



Ravitseminen raskauden aikana

Hyvä ravitseminen turvaa raskaana olevan ja syntyvän vauvan hyvinvointia

Säännöllinen syöminen ja monipuolinen, ravitseva ruokavalio turvaavat raskausaikana vauvaa odottavan terveyttä ja hyvinvointia sekä sikiön tervettä kasvua ja kehitystä. Alkuraskauden aikana tehdyt ruokavalion kohennukset voivat esimerkiksi ehkäistä raskausdiabetekseen sairastumista ja sen vaikutuksia. Raskaudenaikaisella ravitsemuksella on merkitystä myös synnytyksestä toipumiseen ja omaan synnytyksenjälkeiseen vointiin sekä syntyvän lapsen terveyteen lapsuusiässä ja myöhemmin. Vauvan odotusaika on lisäksi usein luonteva ajankohta tarkastella koko perheen ruokailutottumuksia ja muuttaa niitä tarvittaessa kaikkien perheenjäsenten terveyttä ja hyvinvointia tukevaan suuntaan.



Lautasmallin mukaan kootuista pääaterioista raskaana oleva saa ravintoaineita toisiinsa sopivissa suhteissa.
Kuva lautasmallista, © Valtion ravitsemusneuvottelukunta.

Useimmille vauvaa odottaville sopii 4–6 päivittäisen aterian ateriarytmi eli ruokailu noin 3–4 tunnin välein. Säännöllinen syöminen tukee syömisestä sääteilyä, jolloin aterioiden annoskoot pysyvät sopivina ja ruokavalion laatu kohenee napostelun tarpeen vähetessä.

Terveyttä ja hyvinvointia edistävä syöminen yhdistettynä riittävään ulkoiluun ja liikuntaan sekä lepoon ja nukkumiseen lisää raskauden aikana voimavaroja ja tukee myös painonhallinnassa.

Terveyttä ja hyvinvointia tukevan ruokavalion voi koostaa monin eri tavoin. Raskauden aikana voi noudattaa niin monipuolista kasvisruokavaliota kuin sekaruokavaliotakin. Raskausaikana energian tarve kasvaa yleensä vain vähän. Sen sijaan joidenkin ravintoaineiden, mm. folaatin, D-vitamiinin, kalsiumin, raudan ja jodin tarve lisääntyy. Niiden saannin turvaamiseksi suositellaan monipuolisia ruokavalintoja ruokavaliosta riippumatta.

Terveyttä ja hyvinvointia edistävä syöminen on raskausaikana hyvistä arjen valinnoista koostuva kokonaisuus

- ✓ Kasvikset, marjat, hedelmät, palkokasvit, täysjyvävilja ja peruna ovat ruokavalion perusta. Niitä kannattaa syödä runsaasti joka päivä.
- ✓ Pehmeitä rasvoja ja esimerkiksi pähkinöitä on hyvä syödä päivittäin.
- ✓ Maitoa ja maitotuotteita rasvattomina tai vähärasvaisina tai niiden kasvipohjaisia, vitamiinein ja kivennäisainein täydennettyjä vaihtoehtoja suositellaan jokapäiväiseen ruokavalioon.
- ✓ Kalaa suositellaan 2–3 aterialla viikossa.
- ✓ Vähärasvaista punaista ja siipikarjan lihaa voi syödä rajoitetusti, mutta lihajalosteita mielellään vain harvoin.
- ✓ Herkkuja voi nauttia kohtuudella esimerkiksi pieninä jälkiruokina.



Ruoka-ainekohtaiset suositukset ja raskausajan erityishuomiot

Tarkemmat ohjeet ja perustelut elintarvikkeiden turvalliselle käytölle löydät [Ruokaviraston verkkosivuilta](#).

Kasvikset, marjat ja hedelmät

- ✓ muodostavat ruokavalion perustan.
- ✓ sisältävät vähän energiaa, mutta runsaasti kuitua sekä erilaisia vitamiineja ja kivennäisaineita.
- ✓ Pyri syömään kasviksia, marjoja ja hedelmiä monipuolisesti (eri värisiä, tuoreina, kypsennettyinä ja ruoan joukossa) vähintään 5–9 omaa kourallista (500–800 g) päivässä.
- ✓ Määrästä n. puolet tulee olla kasviksia ja n. puolet marjoja ja hedelmiä. Pieni määrä (1 dl/vrk) täysmehua voi korvata osan marjoista ja hedelmistä.
- ✓ Em. lisäksi ruokavalioon suositellaan myös perunaa.

