

# Imettävän äidin ravitsemus



Etelä-Pohjanmaan  
hyvinvointialue

# Ohjelehtisen sisältö

Imettävän äidin terveyttä edistävä ruokavalio tukee äidin hyvinvointia ja turvaa vauvan kasvun. Tämä ohjelehtinen on tarkoitettu terveille ja kohtuullisesti liikkuville imettäville äideille. Sen ei kuitenkaan tulisi korvata henkilökohtaista, terveydenhuollon ammattilaisen antamaa ohjausta.

## Pääkohdat

- Pyri syömään riittävästi ja monipuolisesti, kun imetät. Se täydentää ravintovarastoja ja turvaa vauvan kasvun ja kehityksen.
- Juo lasi vettä aina imettämisen jälkeen. Niin saat riittävästi nestettä.
- Kaikille imettäville äideille suositellaan D-vitamiinivalmistetta 10 mikrogrammaa päivässä.
- Vältä turhia ruokavaliorajoituksia. Monipuolinen ruokavalio imetyksen aikana pienentää lapsen ruoka-allergioiden riskiä.

## **Riittävästi ja monipuolisesti**

Pyri syömään riittävästi ja monipuolisesti, kun imetät. Riittävä ja monipuolinen ruokavalio auttaa synnytyksestä toipumisessa, edistää imetyksen onnistumista ja suojaa äidin ravintovarastoja.

Imetys kuluttaa runsaasti energiaa. Kun syöt monipuolisia aterioita näläntunteesi mukaan, ruokamäärät kasvavat usein vastaamaan lisääntyntä energiantarvetta. Löydät esimerkin imettävän äidin päivän aterioista taulukosta 1.

Jos ruokahalusi on huono, pienet ateriat 2–3 tunnin välein, energiapitoiset juomat, kuten maito, piimä tai täysmehu ja lepo voivat olla avuksi. Ota tarvittaessa asia puheeksi neuvolassa.

## **Säännöllinen ruokarytmi**

Syö monipuolisia aterioita 3–4 tunnin välein. Aamupala, lounas ja päivällinen muodostavat syömiselle hyvän pohjan, jota voi tarpeen mukaan täydentää välipaloilla. Säännöllinen ruokarytmi auttaa jaksamaan vauva-arjessa ja pitämään ruokavalion monipuolisena.

**Aamupala**

- 2 viipaleta täysjyväleipää ja 2 tl kasvimargariinia
- 2 viipaleta vähärasvaista juustoa tai leikkelettä
- Runsaasti kasviksia
- 2 dl rasvatonta maitoa tai piimää
- Kahvia tai teetä

**Lounas**

- 2 perunaa, 2 dl täysjyväriisiä tai -makaronia
- Annos kala-, liha- tai kasvisruokaa
- Runsaasti kasviksia
- 1–2 rkl öljyistä salaattinkastiketta
- 2 dl rasvatonta maitoa tai piimää

**Välipala**

- Hedelmä tai 2 dl marjoja
- 2 dl rasvatonta jogurttia
- 2 rkl pähkinöitä
- Kahvia tai teetä

**Päivällinen**

- 3 dl keittoa
- 2 viipaleta täysjyväleipää ja 2 tl kasvimargariinia
- Runsaasti kasviksia
- 2 dl vettä
- 2 dl marjarahkaa

**Iltapala**

- 2 dl puuroa
- 2 dl marjoja
- 2 tl kasvimargariinia
- Teetä

**Taulukko 1.** Esimerkki imettävän äidin päivän aterioista.

# Lautasmalli

Lautasmalli on hyvä apu monipuolisen aterian kokoamisessa (Kuva 1).

- Täytä puolet annoksesta tuoreilla tai kypsennetyillä kasviksilla.
- Täytä neljäsosa annoksesta perunalla tai viljalisäkkeellä, kuten makaronilla tai riisillä.
- Täytä neljäsosa annoksesta kalalla, lihalla, palkokasveilla tai muulla proteiinipitoisella ruoalla.

