

Raskauden aikainen ravitsemus

Monipuolinen ja säännöllinen ruokavalio edistää niin odottavan äidin kuin syntyvän lapsenkin hyvinvointia. Kattavalla ravitsemuksella turvataan edellytykset lapsen kasvulle ja kehitykselle. Lapsen odotus ja syntymä on erinomainen tilaisuus tarkastella koko perheen ravitsemustottumuksia, sillä perheen ruokailutavat vaikuttavat jälkipolvien terveyskäyttäytymiseen.

Ravitsemussuositukset

Suomalaiset ravitsemussuositukset käyvät myös lasta odottaville. Kasviksia, hedelmiä ja marjoja suositellaan vähintään 5-6 annosta päivässä (kuvassa).

Täysjyvätuotteet tuovat ruokavalioon kuitua. Kalaa syödään 2-3 kertaa viikossa.

Välttämättömien rasvojen saannin turvaa käyttämällä margariinia ja juoksevia kasviöljyjä. Rasvattomia maitotuotteita suositellaan 8 dl päivässä. Runsasta suolan, sokerin ja kovien rasvojen käyttöä tulee välttää. Energiansaanti ja kulutus tulisi olla tasapainossa.

Jokaisella on yksilöllinen painotavoite. Raskauden tuoma lisäenergian tarve on vähäinen. Raskaana ollessa painonhallinta on tärkeämpää kuin ”kahden edestä syöminen”.

Erityissuositukset

Raskauden aikana tiettyjä ruoka-aineita ja juomia rajoitetaan, jotta turvataan sikiön kasvu ja kehitys. Raskaana ollessa kannattaa kiinnittää huomiota myös yleisiin ruuanvalmistusohjeisiin. Raakana syötävät vihannekset tulisi pestä huolella ja kuoria. Pakastevihannekset ja valmisruuat kuumennetaan ennen käyttöä. Liha kypsennetään kultaaltaan väh. 70 C.

Odottajan on hyvä syödä vaihtelevasti kasvatettua kalaa, kuten kirjolohta, taimenta, muikkua, siikaa, puna-ahventa ja seitiä. **Hauen** syöntiä kannattaa välttää sen keräämän korkean elohopean vuoksi. Sisävesialueen isokokoisien **ahvenen, kuhan ja mateen** runsasta ja yksipuolista syömistä tulee välttää niiden korkeiden saastepitoisuuksien takia. Itämeren alueen iso (yli 17 cm) **silakkaa tai lohta** voi syödä 1-2 kertaa kuukaudessa.

Tyhjiöpakattujen graavisuolattujen tai kylmäsavustettujen kalavalmisteiden syöntiä ei suositella listeriavaaran vuoksi. Samoin mädin, pateiden ja pistoröimattomien maitotuotteiden (esim. home- ja tuorejuustot) käyttöä ei suositella. **Maksaa** ei suositella raskauden aikana sen korkean A-vitamiinipitoisuuden vuoksi.

Rohdosvalmisteiden (lukuun ottamatta lääkkeiksi rekisteröidyt vitamiini- ja kivennäisainevalmisteet) käyttöä tulee välttää, koska niiden vaikutuksista sikiöön ei ole tietoa. Energiattomista makeutusaineista **sakkarinia ja syklamaattia** ei suositella. Lakritsia ja salmiakkia tulee käyttää harvoin ja kohtuudella (kerta-annos max 50 g).



Kahvin juontia kannattaa rajoittaa (max 1,5 dl päivässä) sen korkean kofeiinipitoisuuden vuoksi. Teetä voi nauttia kohtuudella, mutta **yrttiteetä** tulisi välttää, koska sen vaikutuksista sikiöön ei ole luotettavaa tietoa. Kola- ja energijuomia kannattaa välttää. Raskauden aikana ei saa käyttää **alkoholia, muita päihteitä tai tupakoida**. Jos tarvitset tukea päihteiden tai tupakoinnin lopettamisessa, keskustele asiasta terveydenhoitajasi kanssa.

Kasvisterolien ja –stanolien, kuten kolesterolin alentamiseen tarkoitettuja tuotteita, käyttöä ei suositella, koska ei tiedetä, miten ne vaikuttavat sikiön kolesterolipitoisuuteen. **Korvasieniä, pellavansiemeniä ja merilevävalmisteita** ei myöskään suositella.

D-vitamiinilisää (10 µg) suositellaan kaikille lokakuun alusta maaliskuun loppuun. **Kalsium-, foolihappo- ja rautalisän** tarvetta arvioidaan yksilöllisesti. Yksipuolisen ruokavalion tukena voi käyttää **monivitamiinilisää**. **A-vitamiinivalmisteita** ei suositella.

Toisinaan raskauden aikana ilmenee mielihaluja esimerkiksi suolaista tai makeaa ruokaa kohtaan. Mielitekoja kannattaa välttää, koska runsasta yksipuolisen ruoka-aineen saantia ei suositella.

Pahoinvointi

Raskauden aikainen pahoinvointi ajoittaa yleensä alkuraskauteen ja lievittyy tai häviää kokonaan raskauden edetessä. Useimmilla odottajilla pahoinvointi ei häiritse normaalia elämää, mutta toisinaan pahoinvointi on häiritsevän voimakasta ja pitkäkestoista.

Pahoinvointia voi välttää syömällä usein, mutta pieniä aterioita. Kannattaa etsiä itselleen sopivia ärsyttämättömiä ja hajuttomia ruokia. Voimakkaasti maustettuja, happamia ja närästystä aiheuttavia ruokalajeja voi välttää. Näläntunne aiheuttaa usein pahoinvointia. Avuksi voi kokeilla myös B6-vitamiinia, mutta sen tehosta ei ole tieteellistä näyttöä. Nesteen saannista tulee huolehtia.

Raskauden aikana voi ilmetä myös närästystä. Pienet ja tiheään syödyt ateriat auttavat siihenkin. Apuna voi käyttää myös raskauden aikana sopivia närästyslääkkeitä.

Sosiaali- ja terveysministeriön Internet-sivuilla on Lapsi, perhe ja ruoka –opas, josta löytyy lisää tietoa raskauden aikaisesta ravitsemuksesta:

http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/_julkaisu/1057581