

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 välttämättömien rasvahappojen 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. Haukea vältetään kokonaan.	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.
Raa´at, tyhjiö- ja suojakaasupakatut tai itse valmistetut graavisuolatut ja kylmäsavustetut kalatuotteet sekä mädit ja niitä sisältävät ruoat kuten pateet ja sushit	Syödään vain kuumennettuna . Tuotteen lämpötilan tulee olla kauttaaltaan vähintään 70 astetta. Sushia vältetään.	Voivat sisältää listeria-bakteeria. Se tuhoutuu yli 70° C:n kuumennuksessa, ei tuhoudu pakastettaessa tai suolattaessa. Listeria-bakteeri voi aiheuttaa ruokamyrkytyksen, johon liittyy keskenmenoriski.
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.
Raaka liha, raaka jauheliha ja raakalihavalmisteet kuten tartarpihvi, riimiliha sekä kestromakkarat (salami, metvursti) ja ilmakuivattu kinkku (Parman, Serranon) ja kypsentämätön kuivaliha	Vältettävä kaikkia sellaisia lihatuotteita, joita ei ole missään vaiheessa kuumennettu. Myös kokoliharuoat kuten pihvit ja paistit on kypsennettävä läpikypsäksi. Poron kuivaliha on kypsennettävä.	Raa´assa lihassa on toksoplasma-, EHEC –bakteeri, salmonella- ja Yersinia-infektioriski.

Elintarvike	Suositus	Huomioon otettavaa
Viipaloidut lihatuotteet, leikkeleet	Käytetään sellaisenaan syötävät tuotteet mielellään hyvissä ajoin ennen viimeistä käyttöpäivää.	Ks. listeriariski
Raakamaito ja pastöroimaton maito	Käytettävä mahdollisimman nopeasti ja vain kuumennettuna.	Yersinia pseudotuberculosis-, listeria-, EHEC-, salmonella- ja campylobacter-riski. Listeriariski, ks. yllä.
Pastöroidattomasta maidosta valmistetut juustot ja muut tuotteet	Käytetään vain kuplivan kuumaksi kuumennettuina.	Listeria-bakteeri ei pysty lisääntymään kovissa juustoissa (esim. edam, Polar, Oltermanni ym.)
Pastöroidusta maidosta valmistetut home- ja kittijuustot (esim. brie, gorgonzola, chèvre, vacherol ja taleggio)	Käytetään vain kuplivan kuumaksi kuumennettuina, vaikka ne olisikin tehty pastöroidusta maidosta tehty	
Pastöroidusta maidosta valmistetut muut juustot	Varmistetaan juustojen sopivuus valmistajalta. Yleisesti ottaen tuorejuustoja (esim. raejuusto, leipäjuusto ja salaattijuusto) ja kuumana rasioihin pakatut levitettävät tuorejuustot ja sulatejuustot, jotka pakkausmerkinnän mukaan on tehty pastöroidusta maidosta, voi nauttia myös kuumentamattomina. Pastöroidusta maidosta valmistettuja halloumi-, mascarpone-, mozzarella- ja ricottajuustoja voi nauttia kuumentamattomina, jos ne nautitaan tuoreina, hyvässä ajoin ennen parasta ennen päivää (kaksi kolmannesta säilyvyysajasta on jäljellä).	
Pakastevihannekset ja valmisruoat (kaupan)	Kaikki pakastevihannekset on kuumentettava ennen käyttöä, salaattiin lisättävät kiehausutetaan ja jäädytetään ennen lisäämistä. Kertaalleen jäädytetyt, uudelleen kuumentettavat valmisruoat (esim. laatikot) kuumentetaan kiehuvan kuumaksi ennen nauttimista. Käytä sellaisenaan syötävät tuotteet mielellään hyvissä ajoin ennen viimeistä käyttöpäivää.	Ks. listeriariski.
Ulkomaiset pakastemarjat	Kuumennettava ennen käyttöä 5 min 90 °C:ssa tai keitettävä 2 min.	Norovirus- ja hepatiitti A-virusriski.
Alkoholi	Vältetään kokonaan.	Haittaa sikiön kasvua ja kehitystä.
Lakritsi ja salmiakkimakeiset	Ei suositella. Pienet annokset (esimerkiksi annos lakritsijäätelöä tai muutama makeinen) eivät ole haitaksi.	Sisältävät lakritsikasvusta peräisin olevaa glysyrritsiiniä, joka nostaa verenpainetta, lisää turvotusta sekä voi aiheuttaa keskenmenovaaran ja on mahdollisesti yhteydessä lapsen kehityshäiriöihin.
Kahvi ja muut kofeiinipitoiset juomat kuten kola- ja energiajuomat	Kofeiinin saantia kaikista lähteistä tulee rajoittaa 200 mg:an/päivä. Tämä vastaa kahta 1,5 dl:n kupillista suodatinkahvia tai 1 dl:a espressokahvia tai 8 dl:a mustaa teetä. Kaakaojuomassa on kofeiinia	Raskaana oleville kofeiini voi aiheuttaa jo pieninä määrinä sydämentykytystä ja vapinaa sekä uni-häiriöitä, jos sitä nautitaan ennen nukkumaan menoa.