Erityishuomiot (peruste/-et)

Kypsentämättöminä syötävät kasvikset ja hedelmät pestään ja mahdollisuuksien mukaan myös kuoritaan (ruokamyrkytysvaara).

Pakastevihannekset kuumennetaan (listeriariski) ja ulkomaiset pakastemarjat kuumennetaan yli 90 asteessa 5 min ajan tai keitetään 2 min ajan ennen käyttöä (noro- ja A-hepatiittiriski).

Punajuurta ei käytetä raakana (ruokamyrkytysvaara).

Idut kuumennetaan kauttaaltaan ennen syömistä tai syödään mielellään hyvissä ajoin ennen viimeistä käyttöpäivää (EHEC-, salmonella- ja listeriariski).

Kypsymättömiä tomaatteja ja vihreitä, itäneitä tai vaurioituneita perunoita ei käytetä (luontaiset myrkyt).

Viljat

- ✓ ovat tärkeä hiilihydraattien, kuidun, proteiinin, vitamiinien ja kivennäisaineiden lähde, joten niitä kannattaa syödä joka aterialla.
- ✓ Suosi runsaskuituisia (kuitua vähintään 6 %) täysjyväviljatuotteita, kuten täysjyväleipää, -puuroja ja -myslejä.
- ✓ Korvaa riisiä täysjyväviljoilla, esim. suurimoilla.

Erityishuomiot (peruste/-et)

Leivissä suositaan vähäsuolaisia vaihtoehtoja (esim. Sydänmerkillä varustettuja).

Palkokasvit ja palkokasvivalmisteet, kala, liha ja kananmuna

- ✓ Suosi kasviproteiinia, kuten palkokasveja (herneet, pavut ja linssit) ja niistä tehtyjä kasviproteiinivalmisteita (esim. tofu) monipuolisesti. Päivittäinen suositus on n. 1–1,5 dl.
- ✓ Syö kalaa mielellään 2–3 kertaa viikossa kalalajeja vaihdellen (järvi-, kasvatettua ja merikalaa). Hyviä vaihtoehtoja ovat myös kalapakasteet ja -säilykkeet sekä kalapihvit ja -pyörökät.

Erityishuomiot (peruste/-et)

Jos syöt sisävesiltä pyydettyä kalaa useampana päivänä/vko ja/tai Itämeren kalaa viikoittain, ks. ajantasaiset ohjeet kalan turvalliseen käyttöön [Kala - Ruokavirasto](#) (eräisiin kaloihin kertyvä elohopea, PFAS-yhdisteet ja/tai dioksiinit sekä PCB-yhdisteet).

Kaikki kala, äyriäiset ja pastöroimaton mäti sekä niitä sisältävät ruoat, ml. sushi, kuumennetaan vähintään 70 asteen lämpötilaan (listeriariski). Ns. purkkisillit voi syödä sellaisenaan.



- ✓ Punaista lihaa (nauta, sika, lammas ym.) suositellaan käytettäväksi kypsänä enintään 350 g viikossa (yksi liha-annos painaa n. 100–150 g). Valitse punainen liha mahdollisimman vähärasvaisena.
- ✓ Myös siipikarjan lihan (kana, kalkkuna ym.) käyttöä suositellaan vähennettävän nykyisestä ympäristövaikutusten vuoksi.
- ✓ Makkaroit ja leikkeleitä tulee käyttää mahdollisimman vähän.
- ✓ Kananmunia voi syödä enintään yhden päivässä siten, että siihen kuuluvat myös ruoanlaitossa ja leivonnassa käytetyt kananmunat.

Osterit kuumennetaan vähintään 90 asteen lämpötilassa 2 min ajan (nororiski).

Kaikki liha on kypsennettävä hyvin. Nauti myös seuraavat kypsennettyinä: kestromakkarat (salami ja metvursti), ilmakuivattu kinkku, kylmäsavustettu liha ja kypsentämätön poron kuivaliha (toksoplasma- ja muiden taudinaiheuttajien riskit).

Maksaruokia ei suositella raskauden aikana, maksamakkaraa ja -pasteijaa voit syödä enintään 2 rkl/vrk (korkea A-vitamiinipitoisuus).

