

IMETYSAJAN RAVINNON ERITYISSUOSITUKSET

Äidin hyvä ravitsemustila edistää synnytyksestä toipumista, äidin jaksamista ja imetyksen sujumista. Imetysajan ruokavalion voi laadullisesti koostaa samoilla periaatteilla kuin koko perheelle suositeltavan ruokavalion. Äidin ruokavalio vaikuttaa erityisesti rintamaidon vesiliukoisten B- ja C-vitamiinien määrään sekä rasvan laatuun. Imetysaikana energian, vitamiinien ja kivennäisaineiden tarve kasvaa. Lapsen ruoka-allergioiden ehkäisyn kannalta on tärkeää, että äidin ruokavalio on mahdollisimman monipuolinen, eikä mitään ruoka-ainetta vältetä varmuuden vuoksi. Rintamaidon kautta äidin monipuolinen ruokavalio altistaa lapsen sopivasti ruoka-aineille ja tukee lapsen puolustusmekanismien kehittymistä.

Energian lisätarve imetysaikana on noin 2,0 MJ (500 kcal) vuorokaudessa. Imetykseen tarvittavan lisäenergian saa terveellisesti syömällä lisää esimerkiksi pari perunaa, hedelmän, kaksi leipäviipaleutta, salaattiannoksen ja lasillisen rasvatonta maitoa. Samalla myös vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti lisääntyy. Kun lapsi alkaa saada lisäruokaa noin puolen vuoden iässä, rintamaitoa erittyy vähemmän, jolloin äidin lisäenergian tarve samalla vähenee.

Imettäminen lisää nesteen tarvetta, joten juominen oman janontunteen mukaisesti on suositeltavaa. Sopivia juomia ovat vesi, rasvaton maito ja piimä, tee sekä vähäsokeriset, laimeat mehut. Kahvia voi nauttia kohtuullisesti. Runsas kahvin/kofeiinipitoisten juomien juonti saattaa tehdä lapsesta levottoman, sillä osa kofeiinista kulkeutuu rintamaitoon. Yöllä paras janojuoma on vesi, sillä silloin syljen puskurivaikutus on vähäisempää ja hampaat altistuvat reikiintymiselle. Äidin päivittäin käyttämä ksylitoli suojaa myös lapsen hampaita kariekselta.

Elintarvike	Suositus	Huomioon otettavaa
Ravinnon rasvat	Käytä päivittäin 1-2 rkl rypsiöljyä salaattikastikkeena tai ruuanvalmistuksessa ja 6-8 tl kasvimargariinia (60-80 %) leiville. Näin turvataan pehmeän rasvan ja välttämättömien rasvahappojen saanti. Ks. myös kohta ”kala”. Välttämättömiä rasvahappoja tarvitaan mm. lapsen hermoston, näkökyvyn ja immuunijärjestelmän kehittymiseen.	Äidin ruokavalion rasvakoostumus heijastuu jo muutamassa tunnissa rintamaitoon. Kun äiti käyttää pehmeitä rasvoja ja saa ravinnosta välttämättömiä rasvahappoja, niitä on runsaasti myös rintamaidossa. Ensikuukausina lapsen oma rasvahappojen tuotanto on kehittymätöntä.
Kala	Kala-aterioita 2-3 kertaa viikossa, vaihdellen järvikalaa, kasvatettua kalaa ja merikalaa esim. muikkua, siikaa, seitiä, kirjolohta, nieriää ja taimenta. Isoa, perkaamattomana yli 17 cm pitkää silakkaa tai vaihtoehtoisesti Itämerestä pyydettyä merilohta tai taimenta 1-2 kertaa kuukaudessa. Sisävesialueiden kalaa päivittäin syöviä suositellaan vähentämään elohopeaa kerääviä petokaloja kuten isokoista ahventa, kuhaa ja madetta. Haukea vältetään kokonaan.	Kala sisältää pitkäketjuisia rasvahappoja (DHA ja EPA), useita vitamiineja ja kivennäisaineita kuten D-vitamiinia, jodia sekä proteiinia. Sisältävät korkeita dioksiini- ja PCB-pitoisuuksia. Sisältävät korkeita elohopeapitoisuuksia.
Alkoholi	Alkoholin käyttöä tulee välttää.	Rintamaidon alkoholipitoisuus vastaa äidin verenkierrossa olevaa pitoisuutta. Alkoholi poistuu rintamaidosta samaa tahtia kuin äidin verestä.
Kahvi ja muut kofeiinipitoiset juomat	Kofeiinin saantia tulee rajoittaa 200 mg:an/päivä. Tämä vastaa kahta 1,5 dl:n kupillista suodatinkahvia tai 1,5 dl espressokahvia tai n. 1 l mustaa teetä.	Kofeiini kulkeutuu rintamaidon kautta lapselle. Tieteellinen näyttö kofeiinin turvallisen saannin rajasta lapsille on vähäinen