Elintarvike	Suositus	Huomioon otettavaa
Kofeiinipitoiset kolajuomat Energiajuomat Tuotteet, joihin on lisätty kofeiinia	3-5 mg / dl. Suositellaan vain satunnaiseen käyttöön. Tölkillisessä (3,3 dl) kolajuomaa on kofeiinia noin 25-60 mg ja pullollisessa (5 dl) noin 35-90 mg. Energiajuomia ei suositella. Pakkauksissa oltava varoitusmerkintä ja merkintä kofeiinimäärästä.	Ks. yllä. Kun tuotteissa on > 150 mg/l kofeiinia, on pakkauksessa oltava varoitus ” Korkea kofeiinipitoisuus. Ei suositella lapsille eikä raskaana oleville ja imettäville” Ks. yllä
Öljykasvien siemenet (esim. pellavan-, pinjan-, chian-, hampun-, seesamin-, kurpitsan-, unikon- ja auringonkukansiemenet)	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.
Aprikoosin siemenet	Aikuisille enintään 3 kappaletta pienikokoisia siemeniä päivässä.	Sisältää amygdaliinia, joka muuttuu ruoansulatuskanavassa myrkylliseksi syanidiksi ja voi aiheuttaa myrkytysvaaran.
Korvasienet	Ei suositella	Sisältävät gyromitriinijäämiä käsitteystä huolimatta.
Merilevävalmisteet	Ei käytetä, jos jodipitoisuus ei ole tiedossa tai on korkea.	Liiallinen jodin saanti haitallista kilpirauhasen toiminnalle ja sikiön kasvulle.
Yrttitejuomat (muut kuin teekasvista tehdyt juomat)	Ei suositella	Turvallisuudesta ei ole tietoa, voivat sisältää luontaisia haitta-aineita.
Inkiväärivalmisteet ja -tee sekä inkivääriä sisältävät ravintolisät	Ei suositella	Sisältävät haitallisia aineita, turvallisuudesta käytöstä ei ole tietoa.
Ravintolisinä myytävät yrttivalmisteet	Ei suositella	Voivat sisältää luontaisia haitta-aineita.

Ravintoaine/valmiste	Suositus	Huomioon otettavaa
D-vitamiini	D-vitamiinilisä 10 µg/pv valmisteena kaikille raskaana oleville ympäri vuoden. Suositellaan D3-muotoa.	Tarvitaan kalsiumin imeytymiseen ja sikiön luuston kehittymiseen. D-vitamiinin turvallisen saannin yläraja on 100 µg/vrk.
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 arvi- on mukaan: <ul style="list-style-type: none"> • 500 mg, jos ruokavaliossa on vähän maitovalmisteita tai kalsiumilla täydennettyjä elintarvikkeita • 1000 mg, jos ruokavalioon ei kuulu lainkaan maitovalmisteita tai kalsiumilla täydennettyjä elintarvikkeita
Rauta	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 verivolyymin kasvun takia, mutta punasolumassa ei kasva vastaavasti. Äidin lievä anemia ei yleensä aiheuta sikiölle ongelmia.
Foolihappo	Foolihappolisä 400 µg/pv kaikille raskautta suunnitteleville naisille 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.
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	Tarvittaessa voidaan käyttää yksipuolisen tai rajoittuneen ruokavalion tukena, voimakkaan raskauspahoinvoinnin 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)

Ruokavirasto – Ravitsemus- ja ruokasuositukset raskaana oleville ja imettäville (www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/raskaana-olevat-ja-imettavat/)

Ruokavirasto – Elintarvikkeiden turvallisen käytön ohjeet (www.prod-ruokavirastofi.solitaonline.fi/henkilosiakkaat/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikkeiden-turvallisen-kayton-ohjeet/turvallisen-kayton-ohjeet/) (Taulukko)