Maito ja maitovalmisteet

- ✓ turvaavat mm. riittävää kalsiumin, B12-vitamiinin, D-vitamiinin ja jodin saantia. Lisäksi maitovalmisteet sisältävät hyvänlaatuista proteiinia.
- ✓ Suositeltava kalsiumin saanti on 950 mg/vrk.
- ✓ Riittävän kalsiumin saannin varmistamiseksi:
 - käytä nestemäisiä maitovalmisteita (maito, piimä, jogurtti, rahka ym.) 5–6 dl päivittäin.
 - syö lisäksi vähärasvaista (rasvaa enintään 17 %) juustoa 2–3 viipaletta.
- ✓ Valitse nestemäiset maitovalmisteet rasvattomina tai vähärasvaisina (rasvaa enintään 0,5–1 %).
- ✓ Voit käyttää myös esim. soija- ja kaurapohjaisia kasviuomia ja muita valmisteita makeuttamattomina ja vitamiinoituina.

Erityishuomiot (peruste/-et)

Valitse maitovalmisteet ja niitä korvaavat kasvipohjaiset vaihtoehdot ilman lisättyä sokeria sisältävinä tai vähäsokerisina.

Käytä juomana pastöroitua maitoa (yersinia-, listeria-, EHEC-, salmonella ja kamylobakteeririski).

Pastöroidaton maito tai siitä valmistetut juustot ja muut tuotteet kuumennetaan. Erittäin kovia juustoja (parmesaanijuustoja) voidaan käyttää sellaisenaan.

Pastöroidusta maidosta valmistetut home- ja kittijuustot (brie, gorgonzola, chèvre, vacherol ja taleggio) kuumennetaan vähintään 70 asteen lämpötilaan (listeriariski).

Pastöroidusta maidosta valmistettua raejuustoa sekä kuumana rasioihin pakattua tuore- ja sulatejuustoa voi käyttää sellaisenaan ja muita pehmeitä juustoja (pl. home- ja kittijuustot) hyvissä ajoin ennen viimeistä käyttöpäivää (listeriariski).

Kasviöljy ja pehmeät rasvat

- ✓ sisältävät mm. välttämättömiä rasvahappoja ja rasvaliukoisia vitamiineja sekä tukevat verensokeritasapainoa.
- ✓ Käytä kasviöljyjä, kuten rypsi- tai oliiviöljyjä ruoanvalmistuksessa ja kasviöljypohjaisia salaatinkastikkeita.
- ✓ Levitä leivälle vähintään 60 % rasvaa sisältävää kasvimargariinia.

Erityishuomiot (peruste/-et)

Voita ja voi-kasviöljyseoksia suositellaan vältettäväksi (kova rasva).

Trooppisia öljyjä (mm. kookos- ja palmuöljy) ei suositella raskauden aikana (kova rasva).

Kolesterolia alentavia tuotteita (mm. Benecol) ei suositella raskauden aikana.

- ✓ Suosituksen mukaisen määrän rasvaa saat 2–3 ruokalusikallisesta kasviöljyä tai 6–8 teelusikallisesta kasvimargariinia päivässä.
- ✓ Hyvänlaatuisia rasvoja saat myös mm. pähkinöistä, manteleista ja avokadosta sekä rasvaisesta kalasta.

Koska kalaöljyvalmisteiden hyötyjä ei ole osoitettu, niiden käyttöä ei suositella raskauden aikana.

Kalanmaksäöljyä ei pidä käyttää raskauden aikana (A-vitamiini).

Öljykasvien (mm. pellavan, pinjan, chian, hampun, seesamin, kurpitsan, unikon ja auringonkukan) siementen säännöllistä käyttöä (esim. ummetuksen hoitoon) ei suositella (siemeniin kertyvät maaperän raskasmetallit). Pienet määrät esim. leivissä eivät haittaa.

Juomat

- ✓ Paras janojuoma on vesi.
- ✓ Ruokajuomiksi sopivat rasvaton tai vähärasvainen maito tai piimä tai makeuttamaton ja vitamiinein ja kivennäisainein täydennetty soija- tai kaurapohjainen kasvijuoma.
- ✓ Mehuja ja virvoitusjuomia voi juoda satunnaisesti.

Erityishuomiot ja peruste/-et

Turvallisen kofeiinin saannin raja on raskausaikana 200 mg/vrk. Sen saa noin 3 dl:sta suodatinkahvia tai 1 dl:sta espressoa tai n. 8 dl:sta mustaa teetä.

Kolajuomat sisältävät runsaasti kofeiinia, joten ne soveltuvat vain satunnaiseen käyttöön.

Energiajuomia ei raskausaikana suositella korkean kofeiinipitoisuuden vuoksi.

