

## RASKAUSAJAN RAVINNON ERITYISSUOSITUKSIA

Elintarvike	Suositus	Huomioon otettavaa
Ravinnon rasvat	Käytetään päivittäin 1-2 rkl rypsiöljyä salaattikastikkeena tai ruoanvalmistuksessa ja 6-8 tl kasvimargariinia (60-70 %) leiville. Näin turvataan <b>välttämättömien rasvahappojen</b> saanti. Ks. myös alla kohta ”kala”.  Välttämättömiä rasvahappoja tarvitaan mm. sikiön hermoston, näkökyvyn ja immuunijärjestelmän kehittymiseen.	Pehmeän rasvan saanti vaikuttaa myönteisesti raskauden keston, pienempään ennenaikaisuuden riskiin sekä lapsen visuaaliseen ja kognitiiviseen kehitykseen.  Kovan rasvan lähteitä ovat esim. voi, rasvaiset maito- ja lihavalmisteet, juustot, rasvaiset leivonnaiset, keksit sekä kookosrasva. Rasvasta enintään 1/3 saisi olla kovaa rasvaa.
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 vain 1-2 kertaa kuukaudessa.  Sisävesialueiden kalaa päivittäin syöviä suositellaan vähentämään elohopeaa kerääviä petokaloja kuten isokokoista ahventa, kuhaa ja madetta.  <b>Haukea vältetään kokonaan.</b>	Kala sisältää elimistölle välttämättömiä omega -3 -sarjan rasvahappoja, useita vitamiineja ja kivennäisaineita kuten D-vitamiinia ja jodia sekä proteiinia.  Sisältävät korkeita dioksiini- ja PCB-pitoisuuksia.  Sisältävät korkeita elohopeapitoisuuksia.
Maksa, maksaruogat ja maksamakkara	Maksamakkaraa ja -pasteijaa voi syödä enintään 200 g viikossa ja enintään 100 g yhdellä kerralla. Jos käyttö on päivittäistä, enintään 30 g (= 2 viipaletta = 2 rkl) vuorokaudessa.  Maksaruokia (jauhemaksa- ja maksapihvi, maksakastike, maksalaatikko) vältetään koko raskauden ajan.	Maksa ja maksaruogat sisältävät korkeita A-vitamiini- ja raskasmetallipitoisuuksia.  Runsas A-vitamiinin saanti voi lisätä epämuodostuma- ja keskenmenoriskiä.
Raa´at, tyhjiö- ja suojakaasupakatut tai itse valmistetut graavisuolatut ja kylmäsavustetut kalatuotteet sekä mädit ja niitä sisältävät ruoat kuten pateet ja sushit	Syödään <b>vain kuumennettuna</b> . Tuotteen lämpötilan tulee olla kauttaaltaan vähintään 70 astetta.	Voivat sisältää listeria-bakteeria. Se tuhoutuu yli 70° C:n kuumennuksessa, ei tuhoudu pakastettaessa tai suolattaessa. Listeria-bakteeri voi aiheuttaa ruokamyrkytyksen, johon liittyy keskenmenoriski.
Raakamaito ja pastöroimaton maito	Käytettävä mahdollisimman nopeasti ja <b>vain kuumennettuna</b> .	Yersinia pseudotuberculosis-, listeria-, EHEC-, salmonella- ja campylobacter-riski. Listeriariski, ks. yllä.
Pastöroimattomasta maidosta valmistetut juustot sekä pastöroidusta maidosta valmistetut pehmeät juustot	Käytetään vain kuplivan kuumaksi kuumennettuina.	Listeria-bakteeri ei pysty lisääntymään kovissa juustoissa (esim. edam, Polar, Oltermanni ym.)

