



Födoämnen du bör undvika eller begränsa under graviditet eller amning

Livsmedel och näringspreparat som du bör undvika eller begränsa under graviditet och amningstid:

Livsmedel	Rekommendation	Orsak till begränsningen
Alkohol		
Alkohol	Ska inte användas under graviditeten. Mycket begränsat under den tid man ammar. Vi rekommenderar total avhållsamhet under både graviditet och amningstid.	Förhindrar fostrets tillväxt och utveckling. Alkoholhalten i bröstmjölken motsvarar alkoholhalten i moderns blod.
Fisk		
Fisk	Ät gärna 2-3 ggr/vecka av varierad art. All fisk ska ätas väl genomstekt/ kokt.	God proteinkälla och goda fetter, bra vitamin- och mineralkälla.
Gädda	Gädda bör undvikas helt under graviditeten och amningstiden.	Kvicksilvret tränger igenom moderkakan och kan skada fostrets hjärna.
Vildfångad fisk från Östersjön och insjöar	1-2 gånger i månaden, under graviditeten och amningstiden. I större fiskar finns mera gifter än i mindre.	PCB-föreningarna och dioxinerna kan leda till utvecklingsstörningar.
Odlad fisk (även från Östersjön), tonfisk och makrill på burk samt köpt inlagd sill.	Inga restriktioner	
Vakuumpförpackade gravade och kallrökta fiskprodukter, patéer och fiskrom	Rekommenderas inte under graviditet. Upphettad form ok (produktens inner-temperatur minst 70 grader). Sushi, fiskrom och patéer som innehåller rå fisk undviks.	Risk för listerios, som kan förorsaka missfall, för tidig födsel, svåra infektioner och hjärnhinneinflammation hos barn. Listeriabakterien förstörs i över 72°C, förstörs inte vid djupfrysning eller saltning.

Livsmedel	Rekommendation	Orsak till begränsningen
Färdigmat, grönsaker och bär – färska och frysta		
Färdigmat och djupfrysta grönsaker	Upphettas ordentligt före förtäring (sådana som sätts i salladen kokas upp och kyls ner innan de tillsätts). Redan nedkyld färdigmat som ska upphettas på nytt upphettas så att den är kokande heta innan den äts.	Risk för listerios. Matförgiftning förknippad med risk för missfall under graviditeten.
Rå rödbeta	Ska tillredas helt igenom.	Risk för matförgiftning
Utländska bär (färska och frysta)	Upphettas till +90 °C i 5 min eller kokas i 2 min.	Risk för Noro-virus och Hepatit A-virus.
Gröna potatisar, även en liten fläck.	Ska inte ätas. Släng hela potatisen.	Hög solaninhalt, cancerframkallande.
Groddar	Ska hanteras med noggrann hygien, hettas gärna upp	Salmonella-risk
Murklor	Rekommenderas inte under graviditeten och amningstiden	Giftet gyromitrin, som finns i murklor, sönderfaller inte, varken under kokning eller torkning.
Preparat med havstång	Rekommenderas inte under graviditeten och amningstiden	Stora variationer i mängden jod. Ett för stort intag av jod påverkar sköldkörtelfunktionen och fostrets utveckling negativt.
Kött		
Rått kött t.ex. tartarbiff, gravat kött.	Rekommenderas inte under graviditet och amningstiden. Får inte heller avsmakas. Ät väl genomstekt/kokt kött!	Risk för toxoplasmos, som kan förorsaka missfall eller farlig infektion för fostret. Risk för EHEC-bakterieinfektion i rått nötkött och fårkött. Risk för salmonella i framför allt utländskt kött, risk för Yersinia i svinkött..
Övriga vakuum/fabriksförpackade produkter ex. skinka	Undvik produkter som passerat bäst före-datum, ät helst så färskt som möjligt	Risk för listeria.
Kyckling	Måste vara genomstekt /kokt (minst + 75°C inntertemp.)	Risk för salmonella och campylobakterier

