

A hand is visible on the left side of the frame, holding a light-colored wooden cutting board. On the board, there are two glass jars filled with a vibrant green, frothy smoothie. Each jar has a natural bamboo straw inserted into it. Several fresh green basil leaves are scattered around the jars on the board and on the white surface below. The background is a clean, bright white.

Wellness With Elina

Tärkeät ravintoaineet raskausaikana

Ravintorikkaiden ruoka-aineiden tärkeys korostuu raskausaikana. Jos jonkin ravintoaineen saanti huolestuttaa, ota asia puheeksi neuvolassa. Monipuolinen ja ravinteikas ruokavalio yleensä takaavat kaikki tarvittavat ravintoaineet.

Kalsium

Mahassa kasvavan lapsesi luuston, hampaiden ja kudosten kehittyminen vaatii kalsiumia jo ihan sieltä alkuraskaudesta saakka. Samoin sinun luustosi terveyden ylläpitäminen vaatii kalsiumia, joten on tärkeää, että kalsiuminlähteitä löytyy päivittäin ruokavaliosta.

Hyviä kalsiumin lähteitä ovat maitotaloustuotteet, vihreät kasvikset, kuten lehtikaali, palkokasvit, tofu, mantelit. Moniin kasvimaitoihin on myös lisätty kalsiumia (kannattaa tarkistaa purkin kyljestä). Jotta kalsium imeytyy optimaalisesti, tarvitaan avuksi D-vitamiinia. Suosi siis D-vitamiinia yhdessä kalsiumin kanssa.

Suosittelava määrä on noin 900-1200 mg vuorokaudessa.

D-vitamiini

Raskaus itsessään lisää hieman D-vitamiinin tarvetta ja sen riittävä saanti on äidin lisäksi vauvalle hyvin elintärkeää. Se vaikuttaa luuston ja aivojen kehitykseen. Lisäksi D-vitamiini vähentää lapsen riskiä sairastua mm. astmaan, allergioihin ja infektioihin ensimmäisen elinvuoden aikana.

D-vitamiinia saadaan auringosta, mutta Suomessa auringonvaloa ei saada riittävästi, joten D-vitamiini täytyy ottaa ravintolisänä. Terveys- ja hyvinvointilaitoksen suositus on 10µg /vrk ravintolisänä. D-vitamiinia saadaan auringon lisäksi kalasta ja joihinkin maitotaloustuotteisiin on lisätty D-vitamiinia.

Erilaiset maito - tai kasvimaitotuotteita sisältävät smoothiet ovat helppo tapa nauttia kalsiumia.

Yksinkertainen resepti, jota on helppo muokata omien mieltymysten mukaan: 2 dl luonnonjugurttia, kourallinen marjoja, banaani sekä 1/2 avokado.

Folaatti (Foolihappo)

Folaatin tarve lisääntyy tutkitusti raskausaikana ja riittävä saanti ehkäisee sikiön hermostoputken sulkeutumishäiriöitä. Erityinen tarve on ensimmäisen kolmanneksen aikana, jolloin kaikki tärkeät elimet kehittyvät. Ota siis folaattilisä 400mikrogrammaa (THL suositus) käyttöön heti kun tiedät raskaudesta.

Folaatti kuuluu B-ryhmän vitamiineihin ja sitä tarvitaan lähes kaikkeen elimistössämme hermoston toiminnasta alkaen. Sillä on erityisen tärkeä merkitys solujakautumisessa ja punasolujen muodostumisessa. B-ryhmän vitamiinit ovat vesiliukoisia (ylimäärä poistuu virtsan mukana) eivätkä näin ollen varastoidu elimistöön. Tämän takia tarve on päivittäinen!

Monipuolinen ruokavalio, joka sisältää päivittäin runsaasti tuoreita kasviksia, marjoja ja hedelmiä sekä täysjyväviljaa, turvaa riittävän folaatin saannin. Hyviä lähteitä ovat etenkin vihreät vihannekset kuten pinaatti, parsakaali, tankoparsa, ruusukaali, pavut, punajuuri, quinoa, täysjyväviljatuotteet ja kananmuna. Folaatti on kuitenkin herkkä kuumennukselle, minkä takia kasviksia on syytä nauttia myös tuoreena.

Viereisessä kuvassa herkullinen nachopelti, jonka päällä paljon tuoreita kasviksia ja vihanneksia.



Rauta

Raskausaikana myös raudantarve moninkertaistuu. Sitä tarvitaan äidin punasolumassan lisääntymiseen, istukkaan sekä itse sikiön rautavarastoihin.

Raskaana raudan puute voi aiheuttaa väsymystä, huonovointisuutta ja anemiaa, jos epäilet oloasi niin ota asia puheeksi neuvolassa. Omin päin ei kannata aloittaa rautalisää, vaan ensin verikokein tutkitaan tarve.

Rautaa saat lihasta, persiljasta, nokkosesta sekä sekä täysjyväviljatuotteista. Etenkin lihatuotteissa rauta on hyvin imeytyvässä hemi-muodossa. C-vitamiinia sisältävät tuoreet marjat, hedelmät ja kasvikset tehostavat raudan imeytymistä, joten kannattaakin suosia C-vitamiinia ja rautaa yhtäaikaan. Kalsium taas heikentää raudan imeytymistä, joten mahdollisuuksien mukaan maitotaloustuotteet kannattaa nauttia eri aikaan.

