

Raskausajan ravitseminen

Raskausaikana monen eri ravintoaineen tarve kasvaa, vaikka energiantarve kasvaa vain pienesti. Siksi tulisi syödä monipuolisesti ja kiinnittää huomiota erityisesti ruokavalion laatuun. Jo ennen raskautta laadulla on väliä, koska ensimmäisen kolmanneksen aikana sikiön kasvuun ja ravitsemustilaan vaikuttaa pääosin raskautta edeltänyt ravitsemustila. Myös monipuolisesti koostetut kasvisruokavaliot ja oikein koostettuna ja täydennettynä myös vegaaniruokavalio soveltuvat raskaana oleville, mutta vegaaniperheiden olisi hyvä käydä ravitsemusterapeutin vastaanotolla. Alla olevaan taulukkoon on kerätty suositeltavia ja vältettäviä ruoka-aineita sekä muita ohjeistuksia koskien raskausajan ruokavaliota.

Ruokaryhmä	Valitse näitä	Vältä näitä	Muuta muistettavaa
Kasvikset, hedelmät ja marjat	<ul style="list-style-type: none"> Kasvikset, hedelmät ja marjat Tavoitteena 5-6 kourallista päivässä esim. kourallinen joka aterialla 	<ul style="list-style-type: none"> Korvasienet Merilevävalmisteet (joissa korkea jodipitoisuus tai jodipitoisuus ei tiedossa) 	<ul style="list-style-type: none"> Pese ja/tai kuori kasvikset ja hedelmät Kuumenna pakastevihannekset ja valmisruoat huolellisesti Ulkomaisia pakastemarjoja on keitettävä 2 min
Palkokasvit, pähkinät, siemenet	<ul style="list-style-type: none"> Palkokasveja aterian proteiinilähteenä viikoittain Pavut, linssit, herneet ja muut palkokasvit sekä tofu ja rouheet Siemeniä max 2 rkl/pv 	<ul style="list-style-type: none"> Pellavansiemeniä ei käytetä esim. ummetuksen hoitoon, satunnaisesti leivissä ok 	
Viljavalmisteet	<ul style="list-style-type: none"> Leipä, pasta, riisi yms. täysjyvänä Puurot N. 6 annosta päivässä 		
Maito ja maitovalmisteen	<ul style="list-style-type: none"> Rasvattomia nestemäisiä 5-6 dl/pv ja 2-3 viipaletta juustoa/pv Tai vastaavat määrät kasvipohjaisia kalsiumilla täydennettyjä juomia ja jogurtteja (tarkista D, kalsium, jodi) 	<ul style="list-style-type: none"> Pastöroimaton maito ja siitä valmistetut tuotteet vain kupliviksi kuumennettuina Home- ja kittijuustot vaikka valmistettu pastöroidusta maidosta vain kupliviksi kuumennettuina 	<ul style="list-style-type: none"> Pastöroidusta maidosta valmistetut tuorejuustot, raejuustot, sulatejuustot, mozzarella yms. ok hyvissä ajoin ennen parasta ennen päivämäärää.

Liha, kala ja kananmuna	<ul style="list-style-type: none"> • Kalaa 2-3 kertaa viikossa lajeja vaihdellen (suosien muikkua, seitiä, siikaa ja kasvatettua kalaa esim. kirjolohta) • Kananmuna kypsänä (rajoitus 2-3 kpl/viikko jos kolesteroliarvot koholla) • Punaista lihaa max 500 g/viikko, vähärasvaista suosien • Kanaa, broileria 	<ul style="list-style-type: none"> • Maksaruuat • Hauki • Sisävesien suuret petokalat (ahven, kuha, made) • Itämeren iso silakka, lohi ja meritaimen max 1-2 kertaa kk • Graavisuolatut- kylmäsavustetut- ja raa'at kalat sekä mäti vain kuumennettuina • Kestomakkarat kuten salami ja meetvursti ja ilmakeivattu kinkku • Riistan sisäelimet 	<ul style="list-style-type: none"> • Kypsennä liha ja kala kauttaaltaan • Maksamakkaraa ja maksapasteijaa enintään 200 g viikossa ja 100 g kerrallaan • Sellaisenaan syötävät leikkeleet yms. hyvissä ajoin ennen viimeistä käyttöpäivää
Rasvat	<ul style="list-style-type: none"> • Kasvirasvamargariinit leivänpäälle väh. 60 % rasvaa • Kasviöljyt ruoanlaittoon 	<ul style="list-style-type: none"> • Kasvisterolit ja –stanolit ja niiden esterit 	<ul style="list-style-type: none"> • Jos ei syö kalaa, on tärkeä turvata rasvahappojen saanti käyttämällä rypsi- tai rapsiöljyä
Juomat	<ul style="list-style-type: none"> • Janojuomana vesi • Rasvattomat maitotuotteet • Täydennetyt kasvijuomat • Kahvia max 3 dl/vrk • Tee 	<ul style="list-style-type: none"> • Alkoholi • Kofeiinipitoiset kola- ja energijuomat. Kofeiinia max 200 mg/pv (sis. kahvi) • Yrttiteet • Inkivääritee 	
Muut	<ul style="list-style-type: none"> • D-vitamiinilisä 10 ug/vrk • Foolihappolisä 400 ug/vrk (tai lääkärin arvion mukainen annostus) (raskautta suunniteltaessa ja 12. raskausviikolle saakka) • Monipuoliset lisät yksipuolisen ruokavalion lisänä • Kalsium, rauta, jodi ja B12 tarpeen mukaan terveydenhuollon ammattilaisen arvion mukaan 	<ul style="list-style-type: none"> • Lakritsi ja salmiakki (glykyrritsiini) • Liiallinen suola • Rohdosvalmisteet • A-vitamiinivalmisteet ja retinoli 	<ul style="list-style-type: none"> • Raskausaikana ei tarvitse syödä kahden edestä, mutta varmista riittävä ravintoaineiden saanti • Monipuolisella ruokavaliolla turvataan ravintoaineiden saanti ja vältetään liiallinen haitta-aineiden saanti • Välttämisruokavaliolla ei ole sikiön allergioita estävää vaikutusta