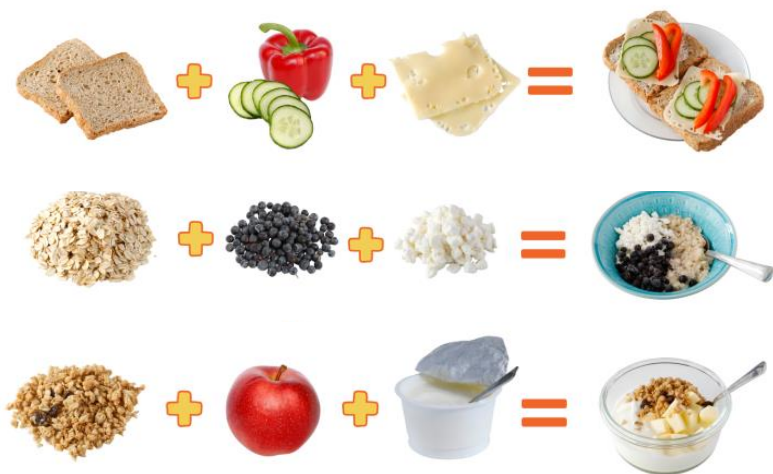
Lämpimän ruoan lisäksi ateria kannattaa täydentää täysjyväleivällä ja pehmeällä leipärasvalla, öljypohjaisella salaatikastikkeella ja ruokajuomalla. Ateriaan kuuluu myös marjoja tai hedelmä jälkiruoaksi.



**Kuva 1.** Lautasmalli ohjaa aterian kokoamisessa. <sup>(4)</sup>

## Monipuolisuutta välipaloilla

Kokoa monipuolinen välipala yhdistämällä viljatuotteita, kuten täysjyväleipää tai -puuroa, kasviksia, hedelmiä tai marjoja sekä proteiinipitoista ruokaa, kuten esimerkiksi juustoa, leikkelettä, jogurttia tai kananmunaa (Kuva 2). Samaa periaatetta voi hyvin hyödyntää myös aamupalan kokoamisessa.



**Kuva 2.** Monipuolinen välipala. <sup>(1)</sup>

## Runsaasti juomista

Imettäminen lisää nesteen tarvetta eritetyn äidinmaidon määrän verran. Hyvä tapa lisätä nesteen määrää on juoda lasi vettä aina imettämisen jälkeen.

Aterioille juomaksi sopii hyvin rasvaton maito, piimä tai täydennetty kasvijuoma. Kolme lasillista (2,5 dl) maitoa, piimää, jogurttia tai täydennettyä kasvijuomaa päivässä riittää turvaamaan kalsiumin saannin.

Imettävän äidin runsas kahvin, teen, kola- tai energiajuomien käyttö voi lisätä vauvan unihäiriöitä. Sen vuoksi suositellaan, että imetyksen aikana kahvia juodaan enintään 3 dl ja mustaa teetä 8 dl päivässä. Kola- tai energiajuomia ei suositella säännölliseen käyttöön.

Alkoholin käyttöä imetysaikana on suositeltavaa välttää. Jos olet juonut alkoholia, imetystä tulee välttää niin kauan kuin alkoholia on verenkierrossa. Lista muista imettäville äideille sopimattomista ruoka-aineista löytyy ohjelehtisen lopusta (s. 11).

## **Riittävästi pehmeää rasvaa**

Ruokavalion rasvanlaatu vaikuttaa äidinmaidon koostumukseen. Kun syöt riittävästi pehmeää rasvaa, kuten rypsiöljyä, kasvimargariinia, kalaa tai pähkinöitä, äidinmaidossa on runsaasti vauvan kehitykselle tärkeitä välttämättömiä rasvahappoja.

Syödyn ruoan rasvanlaatu vaikuttaa äidinmaidon koostumukseen jo muutamassa tunnissa. On siis tärkeää huolehtia riittävästä pehmeän rasvan saannista päivittäin.

Voit lisätä pehmeän rasvan saantia, kun

- levität leivälle kasvimargariinia
- käytät ruoanvalmistuksessa kasviöljyä, kasvi- tai pullomargariinia
- lisäät salaattiin öljyistä salaatinkastiketta
- syöt kalaa vähintään kaksi kertaa viikossa
- lisäät ruokavalioon pähkinöitä.

Kun samalla suositt rasvattomia tai vähärasvaisia maitovalmisteita ja vähärasvaista lihaa, on ruokavalion rasvanlaatu hyvä.

