

RASKAUSAIKANA VÄLTETTÄVÄT ELINTARVIKKEET

Hauki, silakka merilohi ja taimen

Haukea tulisi välttää korkean elohopeapitoisuuden vuoksi. Yli 17 cm pitkää silakkaa, Itämerestä pyydettyä merilohta ja taimenta voi syödä vain 1-2 kertaa kuukaudessa raskasmetallikertymien vuoksi.

Raaka, tyhjiö- ja suojakaasupakattu tai itse valmistettu graavisuolattu ja kylmäsavustettu kala

Listeria monocytogenes –bakteeri voi aiheuttaa ruokamyrkytyksen, johon liittyy raskauden aikana keskenmenovaara. Tuotteita voi syödä vain kuumennettuna (tuotteen sisälämpötila kauttaaltaan vähintään 70 astetta).

Mädit ja niitä sisältävät ruoat kuten pateet ja sushit

Listeriariski. Sushia ja mätiä sekä raakaa kalaa sisältäviä pateita vältetään.

Maksa, maksaruuat, maksamakkarat ja –pasteijat

Ei suositella. Satunnainen pienten määrien käyttö sallittua. Raskauden aikana liiallinen A-vitamiinin saanti voi johtaa epämuodostuma- ja keskenmenoriskiin.

Raaka kokoliha (pihvi), kestromakkarat (salami, metvursti) ja ilmakeivattu kinkku

Toksoplasmoosi- ja EHEC-bakteeririski. Vältettävä kaikkia sellaisia lihatuotteita, joita ei ole missään vaiheessa kuumennettu. Myös kokoliharuoat (pihvit, paisti) on kypsennettävä läpikypsäksi.

Raakamaito ja pastöroidaton maito ja niistä valmistetut juustot ja muut tuotteet

Yersinia-, listeria-, EHEC-, salmonella- ja kampylobakteeririski.

Pastöroidusta maidosta valmistetut home- ja kittijuustot

Esim. brie, gorgonzola, chèvre, vacherol ja taleggio. Ei suositella kuumentamattomina, vaikka ne olisikin tehty pastöroidusta maidosta. Listeriariski. Listeriabakteeri tuhoutuu yli 70 asteen kuumennuksessa, mutta ei pakastettaessa eikä suolattaessa. Kaikkia juustoja voi käyttää kuplivan kuumiksi kuumennettuina.

Pakastevihannekset ja teolliset valmisruuat

Listeriariski. Kaikki pakastevihannekset on kuumennettava ennen käyttöä. Salaattiin lisättävät pakastevihannekset kiehautetaan ja jäädytetään ennen lisäämistä. Kertaalleen jäädytetyt, uudelleen kuumennettavat valmisruuat, esimerkiksi laatikot, kuumennetaan kiehuvan kuumaksi ennen nauttimista.

Ulkomaiset pakastemarjat

Noroviruksen ja A-hepatiittiviruksen riski. Marjat on kuumennettava ennen käyttöä 90 asteessa viiden minuutin ajan tai keitettävä kaksi minuuttia.

Korvasieni

Ei käytetä. Käsittelystä huolimatta korvasienimyrkkyjämiä.

Raaka punajuuri

Ruokamyrkytysvaara.

Aprikoosin siemenet

Myrkytysvaara. Siemenet sisältävät luontaista toksinia, joka muuttuu ruoansulatuskanavassa syanidiksi.

Kahvi ja muut kofeiinipitoiset juomat

Saattaa aiheuttaa sydämentykytystä ja unihäiriöitä, jos sitä nautitaan ennen nukkumaan menoa. Kulkeutuu istukan kautta sikiöön ja rintamaidon kautta vauvalle. Kahvin suositeltu enimmäismäärä on noin kaksi kupillista päivässä. Kofeiinipitoiset kolajuomat soveltuvat vain satunnaiseen käyttöön.

RASKAUSAIKANA VÄLTETTÄVÄT ELINTARVIKKEET

Kofeiinia sisältävät makeiset, purukumit, suklaapatukat ja ravintolisät

Kofeiinipitoisten elintarvikkeitten pakkauksissa on oltava varoitusmerkintä: ”Sisältää kofeiinia. Ei suositella lapsille eikä raskaana oleville” sekä merkintä kofeiini- pitoisuudesta mg/100 g.

Energiajuomat

Ei suositella raskaana oleville.

Alkoholi

Ei käytetä. Alkoholi kulkeutuu istukan läpi alkioon ja sikiöön ja vaarantaa lapsen normaalin kasvun ja kehityksen.

Yrttitejuomat ja ravintolisinä myytävät yrttivalmisteet

Ei suositella. Turvallisuudesta ei ole tietoa, voivat sisältää luontaisia haitta-aineita.

Lakritsi- ja salmiakkimakeiset

Ei suositella. Pienet annokset (esimerkiksi annos lakritsijäätelöä tai muutama makeinen) eivät ole haitallisia. Sisältävät glykyrritsiiniä, jonka turvallisuudesta käytönmäärästä ei ole tietoa. Korkea glykyrritsiinipitoisuus nostaa verenpainetta, lisää turvotusta ja voi aiheuttaa keskenmenovaaran ja on mahdollisesti yhteydessä lapsen kehityshäiriöihin.

Öljykasvien siemenet

Ei suositella raskauden eikä imetyksen aikana esimerkiksi ummetuksen hoitoon. Pienet määrät öljysiemeniä leivissä eivät ole haitaksi. Esimerkiksi pellavan-, pinjan-, chian-, hampun-, seesamin-, kurpitsan-, unikon ja auringonkukansiemeniin kertyy raskasmetalleja maaperästä.

Inkiväärivalmisteet ja -tee sekä inkivääriä sisältävät ravintolisät

Ei suositella. Sisältävät haitallisia aineita, turvallisuudesta käytöstä ei ole tietoa. Inkiväärin mausteenomaisesta käytöstä tuoreena tai kuivattuna mausteena ei ole haittaa.

Merilevävalmisteet

Ei käytetä, jos jodipitoisuus ei ole tiedossa tai tuotteen jodipitoisuus on korkea. Liiallinen jodin saanti on haitallista kilpirauhasen toiminnalle ja sikiön kasvulle.

Lähde: Elintarviketurvallisuusvirasto Eviran elintarvikerajoitukset 12/2017

<https://www.evira.fi/elintarvikkeet/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikevaarat/elintarvikkeiden-kayton-rajoitukset/elintarvikerajoitukset/>