

Näringsämnen som ska undvikas i spädbarnsåldern

- Grönsaker som nitrater samlas i: spenat, brännässla, rödbeta, olika bladsallader (inklusive rucola), kinakål, grönkål, kålrabbi, pumpa, (alla sorter förutom zucchini), rädisa, bladselleri, fänkål, färska örter, groddar, rotfruktsjuice. Stora nitritmängder kan störa syretransporten i det lilla barnets kropp. Rå rödbeta kan också förorsaka matförgiftning.
- Utländska frysta bär. Risk för noro-virus och hepatit A-virus. De ska upphettas före användning i 90 grader under 5 minuters tid eller kokas i 2 min.
- Nypotatis. Höga solanin- och/eller nitrathalter.
- Grön, utgrodd eller skadad potatis. Hög solaninhalt (ett naturligt toxin).
- Grön eller rå tomat. Hög tomatinhalt (ett naturligt toxin).
- Groddar. EHEC- och salmonella-bakterierisk i groddar som inte upphettats. Används som upphettade.
- Svampar. Vissa svampars naturliga gifter. Ätbarheten ska säkerställas och hanteras beroende på svampart.
- Stenmurkla. Trots behandlingen finns det rester av stenmurkelgifter.
- Råsädeslag-/ -frögröt, tillagade genom blötläggning. Produkternas hygieniska kvalitet kan vara dålig.
- Råa, vakum- och skyddsgasförpackade eller egenhändigt tillredda gravsaltade eller kallrökta fiskprodukter. Risk för Listeriabakterie. De kan enbart ätas som upphettade till 70 grader.
- Sushi, fiskrom och patéer som innehåller rå fisk. Risk för Listeriabakterie.
- Korv, knackkorvar och pålägg. Stora nitritmängder kan försvåra syretransporten i barnets kropp. De innehåller även hårt fett och salt.
- Lever, levermaträtter, leverkorv och -pastejer. Hög A-vitaminhalt. Högt intag kan leda till störningar i leverfunktion och ämnesomsättningsstörningar.
- Rått kött, rå köttfärs och tartarbiff. Infektionsrisker bl.a EHEC-bakterie, salmonella och yersinia.
- Kött av fjäderfä. Salmonella- och kampylobakterie-infektionsrisk. Används endast väl tillagat, inre stektemperatur över 75 grader.
- Råmjölk och opastöriserad mjölk. Bakterierisk. Ska användas så snabbt som möjligt och bara som upphettad.
- Ostar som är tillagade av opastöriserad mjölk. Smittämnesbakterierisk.
- Kaffe, koffeinhaltiga drycker (till exempel koladrycker) samt produkter med tillsatt koffein. De kan redan i små mängder orsaka hjärtklappning och skakningar samt sömnstörningar.
- Örtedrycker. De kan innehålla naturliga skadeämnen.
- Vetegräsjuice och mjölksyrejästa safter. Produkternas hygieniska kvalitet kan vara dålig.
- Kakao, kakaodrycker. Innehåller tannin, som stör absorbering av järn och zink.
- Risdryck. Näringsinnehållet motsvarar inte barnets behov. Hög arsenhalt.
- Livsmedel som innehåller bensoesyra och bensoater som tillsatsämnen: t.ex saftdrycker. Tryggt dagligt intag kan överskridas.
- Honung. Botulismrisk.
- Oljeväxtfrön såsom linfrön, pinjenötter, chiafrön, hampfrön, sesamfrön, pumpafrön, vallmofrön och solrosfrön. Hög nickel- och kadmiumhalt.
- Aprikoskärnor. Innehåller naturligt toxin (amygdalin), som bildar giftig cyanid i tarmkanalen.
- Kanel (kassiakanel). Hög kumarinhalt (ett naturligt toxin). Ceylonkanel har mycket lägre kumarinhalt.
- Havsalgpreparat. Vissa av dem har höga jod- eller tungmetallhalter.
- Örtpreparat som säljs som kosttillskott. De kan innehålla naturliga skadeämnen.
 - Källa: Tillsammans kring matbordet -kostrekommendationer för barnfamiljer. THL och VRN 2016; Kontrollera den senaste versionen i Livsmedelsverkets tabell för trygg användning www.ruokavirasto.fi