Kofeiiniipitoiset kola-juomat	Huomioi kofeiinipitoisuus. Tölkillisessä (3,3 dl) kolajuomaa on kofeiinia noin 25-60 mg ja pullollisessa (5 dl) noin 35-90 mg.	Kun tuotteissa on > 150 mg/l kofeiinia, on pakkauksessa oltava varoitus ” Korkea kofeiinipitoisuus. Ei suositella lapsille eikä raskaana oleville ja imettäville”
Energiajuomat	Huomioi kofeiinipitoisuus. Pienessä tölkillisessä (2,5 dl) energiajuomaa on kofeiinia noin 80 mg ja isossa tölkillisessä (5 dl) noin 160 mg.	
Tuotteet, joihin on lisätty kofeiinia	Pakkauksissa oltava varoitusmerkintä ja merkintä kofeiinimäärästä.	
Yrttiteejuomat	Ei suositella.	Turvallisuudesta ei ole tietoa, voivat sisältää luontaisia haitta-aineita.
Ravintolisinä myytävät yrttivalmisteet	Ei suositella.	Turvallisuudesta ei ole tietoa, voivat sisältää luontaisia haitta-aineita.
Merilevävalmisteet	Ei käytetä, jos jodipitoisuus ei ole tiedossa tai on korkea.	Liiallinen jodin saanti on haitallista kilpirauhasen toiminnalle.
Öljykasvien siemenet (esim. pellavan-, pinjan-, chian-, hampun-, seesamin-, kurpitsan-, ja aurin-gonkukansiemenet)	Öljysiemeniä sellaisenaan, rouheena tai liotettuna ei käytetä esimerkiksi ummetuksen hoitoon. Pienet määrät öljysiemeniä esim. leivissä eivät ole haitaksi.	Öljykasveilla on luontainen ominaisuus kerätä siemeniinsä raskasmetalleja, erityisesti nikkeliä ja kadmiumia.
Aprikoosin siemenet	Aikuisille enintään 3 kappaletta pienikokoisia siemeniä päivässä.	Sisältää amygdaliinia. Se muuttuu suolistossa myrkylliseksi syanidiksi.
Korvasienet	Ei suositella.	Sisältävät gyromitriinijäämiä käsitteystä huolimatta

Ravintoaine	Suositus	Huomioitavaa
D-vitamiini	Äidille D-vitamiinilisä 10 µg/vrk ympäri vuoden.	Lapselle D-vitamiinilisä 10 µg/vrk kahden viikon iästä lähtien.
Kalsium	Saantisuositus on 900 mg/vrk. Nestemäisiä maitotuotteita 5-6 dl ja 2-3 viipaletta juustoa tai 100 g kovia vähärasvaisia juustoja tai kalsiumvalmiste turvaavat saannin.	Kalsiumlisää tarvitaan yksilöllisen arvion mukaan: - 500 mg, jos ruokavaliossa on vähän maitovalmisteita tai kalsiumilla täydennettyjä elintarvikkeita - 1000 mg, jos ruokavalioon ei kuulu lainkaan maitovalmisteita tai kalsiumilla täydennettyjä elintarvikkeita
Jodi	150 µg/vrk, jos saanti on ruoasta vähäistä. Parhaat ruokavalion jodin lähteet ovat maitotuotteet, kala, kananmuna ja jodioitu ruokasuola.	Useimmissa raskaus- ja imetysajan monivitamiinivalmisteissa on jodia 100-175 µg/tabletti. Turvallisen saannin yläraja 600 µg/vrk.
Monivitamiini- ja kivennäisainevalmisteet	Monivitamiinivalmiste on tarpeen vain yksipuolisen ruokavalion tukena tai rintamaitoa luovuttavilla, kaksosia imettävillä tai kun uusi raskaus alkaa heti edellisen jälkeen.	

Lähteet: Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. 2016. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (www.julkari.fi/handle/10024/129744)

Evira – Raskaana olevat ja imettävät ravitsemussuositukset (www.evira.fi)

Evira – Elintarvikkeiden käytön rajoitukset (www.evira.fi)