



Etelä-Pohjanmaan
sairaanhoitopiiri



Seinäjoen keskussairaala



Ruokavalio raskauden aikana



Ohjelehtisen sisältö

Monipuolisella ruokavaliolla voidaan turvata tulevan äidin ihanteellinen ravitsemustila ennen raskautta ja sen aikana. Hyvä ruokavalio tukee myös munasolun hedelmöittymistä ja sikiön kehittymistä.

Ohjelehtinen on tarkoitettu raskautta suunnitteleville sekä terveille ja kohtuullisesti liikkuville odottaville äideille. Lehtisen ei kuitenkaan tulisi korvata henkilökohtaista, terveydenhuollon ammattilaisen antamaa ohjausta. Ravitsemukseen liittyvissä pulmissa ota yhteyttä laillistettuun ravitsemusterapeuttiin.

Pääkohdat

- Ruokavaliion monipuolisuuteen ja riittävyyteen kannattaa kiinnittää huomiota jo raskautta suunniteltaessa. Äidin ruokavalio ennen raskautta vaikuttaa sikiön kasvuun ja kehitykseen.
- Raskaana olevan ei tarvitse syödä kahden edestä vaan tuplasti terveellisemmin. Ruoan määrän sijaan tärkeämpää on kiinnittää huomiota ruoan laatuun.
- Ruokavaliosta saadaan keskimäärin liian vähän folaattia ja D-vitamiinia, minkä vuoksi kaikille odottaville äideille suositellaan foolihappo- ja D-vitamiinivalmistetta.



Ruokavalion riittävyys

Raskauden aikana vitamiinien ja kivennäisaineiden tarve kasvaa. Monipuolisesta ruokavaliosta saa kuitenkin kaikki äidin hyvinvointiin sekä sikiön kasvuun ja kehitykseen tarvittavat ravintoaineet. Aterioilla voi ruokavalion koostamisessa käyttää apuna lautasmallia:

- Täytä puolet annoksesta tuoreilla tai kypsennetyillä kasviksilla, hedelmillä tai marjoilla.
- Täytä neljäsosa annoksesta perunalla tai täysjyväviljatuotteilla, kuten leivällä, puurolla tai makaronilla.
- Täytä neljäsosa annoksesta kalalla, lihalla, kananmunalla, palkokasveilla tai maitovalmisteilla.



Kuva 1. Lautasmalli auttaa monipuolisen aterian kokoamisessa (VRN 2014).



Seinäjoen keskussairaala

4 (8)

Syö säännöllisesti

Syö vähintään neljä ateriaa eli aamupala, lounas, päivällinen ja iltapala sekä tarvittaessa 1–2 välipalaa. Näin annoskoko on sopivan kokoinen ja välttyt turhalta napostelulta.

Folaattia kasviksista ja täysjyvistä

Kasviksista, marjoista, hedelmistä ja täysjyväviljatuotteista saadaan folaattia. Folaatti on tärkeä vitamiini sikiön hermoston kehittymiselle. Sen vuoksi kasviksia, marjoja ja hedelmiä sekä täysjyväviljatuotteita kannattaa syödä kaikilla päivän aterioilla.

Täysjyväviljavalmisteet, erityisesti ruisleipä, sisältävät myös rautaa. Kasvisten, marjojen ja hedelmien syöminen edistää raudan imeytymistä.

Maitovalmisteet turvaavat kalsiumin saannin

Maitovalmisteet, kuten maito, piimä ja jogurtti, ovat hyviä D-vitamiinin ja kalsiumin lähteitä. D-vitamiinia ja kalsiumia tarvitaan sikiön luuston kehittymiseen. Riittävä kalsiumin saanti on turvattu, kun käytät päivittäin 6 dl nestemäisiä maitovalmisteita ja syöt lisäksi 2–3 viipaletta juustoa. Maitovalmisteet ovat myös hyviä jodin lähteitä.

Jos et käytä maitovalmisteita, voit korvata ne kalsiumilla ja D-vitamiinilla täydennetyillä soija- ja viljapohjaisilla valmisteilla, kuten soija- tai kaurajuomalla.

Suosi kalaa

Kala sisältää sikiön kehitykselle tärkeitä pehmeitä rasvoja ja on 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 ja kasvatettu kirjolohi.



Seinäjoen keskussairaala

5 (8)

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

Valitse pehmeitä rasvoja

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 ja siemeniä.

Kun samalla suosit rasvattomia tai vähärasvaisia maitovalmisteita ja vähärasvaista lihaa, on ruokavalion rasvanlaatu hyvä.

Raskausajan ongelmat

Raskauspahoinvointi

Kolmella neljästä odottavasta äidistä on pahoinvointia ja oksentelua alkuraskauden aikana. Alkuraskauden pahoinvointi ja oksentelu eivät vaaranna raskauden ennustetta tai vaurioita sikiötä. Huonovointisuutta voi yrittää lievittää syömällä pieniä aterioita muutaman tunnin välein ja lepäämällä riittävästi. Raitis ilma voi myös helpottaa oloa.

