

ELINTARVIKKEIDEN TURVALLISEEN KÄYTTÖÖN LIITTYVIÄ YLEISIÄ OHJEITA

Päivitetty 30.5.2017 Evira

KOHDERYHMÄ:

Raskaana olevat ja imettävät, imeväis- ja leikki-ikäiset lapset, koululaiset ja nuoret sekä koko lapsiperhe

Tässä taulukossa luetellaan ne tällä hetkellä tiedossa olevat elintarvikkeet, joiden käyttöön liittyy mahdollisia vaaroja. Taulukkoa ylläpidetään Elintarviketurvallisuusvirasto Evirassa. Nämä ohjeet ovat osa Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) ja Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositusta SYÖDÄÄN YHDESSÄ – ruokasuositukset lapsiperheille.

Monipuolinen, vaihteleva ja kohtuullinen ruokavalio on paras keino välttää elintarvikkeiden mahdollisesti sisältämien haitallisten aineiden vaikutuksilta. Hyvä keittiö- ja käsittelyhygienia sekä oikeat valmistus- ja säilytyslämpötilat vähentävät ruokamyrkytysten vaaraa. Noudata myös elintarvikkeen pakkauksessa annettuja käyttöohjeita.

Ruoka-aine/ elintarvike	Keitä koskee	Oikea käyttö	Ohjeen peruste
KALA JA KALAVALMISTEET			
Kala	Koko väestö	Kalaa suositellaan syötäväksi 2–3 kertaa viikossa. Kalan aiheuttamat terveyshyödyt ovat suuremmat kuin mahdolliset haitat. Kalalajien vaihteleva käyttö varmistaa, ettei mahdollisista ympäristösaastepesto- suuksista tarvitse olla huolissaan. Ruokavalioon suositellaan vaihdellen jär- vikalaa, kasvatettua kalaa ja merikalaa (esimerkiksi siika, muikku, seiti, kirjolohi, nieriä, taimen). Sisävesialueiden kalaa päivittäin syöviä suositellaan vähentämään hauen sekä myös muiden elohopeaa keräävien petokalojen käyttöä (isokokoiset ahvenet, kuha ja made).	Eräisiin kaloihin kertyvä elohopea ja/ tai polyklooratut bifenyylit (PCB) ja dioksiinit sekä radioaktiiviset aineet eräissä järvissä.
	Herkät ryhmät: Imeväisikäiset 1–6-vuotiaat Koululaiset Hedelmällisessä iässä olevat	Käyttörajoitukset: - 1–2 kertaa kuukaudessa isoa, perkaamattomana yli 17 cm pitkää silakkaa tai vaihtoehtoisesti Itämerestä pyydettyä merilohta tai taimenta. - 1–2 kertaa kuukaudessa järvestä tai merestä pyydettyä haukea.	Sisävesi- ja merihauen sekä sisävesien petokalojen korkea elohopeapitoisuus. Eviran yleisiin kalan syöntisuosituksiin antamat poikkeukset: http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/tietoa+elintarvikkeista/elintarvikevaarat/elintarvikkeiden+kayton+rajoitukset/kalan+syontisuositukset/
	Raskaana olevat Imettävät	Haukea vältetään kokonaan raskauden aikana ja imetettäessä.	Sisävesi- ja merihauen sekä sisävesien petokalojen korkea elohopeapitoisuus.
Raa'at, tyhjiö- ja suojakaasupakatut tai itse valmistetut graavisuolatut ja kylmäsavustetut kalatuotteet sekä mädit ja niitä sisältävät ruoat kuten pateet ja sushit	Raskaana olevat Imeväisikäiset	Raakoja, tyhjiö- ja suojakaasupakattuja tai itse valmistettuja graavisuolattuja ja kylmäsavustettuja kalatuotteita syödään vain kuumennettuna (tuotteen sisälämpötila kauttaaltaan vähintään 70 astetta). Sushia ja mätiiä sekä raakaa kalaa sisältäviä pateita vältetään.	<i>Listeria monocytogenes</i> -bakteeririski. Ruokamyrkytys, johon liittyy raskauden aikana keskenmenovaara. http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/tietoa+elintarvikkeista/elintarvikevaarat/elintarvikkeiden+kayton+rajoitukset/listeriabakteeri/

