

# Odottavan äidin ravitseemus



Etelä-Pohjanmaan  
hyvinvointialue

# Ohjelehtisen sisältö

Monipuolinen ruokavalio tukee odottavan äidin hyvinvointia sekä turvaa sikiön kasvun ja kehityksen. Tämä ohjelehtinen on tarkoitettu raskautta suunnitteleville sekä terveille ja kohtuullisesti liikkuville odottaville äideille. Se ei korvaa yksilöllistä, terveydenhuollon ammattilaisen antamaa ohjausta.

## Pääkohdat

- Aloita foolihappolisä kaksi kuukautta ennen ehkäisyn poisjättämistä ja jatka sen käyttöä ensimmäisen raskauskolmanneksen loppuun.
- Terveyttä edistävä ruokavalio tukee odottavan äidin hyvinvointia koko raskauden ajan.
- Kaikille odottaville äideille suositellaan D-vitamiinivalmistetta 10 mikrogrammaa päivässä.
- Tutustu ruoka-aineiden turvallisen käytön ohjeisiin.

## **Hyvät ruokavalinnat raskausaikana**

Ensimmäisen raskauskolmanneksen aikana sikiön kasvu ja kehitys määräytyvät suurelta osin äidin raskautta edeltäneen ravitsemustilan pohjalta. Tämän vuoksi ruokavalioon kannattaa kiinnittää huomiota jo raskautta suunniteltaessa.

Raskauden aikana vitamiinien ja kivennäisaineiden tarve kasvaa. Monipuolisesta ruokavaliosta voit saada kuitenkin kaikki hyvinvointiisi sekä sikiön kasvuun ja kehitykseen tarvittavat ravintoaineet.

Ruokien turvallinen käsittely sekä joidenkin ruokien ja juomien käytön rajoittaminen ovat hyväksi sikiön kasvulle ja kehitykselle raskauden aikana. Ruoka-aineiden turvallisen käytön ohjeet löytyvät sivulta 13.

## **Lautasmalli**

Lautasmalli on hyvä apu monipuolisten aterioiden koostamisessa (Kuva 1). Täytä puolet annoksesta tuoreilla ja kypsennetyillä kasviksilla, neljäsosa kalalla, lihalla, palkokasveilla tai muulla proteiinipitoisella ruualla ja neljäsosa perunalla, täysjyvämakaronilla tai -riisillä.

Lämpimän ruoan lisäksi ateriaa kannattaa täydentää täysjyväleivällä ja pehmeällä leipärasvalla sekä öljypohjaisella salaatikastikkeella. Juomaksi sopii hyvin rasvaton maito, piimä tai kalsiumilla ja D-vitamiinilla täydennetty kasviuoma, kuten kaura- tai soijajuoma. Ateriaan kuuluu myös marjoja tai hedelmä jälkiruoaksi.



**Taulukko 1.** Lautasmalli auttaa monipuolisen aterian kokoamisessa. <sup>(7)</sup>

## Säännöllinen ruokarytmi

Päivän aikana jaksaa paremmin, kun syö tasaisesti 3–5 tunnin välein (Kuva 2). Säännöllinen ruokarytmi auttaa pitämään ruokavalion monipuolisena, tasoittaa verensokerin vaihtelua ja voi helpottaa raskauspahoitointia.

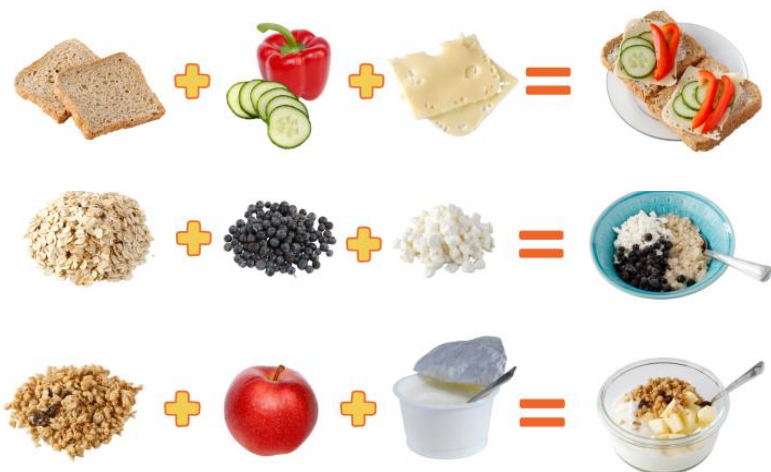
Aamupala, lounas ja päivällinen muodostavat syömiselle hyvän pohjan, jota voi tarpeen mukaan täydentää välipaloilla. Kaksi lämmintä ateriaa päivässä auttaa saamaan riittävästi energiaa ja ravintoaineita. Jos syö vain yhden lämpimän ruoan päivässä, monipuolisten välipalojen syöminen on erityisen tärkeää.



