

RUOKA-AINEIDEN KÄYTTÖSUOSITUKSIA RASKAUSAIKANA

KALA JA KALAVALMISTEET

Käyttösuositus: Ainakin kahdesti viikossa, kalalajeja vaihdellen

- Päivittäin sisävesialueiden kalaa syöviä suositellaan vähentävän isojen ahventen, kuhan ja mateen käyttöä.

Muista D-vitamiinilisä **10 µg ympäri vuoden, koko raskausajan**

Käytä kasvisrasvaa vähintään 2-3 ruokalusikallista ja täysjyväviljaa päivittäin

Noudata monipuolista ja terveellistä ruokavaliota sekä kiinnitä huomiota säännölliseen ateriarytmiin

Rajoitukset:

HAUKI

- **Haukea ei ollenkaan** raskaus- ja imetysaikana

Peruste: Sisävesi- ja merihauen sekä sisävesien petokalojen korkea elohopeapitoisuus.

RAA'AT KALAT JA ÄYRIÄISET, TYHJIÖ- TAI SUOJAKAASUPAKATUT TAI ITSE VALMISTETUT GRAAVISUOLATUT JA KYLMÄSAVUSTETUT KALATUOTTEET SEKÄ MÄDIT JA NIITÄ SISÄLTÄVÄT RUOAT KUTEN SUSHIT

- Raakoja kala- ja äyriäistuotteita, tyhjiö- ja suojakaasupakattuja tai itse valmistettuja graavisuolattuja ja kylmäsavustettuja kalatuotteita sekä mätää syödään vain **kuumennettuna** (tuotteen sisälämpötila kauttaaltaan vähintään 70 astetta).
- Sushia, mätää sekä raakaa kalaa sisältäviä pateita vältetään.

Peruste: Listeria monocytogenes -bakteeririski. Ruokamyrkytys, johon liittyy raskauden aikana keskenmenovaara tai ennenaikainen synnytys.

LIHA, LIHAVALMISTEET, SIIPIKARJA JA RIISTA

Rajoitukset:

MAKSA, MAKSARUOAT, MAKSAMAKKARA JA -PASTEIJIA

- Maksaruokia vältetään koko raskauden ajan.
- Maksamakkaraa ja -pasteijaa voi syödä enintään 200 g viikossa ja enintään 100 g yhdellä aterialla.

Peruste: Raskauden aikana liiallinen A-vitamiinin saanti voi johtaa epämuodostuma- ja keskenmenoriskiin.

RAAKA KOKOLIHA (PIHVI), KESTOMAKKARAT (SALAMI, METVURSTI), ILMAKUIVATTU KINKKU JA KYPSENTÄMÄTÖN KUIVALIHA (PORO)

- Vältettävä kaikkia sellaisia lihatuotteita, joita ei ole missään vaiheessa kuumennettu. Myös kokoliharuoat (pihvit, paisti) on kypsennettävä läpikypsäksi. Poron kuivaliha on kypsennettävä

Peruste: Toksoplasmariski.

KOKO VÄESTÖÄ KOSKEVAT RUOKATURVALLISUUS-SUOSITUKSET LIHAN KÄYTÖSTÄ:

RAAKA LIHA, RAAKA JAUHELIHA JA TARTARPIHVI.

- Liha on kypsennettävä asianmukaisesti.
- Sianliha ja kaikki jauheliharuoat kuten pihvit, pyörykät ja mureke tarjotaan aina läpikypsänä.

Peruste: EHEC-bakteerivaara ja toksoplasmariski

BROILERI, KALKKUNA JA MUU SIIPIKARJAN LIHA

- Kypsennettävä täysin kypsäksi (sisälämpötila 75°C)

Peruste: Salmonella- ja kampylobakteerivaara

HIRVEN SISÄELIMET (MAKSA, MUNUAISET)

- Ei suositella käyttöä ollenkaan (yli 1-vuotiaan hirven maksaa ja munuaista ei hyväksytä elintarvikkeeksi)

Peruste: korkea kadmiumpitoisuus

MAITO JA MAITOVALMISTEET

Käyttösuositus:

5-6dl rasvattomia nestemäisiä maitovalmisteita ja 2-3 viipaletta vähärasvaista juustoa päivässä.

Vaihtoehtoisesti voi käyttää kasvijuomia (kuten soija- ja kaurajuoma), jotka on täydennetty kalsiumilla, B12- ja D-vitamiinilla sekä jodilla.

Kalsiumin saantisuositus
on 900mg/vrk

Rajoitukset:

RAAKAMAITO JA PASTÖROIMATON MAITO

- Käytettävä mahdollisimman nopeasti ja vain kuumennettuna

Peruste: Yersinia pseudotuberculosis, listeria- ja EHEC-, salmonella- ja cambylobacter- bakteeririski

PASTÖROIMATTOMASTA MAIDOSTA VALMISTETUT JUUSTOT JA MUUT TUOTTEET

- Ei suositella kuumentamattomina.
- Ruoanlaitossa kaikki kuplivan kuumaksi kuumennetut juustot ovat turvallisia.