Ruoka-aine/ elintarvike	Keitä koskee	Oikea käyttö	Ohjeen peruste
LIHA, LIHAVALMISTEET, SIIPIKARJA JA RIISTA			
Makkara, nakit ja leikkeleet	Imeväisikäiset 1–2-vuotiaat leikki-ikäiset Yli 2-vuotiaat leikki-ikäiset	Makkaroita, nakkeja ja leikkeleitä ei käytetä. Enintään 1 makkara-ateria viikossa ja korkeintaan 3–4 leikkelesiivua (yksi siivu painaa noin 10 g) viikossa Makkaran, nakkien ja leikkeleiden yhteismäärä saa olla enintään 150 g viikossa, mikä tarkoittaa esimerkiksi: 1 makkara-ateriaa viikossa ja 1 leikkelesiivua päivässä tai 2 makkara-ateriaa viikossa, ei leikkeleitä tai 2 leikkelesiivua päivässä.	Lisäaineena käytettävä natriitti (E 249, E 250). Suuret natriittimäärät voivat haitata hapenkuljetusta pienen lapsen elimistössä. Suosituksessa on otettu huomioon myös makkaroiden sisältämä kova rasva ja suola. https://www.evira.fi/elintarvikkeet/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikevaarat/elintarvikkeiden-kayton-rajoitukset/makkarat-nakit-ja-leikkeleet/ Eviran riskinarviointiraportti, 2013: https://www.evira.fi/tietoa-evirasta/julkaisut/elintarvikkeet/julkaisusarjat/kvantitatiivinen-riskinarviointi-lasten-ja-aikuisten-altistumisesta-nitraatille-ja-nitriitille/
Maksa, maksaruuat Maksamakkarat ja -pasteijat	Imeväisikäiset 1–6-vuotiaat Raskaana olevat	Maksaa ja maksavalmisteita ei käytetä. Maksamakkaraa ja -pasteijaa voi syödä enintään 70 g viikossa (noin 4–5 viipaletta/viikko) ja lisäksi maksalaatikkaa voi syödä enintään 300 g (3/4 eineslaatikko) kuukaudessa. Tällöin maksakastiketta ja -pihviä tulee välttää. Maksaruokia (jauhemaksa- ja maksapihvi, maksakastike, maksalaatikko) vältetään koko raskauden ajan. Maksamakkaraa ja -pasteijaa voi syödä enintään 200 g viikossa ja enintään 100 g yhdellä aterialla. Jos maksamakkaran tai -pasteijan käyttö on päivittäistä, sitä tulisi käyttää enintään 30 g (= 2 rkl = 2 viipaletta) vuorokaudessa.	Korkea A-vitamiinipitoisuus. Lapsilla liiallinen A-vitamiinin saanti voi johtaa maksan toiminnan ja aineenvaihdunnan häiriöihin. https://www.evira.fi/elintarvikkeet/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikevaarat/elintarvikkeiden-kayton-rajoitukset/maksan-ja-maksaruokien-kaytto/maksan-kaytto-alle-kouluikaisilla-lapsilla/ Raskauden aikana liiallinen A-vitamiinin saanti voi johtaa epämuodostuma- ja keskenmenoriskiin. https://www.evira.fi/elintarvikkeet/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikevaarat/elintarvikkeiden-kayton-rajoitukset/maksan-ja-maksaruokien-kaytto/maksan-kaytto-raskauden-aikana/
Raaka liha, raaka jauheliha ja tartarpihvi.	Koko väestö	Liha on kypsennettävä asianmukaisesti. Sianliha ja kaikki jauheliharuoat kuten pihvit, pyörykät ja mureke tarjotaan aina läpikypsänä. Samoja välineitä ei pidä käyttää raa'alle ja kypsälle tuotteelle.	Raa'assa nautan- ja lampaanlihassa EHEC-bakteeri-infektoriski. Salmonellariski erityisesti ulkomaisissa lihoissa ja Yersinia-infektoriski sianlihassa.
Edellisten lisäksi myös raaka kokoliha (pihvi), kesto-makkarat (salami, metvursti) ja ilmakuivattu kinkku	Raskaana olevat	Vältettävä kaikkia sellaisia lihatuotteita, joita ei ole missään vaiheessa kuumennettu. Myös kokoliharuoat (pihvit, paisti) on kypsennettävä läpikypsäksi.	Erityisesti raskaana olevilla toksoplasmariski.
Siipikarjan liha	Koko väestö	Käytetään vain kypsänä. Kypsä, kun sisälämpötila on yli 75 astetta.	Salmonella- ja kamylobakteeri-infektoriski.
Yli 1-vuotiaan hirven maksa ja munaiset	Koko väestö	Ei käytetä (ei hyväksytty elintarvikkeeksi).	Hirven sisäelinten korkeat raskasmetallipitoisuudet (kadmium).

