

# 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**

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

## **Pastöroidattomasta maidosta valmistetut juustot ja pastöroidusta maidosta valmistetut pehmeät juustot**

Listeriariski. Ei suositella kuumentamattomina. 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 toksiinia, 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.

## **Kofeiinia sisältävät makeiset, purukumit, suklaapatukat ja ravintolisät**

# RASKAUSAIKANA VÄLTETTÄVÄT ELINTARVIKKEET

---

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 turvallisesta käyttömäärästä 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, turvallisesta käytöstä ei ole tietoa.

## **Merilevävalmisteet**

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

Lähde: Ruokavirasto 2022

[https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/henkiloasiakkaat/tietoa-elintarvikkeista/turvallisen-kayton-ohjeet/ruokavirasto\\_turvallisenkaytonohjeet.pdf](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/henkiloasiakkaat/tietoa-elintarvikkeista/turvallisen-kayton-ohjeet/ruokavirasto_turvallisenkaytonohjeet.pdf)

<https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/raskaana-olevat-ja-imettavat/>

<https://www.ruokavirasto.fi/henkiloasiakkaat/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikkeiden-turvallisen-kayton-ohjeet/turvallisen-kayton-ohjeet/>