Yrttijuomia ja -haukkeitä (muut kuin teekasvista haudutetut juomat) ei suositella (turvallisuudesta ei ole tietoa, saattavat sisältää luontaisesti haitta-aineita).

Alkoholia ei suositella lainkaan raskausaikana, sillä turvallisen käytön rajaa ei tiedetä. Alkoholin käytön lopettamista suositellaan jo raskauden suunnitteluvaiheessa.

Suola

- ✓ Suolan käyttöön on tärkeä kiinnittää huomiota sen verenpainetta nostattavan ja turvotusta aiheuttavan vaikutuksen vuoksi.
- ✓ Keinoja vähentää suolaa ruokavaliossa:
 - Suosi vähemmän suolaa sisältäviä vaihtoehtoja eri elintarvikkeissa, kuten leivissä ja leivänpäällisissä sekä valmisruuissa. [Sydänmerkki](#) kertoo, että tuote on omassa tuoteryhmässään parempi valinta suolan, kuidun, rasvan laadun sekä lisätyn sokerin osalta.
 - Valmista puurot ja viljalisukkeet ilman lisättyä suolaa keitinvedessä.
 - Voit lisätä suolaa tarvittaessa vasta lautasella olevaan ruokaan.
 - Syö runsassuolaisia elintarvikkeita, kuten oliiveja ja perunalastuja harvakseltaan.
 - Ruokaan saa makua käyttämällä monipuolisesti yrttejä ja sitruuna- tai limemehua.
- ✓ Ruokasuolaksi suositellaan jodioitua ruokasuolaa jodin riittävän saannin turvaamiseksi.



Lisäksi raskausaikana vältettäviä

- ✓ Lakritsi- ja salmiakkimakeiset sisältävät glykyrritsiiniä (nostaa verenpainetta, lisää turvotusta, voi aiheuttaa keskenmenovaaran ja saattaa olla yhteydessä lapsen kehityshäiriöihin) eikä sen turvallisesta käyttömäärästä ei ole tietoa.
- ✓ Korvasieniä ei suositella käytettäväksi lainkaan, sillä käsittelystä huolimatta sienissä on todettu jäämiä korvasienimyrkystä (gyromitriini).
- ✓ Inkiväärivalmisteet (inkivääri tiivisteenä tai uutteenä), inkivääritee sekä inkivääriä sisältävät ravintolisät (sisältävät haitallisia aineita, turvallisesta käytöstä ei ole tietoa). Inkiväärin mausteenomaisesta käytöstä tuoreena tai kuivattuna ei ole haittaa.
- ✓ Merilevävalmisteet (huomioi sushiannoksissa) sisältävät vaihtelevia määriä jodia (joissakin on todettu haitallisen korkeita jodi- ja raskasmetallipitoisuuksia).
- ✓ Lisättyä sokeria ja/tai vähäkuituista viljaa sisältävät ruoat ja juomat (karkit, suklaa, jäätelöt, valkoisesta vehnästä valmistetut leivonnaiset, sokeriset virvoitusjuomat ym.) heikentävät ruokavalion laatua ja saattavat lisätä ummetustaipumusta.
- ✓ Suuret annoskoot sekä voimakkaasti maustetut, rasvaiset ja paistetut ruoat saattavat aiheuttaa osaltaan/lisätä närästystä.

Ravintolisät

- ✓ Raskausaikana suositellaan **D-vitamiinilisää** (mieluiten D3-muodossa) 10 µg/vrk ympäri vuoden.
- ✓ **Foolihappolisä** 400 µg/vrk (tarv. lääkärin määräyksellä isompi annos) suositellaan aloitettavan jo raskauden suunnitteluvaiheessa ja käytettävän 12. raskausviikon loppuun saakka.
- ✓ Muiden ravintolisien, kuten monivitamiinivalmisteiden, kalsiumin ja raudan tarve arvioidaan yksilöllisesti neuvolassa.
- ✓ Ravintolisinä myytäviä yrttituotteita tai kasviperäisiä ravintolisiä ei suositella (käytön turvallisuutta ei ole voitu varmistaa, saattavat sisältää luontaisia haitta-aineita).

Lisätietoa ja lähteet:

- Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheelle. 2. uud. painos. 2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Kestävää terveyttä ruoasta - kansalliset ravitsemussuositukset 2024. 2024. Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Elintarvikkeiden turvallisen käytön ohjeet. Ruokavirasto. Verkkosivu. Päivitetty 20.1.2025 ja viitattu 28.4.2025.
<https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/ohjeita-kuluttajille/turvallisen-kayton-ohjeet>