PASTÖROIDUSTA MAIDOSTA VALMISTETUT PEHMEÄT JUUSTOT (mm. home-, kitti- ja tuorejuustot)

- Home- ja kittijuustoja, kuten brie, gorgonzola, chèvre, vacherol ja taleggio, **ei suositella** kuumentamattomina, vaikka ne olisikin tehty pastöroidusta maidosta

PASTÖROIDUSTA MAIDOSTA VALMISTETUT MUUT JUUSTOT

- Pastöroidut tuorejuustoja (kuten raejuusto, leipäjuusto ja salaattijuusto) ja kuumana rasioihin pakatut levitettävät tuorejuustot ja sulatejuustot **voi nauttia myös kuumentamattomina.**
- Halloumi-, mascarpone-, mozzarella- ja ricottajuustoja voi nauttia kuumentamattomina tuoreena, hyvissä ajoin ennen parasta ennen päiväystä.

Peruste: Listeriabakteeri tuhoutuu yli 70 asteen kuumennuksessa, mutta ei pakastettaessa eikä suolattaessa.

KASVIKSET, SIENET, VALMISRUOAT

Rajoitukset:

PAKASTEVIHANNEKSET JA VALMISRUOAT

- Kuumennettava kiehuvan kuumaksi ennen käyttöä

Peruste: Listeriabakteeririski

KORVASIENET

- Ei suositella käyttöä, eikä sienten käsittelyä
- **Peruste:** Korvasienessä on myrkkyjämiä käsittelyn jälkeenkin. Sieniä ryöpätessä voi altistua hengitysilman kautta myrkylle.

SIEMENET, MAUSTEET, YRTIT, MERILEVÄ JA RAVINTOLISÄT ÖLJYKASVIEN SIEMENET (esimerkiksi pellavan-, pinjan-, chian-, hampun-, seesamin-, kurpitsan-, unikon ja auringonkukansiemenet)

- Öljysiemeniä sellaisenaan, rouheena tai liotettuna ei käytetä raskauden aikana. Pienet määrät öljysiemeniä leivissä eivät ole haitaksi.

Peruste: Öljykasveilla on luontainen ominaisuus kerätä siemeniinsä maaperän raskasmetalleja, erityisesti nikkeliä ja kadmiumia.

INKIVÄÄRIVALMISTEET

- Käyttöä ei suositella

Peruste: Sisältävät haitallisia aineita, turvallisesta käytöstä ei tietoa

MERILEVÄVALMISTEET

- Ei tule käyttää, koska voivat sisältää liikaa jodia

Peruste: jodin liikasaanti on haitallista kilpirauhasen toiminnalle ja sikiön kasvulle

RAVINTOLISINÄ MYYTÄVÄT YRTTIVALMISTEET

- Käyttöä ei suositella

Peruste: Turvallisesta käytöstä ei tietoa. Voivat sisältää luontaisia haitta-aineita

JUOMAT JA MUUT KOFEINIPITOISET TUOTTEET

Käyttösuositus: Janojuomana vesi

Rajoitukset:

ALKOHOLI

- Ei käytetä

Peruste: Alkoholi kulkeutuu istukan läpi alkioon ja sikiöön ja vaarantaa lapsen normaalin kasvun ja kehityksen. Turvallista määrää ei tiedetä.

KAHVI, ESPRESSO, MUSTA TEE

- 200 mg kofeiinia saa noin 3 dl:sta (= noin kaksi kahvikupillista) tavallista suodatinkahvia tai 1,5 dl:sta espressoa. Vastaavan

Kofeiinin saantisuositus
raskausaikana on alle
200mg/vrk

määrän kofeiinia saa noin 8dl mustaa teetä. Kaakaojuomassa on kofeiinia 3-5 mg/dl.

Peruste: Kofeiini kulkeutuu istukan kautta sikiöön

KOFEIINIPITOISET KOLAJUOMAT

- Kolajuomat soveltuvat vain satunnaiseen käyttöön.
- Tölkillisessä (3,3 dl) kolajuomaa on kofeiinia noin 25–60 mg ja pullollisessa (5 dl) noin 35-90 mg.

Peruste: Kofeiini kulkeutuu istukan kautta sikiöön

ENERGIAJUOMAT

- Ei suositella kofeiinin ja muiden piristävien aineiden vuoksi

INKIVÄÄRITEE, SITÄ VASTAAVAT JUOMAJAUHEET (ja inkivääriä sisältävät ravintolisät)

- Ei suositella.

Peruste: Sisältävät haitallisia aineita turvallisesta käytöstä ei ole tietoa.

TUOTTEET, JOIHIN LISÄTTYÄ KOFEIINIA

- Ei suositella raskaana oleville

YRTTITEET (ja ravintolisinä myytävät yrttivalmisteet)

- Ei suositella

Peruste: voivat sisältää luontaisesti haitallisia aineita. Turvallisuudesta ei tietoa.

MAKEAT, SUOLAISET JA MUUT TUOTTEET

Rajoitukset:

LAKRITSI JA SALMIAKKI

- Ei suositella

Peruste: Lakritsi- ja salmiakkimakeiset sisältävät glykyrritsiiniä, jonka turvallisesta käyttömäärästä ei ole tietoa. Tämä nostattaa verenpainetta, lisää turvotusta ja voi aiheuttaa keskenmenovaaran ja mahdollisesti yhteydessä lapsen kehityshäiriöihin. Pienet annokset (esimerkiksi annos lakritsijäätelöä tai muutama makeinen) eivät ole haitallisia.

KASVISTANOLIA TAI – STEROLIA SISÄLTÄVÄT ELINTARVIKKEET (Tuotenimiä Benecol, ProActiv, Reducol)

- Eivät välttämättä ravitsemuksellisesti sovellu raskaana oleville.
- Kohtuukäyttö mahdollista.

SUOLA

- Käytetään vain vähän

Peruste: Lisää turvotusta, kuormittaa munuaisia ja nostaa verenpainetta