**Kuva 1.** Ateriarytmimalli. <sup>(5)</sup>

## Monipuolisuutta välipaloilla

Kokoa monipuolinen välipala yhdistämällä viljatuotteita, kuten täysjyväleipää tai -puuroa, kasviksia, hedelmiä tai marjoja sekä proteiinipitoista ruokaa, kuten juustoa, leikkelettä, jogurttia tai kananmunaa (Kuva 3). Samaa periaatetta voi hyvin hyödyntää myös aamupalan kokoamisessa.



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

## **Kasviksia puoli kiloa päivässä**

Kasvikset, hedelmät ja marjat sisältävät monipuolisesti vitamiineja ja kivennäisaineita sekä ravintokuitua. Niitä tulisikin syödä ainakin kuusi annosta päivässä (Kuva 4).

Yksi annos on esimerkiksi

- pieni omena
- keskikokoinen tomaatti
- keskikokoinen porkkana
- 2 dl salaattia tai raastetta
- 1,5 dl kypsennettyjä kasviksia
- 2 dl marjoja.



**Kuva 3.** Esimerkki päivittäisistä kasvisannoksista. <sup>(8)</sup>

Kasvikset, hedelmät ja marjat parantavat raudan imeytymistä ja sisältävät runsaasti folaattia, mikä on tärkeää sikiön hermoston kehittymiselle.

## **Suosi runsaskuituista**

Kuitu tasoittaa verensokeria ja ehkäisee ummetusta myös raskauden aikana. Sillä on myös suotuisia vaikutuksia sydänterveyteen. Lisäksi runsaskuituinen ruokavalio sisältää paljon vitamiineja ja kivennäisaineita.

Hyviä kuidun lähteitä ovat viljatuotteet, kuten täysjyväleipä, -puuro ja -makaroni. Myös kasvikset, hedelmät, marjat, palkokasvit, siemenet ja pähkinät sisältävät kuitua.

Valitse runsaskuituisia viljatuotteita kaikille aterioille. Tuote on runsaskuituinen, jos se sisältää kuitua yli 6 g/100 g.

Monet siemenet, kuten pellavan-, auringonkukan- ja chiansiemenet keräävät maaperästä raskasmetalleja. Sen vuoksi niitä ei suositella käytettäväksi raskauden aikana.

## **Valitse pehmeitä rasvoja**

Kasviöljyt, kasvimargariini, kala ja pähkinät ovat hyviä pehmeän rasvan lähteitä. Pehmeä rasva parantaa sydänterveyttä, tasoittaa verensokeria sekä vaikuttaa suotuisasti luuston ja lihasten kuntoon. Myös sikiö tarvitsee kehittyäkseen pehmeitä rasvoja. 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 suosit rasvattomia tai vähärasvaisia maitovalmisteita ja vähärasvaista lihaa, on ruokavalion rasvanlaatu hyvä.



Kala on pehmeiden rasvojen lisäksi myös hyvä D-vitamiinin, jodin ja raudan lähde. Tämän vuoksi kalaa suositellaan raskauden aikana syömään 2–3 kertaa viikossa kalalajeja vaihdellen. Hyviä vaihtoehtoja raskaana oleville ovat esimerkiksi muikku, seiti, siika, kasvatettu kirjolohi, kalapyörykät ja -pihvit, järvikalasailykkeet sekä tonnikala.

Jos et voi syödä kalaa, ruokavaliossa kannattaa suosia monipuolisesti muita pehmeän rasvan lähteitä.

## **Vitamiini- ja kivennäisainevalmisteet**

Koska Suomessa ruoasta saadaan niukasti D-vitamiinia ja folaattia, kaikille odottaville äideille suositellaan foolihappo- ja D-vitamiinivalmistetta.

Jos noudatat erityisruokavaliota, ruokavaliota on joskus tarpeen täydentää myös muilla vitamiini- ja kivennäisainevalmisteilla (Taulukko 1). Useita päällekkäisiä valmisteita tai A-vitamiinia sisältäviä valmisteita pitää kuitenkin välttää raskauden aikana.

