

ELINTARVIKKEIDEN TURVALLISEEN KÄYTTÖÖN LIITTYVIÄ YLEISIÄ OHJEITA

Ruokavirasto
Päivitetty tammikuussa 2019

KOHDERYHMÄT:

Raskaana olevat ja imettävät naiset, imeväis- ja leikki-ikäiset lapset, koululaiset ja nuoret, vanukset ja vastustuskyvyttään heikentyneet henkilöt. Joissakin ohjeissa kohderyhmänä on koko väestö.

Taulukossa luetellaan ne tällä hetkellä tiedossa olevat elintarvikkeet, joiden käyttöön liittyy mahdollisia vaaroja. Taulukkoa ylläpidetään Ruokavirastossa. Nämä ohjeet on liitetty osaksi Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (VRN) ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) ”SYÖDÄÄN YHDESSÄ – ruokasuositukset lapsiperheille” -julkaisua.

Monipuolinen, vaihteleva ja kohtuullinen ruokavalio on paras keino välttää elintarvikkeiden mahdollisesti sisältämien haitallisten aineiden vaikutuksilta. Hyvä keittiö- ja käsittelyhygieniat 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- ja muista riskeistä tarvitse olla huolissaan. Ruokavalioon suositellaan vaihdellen järvi- ja merikalaa, kasvatettua kalaa ja merikalaa (esimerkiksi siika, muikku, seiti, kirjolohi, nieriä, taimen).	Eräisiin kaloihin kertyvä elohopea ja/tai polyklooratut bifenyylit (PCB) ja dioksiinit sekä radioaktiiviset aineet eräissä järvissä.
	Herkät ryhmät: 1–6-vuotiaat Koululaiset Hedelmällisessä iässä olevat	Käyttörajoitukset: 1–2 kertaa kuukaudessa isoa perkaamatomana yli 17 cm:n silakkaa, haukea tai vaihtoehtoisesti Itämerestä pyydettyä merilohta tai -taimena.	Sisävesi- ja merihauen sekä sisävesien petokalojen korkea elohopeapitoisuus.
	Raskaana olevat Imettävät	Haukea vältetään kokonaan raskauden aikana ja imettäessä.	Sisävesi- ja merihauen sekä sisävesien petokalojen korkea elohopeapitoisuus.
Raa’at kalat ja äyriäiset, tyhjiö- ja suojaakaasupakatut tai itse valmistetut graavisuolatut ja kylmäsavustetut kalatuotteet sekä mädit ja niitä sisältävät ruoat kuten sushit	Raskaana olevat Imeväisikäiset	Raakoja kala- ja äyriäistuotteita, tyhjiö- ja suojaakaasupakattuja tai itse valmistettuja graavisuolatut ja kylmäsavustettuja kalatuotteita sekä mätää syödään vain kuumennettuna (tuotteen sisälämpötila kauttaaltaan vähintään 70 astetta). Sushia vältetään.	<i>Listeria monocytogenes</i> -bakteeririski. Raskaana olevilla listerioosi voi olla tavanomaista flunssaa muistuttava kuumetauti (kuume, päänsärky, lihaskivut), joka voi johtaa keskenmenoon tai aikaiseen synnytykseen.
	Vanukset Vastustuskyvyttään heikentyneet henkilöt		Vanhuksilla sekä henkilöillä, joiden vastustuskyky on heikentynyt perussairaudesta (syöpä- tai aidsotilaat), maksan- tai munuaistauteja sairastavat tai kortisonilääkityksen vuoksi, listerioosi ilmenee tavallisesti vaikeana yleisinfektiona tai aivokalvontulehduksena.

