennen käsien pesua.