<b>Elintarvike</b>	<b>Suositus</b>	<b>Huomioon otettavaa</b>
<b>Raaka liha, raaka jauheliha ja raakalihavalmisteet kuten tartarpihvi, riimiliha sekä kestromakkarat (salami, metvursti) ja ilmakeivattu kinkku (Parman, Serranon)</b>	Vältettävä kaikkia sellaisia lihatuotteita, joita ei ole missään vaiheessa kuumennettu. Myös kokoliharuoat kuten pihvit ja paistit on kypsennettävä läpikypsäksi.	Raaka liha on toksoplasma-, EHEC –bakteeri, salmonella- ja Yersinia-infektioriski.
<b>Pakastevihannekset ja valmisruoat (kaupan)</b>	Kaikki pakastevihannekset on kuumennettava ennen käyttöä, salaattiin lisättävät kiehauskautetaan ja jäädytetään ennen lisäämistä. Kertaalleen jäädytetyt, uudelleen kuumennettavat valmisruoat (esim. laatikot) kuumennetaan kiehuvan kuumaksi ennen nauttimista.	Ks. listeriariski.
<b>Ulkomaaiset pakastemarjat</b>	Kuumennettava ennen käyttöä 5 min 90 °C:ssa tai keitettävä 2 min.	Norovirus- ja hepatiitti A-virusriski.
<b>Alkoholi</b>	Vältetään kokonaan.	Haittaa sikiön kasvua ja kehitystä.
<b>Kahvi ja muut kofeiinipitoiset juomat kuten kola- ja energijuomat</b>	Kofeiinin saantia tulee rajoittaa 200 mg:an/päivä. Tämä vastaa kahta 1,5 dl:n kupillista suodatinkahvia tai 1,5 dl:aa espressokahvia tai noin litraa mustaa teetä.	Raskaana oleville kofeiini voi aiheuttaa jo pieninä määrinä sydämentykytystä ja vapinaa sekä uni-häiriöitä, jos sitä nautitaan ennen nukkumaan menoa.
<b>Kofeiinipitoiset kolajuomat</b>	Suosittelaa vain satunnaiseen käyttöön. Tölkillisessä (3,3 dl) kolajuomaa on kofeiinia noin 25-60 mg ja pullollisessa (5 dl) noin 35-90 mg. Energijuomia ei suositella.	Ks. yllä. Kun tuotteissa on > 150 mg/l kofeiinia, on pakkauksessa oltava varoitus ” Korkea kofeiinipitoisuus. Ei suositella lapsille eikä raskaana oleville ja imettäville”
<b>Energijuomat</b>		
<b>Tuotteet, joihin on lisätty kofeiinia</b>	Pakkauksissa oltava varoitusmerkintä ja merkintä kofeiinimäärästä.	Ks. yllä
<b>Lakritsi ja salmiakkimakeiset</b>	Ei suositella.  Pienet annokset (esimerkiksi annos lakritsijäätelöä tai muutama makeinen) eivät ole haitaksi.	Sisältävät lakritsikasvista peräisin olevaa glysyrritsiiniä, joka nostaa verenpainetta, lisää turvotusta sekä voi aiheuttaa keskenmenovaaran ja on mahdollisesti yhteydessä lapsen kehityshäiriöihin.
<b>Öljykasvien siemenet (esim. pellavan-, pinjan-, chian-, hampun-, seesamin-, kurpitsan-, unikon- ja auringonkukansiemenet)</b>	Öljysiemeniä sellaisenaan, rouheena tai liotettuna ei käytetä raskauden aikana esimerkiksi ummetuksen hoitoon. Pienet määrät öljysiemeniä esim. leivissä eivät ole haitaksi.	Öljykasveilla on luontainen ominaisuus kerätä siemeniinsä raskasmetalleja, erityisesti nikkeliä ja kadmiumia.
<b>Aprikoosin siemenet</b>	Aikuisille enintään 3 kappaletta pienikokoisia siemeniä päivässä.	Sisältää amygdaliinia, joka muuttuu ruoansulatuskanavassa myrkylliseksi syanidiksi ja voi aiheuttaa myrkytysvaaran.
<b>Korvasienet</b>	Ei suositella	Sisältävät gyromitriinijäämiä käsitteystä huolimatta.
<b>Merilevävalmisteet</b>	Ei käytetä, jos jodipitoisuus ei ole tiedossa tai on korkea.	Liiallinen jodin saanti haitallista kilpirauhasen toiminnalle ja sikiön kasvulle.
<b>Yrttitejuomat</b>	Ei suositella	Turvallisuudesta ei ole tietoa, voivat sisältää luontaisia haitta-aineita.