Ruoka-aine/ elintarvike	Keitä koskee	Oikea käyttö	Ohjeen peruste
MAITO JA MAITVALMISTEET			
Raakamaito ja pastöroiduton maito	Koko väestö Huom! Erityinen riskielintarvike lapsille ja raskaana oleville	Käytettävä mahdollisimman nopeasti ja vain kuumennettuna.	<i>Yersinia pseudotuberculosis</i> , <i>listeria</i> -, <i>EHEC</i> -, <i>salmonella</i> - ja <i>campylobacter</i> -bakteeririski. http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/alkutuotanto/elaimista+saatavat+elintarvikkeet/maito/raakamaito+ja+ruokamyrkytykset/
Pastöroidottomasta maidosta valmistetut juustot sekä pastöroidusta maidosta valmistetut pehmeät juustot	Raskaana olevat Lapset	Ei suositella kuumentamattomina. <i>Listeria</i> -bakteeri tuhoutuu yli 70 asteen kuumennuksessa, mutta ei pakastettaessa eikä suolattaessa. Kaikkia juustoja voi käyttää kuplivan kuumiksi kuumennettuina. Vältetään pastöroidottomasta maidosta valmistettuja juustoja.	<i>Listeria monocytogenes</i> -bakteeririski. Ruokamyrkytys, johon liittyy raskauden aikana keskenmenovaara. Raakamaidon mahdollisesti sisältämät taudinaiheuttajabakteerit (katso kohta raakamaito).

Ruoka-aine/ elintarvike	Keitä koskee	Oikea käyttö	Ohjeen peruste
KASVIKSET, SIENET JA VALMISRUUAT			
Nitraattia keräävät kasvikset	Imeväisikäiset	Runsaasti nitraattia sisältäviä kasviksia tulee välttää: pinaatti, nokkonen, punajuuri, erilaiset lehtisalaatit (mukaan lukien rucola), kiinankaali, lehtikaali, kyssäkaali, kurpitsa (mukaan lukien kaikki kurpitsalajit, pois lukien kesäkurpitsa), retiisi, varsiselleri, fenkoli, tuoreet yrtit, idut, juuresmehut	Korkea nitraattipitoisuus. Suuret nitraattimäärät voivat haitata hapen kuljetusta pienen lapsen elimistössä. Eviran riskinarviointiraportti, 2013: https://www.evira.fi/tietoa-evirasta/julkaisut/elintarvikkeet/julkaisusarjat/kvantitatiivinen-riskinarviointi-lasten-ja-aikuisten-altistumisesta-nitraatile-ja-nitriitille/ https://www.evira.fi/elintarvikkeet/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikevaarat/elintarvikkeiden-kayton-rajoitukset/tietyt-kasvikset-joissa-voi-olla-nitraattia/
Pakastevihannekset ja valmisruuat (teolliset)	Raskaana olevat	Kaikki pakastevihannekset on kuumennettava ennen käyttöä (salaattiin lisäävät kiehautetaan ja jäädytetään ennen lisäämistä). Kertaalleen jäädytetyt, uudelleen kuumennettavat valmisruuat (esimerkiksi laatikot) kuumennetaan kiehuvan kuumaksi ennen nauttimista.	Listeriabakteeri-infektoriski. Ruokamyrkytys, johon liittyy raskauden aikana keskenmenovaara.
Ulkomaiset pakastemarjat	Koko väestö	Kuumennettava ennen käyttöä 90 asteessa 5 minuutin ajan tai keitettävä 2 minuuttia.	Noro-virus- ja hepatiitti A -virusriski
Uuden sadon eli varhaisperunat	Imeväisikäiset	Varhaisperunoita ei suositella imeväisikäisille kiinteään ruokaan totuttamisvaiheessa.	Varhaisessa kasvuvaiheessa alkukesästä perunan mukuloissa voi esiintyä korkeita solaniini- ja/tai nitraattipitoisuuksia. Kun mukulat ovat täysin kehittyneet (kuori ja malto) kyseisiä haitta-aineita ei enää esiinny.
Vihreä, itänyt tai vaurioitunut peruna	Koko väestö	Ei käytetä	Korkea solaniinipitoisuus (luontainen toksiiini)
Raaka tomaatti	Koko väestö	Ei käytetä	Korkea tomatiinipitoisuus (luontainen toksiiini)
Raaka punajuuri	Koko väestö	Kypsennettävä kunnolla. Punajuurta ei käytetä raakana.	Ruokamyrkytysvaara
Idut	Lapset	Käytetään kuumennettuna	EHEC- ja salmonella-bakteeririski kuumentamattomissa
Sienet	Koko väestö	Varmistuttava syöntikelpoisuudesta, käsittely sienilajin mukaan.	Eräiden sienten luontaiset myrkyt
Korvasieni	Raskaana olevat Imettävät Lapset	Ei käytetä	Käsittelystä huolimatta korvasienimyrkkyjämiä
Raakavilja-/siemenpuurot (liottamalla valmistetut)	Imeväisikäiset 1–6-vuotiaat	Ei suositella	Tuotteiden hygieeninen laatu voi olla huono