Hyperemeesi eli hyperemesis gravidarum tarkoittaa raskaudenai-kaista vakavaa pahoinvointia, joka useimmiten vaatii sairaalahoitoa. Jos pahoinvointi on jatkuvaa, oksentelu erittäin runsasta ja paino laskee, hoidoksi tarvitaan usein nesteytystä tai lääkitystä. Ota tällöin yhteyttä terveydenhoitajaan tai lääkäriin.



Seinäjoen keskussairaala

6 (8)

Ummetus

Suuri osa raskaana olevista kärsii ummetuksesta jossain raskauden vaiheessa. Ummetusta helpottaa runsaskuituinen ruoka, kuten täysjyväviljavalmisteen, kasvikset, marjat ja hedelmät, sekä runsas juominen. Myös liikunta vilkastuttaa suolen toimintaa.

Pellavalla kuten myös muilla öljykasveilla on luontainen ominaisuus kerätä siemeniinsä maaperän raskasmetalleja, etenkin kadmiumia. Tämän vuoksi pellavansiemeniä tai pellavansiemenrouhetta ei suositella käytettäväksi raskauden aikana ummetuksen hoitoon.

Närästys

Närästys on yleinen vaiva raskauden jälkipuoliskolla, kun vatsanpohjan sulkijalihas löystyy hormonien vaikutuksesta ja kasvava kohtu lisää mahalaukun painetta. Närästystä voi helpottaa välttämällä vahvasti maustettuja ja rasvaisia ruokia, kahvia ja teetä sekä käyttämällä maitotuotteita. Tarvittaessa närästyksen hoitoon on saatavilla myös raskauden aikana turvallisiksi todettuja lääkkeitä.

Painonhallinta

Ylipaino ja lihavuus lisäävät raskauden riskejä. Suurimmat hyödyt saavutetaan, jos painonhallinnasta on huolehdittu jo ennen raskautta. Ylipainon ja lihavuuden hoito kannattaa kuitenkin myös raskauden aikana. Monipuolinen ruokavalio ja säännöllinen liikunta tukevat painonhallinnassa onnistumista. Terveystta edistävistä elintapamuutoksista hyötyvät sekä äiti että sikiö.



Vitamiini- ja kivennäisainevalmisteet

Folaatti

Folaatti on tärkeä vitamiini sikiön hermoston kehittymiselle. Tämän vuoksi jo kaikille raskautta suunnitteleville suositellaan foolihappovalmisteiden aloittamista kaksi kuukautta ennen ehkäisyn poisjättämistä. Foolihappovalmistetta suositellaan käyttämään ensimmäisen raskauskolmanneksen loppuun saakka. Tämän jälkeen riittävä folaatinsaanti voidaan turvata monipuolisella, runsaasti kasviksia ja täysjyväviljaa sisältävällä ruokavaliolla.

D-vitamiini

Koska D-vitamiinin saanti on keskimäärin liian vähäistä, kaikille raskaana oleville suositellaan D-vitamiinivalmisteen käyttöä 10 µg päivässä koko raskauden ajan.

Muut vitamiini ja kivennäisainevalmisteet

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

Vältettävät ruoka-aineet

Raskauden aikana on tarpeen välttää joitakin ruoka-aineita niiden sisältämien haitallisten aineiden vuoksi. Ruokavirasto antaa suosituksia elintarvikkeiden turvallisesta käytöstä raskauden aikana. Elintarvikkeiden turvallisen käytön ohjeet voi tarkistaa Ruokaviraston verkkosivuilta: <http://www.ruokavirasto.fi>.



Seinäjoen keskussairaala

8 (8)

Taulukko 1. Raskausajan vitamiini- ja kivennäisainevalmisteet.

Vitamiini- tai kivennäisaine	Annostus	Kohderyhmä
D-vitamiini	10 µg/vrk	Kaikki odottavat äidit
Foolihappo	400 µg/vrk	Kaikki odottavat äidit
Jodi	150 µg/vrk	Odottaville äideille, joiden ruokavaliossa on vähän jodin lähteitä, kuten kalaa, kananmunaa, maitovalmisteita tai jodioitua suolaa.
Kalsium	500 mg/vrk	Odottaville äideille, joiden ruokavaliossa on vähän maitovalmisteita tai kalsiumilla täydennettyjä elintarvikkeita.
	1000 mg/vrk	Odottaville äideille, joiden ruokavalioon ei kuulu lainkaan maitovalmisteita tai kalsiumilla täydennettyjä elintarvikkeita.
Monivitamiini- ja kivennäisainevalmiste	Valmistajan ohjeen mukaan	Tarvittaessa hyvin yksipuolisen ruokavalion, voimakkaan raskauspahoinvoinnin tai monikkoraskauden vuoksi.
Rauta	Yksilöllisesti	Odottaville äideille raskauden 1. kolmanneksen aikana, jos Hb alle 110 g/l.
		Odottaville äideille raskauden myöhemmässä vaiheessa, jos Hb alle 100 g/l.

Tekstin asiasisältö: Riikka Suorajärvi-Bron, laillistettu ravitsemusterapeutti

Lähteet: Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille. THL 2019.

Kannen kuva: Pixabay

Päivitetty: 10/2019