

Ruoka-aineiden käyttösuosituksia imetysaikana

Suositukset:

- **Syö** joka aterialla **kasviksia, marjoja ja hedelmiä**.
- **Syö kalaa** ainakin kaksi kertaa viikossa kalalajeja vaihdellen.
- **Käytä kasvirasvaa ja täysjyväviljaa** päivittäin.
- **Kalsiumin** tarpeen (900mg/vrk) tyydyttää 5-6dl nestemäisiä maitovalmisteita ja 2-3 viipaletta vähärasvaista juustoa.
- **Juo vettä** janoosi.
- **Muista D-vitamiini-lisä 10 µg** ympäri vuoden koko imetysajan.

Rajoitukset:

Kala

Sisävesialueiden **kalaa päivittäin syöviä** suositellaan vähentämään hauen sekä myös muiden elohopeaa keräävien petokalojen käyttöä (isokokoiset ahvenet, kuha ja made).

Haukea ei ollenkaan raskaus- ja imetysaikana

Peruste: Sisävesi- ja merihauen sekä sisävesien petokalojen korkea elohopeapitoisuus.

Alkoholi

- Ei käytetä

Peruste: Äidinmaidon alkoholipitoisuus on imetyksen aikana sama kuin äidin veressä.

Kahvi ja muut kofeiinipitoiset juomat

Kahvi

- 200 mg/ päivä tai kerta-annos. 200mg kofeiinia saa n. 3dl tavallista suodatinkahvia tai 1 dl espressoa. Vastaavan määrän saa n. 8dl mustaa teetä. Kaakaojuomassa on kofeiinia 3-5 mg/dl.

Energiajuomat

- Ei suositella imettävälle

Kofeiinipitoiset kolajuomat

- Kolajuomat soveltuvat vain satunnaiseen käyttöön. Tölkillisessä (3,3dl) kolajuomaa on kofeiinia n. 25-60mg ja pullollisessa (5dl) n. 35-90 mg.

Tuotteet johon on lisätty kofeiinia (makeiset, purukumit yms)

- Turvallinen saantiraja 200 mg/kerta-annos tai 400 mg/vrk.

Peruste: Kofeiini kulkeutuu rintamaidon kautta lapselle. Kofeiini voi aiheuttaa unihäiriöitä, kun sitä nautitaan ennen nukkumaanmenoa.

Yrttiteejuomat/- haudukkeet (muut kuin teekasvista haudutetut yrttiteejuomat)

- Ei suositella

Peruste: Turvallisuudesta ei ole tietoa, voivat sisältää luontaisia haitta-aineita

Kasvistanolia ja kasvisterolia sisältävät elintarvikkeet

(tuotenimiä mm. Benecol, ProActiv, Evolus, Reducol)

- Ei suositella

Peruste: Vaikutusta ei tiedetä.

Korvasienet

- Ei suositella.

Peruste: Gyromitriini-myrkkyjämiä käsittelyn jälkeenkin.

Ravintolisina myytävät yrttivalmisteet

- Käyttöä ei suositella.

Peruste: Turvallisuudesta ei tietoa, voivat sisältää luontaisia haitta-aineita.

Merilevävalmisteet

- Ei käytetä, jos jodipitoisuus on korkea tai sitä ei ole tiedossa.

Peruste: Liika jodinsaanti on haitallista kilpirauhasen toiminnalle ja sikiön kasvulle.

Öljykasvien siemenet (pellavan-, pinjan-, chian-, hampun-, seesamin-, kurpitsan-, unikon ja auringonkukansiemenet)

- Öljysiemeniä sellaisenaan, rouheena tai liotettuna ei käytetä imetyksen aikana esim. ummetuksen hoitoon. Pienet määrät esimerkiksi leivissä ei haittaa

Peruste: Saattaa sisältää maaperän raskasmetalleja, erityisesti nikkeliä ja kadmiumia.