Ruoka-aine/ elintarvike	Keitä koskee	Oikea käyttö	Ohjeen peruste
KAHVI JA MUUT KOFEIINIPITOISET JUOMAT JA TUOTTEET			
Kahvi ja muut kofeiinipitoiset juomat	Raskaana olevat Imettävät Lapset ja nuoret Kofeiiniherkät	Turvallisen kofeiinin saannin raja kaikista lähteistä on - raskaana oleville 200 mg/päivä - imettäville 200 mg/päivä tai kerta-annos - lapsille ja nuorille (3–18 v) alle 3 mg/painokilo/päivä. 200 mg kofeiinia saa noin 3 dl:sta (= noin kaksi kahvikupillista) tavallista suodatinkahvia tai 1,5 dl:sta espressoa. Vastaavan määrän kofeiinia saa noin litrasta mustaa teetä. Kaakaojuomassa on kofeiinia 3–5 mg/dl. Kofeiinipitoisia juomia voi käyttää satunnaisesti, mutta käytössä pitää ottaa huomioon vuorokausi- ja kerta-annosrajoitukset ja lapsilla painokilokohtaiset rajoitukset.	Kofeiini kulkeutuu istukan kautta sikiöön ja rintamaidon kautta lapselle. Tieteellinen näyttö kofeiinin turvallisen saannin rajasta lapsille ja nuorille on vähäinen. Turvallisen saannin raja on johdettu aikuisten rajoista. Kofeiiniherkille ja raskaana oleville sekä lapsille kofeiini saattaa aiheuttaa jo pieninä annoksina sydämentykytystä ja vapinaa sekä unihäiriöitä, jos sitä nautitaan ennen nukkumaan menoa.
Kofeiinipitoiset kolajuomat	Raskaana olevat Imettävät Lapset ja nuoret Kofeiiniherkät	Kolajuomat soveltuvat vain satunnaiseen käyttöön. Kun tuotteessa on yli 150 mg/l kofeiinia, oltava pakkausmerkintä kofeiinipitoisuudesta (mg/100 ml) sekä varoitus: ”Korkea kofeiinipitoisuus. Ei suositella lapsille eikä raskaana oleville tai imettäville.” Tölkillisessä (3,3 dl) kolajuomaa on kofeiinia noin 25–60 mg ja pullollisessa (5 dl) noin 35–90 mg.	
Energiajuomat	Raskaana olevat Imettävät Lapset ja nuoret Kofeiiniherkät	Ei suositella raskaana oleville eikä alle 15-vuotiaille lapsille ja ja nuorille. Kun tuotteessa on yli 150 mg/l kofeiinia, on tuotteissa oltava vastaavat varoitusmerkinnät kuin kola-juomissa. Lisäksi Evira on ohjeistanut, että tuotteen suurin vuorokautinen käyttömäärä merkitään pakkaukseen. Pienessä tölkillisessä (2,5 dl) energiajuomaa on kofeiinia noin 80 mg ja isossa tölkillisessä (5 dl) vastaavasti noin 160 mg kofeiinia.	https://www.evira.fi/elintarvikkeet/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikeryhmat/energiajuomat/energiajuomien-piristavat-yhdisteet
Tuotteet, joihin on lisätty kofeiinia kuten makeiset, purukumit ja suklaapatukat sekä ravintolisät	Raskaana olevat Imettävät Lapset ja nuoret Kofeiiniherkät	Kofeiinipitoisten elintarvikkeitten pakkauksissa on oltava varoitusmerkintä: ”Sisältää kofeiinia. Ei suositella lapsille eikä raskaana oleville” sekä merkintä kofeiinipitoisuudesta mg/100 g. Kofeiinin määrä vaihtelee (6–60 mg/annos). Ravintolisissä kofeiinipitoisuus on ilmaistava pakkausmerkinnöissä suositeltavaa päivittäisannosta kohden. Kofeiinia käytetään myös aromina. Tällöin kofeiini mainitaan tuotteen ainesosaluettelossa aromien kohdalla.	