Jos olet huolestunut ravintoaineiden saannistasi, ole yhteydessä neuvolaan. Neuvolasta saat yksilöllisiä ohjeita ravintolisien käyttöön.

## **D-vitamiini**

Kaikille odottaville äideille suositellaan D-vitamiini-valmistetta 10 mikrogrammaa ( $\mu\text{g}$ ) päivässä koko raskauden ajan. Ruokavaliossa D-vitamiinin lähteitä ovat vitamiinoidut maitovalmisteet ja rasvaveitteen, täydennetyt kasvijuomat, kala ja kananmuna.

## **Folaatti (foolihappo)**

Foolihappolisän (400  $\mu\text{g}/\text{vrk}$ ) käyttö kannattaa aloittaa jo kaksi kuukautta ennen ehkäisyn poisjättämistä. Riittävät folaattivarastot ennen raskautta turvaavat sikiön kehittymistä ensimmäisistä raskausviikoista alkaen.

Foolihappovalmistetta suositellaan käyttämään ensimmäisen raskauskolmanneksen loppuun saakka. Tämän jälkeen riittävä folaatinsaanti voidaan turvata monipuolisella, runsaasti kasviksia ja täysjyväviljaa sisältävällä ruokavaliolla.

## **Jodi**

Riittävä jodin saanti turvaa sikiön kasvua ja kehitystä. Hyviä jodin lähteitä ovat kala, maitotuotteet, monipuolisesti täydennetyt kasvijuomat, kananmuna ja jodioitu ruokasuola. Odottava äiti saa tarvittavan määrän jodia, kun käyttää päivän aikana 5 dl maitovalmisteita, 0,5 tl jodioitua ruokasuolaa ja syö yhden kananmunan.

## **Kalsium**

Maitovalmisteet, kuten maito, piimä ja jogurtti, sekä monipuolisesti täydennetyt kasvijuomat ovat hyviä kalsiumin lähteitä. Lisäksi ne sisältävät D-vitamiinia ja jodia. Kalsiumia tarvitaan erityisesti sikiön luuston kehittymiseen.

Kolme lasillista (lasillinen = 2,5 dl) maitoa, piimää, jogurttia tai täydennettyä kasvijuomaa päivässä riittää turvaamaan kalsiumin saannin. Jos ruokavaliossa on vain vähän maitovalmisteita tai kalsiumilla täydennettyjä kasvijuomia, voi tarvetta olla kalsiumvalmisteelle.

## **Rauta**

Raskauden aikana raudan tarve kasvaa. Monipuolisella ruokavaliolla voidaan turvata noin puolet raskauden vaatimasta raudan tarpeesta, mutta toinen puoli on saatava äidin rautavarastoista tai rautavalmisteesta. Rautaa saa kalasta, lihasta, palkokasveista, linsseistä ja täysjyväviljasta. Kasviksista, hedelmistä ja marjoista saatava C-vitamiini edistää raudan imeytymistä.

Raudan imeytymistä heikentävät kahvi, tee, kaakao, maitovalmisteet, kalsiumilla täydennetyt kasvijuomat, leseet ja soija. Jos hemoglobiini (Hb) laskee tai epäillään raudanpuutetta, on ruokavaliota syytä täydentää yksilöllisesti rautavalmisteella.

<b>Kohderyhmä</b>	<b>Ravintolisä</b>
Kaikki odottavat äidit	D-vitamiini 10 µg/vrk
Kaikki raskautta suunnittelevat ja odottavat äidit ensimmäisellä raskauskolmanneksella	Foolihappo 400 µg/vrk
Ruokavaliossa on vähän kalaa, kananmunaa, maitotuotteita, täydennettyjä kasvijuomia tai jodioitua suolaa	Jodi 150 µg/vrk
Ruokavaliossa on vähän maitovalmisteita tai kalsiumilla täydennettyjä elintarvikkeita	Kalsium 500 mg/vrk
Ruokavaliossa ei ole maitovalmisteita tai kalsiumilla täydennettyjä elintarvikkeita	Kalsium 1000 mg/vrk
Voimakas raskauspahoinvointi, monikkoraskaus tai yksipuolinen ruokavalio	Monivitamiini- ja kivennäisainevalmiste
Odottavat äidit, joiden Hb laskee tai epäillään raudan puutetta	Yksilöllisesti
Odottavat äidit, joiden Hb alle 110 g/l	Rauta 50–200 mg/vrk tai joka toinen vuorokausi

**Taulukko 1.** Odottavan äidin ravintolisät.

## Vältettävät ruoka-aineet

Raskauden aikana on tarpeen välttää joitakin ruoka-aineita niiden sisältämien haitallisten aineiden vuoksi (Taulukko 2). Voit tarkistaa ajankohtaiset elintarvikkeiden turvallisen käytön ohjeet Ruokaviraston verkkosivuilta: <http://www.ruokavirasto.fi>.

