



## RASKAUDEN JA IMETYKSEN AIKANA RAVITSEMUKSESSA HUOMIOITAVAA

**Raskauden ja imetyksen aikana on hyvä syödä monipuolisesti ja riittävästi.** Näin turvataan lapsen ja äidin hyvinvointi. Suositeltavia ruokia ovat mm. marjat, hedelmät ja kasvikset, täysjyvävilja sekä rasvattomat maitotuotteet, kala ja vähärasvaiset lihat sekä pehmeät rasvat (esim. siemenet, pähkinät, rypsiöljy, kasviöljyvalmisteet, margariinit). On hyvä muistaa, että äidin ruoka vaikuttaa rintamaidon koostumukseen, erityisesti sen rasvahappoihin.

Raskauden ja imetyksen aikana riittävä **jodin** saanti on tärkeää. Tärkeimmät jodin lähteet ruokavaliossa ovat maitovalmisteet, kala, kananmuna ja jodioitu suola.

**D<sub>3</sub>-vitamiinilisää 10 µg/vrk** suositellaan kaikille raskaana oleville ja imettäville ympäri vuoden.

Kaikille raskautta suunnitteleville suositellaan **foolihappolisää 400 µg/vrk** noin 2 kk ennen ehkäisyn poisjättämistä 12 raskausviikon loppuun saakka.

**Muita ravintolisiä** käytetään vain terveydenhuollon ammattilaisen suosituksesta.

**A-vitamiinia** sisältäviä ravintolisiä ei suositella raskauden aikana.

**Monipuolinen, vaihteleva ja kohtuullinen ruokavalio on paras keino välttyä elintarvikkeiden mahdollisesti sisältämien haitallisten aineiden vaikutuksilta.**

On hyvä huomioida raskaus- ja imetyksenaikana myös koko väestöä koskevat suositukset (sivun alaosassa). Lisäksi raskaana oleville ja imettäville on joitakin rajoituksia ruokavalion osalta.

### KOKO VÄESTÖÄ KOSKEVIA SUOSITUKSIA:

- **Kalaa** suositellaan 2-3 kertaa viikossa. Ruokavalioon suositellaan vaihdellen järvikalaa, kasvatettua kalaa ja merikalaa (esim. siika, muikku, seiti, kirjolohi, nieriä, taimen).
- **Liha** on kypsennettävä asianmukaisesti, sianliha ja kaikki jauheliharuoat tulee kypsentää läpikypsäksi. Siipikarjan lihaa käytetään vain kypsänä (sisälämpötila yli 75 astetta). (mm. EHEC- ja salmonellabakteeririski)
- **Yli 1-vuotiaan hirven maksaa ja munuaisia** ei käytetä (korkeat raskasmetallipitoisuudet).
- **Raakamaitoa ja pastöroimatonta maitoa** käytetään vain kuumennettuna (mm. EHEC-, salmonella-, listeriabakteeririski).
- **Ulkomaiset pakastemarjat** tulee kuumentaa ennen käyttöä 90 asteessa 5 minuutin ajan tai niitä on keitettävä 2 minuuttia (Noro-virus ja hepatiitti A-virusriski).
- **Vihreitä itäneitä tai vaurioituneita perunoita, vihreää tai raakaa tomaattia** ei käytetä (sisältävät luontaisia toksiineja).
- **Raakaa punajuurta** ei käytetä (ruokamyrkytysvaara).
- **Sieniä** käytettäessä on varmistuttava syöntikelpoisuudesta, käsittely sienilajin mukaisesti (eräiden sienten luontaiset myrkyt).
- **Öljykasvien siemeniä** (esim. auringonkukan- ja pellavansiemeniä) käytetään enintään 2 rkl päivässä (voivat sisältää raskasmetalleja mm. kadmiumia).