<b>Inkiväärivalmisteet ja –tee sekä inkivääriä sisältävät ravintolisät</b>	Ei suositella	Sisältävät haitallisia aineita, turvallisuudesta käytöstä ei ole tietoa.
<b>Ravintolisinä myytävät yrttivalmisteet</b>	Ei suositella	Voivat sisältää luontaisia haitta-aineita.
<b>Ravintoaine/valmiste</b>	<b>Suositus</b>	<b>Huomioon otettavaa</b>
<b>D-vitamiini</b>	D-vitamiinilisä 10 µg/pv <b>valmisteena kaikille raskaana oleville ympäri vuoden.</b> Suositellaan D3-muotoa.	Tarvitaan kalsiumin imeytymiseen ja sikiön luuston kehittymiseen. D-vitamiinin turvallisen saannin yläraja on 100 µg/vrk.
<b>Kalsium</b>	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 arvi- on mukaan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 500 mg, jos ruokavaliossa on vähän maitovalmisteita tai kalsiumilla täydennettyjä elintarvikkeita</li> <li>• 1000 mg, jos ruokavalioon ei kuulu lainkaan maitovalmisteita tai kalsiumilla täydennettyjä elintarvikkeita</li> </ul>
<b>Rauta</b>	Yksilöllisen tarpeen mukaan. 50 mg rautalisää 12. raskausviikon jälkeen, jos Hb < 110 g/l raskauden 1. kolmanneksen aikana tai Hb < 100 g/l myöhemmässä vaiheessa	Hemoglobiinitaso laskee raskauden aikana äidin verivolyymiin kasvun takia, mutta punasolumassa ei kasva vastaavasti. Äidin lievä anemia ei yleensä aiheuta sikiölle ongelmia.
<b>Foolihappo</b>	<b>Foolihappolisä 400 µg/pv kaikille raskautta suunnitteleville naisille</b> noin kaksi kuukautta ennen ehkäisyn poisjättämistä 12. raskausviikon loppuun.  Lääkärin ohjeen mukaisesti suurempi foolihappolisä erityistilanteissa.	Puute voi aiheuttaa sikiön hermostoputken sulkeutumishäiriön (NTD).  On yksi B-ryhmän vitamiineista.  Parhaat ruokavalion lähteet ovat tuoreet kasvikset, hedelmät ja marjat, joita suositellaan 5-6 annosta päivässä sekä täysjyväviljavalmisteet.
<b>Jodi</b>	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
<b>Monivitamiini- ja kivennäisainevalmisteet</b>	Tarvittaessa voidaan käyttää yksipuolisen tai rajoittuneen ruokavalion tukena, voimakkaan raskauspohjovoinnin takia ja monisikiöraskaudessa.	Ei päällekkäisiä tai A-vitamiinia sisältäviä valmisteita eikä kalanmaksaöljyä.

Lähteet:

Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. 2016. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. ([www.julkari.fi/handle/10024/129744](http://www.julkari.fi/handle/10024/129744))

Evira – Raskaana olevat ja imettävät ([www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemussuositukset/raskaana-olevat-ja-imettavat/](http://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemussuositukset/raskaana-olevat-ja-imettavat/))

Evira – Elintarvikkeiden käytön rajoitukset ([www.evira.fi/elintarvikkeet/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikevaarat/elintarvikkeiden-kayton-rajoitukset/](http://www.evira.fi/elintarvikkeet/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikevaarat/elintarvikkeiden-kayton-rajoitukset/))