

RASKAUDENAIKAINEN RUOKAVALIO

- PIKAOPAS -



Ruokavalio raskauden aikana (Valio 2017.)



Raahen seudun
**HYVINVOINTI-
KUNTAYHTYMÄ**

MIKSI?

Terveellisellä ruokavaliolla voidaan vaikuttaa äidin omaan hyvinvointiin sekä kohdussa kasvavan sikiön hyvinvointiin, kehitykseen sekä sairastavuuteen myöhemmin elämässä. Terveelliset ruokailutottumukset edistävät raskaudesta palautumista ja imetyksen onnistumista.

Useiden ravintoaineiden tarve kasvaa raskauden aikana. Odottavan äidin tulee kiinnittää huomiota ruoan laatuun, eikä niinkään määrään sillä energian tarve kasvaa vain vähän, esimerkiksi alkuraskaudessa vain yhden maitolasillisen verran vuorokaudessa.



Ruokakolmio (VRN 2017.)

MITÄ JA MITEN?

Lautasmallin avulla voit koota monipuolisen ja terveellisen ateriakokonaisuuden. Lautasmallissa puolet ateristiasta koostuu kasviksista, $\frac{1}{4}$ lihasta, kanasta tai kalasta ja $\frac{1}{4}$ perunasta, pastasta tai riisistä.

Näiden lisäksi jokaisen aterian yhteydessä tulisi juoda rasvaton maito tai vettä sekä syödä täysjyväleipää. Jälkiruoaksi suositellaan hedelmiä tai marjoja.



Lautasmalli (VRN 2017.)

Tämän mallin mukaan yksi ateristi sisältää kaikkia ravintoaineita sopivan määrän. Hiilihydraattien, proteiinien, rasvojen, vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti on näin turvattu.

TÄRKEITÄ:

Mitä?	Mistä ja miksi?
Folaatti ja foolihappo 400µg päivässä	Täysjyväviljat, tuoreet kasvikset ja foolihappovalmiste. Ehkäisee sikiön hermostoputken kehityshäiriötä.
D-vitamiini 10µg päivässä	Maitovalmisteet, kala ja D-vitamiinivalmiste. Edistää luuston kehitystä sekä kalsiumin imeytymistä.
Kalsium 900mg päivässä	Maitovalmisteet ja kalsiumivalmiste. Edistää sekä äidin että sikiön luuston, hermoston ja lihasten hyvinvointia.
Rauta Ravinolisänä 50-100mg päivässä, mikäli hemoglobiinitaso on alhainen	Täysjyvävilja, palkokasvit, liha, kala ja rautavalmiste. Veren tilavuus kasvaa raskausaikana, joten rautaa tarvitaan tavallista enemmän.
Pehmeät rasvat	Kasviöljyt, margariinit ja kala. Välttämättömiä aivojen ja hermoston kehitykselle. Kalan syönti edistää sikiön kognitiivista ja visuaalista kehitystä.
Jodi 150µg päivässä, mikäli saanti on ravinnosta vähäistä	Maitovalmisteet, kala ja jodioitu ruokasuola. Edistää mm. sikiön kilpirauhasen kehittymistä. Muista kuitenkin liikasaannin vaara, esim. merilevästä!
Vesi	Monipuoliset positiiviset terveysvaikutukset.

**MUISTA VESI!
NESTETASAPAINO,
AINEENVAIHDUNTA,
UMMETUKSEN JA
TURVOTUSTEN
VÄHENTÄMINEN!**

**PERHEEN YHTEISET
TERVEELLISEN
RUOKAILUN HETKET!**

**SATTUMAT
SILLOIN TÄLLÖIN
OVAT
SALLITTUJA!**

HARKITEN JA VAROEN:

Mitä?	Miksi?
Liika sokeri "Pulla päivässä"	Lihomisen ja raskausdiabeteksen ehkäisy.
Makeutusaineet	Syklamaattia ja sakariinia ei suositella.
Liika suola "Enintään teelusikallinen päivässä (5g)"	Lisää turvotuksia, kuormittaa munuaisia ja nostaa verenpainetta.
Maksaruogat "Nokare maksalaatikkaa muun ruoan lisänä"	Pienissä määrin, synnä liian suuri A-vitamiinipitoisuus, joka voi aiheuttaa sikiövaurion riskin.
Kahvi ja energiajuomat "Päivässä korkeintaan 3 dl kahvia (200mg kofeiinia)"	Voi aiheuttaa sydämentykytyksiä, vapinaa ja unihäiriöitä.
Lakritsi ja salmiakki "noin 1 cm pala lakritsiäätelöä"	Pienissä määrin, sisältävät liikaa glysyrritsiiniä, joka nostaa verenpainetta, lisää turvotusta ja voi aiheuttaa kehityshäiriöitä tai keskenmenon riskin.
Pehmeät juustot "Vain ruoan valmistuksessa kypsennettynä"	Listeriabakteerin riski (Syntymän jälkeen lapsella usein aivokalvontulehdus.)

EI NÄITÄ:

Mitä?	Miksi?
Raaka tai tyhjiöpakattu kala, hauki tai pateet	Listeriabakteerin riski ja korkea elohopeapitoisuus.
Raaka liha, ilmakeivattu kinkku, salami, meetvursti	Toksoplasmariski (keskenmenon tai pysyvän vamman riski)
Alkoholi, tupakka ja muut päihteet	Riski sikiön rakennepoikkeavuuksiin ja keskemenuon

**KESKUSTELE
LÄÄKKEIDEN
KÄYTÖSTÄ
TERVEYDEN-
HOITAJAN TAI
LÄÄKÄRIN KANSSA!**

**ÄLÄ UNOHDA
LEPOA JA LIIKUNTA!**

**KYSY LISÄÄ
TERVEYDEN-
HOITAJALTASI!**

HAE LISÄÄ TIETOA INTERNETISTÄ HAKUSANOILLA: MORE INFORMATION ON THE INTERNET:

- SYÖDÄÄN YHDESSÄ – RUOKASUOSITUKSET LAPSIPERHEILLE
- EVIRA - ELINTARVIKKEIDEN TURVALLINEN KÄYTTÖ
- THL - RASKAANA OLEVAN RAVITSEMUSUOSITUKSET
- TERVEYSKIRJASTO - RASKAUS JA RUOKAVALIO
- VEGAANILIITTO - RASKAUSAJAN JA LASTEN RUOKAVALIO
- EVIRA - PREGNANT AND BREASTFEEDING MOTHERS

OMIA MUISTIINPANOJA:

TEKIJÄ:

Maiju Rautiainen, terveydenhoitajaopiskelija (AMK)