Livsmedel	Rekommendation	Orsak till begränsningen
Lever		
Lever, leverbiff, leverlåda, fiskleverolja	Rekommenderas inte under graviditet.	Den stora mängden A-vitamin förorsakar risk för missfall och risk för missbildningar.
Leverkorv/pastej	Måttligt, max 200 g/vecka, max 100 g per tillfälle. Om du äter det varje dag bör du inte överskrida 30 g/dag = 2 msk	
Mjolkprodukter		
Opastöriserad mjölk och av den gjorda ostar (i Finland pastöriseras handelsmjölken)	Rekommenderas inte under graviditeten. Ok om den upphettas ordentligt (kokas i minst 2 min) före förtäring.	Risk för Yersinia pseudotuberculosis, listeria-, EHEC-, salmonella- och campylobakterier.
Mjuka ostar, t.ex. mögelost, kittost och färskost	Kan vara riskprodukter. Hetta upp (bubblande hett) innan konsumtion. De mjukostar som framställs under noggrann övervakning är oftast säkra att använda (av de stora inhemska tillverkarna). Läs innehållsförteckningen!	Risk för Listeria, matförgiftning förknippad med risk för missfall under graviditeten. T.ex. Philadelphiaost = ok ÅCA, Valio, Ingman alla hårda ostar = ok
Kolesterolprodukter	Växtsteroler och växtsteroler (Becel Proactive och Benecol) bör ej användas av gravida!	Otillräcklig kännedom om eventuella risker för fostret.
Kaffe och te		
Kaffe, svart te och andra koffeinhaltiga drycker	Högst 200 mg koffein/dag under graviditet (= 3 dl bryggkaffe / 1,5 dl espresso / 1 l svart te) Energidrycker (Battery/Red bull) bör undvikas helt.	Ej tillräcklig kännedom om koffeinets skadeverkningar. Koffeinet går över via moderkakan till fostret och via bröstmjölken till barnet.
Koffeinhaltiga coladrycker	Coladrycker enbart för sporadiskt bruk. En burk (3,3 dl) coladryck innehåller cirka 25–60 mg koffein och en flaska (5 dl) cirka 35–90 mg koffein.	
Produkter som berikats med koffein, såsom sötsaker, tuggummin och chokladstänger jämte kosttillskott	Koffeinhaltiga livsmedel ska förses med märkningen "Innehåller koffein". Rekommenderas ej för barn eller gravida kvinnor"	

Örtteer	Rekommenderas inte under graviditeten och amningstiden Nyponte och andra frukttéer kan användas	Information om säkerheten finns inte, kan innehålla naturliga skadliga ämnen.
Livsmedel	Rekommendation	Orsak till begränsningen
Övrigt		
Ingefäraprodukter, ingefärste och kosttillskott som innehåller ingefära	Används inte. Färsk/torkad ingefära i matlagning utgör ingen risk	Kan innehålla skadliga ämnen, information om säker användning saknas
Lakrits och salmiak	Rekommenderas ej	Innehåller glycyrrhizin, saknas information om säkert konsumtion. En hög glycyrrhizinhalt höjer blodtrycket, ökar svullnaden och kan medföra en risk för missfall och är eventuellt förknippad med utvecklingsstörningar hos barnet. Små doser (såsom en portion lakritsglass eller några sötsaker) är inte skadliga.
Naturpreparat Ginseng	Rekommenderas inte under graviditeten och amningstiden	Ej tillräcklig kännedom om skadeverkningar. Naturpreparaten har inte förhandsgodkännande som garanterar trygghet att inta preparatet.
Oljeväxtfrön (såsom lin- och solrosfrön, camelina, sesam, chia)	Högst 2 msk (ca 15 g) frön från oljeväxter per dag. Linfrön som sådana, som kross eller blötlagda i vatten rekommenderas inte under graviditet/amning. Små mängder linfrö i bröd är inte till skada. Linfröolja är ok.	Oljeväxternas frön, framför allt lin, är effektiva ansamlare av kadmium.
Örtprodukter som marknadsförs som kosttillskott	Användning rekommenderas inte.	Saknas information om säkert bruk. Kan innehålla naturliga skadliga ämnen.

Allmänna rekommendationer för undvikande av matförgiftning:

- Tvätta alla grönsaker och frukter ordentligt för att undvika bakteriekontamination.
- Tvätta händer, knivar och skärbräden efter att du handskats med rått kött eller råa grönsaker.
- Håll tillagad och rå mat åtskilt från varandra.
- Hetta alltid upp maten ordentligt till ångande het, särskilt kött, fisk, skaldjur, fågel.
- Undvik skämd/dålig mat.

Har du katt eller marsvin/hamster ska någon annan sköta kattsanden/burrengöringen och var noggrann med handhygien. Toxoplasma kan eventuellt finnas i djurens avföring. Använd därför också handskar då du gräver i jorden på våren.

Läs mera på (länkarna går till webbplatser):

- [Livsmedelverkets närings- och matrekommendationer till gravida och ammande kvinnor \(Finland\)](#)
- [Livsmedelverkets kostråd till gravida \(Sverige\)](#)
- [Livsmedelverket i Finland: Mikrobiologiska faror och andra risker \(hantering av livsmedel\)](#)
- [Livsmedelverket i Finland: Information om livsmedelshygien](#)

Dietistmottagningen vid ÅHS
Uppdaterad januari 2021