Ruoka-aine/ elintarvike	Keitä koskee	Oikea käyttö	Ohjeen peruste
LIHA, LIHAVALMISTEET, SIIPIKARJA ja RIISTA			
Makkara, nakit ja leikkeleet	Imeväisikäiset	Makkaroita, nakkeja ja leikkeleitä ei käytetä.	Lisäaineena käytettävä ntriitti (E 249, E 250). Suuret ntriittimäärät voivat haitata hapenkuljetusta pienen lapsen elimistössä. Suosituksessa on otettu huomioon myös makkaroiden sisältämä kova rasva ja suola.
	1–2-vuotiaat leikki-ikäiset	Enintään 1 makkara-ateria viikossa ja korkeintaan 3–4 leikkelesiivua viikossa (yksi siivu painaa noin 10 g)	
Viipaloidut lihatuotteet, leikkeleet	Yli 2-vuotiaat leikki-ikäiset	Makkaran, nakkien ja leikkeleiden yhteismäärä saa olla enintään 150 g viikossa, mikä tarkoittaa esimerkiksi: 1 makkara-ateria viikossa ja 1 leikkelesiivu päivässä tai 2 makkara-ateriaa viikossa, ei leikkeleitä tai 2 leikkelesiivua päivässä.	<i>Listeria monocytogenes</i> -bakteeririski. Raskaana olevilla listerioosi voi olla tavanomaista flunssaa muistuttava kuumetauti (kuume, päänsärky, lihaskivut), joka voi johtaa keskenmenoon tai aikaiseen synnytykseen. Vanhuksilla sekä henkilöillä, joiden vastustuskyky on heikentynyt perussairauden (syöpä- tai aidsotilaat, maksa- tai munuaistauteja sairastavat) tai kortisonilääkityksen vuoksi, listerioosi ilmenee tavallisesti vaikeana yleisinfektiona tai aivokalvontulehdusena.
	Raskaana olevat Imeväisikäiset	Käytä sellaisenaan syötävät tuotteet mielellään hyvissä ajoin ennen viimeistä käytönpäivää.	
Maksa, maksaruuat Maksamakkarat ja -pasteijat	Imeväisikäiset	Maksaa ja maksavalmisteita ei käytetä.	Korkea A-vitamiinipitoisuus. Lapsilla liiallinen A-vitamiinin saanti voi johtaamaksan toiminnan ja aineenvaihdunnan häiriöihin.
	1–6-vuotiaat	Maksamakkaraa ja -pasteijaa voi syödä enintään 70 g viikossa (noin 4–5 viipaletta/viikko) ja lisäksi maksalaatikkoa voi syödä enintään 300 g (3/4 eineslaatikko) kuukaudessa. Tällöin maksakastiketta ja -pihviä tulee välttää.	
Raaka liha, raaka jauheliha ja tartarpihvi	Raskaana olevat	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.	Raskauden aikana liiallinen A-vitamiinin saanti voi johtaa epämuodostuma- ja keskenmenoriskiin.
	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 lampaan lihassa EHEC- bakteeri-infektoriski. Salmonella-riski erityisesti ulkomaisissa lihoissa ja Yersinia-infektoriski sianlihassa.
Edellisten lisäksi myös raaka kokoliha (pihvi), kestromakkarat (salami, metvursti) ja ilmakuivattu kinkku ja kypsentämätön kuivaliha (poron kuivaliha)	Raskaana olevat	Vältettävä kaikkia sellaisia lihatuotteita, joita ei ole missään vaiheessa kuumennettu. Myös kokoliharuoat (pihvit, paisti) on kypsennettävä läpikypsiksi. Poron kuivaliha on kypsennettävä.	E erityisesti raskaana olevilla toksoplasma-riski.
Siipikarjan liha	Koko väestö	Käytetään vain kypsänä. Kypsä, kun sisälämpötila on yli 75 astetta.	Salmonella- ja kampylobakteeri-infektoriski.
Yli 1-vuotiaan hirven maksa ja munuaiset	Koko väestö	Ei käytetä (ei hyväksytä elintarvikkeeksi).	Hirven sisäelinten korkeat raskasmetallipitoisuudet (kadmium).