Ruoka-aine/ elintarvike	Keitä koskee	Oikea käyttö	Ohjeen peruste
ALKOHOLIJUOMAT			
Alkoholia sisältävät juomat (oluet, siiderit, viinit ja väkevät alkoholijuomat)	Raskaana olevat	Ei käytetä	Alkoholi kulkeutuu istukan läpi alkioon ja sikiöön ja vaarantaa lapsen normaalin kasvun ja kehityksen. Sattunnainenkin humalajuominen lisää haittariskiä. Sikiölle riskin aiheuttavaa alkoholi-altistuksen määrää ei tunneta. Alkoholin käyttö on suositeltavaa lopettaa jo raskautta suunniteltaessa.
	Imettävät	Ei käytetä	Äidin nauttima alkoholi kulkeutuu rintamaitoon, jossa sen pitoisuus vastaa äidin veren alkoholipitoisuutta. Jos äiti on juonut alkoholia, imetystä tulee välttää niin kauan kuin alkoholia on verenkierrossa. Äidin runsas alkoholin käyttö imetysaikana on riski lapsen turvallisuudelle. Lisätietoa: https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys-ja-lastenneuvola/paihdetyo-neuvolassa/vanhempien-alkoholin-riskikaytto
	Lapset ja nuoret (alle 18-vuotiaat)	Ei käytetä Alkoholijuomien myyminen ja välittäminen alle 18-vuotiaille on kiellettyä.	Lapsen ja nuoren kehittyvät aivot ja elimistö ovat aikuista herkemmit alkoholin vaikutuksille. Alkoholi laskee nuorella herkästi verensokeria ja johtaa vaaratilanteisiin. Alkoholi aiheuttaa myös psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista riippuvuutta. Lisätietoa: Nuoret ja alkoholi http://www.mll.fi/nuortennetti/paihteet/alkoholi/