## RASKAUSAJAN RAJOITUKSIA:

- **Maksamakkaraa ja –pasteijaa** voi syödä enintään 200 g viikossa, kerralla ei tulisi syödä enempää kuin 100 g. Jos maksamakkaraa tai –pasteijaa syödään päivittäin, sitä tulisi syödä enintään 30 g päivässä. **Pääruokana syötäviä maksaruokia** (esim. jauhemaaksa- ja maksapihvit, maksakastike, maksalaatikko) vältetään koko raskauden ajan. (korkea A-vitamiinipitoisuus)
- **Raakoja, tyhjiö- ja suojakaasupakattuja tai itse valmistettuja graavisuolattuja ja kylmäsavustettuja kalatuotteita** syödään vain kuumennettuna (tuotteen sisälämpötila vähintään 70 astetta) (listeriariski).
- **Kaikki liha (myös kokolihapihvit)** on kypsennettävä läpikypsäksi. Myös **kestomakkarat (salami ja metvursti) ja ilmakeivattu kinkku** on kuumennettava. (erityisesti toksoplasmariski)
- **Pastöroidattomasta maidosta valmistetut juustot sekä pastöroidusta maidosta valmistetut pehmeät juustot** on kuumennettava. Kaikkia juustoja voi käyttää kuplivan kuumaksi kuumennettuna. (listeriariski)
- **Pakastevihannekset** on kuumennettava ennen käyttöä. **Kertaalleen jäädytetyt, uudelleen kuumennettavat valmisruoat** on kuumennettava kiehuvan kuumaksi. (listeriariski)
- **Lakritsi- ja salmiakkimakeisia** ei suositella (sisältävät glysyrryysiiniä).
- **Inkiväärivalmisteita ja -teetä sekä inkivääriä sisältäviä ravintolisä** ei suositella (sisältää haitallisia aineita).
- **Energiajuomia** ei suositella (kofeiini).

## RASKAUS- JA IMETYSAJAN RAJOITUKSIA:

- Isoa (perkaamattomana yli 17 cm pitkää) **silakkaa** tai vaihtoehtoisesti **Itämerestä pyydettyä merilohta tai taimenta** voi syödä 1-2 kertaa kuukaudessa (voivat sisältää mm. dioksiiniä, PCB:ta).
- **Haukea** vältetään (korkea elohopeapitoisuus).
- **Korvasieniä** ei suositella (myrkyjäät).
- **Kahvia ja muita kofeiinipitoisia juomia** käytetään rajoitetusti. Turvallisen kofeiinin saannin raja kaikista lähteistä päivässä on 200 mg, mikä vastaa n. 3 dl kahvia tai 1.5 dl espressoa tai 1 litra mustaa teetä. Kofeiinipitoisia juomia käytettäessä on huomioitava vuorokausirajoitukset. Kaakao sisältää kofeiinia n. 10 mg/2 dl, kolajuomat n. 35-90 mg/5 dl. (kofeiini)
- **Yrttitejuomia** ei suositella (voivat sisältää luontaisia haitallisia aineita).
- **Pellavansiemeniä ja -rouhetta** sellaisenaan ei suositella. Pieniä määriä esim. leivissä voi käyttää (sisältävät raskasmetalleja, erityisesti kadmiumia).
- **Merilevävalmisteita** ei käytetä, jos jodipitoisuus ei ole tiedossa tai tuotteen jodipitoisuus on korkea (liiallinen jodin saanti).
- **Ravintolisinä myytäviä yrttivalmisteita** ei suositella (voivat sisältää luontaisia haitallisia aineita).

**MUISTATHAN KÄSIEN PESUN ENNEN JA JÄLKEEN RUOANLAITON SEKÄ AINA ENNEN ATERIAA!**

### Lähde:

Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille, Terveystalot ja hyvinvoinnin laitos ja Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2016

### Lisätietoa:

<http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/tietoa+elintarvikkeista/elintarvikevaarat/elintarvikkeiden+kayton+rajoitukset>

et