Ruoka-aine/ elintarvike	Keitä koskee	Oikea käyttö	Ohjeen peruste
MAITO ja MAITOVALMISTEET			
Raakamaito ja pastöroimaton 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.
Pastöroimattomasta maidosta valmistetut juustot ja muut tuotteet	Raskaana olevat Vanhukset Vastustuskyvyltään heikentyneet henkilöt Lapset	Ei suositella kuumentamattomina. Listeria-bakteeri tuhoutuu yli 70 asteen kuumennuksessa, mutta ei pakastetussa eikä suolattaessa. Kaikkia juustoja voi käyttää kuplivan kuumiksi kuumentettuina. Vältetään pastöroimattomasta maidosta valmistettuja juustoja.	<i>Listeria monocytogenes</i> -bakteeririski. Raskaana olevilla listerioosi voi olla tavanomaista flunssaa muistuttava kuumetauti (kuume, päänsärky, lihaskivut), joka voi johtaa keskenmenoon tai aikaiseen synnytykseen. Vanhuksilla sekä henkilöillä, joiden vastustuskyky on heikentynyt perussairaudesta (syöpä- tai aidsotilaat, maksa- tai munuaistauteja sairastavat) tai kortisonilääkityksen vuoksi, listerioosi ilmenee tavallisesti vaikeana yleisinfektiona tai aivokalvontulehduksena. Raakamaidon mahdollisesti sisältämät taudinaiheuttajabakteerit (ks. kohta raakamaito).
Pastöroidusta maidosta valmistetut home- ja kittijuustot	Raskaana olevat Vanhukset Vastustuskyvyltään heikentyneet henkilöt	Home- ja kittijuustoja, kuten brie, gorgonzola, chèvre, vacherin ja taleggio, ei suositella kuumentamattomina, vaikka ne olisivat tehty pastöroidusta maidosta.	<i>Listeria monocytogenes</i> -bakteeririski. Raskaana olevilla listerioosi voi olla tavanomaista flunssaa muistuttava kuumetauti (kuume, päänsärky, lihaskivut), joka voi johtaa keskenmenoon tai aikaiseen synnytykseen.
Pastöroidusta maidosta valmistetut muut juustot		Koska on paljon eri juustoja ja valmistustapoja, kannattaa asia varmistaa vielä valmistajan kotisivuilta. Yleisesti ottaen tuorejuustoja (kuten raejuusto, leipäjuusto, salaattijuusto) ja kuumana rasioihin pakatut levitettävät tuorejuustot ja sulatejuustot, joiden pakkausmerkinnöissä on maininta ”pastöroitu maito” voi nauttia myös kuumentamattomina. Halloumi-, mascarpone-, mozzarella- ja ricottajuustoja voi nauttia kuumentamattomina, jos ne on valmistettu pastöroidusta maidosta ja ne nautitaan tuoreina, hyvissä ajoin ennen parasta ennen päivää (kaksi kolmannesta säilyvyysajasta on jäljellä).	Vanhuksilla sekä henkilöillä, joiden vastustuskyky on heikentynyt perussairaudesta (syöpä- tai aidsotilaat, maksa- tai munuaistauteja sairastavat) tai kortisonilääkityksen vuoksi, listerioosi ilmenee tavallisesti vaikeana yleisinfektiona tai aivokalvontulehduksena.