Ruoka-aine/ elintarvike	Keitä koskee	Oikea käyttö	Ohjeen peruste
MUUT JUOMAT			
Yrttitejuomat	Imeväisikäiset Raskaana olevat Imettävät 1–6-vuotiaat	Ei käytetä Ei suositella	Turvallisuudesta ei ole tietoa, voivat sisältää luontaisia haitta-aineita.
Vehnörasmehu, maitohappokäytetyt mehut	Imeväisikäiset 1–6-vuotiaat	Ei suositella	Tuotteiden hygieeninen laatu voi olla huono.
Kaakao, kaakaojuoma	Imeväisikäiset	Ei käytetä	Sisältää tanniinia, joka häiritsee raudan ja sinkin imeytymistä. (Katso kofeiini kohdassa kahvi).
Riisijuoma	Imeväisikäiset 1–6-vuotiaat	Ei käytetä Ei käytetä alle 6-vuotiaan yksinomaista juomana (kuten ruokajuomana).	Ravintosisältö ei vastaa lapsen tarvetta. Korkea raskasmetallipitoisuus (epäorgaaninen arseeni). https://www.evira.fi/yhteiset/vierasaineet/tietoa-vierasaineista/arseni-ja-riisi/ Eviran riskinarviointiraportti lasten altistumisesta raskasmetalleille: https://www.evira.fi/tietoa-evirasta/julkaisut/elintarvikkeet/julkaisusarjat/riskinarviointi-suomalaisten-lasten-altistumisesta-elintarvikkeiden-ja-talousveden-raskasmetalleille/
Bentsoehappoa (E 210) ja bentsoaatteja (E 211, E 212, E 213) sisältävät elintarvikkeet (mehujuomat)	Imeväisikäiset 1–6-vuotiaat	Ei käytetä Mehujuomia, joissa on bentsoehappoa tai bentsoaatteja lisäaineena, ei suositella päivittäiseen käyttöön. Suositetaan janojuomana vettä.	Turvallisen päiväsaannin ylittyminen on mahdollista (lisäainekäyttö), jos bentsoehappoa (E 210) ja bentsoaatteja (E 211, E 212, E 213) sisältävien juomien käyttö on runsasta tai käytössä on useita tuotteita, joissa on lisättyä bentsoehappoa tai bentsoaatteja.

Ruoka-aine/ elintarvike	Keitä koskee	Oikea käyttö	Ohjeen peruste
MAKEISET JA HUNAJA			
Lakritsi- ja salmiakkimakeiset	Raskaana olevat	Ei suositella	Lakritsi- ja salmiakkimakeiset sisältävät glysyryritsiiniä, jonka turvallisuudesta ei ole tietoa. Korkea glysyryritsiinipitoisuus nostaa verenpainetta, lisää turvotusta ja voi aiheuttaa keskenmenovaaran ja on mahdollisesti yhteydessä lapsen kehityshäiriöihin. Pienet annokset (esimerkiksi annos lakritsijätelöä tai muutama makeinen) eivät ole haitallisia.
Hunaja	Imeväisikäiset	Ei käytetä (Hunaja-asetuksen varoitus)	Voi sisältää <i>Clostridium botulinum</i> -bakteerin itiöitä. <i>C.botulinum</i> -bakteeri voi tuottaa vaarallista botuliini-myrkkyä. Imeväisikäisillä on vaara sairastua imeväisbotulismiin, sillä heillä itiöt voivat muuntaa kasvukykyisiksi myrkkyä tuottaviksi bakteereiksi lapsen kehittymättömän suolistomikrobiston vuoksi. https://www.evira.fi/elintarvikkeet/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikevaarat/ruokamyrkytykset/ruokamyrkytyksia-aiheuttavia-bakteereja/clostridium-botulinum/

