

# Raskaus ja ruokavalio

Lääkärikirja Duodecim

9.10.2020

*Ravitsemusterapian professori, laillistettu ravitsemusterapeutti Ursula Schwab*



- Erityissuositukset
- Vitamiinit ja kivennäisaineet
- Painonnousu raskauden aikana

Äidin raskauden ja imetyksen aikainen ravitsemus on tärkeää sikiön ja lapsen kasvuun ja kehitykselle ja äidin voinnille raskauden aikana. Raskaana olevien ravitsemussuositukset perustuvat suositeltuun terveyttä edistävään ruokavalioon.

Energiantarve suurenee vain hieman raskauden aikana. Suositeltava painonnousu kertoo sopivasta energiansaannista. Erityishuomiota tarvitsevat äidit, jotka syövät yksipuolisesti, noudattavat tiukkaa erityisruokavaliota tai ovat ylipainoisia. Ruoka-allergioiden ehkäisemiseksi ei vältetä mitään ruoka-aineita raskauden aikana. Äiti välttää vain niitä ruoka-aineita, joille itse oireilee. Perusteeton välttäminen voi jopa lisätä ruoka-allergian todennäköisyyttä, kuten suomalaisessa tutkimuksessa todettiin äidin maitotuotteiden välttämisen yhteydestä lapsen maitoallergiariskiin.

Monipuolisesti ruokaileva terve äiti ei tarvitse erityisiä muutoksia ruokavalioonsa. Raskauden alussa äidin ruokavalio ja sen riittävyys suositellaan tarkistettavaksi neuvolassa. Raskauden aikana ruokavalio ei eroa normaalista suositellusta ruokavaliosta, joka siis sisältää runsaasti täysjyväviljatuotteita, kasviksia, marjoja ja hedelmiä sekä kalaa 2-3 kertaa viikossa. Maitotuotteista suositaan rasvattomia ja vähärasvaisia tuotteita tai täydennettyjä kasvipohjaisia vaihtoehtoja. Rasvoista suositeltavia ovat kasviöljyjä ja niistä tehtyjä kasvirasvavaihtoehtoja. Runsaasti suolaa, sokeria ja kovaa rasvaa sisältävien ruoka-aineiden käyttöä on hyvä välttää.

Kasvisruokavaliota noudattavalla äidillä raskauden aiheuttama energian ja ravintoaineiden lisätarve on samanlainen kuin sekaruokaa syövien. Ainoastaan raudan tarve on hieman suurempi kasvisperäisen raudan heikomman imeytymisen vuoksi. Vegaaniruokavalion noudattaminen raskauden aikana edellyttää ravintolisien ja täydennettyjen elintarvikkeiden sekä monipuolisten kasviproteiinien lähteiden käyttöä. Suositukset folaatin, D-vitamiinin ja kalsiumin käytöstä ovat samat kuin sekaruokailijoilla. Ruokavaliota on kuitenkin täydennettävä B<sub>12</sub>-vitamiinilisällä ja usein myös jodivalmisteella.

## E erityissuositukset

Sikiön kasvun ja kehityksen turvallisuuden takaamiseksi eräiden ruoka-aineiden ja juomien käyttöä rajoitetaan raskauden aikana, ks. tarkemmin elintarvikkeiden turvallisen käytön ohjeet [1](#).

- Naudan, sian ja broilerin maksa sisältää erittäin runsaasti A-vitamiinia ja raskasmetalleja; maksa on syytä jättää pois ruokavaliosta. Maksamakkaraa ja -pasteijaa voi nauttia rajoitetusti.
- Ruokavalioon suositellaan ainakin kaksi kala-ateriaa viikossa huomioiden kalan käyttöön liittyvät ohjeistukset.
- Alkoholin käyttöä pitää välttää raskauden aikana, koska täysin turvallista käyttö määrää ei tiedetä.
- Raskaana olevien on hyvä rajoittaa kofeiinin saantia 200 mg:aan päivässä, mikä vastaa noin kahta kupillista (1,5 dl) kahvia. Kolajuomia voi käyttää rajoitetusti. Energiajuomia ei suositella.

- Raskaana oleville naisille ei suositella lakritsin tai salmiakin käyttöä.
- Suolan käytön vähentäminen on raskauden aikana perusteltua.

## Vitamiinit ja kivennäisaineet

Vitamiinien ja kivennäisaineiden tarve lisääntyy raskauden aikana hieman. Täysipainoinen ruokavalio riittää kattamaan lisääntyneen tarpeen. Poikkeuksena ovat rauta, D-vitamiini ja folaatti.

Rautalisän tarve on yleistä ensimmäisen raskauskolmanneksen jälkeen. Sen käyttö perustuu veren hemoglobiinipitoisuuteen.

D-vitamiinilisää suositellaan kaikille raskaana oleville 10 mikrogrammaa päivässä ympäri vuoden. D-vitamiinivalmisteena suositellaan ensisijaisesti D3-muotoa, koska se on ihmisen elimistölle luontainen ja teholtaan parempi kuin D2-vitamiini.

Foolihappolisää suositellaan raskauden suunnitteluvaiheesta raskausviikon 12 loppuun.

Kalsiumvalmiste on tarpeen, jos ruokavalio ei turvaa riittävää kalsiumin saantia. Saannin turvaavat noin 6 dl nestemäisiä maitotuotteita ja 2–3 viipaletta juustoa tai 100 g kovia vähärasvaisia juustoja. Kalsiumlisä voi olla tarpeen esimerkiksi vegaaniruokavaliota noudattaville ja henkilöille, jotka käyttävät vain vähän maitotuotteita tai vastaavia kasvipohjaisia täydennettyjä tuotteita. Mikäli kalsiumin saanti turvataan pelkästään valmisteella, suositeltava annostus on 1 000 mg (2 × 500 mg) kalsiumia sisältävä annos vuorokaudessa. Jos ruokavaliossa on mukana vähän maitovalmisteita tai kalsiumilla täydennettyjä elintarvikkeita, riittää 500 mg:n annos. Mikäli käytössä on sekä kalsium- että rautavalmiste, ne tulee ottaa vähintään noin 4 tunnin välein imeytymisen turvaamiseksi.

## Painonnousu raskauden aikana

Paino nousee raskauden aikana sikiön, lapsiveden, istukan sekä verivolyymien suurenemisen vuoksi. Suositeltava painonnousu raskauden aikana on esitetty taulukossa **1**. Raskauden alussa painon ei usean kuukauden aikana tarvitse nousta lainkaan. Toisaalta laihduttaminen ja laihtuminen eivät ole suositeltavia.

**Taulukko 1.** Suositeltava painonnousu raskauden aikana

Äidin BMI	Suos. painonnousu (kg)
<18.5	12.5–18
18.5–24.9	11.5–16
25.0–29.9	7–11
>30	5–9

## Lisätietoa

Elintarvikkeiden turvallisen käytön ohjeet **2**

Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille **3**