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, ei koske kesäkurpitsaa), retiisi, varsiselleri, fenkoli, tuoreet yrtit, idut, juuresmehut (ja edellä mainituista kasviksista valmistetut vihersmoothiet)	Korkea nitraattipitoisuus. Suuret nitraattimäärät voivat haitata hapenkuljetusta pienen lapsen elimistössä.
Pakastevihannekset ja valmisruuat (teolliset)	Raskaana olevat Vanhukset Vastuskyvyltään heikentyneet henkilöt	Kaikki pakastevihannekset on kuumennettava ennen käyttöä (salaattiin lisättävät kiehautetaan ja jäädytetään ennen lisäämistä). Kertaalleen jäädytetyt, uudelleen kuumennettavat valmisruuat (esimerkiksi laatikot) kuumennetaan kiehuvan kuumaksi ennen nauttimista. Käytä sellaisenaan syötävät tuotteet mielellään hyvissä ajoin ennen viimeistä käyttöpäivää.	<i>Listeria monocytogenes</i> -bakteeririski. Raskaana olevilla listerioosi voi olla tavanomaista flunssaa muistuttava kuumetauti (kuume, päänsärky, lihaskivut), joka voi johtaa keskenmenoon tai aikaiseen synnytykseen. Vanhuksilla sekä henkilöillä, joiden vastustuskyky on heikentynyt perussairaudesta (syöpä- tai aidsotilaat, maksa- tai munuaistauteja sairastavat) tai kortisonilääkityksen vuoksi, listerioosi ilmenee tavallisesti vaikeana yleisinfektiona tai aivokalvontulehduksena.
Ulkomaiset pakastemarjat	Koko väestö	Kuumennettava ennen käyttöä 90 asteeseen 5 minuutin ajan tai keitettävä 2 minuuttia. Ruokaviraston antamat suositukset ulkomaisten pakastemarjojen kuumennuksesta perustuvat Ruokaviraston ruokamyrkytys-epidemiarekisteriin. Rekisterissä ovat kaikki kuntien elintarvikevalvontaviranomaisten ilmoittamat ruokamyrkytys-epidemiat. Kaikkiin kuumentamattomiin kasviksiin voi liittyä jonkinlainen mikrobiologinen riski, eikä 100 % varmuutta jonkin tietyn tuotetyypin puhtaudesta ole siksi koskaan mahdollista antaa. Kuumennussuositusta ei ole annettu tuoreille marjoille eikä pakastetuille kotimaisille marjoille, koska ruokamyrkytystapauksia, joissa näiden tuotteiden epäillään toimineen välittäjäelintarvikkeina, on vain vähän.	Noro-virus- ja hepatiitti A -virusriski

