

Raskausajan ravitsemus, vihjeitä viisaisiin valintoihin. (Evira, 2019)

Ruokaryhmä	Valitse näitä	Vältä näitä	Muuta muistettavaa
Kasvikset, hedelmät ja marjat	<ul style="list-style-type: none"> Kasvikset, hedelmät ja marjat tuoreina <ul style="list-style-type: none"> Pidä aina saatavilla Tavoitteeksi 5-6 annosta (kourallista) päivässä 	<ul style="list-style-type: none"> Korvasienet Merilevävalmisteet Inkivääri (mausteena ruoanlaitossa ja leipomisessa ok) 	<ul style="list-style-type: none"> Pese ja/tai kuori raakana syötävät vihannekset ja hedelmät huolellisesti. Kuumenna kiehuvan kuumaksi pakastevihannekset ja valmisruoat. Keitä ulkomaiset pakastemarjat 2 min. ennen syömistä
Viljavalmisteet	<ul style="list-style-type: none"> Ruisleipää ja muuta täysjyväleipää, jossa on kuitua vähintään 6 % Puurot, mysli ja murot joissa on korkeintaan 16 g sokeria/100 g 	<ul style="list-style-type: none"> Öljysiemenet (pellavan-, pinjan-, chian-, hampun-, seesamin-, kurpitsan-, unikon-, ja auringonkukansiemenet 	<ul style="list-style-type: none"> Pienet määrät öljysiemeniä leivissä eivät ole haitaksi
Maito ja maitovalmisteet	<ul style="list-style-type: none"> Rasvattomia tai enintään 1 % rasvaa sisältäviä nestemäisiä maitovalmisteita 5-6 dl/vrk + 2-3 juustoviipaleita (kork. 17 % rasvaa) 	<ul style="list-style-type: none"> Pastöroimaton maito ja siitä valmistetut tuotteet Kuumentomattomia home- ja kittijuusojia (voidaan käyttää kuplivan kuumiksi kuumennettuina) 	<ul style="list-style-type: none"> Pastöroimattomat maitotuotteet OK, jos kuumennetaan kiehuvaksi
Liha, kala	<ul style="list-style-type: none"> Kalaa 2-3 kertaa viikossa kalalajeja vaihdellen, syö mielellään siikaa, muikkua, seitiä, kirjolohta, nieriää, taimenta Siipikarjaa 2-3 kertaa viikossa Punaista lihaa vähemmän kuin yllä mainitut (korkeintaan 10 % rasvaa sisältävää jauhelihaa) Palkokasvit 	<ul style="list-style-type: none"> Maksaruokat Hauki Sisävesien suuret petokalat (ahven, kuha, made) runsaina määrinä Itämeren iso silakka, lohi ja meritaimen korkeintaan 1-2 kertaa kuukaudessa Tyhjiö- ja suojakaasupakatut, graavisuolatut ja kylmäsavustetut kalavalmisteet tai pateet, sushi ja mäti ilman kuumentamista Sisäelinruokat 	<ul style="list-style-type: none"> Kypsennä liha, äyriäistuotteet ja kala kauttaaltaan (yli 75 °C) Maksamakkaraa ja maksapasteijaa enintään 200 g viikossa Salami, metvursti, poron kuivaliha ja ilmakuivattu kinkku kuumennetaan kiehuvan kuumaksi
Ravintorasvat	<ul style="list-style-type: none"> Rasvamargariinit, vähintään 60 % rasvaa Kasviöljyt: rypsi ja rapsi Pähkinät ja mantelit 	<ul style="list-style-type: none"> Eläinrasvat Friteeratut elintarvikkeet 	<ul style="list-style-type: none"> Salaatinkastikkeeksi suositellaan öljypohjaista kastiketta tai kasviöljyä sellaisenaan
Juomat	<ul style="list-style-type: none"> Janojuomaksi vesi Rasvaton / 1 % maito ja piimä Vähäsokeriset laimeat mehut Korkeintaan 1 lasillinen tuoremehua/vrk Tee 	<ul style="list-style-type: none"> Alkoholia Kofeiinipitoiset energiajuomat. Yrttiteet 	<ul style="list-style-type: none"> Kofeiinia enintään 200 mg/vrk Kahvia enintään 2 kupillista (1,5 dl) päivässä
Muut	<ul style="list-style-type: none"> Jodioitu suola Foolihappoa 400 µg/vrk raskausviikkoon 13 asti D3-vitamiinia 10 µg/vrk 	<ul style="list-style-type: none"> Energiattomat makeutusaineet* sakariini ja syklimaatti Lakritsia ja salmiakkia Liiallinen suola Rohdosvalmisteet 	<ul style="list-style-type: none"> Älä tyydytä äkillistä nälkää suklaalla ja makeisilla

*Stevian eli stevioglykosidien (E 960) käyttöä makeutusaineena ei ole osoitettu sikiölle tai lapselle haitalliseksi raskauden ja imetyksen aikana.