



# Raskausajan ravitseminen

Jo odotusaikana on mahdollista muokata koko perheen yhteisiä ruokatottumuksia niin, että ne auttavat myöhemmin luomaan lapselle terveyttä ja kasvua tukevan ruokaympäristön. Sikiön kehityksen ja äidin hyvinvoinnin vuoksi raskauden aikana on tärkeää syödä monipuolisesti ja riittävästi.

## Säännöllinen ateriarhythmi:

- tukee äidin ja kehittyvän sikiön tarvitsemien ravintoaineiden tasaista saantia
- auttaa ylläpitämään hyvää vireystasoa ja verensokeritasapainoa
- ehkäisee usein pahoinvointia
- voi ehkäistä ruoansulatusongelmia, kuten närästystä ja ummetusta.
- tukee toivottua painonkehitystä.

**Suurimmalle osalle sopii ruokailu 3–4 tunnin välein eli 4–6 kertaa päivässä.**

**Sisällytä vähintään yhtä kasvista, hedelmää tai marjaa joka aterialle tai välipalalle.** Näitä on suositeltavaa syödä yhteensä vähintään puoli kiloa päivässä.

Valitse **vähäsuolaisia elintarvikkeita** ja vähennä suolan käyttöä ruoanvalmistuksessa. Suosi **jodioitua mineraalisuolaa.**

**Suosi viljavalmistuksista täysjyväviljaisia vaihtoehtoja**, sillä niistä saat runsaasti kuitua, vitamiineja ja kivennäisaineita. Runsaskuituisessa tuotteessa on kuitua vähintään 6 g/100 g.

Proteiinilähteenä suosi **kalaa, siipikarjan lihaa, kasviproteiinivalmisteita sekä palkokasveja.** Punaista lihaa ja lihavalmisteita suositellaan syömään yhteensä enintään 350 g viikossa.

**Suosi maitovalmistuksista rasvattomia ja vähärasvaisia vaihtoehtoja tai kasvipohjaisia vaihtoehtoja**, jotta tyydyttyneen eli kovan rasvan saantisi pysyy vähäisempänä.

Tarkista rasvavalinnat pehmeää rasvaa suosivaksi

- käyttämällä leipärasvana **vähintään 60 % rasvaa sisältävää kasvirasvavevitettä ja ruoanvalmistuksessa kasviöljyjä tai pullomargariinia**
- syömällä **pähkinöitä lajeja vaihdellen ja manteleita** noin 2 ruokalusikallista (30 g) päivässä
- käyttämällä **öljypohjaista salaatikastiketta**
- syömällä **rasvaista kalaa** 2 kertaa viikossa.

# Ravintolisät

## D-vitamiini

Käytä 10 µg/vrk vuodenajasta riippumatta. Ensisijaisesti suositellaan käyttämään valmistetta, jossa on D<sub>3</sub>-muotoa.

## Kalsium

Saat riittävästi kalsiumia, kun käytät päivittäin 3,5–5 dl nestemäisiä maitovalmisteita tai kalsiumilla täydennettyjä kasvipohjaisia valmisteita ja ruokavaliosi sisältää myös muita kalsiumin lähteitä, kuten palkokasveja, tofua, kalaa, tummanvihreitä vihanneksia, kaaleja ja muita kalsiumilla täydennettyjä elintarvikkeita. Juustosta saatavaa kalsiumia voi arvioida niin, että 1-2 siivua juustoa vastaa 1 dl maitoa.

Käytä kalsiumlisää 500 mg/vrk, jos maitovalmisteiden tai täydennettyjen kasvipohjaisten valmisteiden käyttösi on niukkaa. Käytä 1000 mg/vrk, jos et käytä maitovalmisteita tai täydennettyjä kasvipohjaisia valmisteita lainkaan.

## Jodi

Tärkeimmät jodin lähteet ruokavaliossa ovat maitovalmisteet, kala, kananmuna ja jodioitu ruokasuola. Jos käytät jodia sisältäviä ruokia vain vähän, ota käyttöön 150–200 µg/vrk jodia sisältävä ravintolisä tai jodia sisältävä raskausajan monivitamiinivalmiste.

## Foolihappo

Käytä 400 µg/vrk 12. raskausviikkoon saakka.

Muita ravintolisiä käytetään vain terveydenhuollon ammattilaisen suosituksesta. A-vitamiinia sisältäviä ravintolisiä ei suositella käytettäväksi raskauden aikana.

## Painonnousu raskauden aikana

Paino nousee raskauden aikana sikiön, lapsiveden, istukan sekä verivolyymien suurenemisen vuoksi. Suositeltava painonnousu raskauden aikana riippuu äidin kehonpainosta suhteessa pituuteen raskauden alkaessa.

Painonnousua seurataan säännöllisesti neuvolassa. Keskustele mahdollisista painoon liittyvistä kysymyksistä ja huolista terveydenhoitajasi kanssa.