Ruoka-aine/ elintarvike	Keitä koskee	Oikea käyttö	Ohjeen peruste
KASVIKSET, SIENET ja VALMISRUUAT			
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 toksini)
Kypsymätön tomaatti	Koko väestö	Ei käytetä (kypsymätön tomaatti tarkoittaa esimerkiksi sitä, kun lajinmukaisesti kypsänä punainen tomaatti on vielä vihreä).	Korkea tomatiinipitoisuus (luontainen toksini)
Kypsentämätön punajuuri	Koko väestö	Kypsennettävä kunnolla. Punajuurta ei käytetä raakana.	Ruokamyrkytysvaara
Idut	Koko väestö	Käytetään mahdollisimman tuoreena. Säilytetään jääkaapissa. Itujen idättämisolosuhteet, 22–30 °C ja kosteus, suosivat mikrobin kasvua. Raakojen itujen syömiseen liittyy siten tietty sairastumisriski. Bakteerit kuolevat, jos idut kuumennetaan ruoanlaiton yhteydessä.	<i>EHEC</i> - ja <i>salmonella</i> -bakteeririski kuumentamattomissa
	Lapset	Käytetään kuumennettuna	
Sienet	Koko väestö	Varmistuttava syöntikelpoisuudesta, käsittely sienilajin mukaan.	Eräiden sienten luontaiset myrkyt
Korvasieni	Raskaana olevat Imettävät Lapset	Ei käytetä	Käsittelystä huolimatta jäämiä korvasienimyrkystä (gyromitriini)
Raakavilja-/siemenpuurot (liottamalla yön yli huoneen lämmössä valmistetut puurot)	Imeväisikäiset 1–6-vuotiaat	Ei suositella Liotettava jääkaappilämpötilassa	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	<p>Turvallisen kofeiinin saannin raja kaikista lähteistä päivässä ja kerta-annoksina nautittuna on</p> <ul style="list-style-type: none"> – aikuisille 400 mg/päivä ja 200 mg/kerta-annos – raskaana oleville 200 mg/päivä – imettäville 200 mg/päivä tai kerta-annos – lapsille ja nuorille (1–18 v) alle 3 mg/painokilo <p>200 mg kofeiinia saa noin 3 dl (= noin kaksi kahvikupillista) tavallista suodatinkahvia tai yhdestä desilitrasta espressoa. Vastaavan määrän kofeiinia saa noin 8 dl mustaa teetä. Kaakaojuomassa on kofeiinia 3–5 mg/dl.</p> <p>Kofeiinipitoisia juomia voi käyttää satunnaisesti, mutta käytössä pitää ottaa huomioon vuorokausi- ja kerta-annosrajoitukset ja lapsilla ja nuorilla painokilokohtaiset rajoitukset.</p>	<p>Kofeiini kulkeutuu istukan kautta sikiöön ja rintamaidon kautta lapselle. Tieteellinen näyttö kofeiinin turvallisen saannin rajasta lapsille ja nuorille on vähäinen. Lasten ja nuorten turvallisen saannin raja on johdettu aikuisten rajoista.</p> <p>Kofeiiniherkille ja raskaana oleville sekä lapsille kofeiini saattaa aiheuttaa jo pieninä annoksina sydämentykytystä ja vapinaa. Kofeiini voi myös aiheuttaa unihäiriöitä, kun sitä nautitaan ennen nukkumaan menoaikaa 1,4 mg/painokilo tai enemmän.</p>
Energijuomat	Raskaana olevat Imettävät Lapset ja nuoret Kofeiiniherkät	<p>Ei suositella raskaana oleville eikä alle 15-vuotiaille lapsille eikä nuorille. Kun tuotteessa on yli 150 mg/l kofeiinia, siinä on oltava pakkausmerkintä kofeiinipitoisuudesta (mg/100 ml) sekä varoitus: ”Korkea kofeiinipitoisuus. Ei suositella lapsille eikä raskaana oleville tai imettäville.” Lisäksi Ruokavirasto on ohjeistanut, että tuotteen suurin vuorokautinen käyttömäärä merkitään pakkaukseen. Pienessä tökillisessä (2,5 dl) energijuomaa kofeiinia on 80 mg ja isossa tökillisessä (5 dl) noin 160 mg.</p>	
Kofeiinipitoiset kolajuomat	Raskaana olevat Imettävät Lapset ja nuoret Kofeiiniherkät	<p>Kolajuomat soveltuvat vain satunnaiseen käyttöön.</p> <p>Kun tuotteessa on yli 150 mg/l kofeiinia, on tuotteissa oltava vastaavat varoitusmerkinnät kuin energijuomissa. Tökillisessä (3,3 dl) kolajuomaa on kofeiinia yleensä noin 25–60 mg ja pullollisessa (5 dl) noin 35–90 mg.</p>	
Tuotteet, joihin on lisätty kofeiinia kuten makeiset, purukumit ja suklaapatukat sekä ravintolisät	Raskaana olevat Imettävät Lapset ja nuoret Kofeiiniherkät	<p>Kofeiinipitoisten elintarvikkeitten pakkausissa 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 päiväannosta kohden. Myös ravintolisissä kofeiinin turvallisen saannin rajat ovat aikuisille 200 mg/kerta-annos ja 400 mg/vrk. Kofeiinia käytetään myös aromina. Tällöin kofeiini mainitaan tuotteen ainesosaluettelossa aromien kohdalla.</p>	

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. Satunnainenkin humalajuominen lisää haittariskiä. Sikiölle riskin aiheuttavaa alkoholiantisuuden 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.
	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 herkemmat alkoholin vaikutuksille. Alkoholi laskee nuorella herkästi verensokeria ja johtaa vaaratilanteisiin. Alkoholi aiheuttaa myös psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista riippuvuutta.