## **Vitamiini- ja kivennäisainevalmisteet**

Imetyksen aikana vitamiinien ja kivennäisaineiden tarve kasvaa. Monipuolisesta ruokavaliosta saat kuitenkin kaikki tarvittavat ravintoaineet D-vitamiinia lukuun ottamatta. Kaikille imettäville äideille suositellaan D-vitamiinivalmistetta 10 mikrogrammaa ( $\mu\text{g}$ ) päivässä.

Jos ruokavaliossasi on rajoituksia, sitä on joskus tarpeen täydentää muilla vitamiini- ja kivennäisainevalmisteilla (Taulukko 2). Ota tarvittaessa asia puheeksi neuvolassa.



<b>Kohderyhmä</b>	<b>Ravintolisä</b>
Kaikki imettävät äidit	D-vitamiini 10 µg/vrk
Ruokavaliossa on vähän kalaa, kananmunaa, maitotuotteita tai jodioitua suolaa	Jodi 150 µg/vrk
Ruokavaliossa on vähän maitovalmisteita tai kalsiumilla täydennettyjä elintarvikkeita	Kalsium 500 mg/vrk
Ruokavaliossa ei ole lainkaan maitovalmisteita tai kalsiumilla täydennettyjä elintarvikkeita	Kalsium 1000 mg/vrk
Äidit, jotka luovuttavat rintamaitoa, imettävät monikkolapsia tai joiden ruokavalio on hyvin yksipuolinen	Monivitamiini- ja kivennäisainevalmiste

**Taulukko 2.** Imettävän äidin ravintolisät.

## **Ruoka-aineallergiat ja imetys**

Monipuolinen ruokavalio imetyksen aikana pienentää lapsen ruoka-allergioiden riskiä. Imettävän äidin ei ole tarpeen välttää mitään ruoka-aineita lapsen allergian ehkäisemiseksi. Ruoka-aineiden välttäminen on tarpeen vain, jos oma ruoka-allergiasi sitä vaatii.

Ruokavaliota ei tulisi koskaan rajoittaa ilman hyvää syytä. Jos lapsi saa allergiaoireita imetyksen aikana, ole yhteydessä neuvolaan.

## **Vältettävät ruoka-aineet**

Imetyksen aikana on tarpeen välttää joitakin ruoka-aineita niiden sisältämien haitallisten aineiden vuoksi. Voit tarkistaa ajankohtaiset elintarvikkeiden turvallisen käytön ohjeet Ruokaviraston verkkosivuilta: <http://www.ruokavirasto.fi>.

<b>Ruoka-aine</b>	<b>Lisätietoa</b>
Alkoholijuomat	Äidin nauttima alkoholi kulkeutuu rintamaitoon. Alkoholin käyttöä imetyksen aikana tulee välttää.
Kahvi, tee, kola- ja energiajuomat	Kofeiinin turvallisen saannin raja on 200 mg/päivä (esim. 3 dl kahvia tai 8 dl mustaa teetä). Kola- tai energiajuomat soveltuvat vain satunnaiseen käyttöön.
Hauki	Hauki voi sisältää korkeita elohopeapitoisuuksia. Sen käyttöä vältetään imetyksen aikana.
Korvasieni	Korvasientä ei käytetä imetyksen aikana. Käsittelystä huolimatta sienissä voi olla myrkkyyttä.
Merilevä-valmisteet	Runsaasti jodia sisältäviä merilevävalmisteita ei käytetä imetyksen aikana.
Kasvipiperäiset ravintolisät	Ravintolisien turvallisuudesta ei ole tietoa ja ne voivat sisältää haitta-aineita.
Yrttijuomat ja -haudukkeet	Yrttijuomien turvallisuudesta ei ole tietoa ja ne voivat sisältää haitta-aineita.
Öljykasvien siemenet	Auringonkukan-, chian-, hampun-, kurpitsan-, pellavan-, pinjan-, seesamin- ja unikonsiemenet sisältävät haitallisia raskasmetalleja.

**Taulukko 3.** Rajoitukset imettävän äidin ruokavaliossa.

## Lähteet

1. Maistuva koulu materiaalit. Maistuva koulu 2023.
2. Imettävän äidin ruokavalio. Neuvokas perhe 2023.
3. Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille. THL 2019.
4. Terveyttä ruoasta! Suomalaiset ravitsemussuositukset. VRN 2014.
5. Alkoholi ja imetys. Imetyksen tuki ry 2021.



7.12.2023 Kehityspalvelut

[6040-2019-P]