# Raskausajan ruokarajoitukset

## Vältä

- alkoholia
- lakritsi- ja salmiakkimakeisia
- inkiväärivalmisteita (inkivääri tiivisteenä tai uutteenä), inkivääritee ja inkivääriä sisältäviä ravintolisiä
- yrttijuomia ja -haudukkeita
- öljykasvien siemeniä (esimerkiksi pellavan-, pinjan-, chian-, hampun-, seesamin-, kurpitsan-, unikon ja auringonkukan-siemenet) suurina määrinä
- korvasientä
- merilevävalmisteita, jos jodipitoisuus ei ole tiedossa tai tuotteen jodipitoisuus on korkea.

## Kalan käyttöön liittyvät rajoitukset

- Sisävesiltä pyydettyä särkeä sekä kasvatettua kalaa voit syödä rajoituksetta.
- Itämerestä pyydettyä luonnonlohta, taimenta, nahkiaista tai isoa, perkaamattomana yli 19 cm:n silakkaa voit syödä kerran kahdessa kuukaudessa.
- Sisävesiltä pyydettyä kuhaa, lahnaa, siikaa, ahventa, haukea tai muikkua voit syödä enintään 2 annosta viikossa lajeja vaihdellen.
- Itämerestä pyydettyä kuhaa, lahnaa, siikaa, ahventa, haukea tai muikkua voit syödä 3–4 kertaa kuukaudessa lajeja vaihdellen.

## Kofeiiniin liittyvät rajoitukset

- Turvallisen kofeiinin saannin raja on 200 mg vuorokaudessa kaikki kofeiininlähteet huomioiden. Määrä vastaa noin 3 dl kahvia, 1 dl espressoa tai 8 dl mustaa teetä. Kola-juomissa on kofeiinia tavanomaisesti 12 mg/1 dl.
- Kofeiinia on luonnostaan jonkin verran myös suklaassa ja lisättyinä sitä voi olla esim. patukoissa, purukumeissa ja pastilleissa.
- Energiajuomien käyttöä ei suositella.

## Maksaruokien syömiseen liittyvät rajoitukset

- Vältä maksaa pääruoka-vaihtoehtona (esim. maksa-laatikko, maksapihvit) koko raskauden ajan.
- Maksamakkaraa ja -pasteijaa voi syödä enintään 200 g viikossa ja enintään 100 g yhdellä aterialla. Jos maksamakkaran tai -pasteijan käyttö on päivittäistä, sitä tulisi käyttää enintään 2 viipaletta (30 g) päivässä.



Elintarvikkeiden turvallisen käytön ohjeet  
[www.ruokavirasto.fi/  
elintarvikkeet/ohjeita-  
kuluttajille/turvallisen-  
kayton-ohjeet/](http://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/ohjeita-kuluttajille/turvallisen-kayton-ohjeet/)

## Elintarvikehygieniassa huomioitavaa

Käytä seuraavia vain kuumennettuina (sisälämpötila  $\geq 70$  astetta):

- raaka kala
- graavisuolattu tai kylmäsavustettu kala (sekä valmiiksi pakatut että pakkaamattomat ja itse valmistetut tuotteet)
- tyhjiöpakatut sillituotteet
- kypsentämättömät äyriäiset
- pastöroimaton maito
- edellä mainittuja tuotteita sisältävät ruoat, ml. sushi.



Vältä raakamaitoa, pastöroimatonta maitoa ja näistä valmistettuja juustoja ja muita tuotteita.

Vältä home- ja kittijuustoja (esim. brie, gorgonzola, chèvre, vacherol ja taleggio) kuumentamattomina, vaikka ne olisikin tehty pastöroidusta maidosta. Kuumentaminen kauttaaltaan vähintään 70 asteen lämpötilaan tuhoaa listerian.

Kuumenna makkarat, nakit, leikkeleet sekä valmisruoat ennen syömistä tai syö ne hyvissä ajoin ennen viimeistä käyttöpäivää.

Vältä kaikkia sellaisia lihatuotteita, joita ei ole missään vaiheessa kuumennettu. Myös kokoliha (pihvit, paisti) kypsennetään läpikypsäksi. Vaihtoehtoisesti voit pakastaa tuotteet  $-18$  asteen lämpötilaan vähintään 3 vuorokauden ajaksi ennen käyttöä toksoplasmaloisen tuhoamiseksi.

Kuumenna kaikki pakastevihannekset ennen käyttöä. Älä käytä kypsentämätöntä punajuurta.

Kuumenna ulkomaiset pakastemarjat ennen käyttöä 90 asteeseen 5 minuutin ajan tai keitä 2 minuuttia.

Itujen idättämisolosuhteet (lämpö ja kosteus) suosivat mikrobien kasvua. Raakojen itujen syömiseen liittyy siten tietty sairastumisriski. Bakteerit tuhoutuvat, jos idut kuumennetaan ruoanlaiton yhteydessä.

Muista pestä kädet ennen kuin käsittelet ruokaa tai syöt. Huolehdi hyvästä hygieniasta ruoanvalmistuksessa ja säilytyksessä.