

LIVSMEDEL SOM SKA UNDVIKAS UNDER GRAVIDITETEN

Gädda, strömming, havslax, öring

Gädda bör undvikas på grund av hög kvicksilverhalt. Över 17 cm lång strömming, havslax eller öring fångad i Östersjön kan ätas endast 1–2 gånger per månad på grund av ansamling av tungmetaller.

Rå, i vakuum eller i en skyddande atmosfär förpackad eller självtillverkad gravad och kallrökt fisk

Bakterien *Listeria monocytogenes* kan orsaka matförgiftning, som innebär risk för missfall under graviditeten. Orodukterna kan endast ätas upphettade (produktens innertemperatur helt igenom minst 70 grader).

Fiskrom och rätter som innehåller det såsom patéer och sushi

Listeriarisk. Sushi, fiskrom och patéer som innehåller rå fisk undviks.

Lever, leverrätter, leverkorv och leverpastejer

Rekommenderas inte. Sporadisk användning av små mängder är tillåtet. Under graviditeten kan ett överstort intag av A-vitamin medföra risk för

missbildningar och missfall.

Rått helkött (biff), medvurst (salami, medvurst) och lufttorkad skinka

Risk för *Toxoplasma*-infektion och EHEC-bakterieinfektion. Alla sådana köttprodukter, som inte i något skede upphettats, ska undvikas. Också helkötträtter (biffar, stek) ska tillredas helt igenom.

Obehandlad och opastöriserad mjölk

Risk för *Yersinia pseudotuberculosis*, listeria-, EHEC-, salmonella- ja campylobacter-bakterier.

Ostar tillverkade av opastöriserad mjölk och mjuka ostar tillverkade av pastöriserad mjölk

T.ex. brie, gorgonzola, chèvre, vacherol och taleggio. Rekommenderas inte att använda upphettade fastän de är gjorda av pastöriserad mjölk pga. listeriarisk. Listeriabakterien förintas vid upphettning till över 70 grader, men inte vid frysning eller saltning. Alla ostar kan användas upphettade så att de bubblar.

Frysta grönsaker och industriell färdigmat

Listeriarisk. Alla frysta grönsaker ska upphettas innan de används. Sådana som sätts i salladen kokas upp och kyls ner innan de tillsätts. Redan nedkyld färdigmat som ska upphettas på nytt (såsom lådor) upphettas så att de är kokande heta innan de äts.

Utländska frysta bär

Risk för norovirus och hepatit A-virus. Bären ska upphettas till 90 grader i 5 minuters tid eller kokas i 2 minuter innan de används.

Stenmurkla

Används inte. Trots behandling rester av murkeltoxin.

Rå rödbeta

Risk för matförgiftning.

Aprikoskärnor

Risk för förgiftning. Innehåller naturligt toxin, som i matsmältningskanalen bildar cyanid.

Kaffe och andra koffeinhaltiga drycker

Kan orsaka hjärtklappning och sömnstörningar, om det intas före läggdags. Koffeinet går via moderkakan till fostret och via bröstmjölken till barnet. Rekommenderat maximalt intag av kaffe är ca två koppar per dag. Koffeinhaltiga coladrycker lämpar sig enbart för sporadiskt bruk.

LIVSMEDEL SOM SKA UNDVIKAS UNDER GRAVIDITETEN

Produkter som berikats med koffein, såsom sötsaker, tuggummin och chokladstänger jämte kosttillskott

Förpackningarna till koffeinhaltiga livsmedel ska vara försedda med varningsmärkningsen: "Innehåller koffein. Rekommenderas ej för barn eller gravida kvinnor" och en märkning om koffeinhalten mg/100 g.

Energidrycker

Rekommenderas inte för gravida.

Alkohol

Används inte. Alkoholen vandrar genom moderkakan till embryot och fostret och äventyrar barnets normala tillväxt och utveckling.

Örtedrycker och örtprodukter som säljs som kosttillskott

Rekommenderas inte. Om säker användning finns ingen information, kan innehålla naturliga skadliga ämnen.

Lakrits- och salmiaksötsaker

Rekommenderas inte. Små doser (såsom en dos lakritsglass eller några sötsaker) är inte skadliga. Innehåller glycyrrhizin och det saknas information om hur det kan användas på ett säkert sätt. En hög glycyrrhizinhalt höjer blodtrycket, ökar svullnaden och kan medföra en risk för missfall och är eventuellt förknippad med utvecklingsstörningar hos barnet.

Oljeväxtfrön

Rekommenderas inte under graviditet eller amning till exempel för behandling av förstoppning. Små mängder oljefrön till exempel i bröd är inte till skada. T.ex. linfrön, pinjenötter, chiafrön, hampfrön, sesamfrön, pumpafrön,

vallmofrön och solrosfrön samlar tungmetaller ur marken.

Ingefäraprodukter och ingefärate och kosttillskott som innehåller ingefära

Rekommenderas inte. De innehåller skadliga ämnen, information om säker användning finns inte. Det är inte skadligt att använda torkad eller färsk ingefära som krydda.

Havstångsprodukter

Används inte, om jodhalten inte är känd eller produktens jodhalt är hög. Överstort intag av jod är skadligt med tanke på sköldkörtelns funktion och

fostrets tillväxt.

Källa: Livsmedelsverket 2022

https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/henkiloasiakkaat/tietoa-elintarvikkeista/turvallisen-kayton-ohjeet/28.2ruokavirasto_taulukko1_ruotsi.final_verkko_korjattu.pdf

<https://www.ruokavirasto.fi/sv/teman/halsoframjande-kost/narings--och-matrekommendationer/gravida-och-ammande-kvinnor/>

<https://www.ruokavirasto.fi/sv/privatkunder/information-om-livsmedel/anvisningarna-om-hur-livsmedel-anvands-pa-ett-sakert-satt/sakra-satt-att-anvanda-livsmedel/>

LIVSMEDEL SOM SKA UNDVIKAS UNDER GRAVIDITETEN