Ruoka-aine/ elintarvike	Keitä koskee	Oikea käyttö	Ohjeen peruste
SIEMENET, MAUSTEET, YRTIT, MERILEVÄ JA RAVINTOLISÄT			
Öljykasvien siemenet (esimerkiksi pellavan-, pinjan-, chian-, hampun-, seesamin-, kurpitsan-, unikon- ja auringonkukan-siemenet)	Aikuiset	Enintään 2 rkl (n. 15 g) öljykasvien siemeniä päivässä siemenlajia vaihdellen.	<p>Öljykasveilla on luontainen ominaisuus kerätä siemeniinsä maaperän raskasmetalleja, erityisesti nikkeliä ja kadmiumia.</p> <p>Nikkeli-allergikkojen on syytä keskustella öljykasvien siementen käytöstä terveydenhuollon ammattilaisten, esimerkiksi hoitavan lääkärin kanssa.</p> <p>https://www.evira.fi/elintarvikkeet/valmistus-ja-myynti/valvonta/viranomaisvalvonta/tutkimukset-ja-projektit/oljysiementen-kartoitus-ja-valvontahanke</p> <p>https://www.evira.fi/elintarvikkeet/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikevaarat/elintarvikkeiden-luontaiset-myrykkyt/PELLAVANSIEMENEN-LINAMARIINI/</p>
	Raskaana olevat Imettävät Imeväisikäiset 1-6-vuotiaat	Öljysiemeniä sellaisenaan, rouheena tai liotettuna ei käytetä raskauden eikä imetyksen aikana esimerkiksi ummetuksen hoitoon. Pienet määrät öljysiemeniä esimerkiksi leivissä eivät ole haitaksi. Ei käytetä Enintään 1 rkl (noin 6–8 g) päivässä siemenlajia vaihdellen.	
Aprikoosin siemenet	Imeväisikäiset 1–3-vuotiaat Aikuiset	Ei käytetä Ei käytetä Enintään 3 kappaletta pienikokoisia siemeniä (yhteensä 0,37 g) päivässä.	Sisältää luontaista toksiinia (amygdaliini). Amygdaliini muuntuu ruoansulatuskanavassa syanidiksi, joka voi aiheuttaa myrkytysvaaran. https://www.evira.fi/elintarvikkeet/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikevaarat/elintarvikkeiden-luontaiset-myrykkyt/aprikoosinsiementen-amygdaliini/ Efsan riskinarviointiraportti (englanniksi), 2016: http://www.efsa.europa.eu/en/press/news/160427
Kaneli (kassiakaneli)	Imeväisikäiset 1–6-vuotiaat	Ei käytetä 1–6-vuotiaiden ei tule nauttia kanelia tai sitä sisältäviä tuotteita (esimerkiksi kanelisokeria puurossa) päivittäin. Turvallisuuden kannalta ei ole huolestuttavaa, jos kanelin käyttö on runsaampaa tilapäisesti esimerkiksi joulun aikana.	Kassiakanelin (Cinnamomum cassia, Cinnamomum aromaticum tai Cinnamomum burmannii) korkea kumariini-pitoisuus (luontainen toksiini). Kassiakaneli on tavallisessa käytössä oleva kaneli. Harvinaisemmassa ceyloninkanelissa (Cinnamomum zeylanicum) kumariinipitoisuudet ovat huomattavasti pienempiä. https://www.evira.fi/elintarvikkeet/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikevaarat/elintarvikkeiden-luontaiset-myrykkyt/kanelin-kumariini/

Ruoka-aine/ elintarvike	Keitä koskee	Oikea käyttö	Ohjeen peruste
SIEMENET, MAUSTEET, YRTIT, MERILEVÄ JA RAVINTOLISÄT			
Inkivääri­valmisteet ja -tee sekä inkivääriä sisältävät ravintolisät	Raskaana olevat	Käyttöä ei suositella	Sisältävät haitallisia aineita, turvallisesta käytöstä ei ole tietoa. https://www.evira.fi/elintarvikkeet/valmistus-ja-myynti/elintarvikkeista-annettavat-tiedot/pakkausmerkinnat/varoitusmerkinnat-ja-kayttoohjeet/varoitusmerkinta-inkivaaria-sisaltaviin-ravintolisiin-seka-inkivaari-teehen-ja-sita-vastaaviin/
Merilevävalmisteet	Imeväisikäiset 1–6-vuotiaat Raskaana olevat Imettävät	Ei käytetä Ei käytetä, jos jodipitoisuus ei ole tiedossa tai tuotteen jodipitoisuus on korkea.	Eräissä merilevissä on todettu haitallisen korkeita jodipitoisuuksia. Joissakin merilevissä on todettu myös korkeita raskasmetallipitoisuuksia (arseeni, kadmium ja lyijy). Liiallinen jodin saanti on haitallista kilpirauhasen toiminnalle ja sikiön kasvulle.
Ravintolisinä myytävät yrttivalmisteet	Imeväisikäiset 1–6-vuotiaat Raskaana olevat Imettävät	Käyttöä ei suositella	Turvallisesta käytöstä ei ole tietoa. Voivat sisältää luontaisia haitta-aineita.