**Taulukko 2.** Rajoitukset odottavan äidin ruokavaliossa.

<b>Ruoka-aine</b>	<b>Lisätietoa</b>
Alkoholijuomat	Alkoholin käyttö vaarantaa sikiön kasvun ja kehityksen. Lopeta alkoholin käyttö jo raskautta suunniteltaessa.
Hauki	Hauen käyttöä vältetään korkean elohopeapitoisuuden vuoksi.
Home- ja kittijuustot (mm. aura, brie, chèvre ja gorgonzola)	Käytä vain kuumennettuna yli 70 asteeseen ja hyvissä ajoin ennen viimeistä käyttöpäivää.
Inkiväärivalmisteet (tiivisteet, uutteet, tee ja ravintolisät)	Sisältävät haitallisia aineita. Mausteenomaisesta käytöstä ei ole haittaa.
Kahvi, tee, kola- ja energiajuomat	Kofeiinin turvallisen saannin raja on 200 mg/päivä (esim. 3 dl kahvia tai 8 dl mustaa teetä). Kola- ja energiajuomat soveltuvat vain satunnaiseen käyttöön.

<b>Ruoka-aine</b>	<b>Lisätietoa</b>
Kasviperäiset ravintolisät	Ravintolisien turvallisuudesta ei ole tietoa ja ne voivat sisältää haitta-aineita.
Korvasieni	Korvasientä ei käytetä raskauden aikana. Käsittelystä huolimatta sienissä voi olla myrkkyyjämiä.
Kypsät lihavalmisteet ja leikkeleet	Käytä vain kuumennettuna yli 70 asteeseen tai hyvissä ajoin ennen viimeistä käyttöpäivää.
Lakritsi ja salmiakki	Lakritsihappo nostaa verenpainetta, lisää turvotusta ja voi aiheuttaa keskenmenon vaaran. Pienet annokset (esim. muutama makeinen) eivät ole vaarallisia.
Maksa (maksamakkara enintään 100 g/annos tai 200 g/vko)	Vältetään koko raskauden ajan korkean A-vitamiinipitoisuuden vuoksi. Liiallinen A-vitamiinin saanti lisää epämuodostuma- ja keskenmenoriskiä.
Merilevävalmisteet	Runsaasti jodia sisältäviä merilevävalmisteita ei käytetä raskauden aikana.
Pakastevihannekset ja valmisruoat	Käytä vain kuumennettuna yli 70 asteeseen ja hyvissä ajoin ennen viimeistä käyttöpäivää.

<b>Ruoka-aine</b>	<b>Lisätietoa</b>
Pastöroidusta maidosta valmistetut pehmeät juustot (raejuusto, tuore- ja sulatejuusto)	Voi käyttää ilman kuumennusta, mutta hyvissä ajoin ennen viimeistä käyttöpäivää. Kts. myös home ja kittijuustot.
Pastöroimaton maito ja raakamaito	Käytetään vain kuumennettuna yersinia-, listeria-, EHEC-, salmonella- ja kampylo-bakteeririskin vuoksi.
Raaka, graavisuolattu ja kylmäsavustettu kala, äyriäiset ja sushi	Käytä vain kuumennettuna yli 70 asteeseen ja hyvissä ajoin ennen viimeistä käyttöpäivää.
Raaka ja kylmäsavustettu liha, salami, metvursti ja ilmakeivattu kinkku	Käytä vain kuumennettuna yli 70 asteeseen tai pakastettuna alle -18 asteeseen vähintään kolmen vuorokauden ajaksi toksoplasman tartuntariskin vuoksi.
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.

## Lähteet

1. Elintarvikkeiden turvallisen käytön ohjeet. Ruokavirasto 2022.
2. Maistuva koulu materiaalit. Maistuva koulu 2023.
3. Raskaus ja anemia. Duodecim 2023.
4. Raskausajan ravitsemus. Neuvokas perhe 2023.
5. Syö hyvää! Kuluttajaliitto 2016.
6. Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille. THL 2019.
7. Terveyttä ruoasta! Suomalaiset ravitsemussuositukset. VRN 2014.
8. Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositukset. VRN ja THL 2020.



7.12.2023 Kehityspalvelut

[6044-2019-P]