Ruoka-aine/ elintarvike	Keitä koskee	Oikea käyttö	Ohjeen peruste
MUUT JUOMAT			
Yrttiteejuomat/ -haudukkeet (muut kuin tee- kasvista haudutetut yrttiteejuomat)	Imeväisikäiset Raskaana olevat	Ei käytetä	Turvallisuudesta ei ole tietoa, voivat sisältää luontaisia haitta-aineita.
	Imettävät 1–6-vuotiaat	Ei suositella	
Vehnäorasmehu, maitohappokäytetyt mehut	Imeväisikäiset 1–6-vuotiaat	Ei suositella	Tuotteiden hygieeninen laatu voi olla huono.
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).
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.	Bentsoehapon 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 glykyrritsiiniä, jonka turvallisesta käyttömäärästä ei ole tietoa. Korkea glykyrritsiiniipitoisuus nostaa verenpainetta, lisää turvotusta ja voi aiheuttaa keskenmenovaaran ja on mahdollisesti yhteydessä lapsen kehityshäiriöihin. Pienet annokset (esimerkiksi annos lakritsijäätelöä 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 muuntua kasvukykyisiksi myrkkyä tuottaviksi bakteereiksi lapsen kehittymättömän suolistomikrobiston vuoksi.

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 auringonkukansiemenet)	Aikuiset	Enintään 2 rkl (n. 15 g) öljykasvien siemeniä päivässä siemenlajia vaihdellen.	Öljykasveilla on luontainen ominaisuus kerätä siemeniinsä maaperän raskasmetalleja, erityisesti nikkeliä ja kadmiumia. Nikkeli-allergikkojen on syytä keskustella öljykasvien siementen käytöstä terveydenhuollon ammattilaisten, esimerkiksi hoitavan lääkärin kanssa.
	Raskaana olevat Imettävät	Öljysiemeniä sellaisenaan, rouheena tai liotettuna ei käytetä raskauden eikä imeytyksen aikana esimerkiksi ummetuksen hoitoon. Pienet määrät öljysiemeniä esimerkiksi leivissä eivät ole haitaksi.	
	Imeväisikäiset	Ei käytetä	
	1–6-vuotiaat	Enintään 1 rkl (noin 6–8 g) päivässä siemenlajia vaihdellen.	
Aprikoosin siemenet (raa’at)	Imeväisikäiset	Ei käytetä	Sisältää luontaista toksiinia (amygdaliinia). Amygdaliini muuntuu ruoansulatuskanavassa syanidiksi, jokavoii aiheuttaa myrkytysvaaran.
	1–3-vuotiaat	Ei käytetä	
	Aikuiset	Enintään 3 kappaletta pienikokoisia siemeniä (yhteensä 0,37 g) päivässä.	
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 kumariinipitoisuus (luontainen toksiini). Kassiakaneli on tavallisessa käytössä oleva kaneli. Harvinaisemmassa ceyloninkanelissa (Cinnamomum zeylanicum) kumariinipitoisuudet ovat huomattavasti pienempiä.
Inkivääri- ja valmisteet (inkivääri tiivisteenä tai uutteenä), inkivääritee sekä inkivääriä sisältävät ravintolisät	Raskaana olevat	Käyttöä ei suositella Inkiväärin mausteenomaisesta käytöstä tuoreena tai kuivattuna mausteena ei ole haittaa.	Sisältävät haitallisia aineita, turvallisesta käytöstä ei ole tietoa.
Merilevävalmisteet	Imeväisikäiset	Ei käytetä	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.
	1–6-vuotiaat Raskaana olevat Imettävät	Ei käytetä, jos jodipitoisuus ei ole tiedossa tai tuotteen jodipitoisuus on korkea.	
Ravintolisinä myytävät yrttivalmisteet	Imeväisikäiset 1–6-vuotiaat Raskaana olevat Imettävät	Käyttöä ei suositella	Turvallisesta käytöstä ei ole tietoa. Voivat sisältää luontaisia haitta-aineita.