



Vältettäviä ruoka-aineita imeväisikäisillä

- Nitraattia keräävät kasvikset: pinaatti, nokkonen, punajuuri, erilaiset lehtisalaatit (mukaan lukien rucola), kiinankaali, lehtikaali, kyssäkaali, kurpitsa (kaikki lajit, paitsi kesäkurpitsa), retiisi, varsiselleri, fenkoli, tuoreet yrtit, idut, juuresmehut. Suuret nitraattimäärät voivat haitata hapenkuljetusta pienen lapsen elimistössä. Lisäksi raa'assa punajuuressa on ruokamyrkytysriski.
 - Ulkomaiset pakastemarjat. Noro-virus ja hepatiitti A -virusriski. Kuumennettava ennen käyttöä 90 asteessa 5 min ajan tai keitettävä 2 min.
 - Uuden sadon eli varhaisperunat. Korkeita solaniini- ja/tai nitraattipitoisuuksia.
 - Vihreä, itänyt tai vaurioitunut peruna. Korkea solaniinipitoisuus (luontainen toksiini).
 - Vihreä tai raaka tomaatti. Korkea tomatiinipitoisuus (luontainen toksiini).
 - Idut. EHEC- ja salmonella-bakteeririski kuumentamattomissa. Käytetään kuumennettuna.
 - Sienet. Eräiden sienien luontaiset myrkyt. Varmistuttava syöntikelpoisuudesta ja käsittely sienilajin mukaan.
 - Korvasieni. Käsittelystä huolimatta korvasienimyrkkyjämiä.
 - Raakavilja-/siemenpuurot, liottamalla valmistetut. Tuotteiden hygieeninen laatu voi olla huono.
 - Raa'at, tyhjiö- ja suojakaasupakatut tai itse valmistetut graavisuolatut ja kylmäsavustetut kalatuotteet. Listeria-bakteeririski. Voi syödä vain kuumennettuna, 70 asteeseen.
 - Sushi, mäti ja raakaa kalaa sisältävät pateet. Listeria-bakteeririski.
 - Makkara, nakit ja leikkeleet. Suuret nitriittimäärät voivat haitata hapenkuljetusta pienen lapsen elimistössä. Sisältävät myös kovaa rasvaa ja suolaa.
 - Maksa, maksaruogat, maksamakkara ja -pasteijat. Korkea A-vitamiinipitoisuus. Liiallinen saanti voi johtaa maksan toiminnan häiriöihin ja aineenvaihdunnan häiriöihin.
 - Raaka liha, raaka jauheliha ja tartarpihvi. Infektioriskejä, mm. EHEC-bakteeri, Salmonella ja Yersinia.
 - Siipikarjan liha. Salmonella- ja kampylobakteeri-infektioriski. Käytetään vain kypsänä, sisälämpötila yli 75 °C.
 - Raakamaito ja pastöroimaton maito. Bakteeririskit. Käytettävä mahd. nopeasti ja vain kuumennettuna.
 - Pastöroimattomasta maidosta valmistetut juustot. Taudinaiheuttajabakteeririskit.
 - Kahvi, kofeiinipitoiset juomat (esim. kolajuomat) sekä tuotteet, joihin on lisätty kofeiinia. Saattavat aiheuttaa jo pieninä määrinä sydämentykytystä ja vapinaa sekä unihäiriöitä.
 - Yrttitejuomat. Voivat sisältää luontaisia haitta-aineita.
 - Vehnänorasmehu ja maitohappokäytetyt mehut. Tuotteiden hygieeninen laatu voi olla huono.
 - Kaakao, kaakaojuomat. Sisältää tanniinia, joka häiritsee raudan ja sinkin imeytymistä.
 - Riisijuoma. Ravintosisältö ei vastaa lapsen tarvetta. Korkea arseenipitoisuus.
 - Bentsoehappoa ja bentsoaatteja lisäaineena sisältävät elintarvikkeet: mm. meijuomat. Turvallinen päiväsaanti saattaa ylittyä.
 - Hunaja. Botulismivaara.
 - Öljykasvien siemenet (esim. pellavan-, pinjan-, chian-, hampun-, seesamin-, kurpitsan-, unikon- ja auringonkukansiemenet). Korkea raskasmetallipitoisuus, erityisesti kadmium ja nikkeli.
 - Aprikoosin siemenet. Sisältävät amygdaliinia. Se muuntuu suolistossa myrkylliseksi syanidiksi.
 - Kaneli (kassiakaneli). Korkea kumariinipitoisuus (luontainen toksiini). Ceyloninkanelissa kumariinipitoisuudet ovat huomattavasti pienemmät.
 - Merilevävalmisteet. Joissakin korkeita jodi- tai raskasmetallipitoisuuksia.
 - Ravintolisinä myytävät yrttivalmisteet. Voivat sisältää luontaisia haitta-aineita.
- Lähde: Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille. THL ja VRN 2016.
- Tarkista viimeisin versio Eviran turvallisen käytön taulukosta www.evira.fi