

ALLMÄNNA ANVISNINGAR OM HUR LIVSMEDEL ANVÄNDS PÅ ETT SÄKERT SÄTT

Uppdaterad 22.1.2016 Evira

MÅLGRUPP:

Gravida och ammande kvinnor, barn i spädbarns- och lekåldern, skolbarn och unga och hela barnfamiljen.

I denna tabell räknar man upp de livsmedel som enligt vad vi för närvarande vet kan vara förknippade med eventuella faror. Tabellen upprätthålls av Livsmedelssäkerhetsverket Evira. Dessa anvisningar utgör en del av Institutets för hälsa och välfärd (THL) och Statens Näringsdelegations rekommendation TILLSAMMANS KRING MATBORDET – kostrekommendationer till barnfamiljer.

En mångsidig, varierad och måttlig kost är det bästa sättet att undvika effekterna av skadliga ämnen som livsmedlen eventuellt innehåller. God köks- och hanteringshygien och rätta tillrednings- och förvaringstemperaturer minskar risken för matförgiftningar. Följ också bruksanvisningarna på förpackningen till livsmedlet.

Födoämne/ livsmedel	Vem gäller det	Rätt användning	Motivering till anvisningen
FISK OCH FISKPRODUKTER			
Fisk	Hela befolkningen	Fisk rekommenderas 2–3 gånger per vecka. Hälsöfördelarna som fisken ger är större än eventuella skador. En varierad användning av olika fiskarter säkerställer att man inte behöver oroa sig för eventuella halter av föroreningar i miljön. Det rekommenderas att kosten varierat består av insjöfisk, odlad fisk och havsfisk (såsom sik, siklöja, sej, regnbågsforell, röding och öring). Det rekommenderas att personer som dagligen äter fisk fångad i insjöområden minskar sin konsumtion av gädda och också andra rovfiskar som samlar på sig kvicksilver (stora abborrar, gösar och lakar).	Kvicksilvret och/eller polyklorerade bifenyler (PCB) och dioxinerna jämte radioaktiva ämnena som vissa fiskar samlar på sig i vissa insjöar. Den höga kvicksilverhalten i gädda i insjöar och havet och i rovfiskar i insjöarna.
	Känsliga grupper: Spädbarn 1–6-åringar Skolungdomar Personer i fertil ålder	Begränsningar i användningen: - 1–2 gånger per månad stor, som orensad över 17 cm lång strömming eller alternativt havslax eller öring fångad i Östersjön. - 1–2 gånger per månad gädda fångad i insjö eller havet.	Undantagen som Evira beviljat till de allmänna rekommendationerna om intaget av fisk: http://www.evira.fi/portal/se/livsmedel/information+om+livsmedel+/livsmedelsfaror/begransningar+i+anvandningen+av+livsmedel/rekommenderade+intag+av+fisk/
	Gravida kvinnor Ammande kvinnor	Gädda undviks helt under graviditet och amning.	Den höga kvicksilverhalten i gädda i insjöar och havet och i rovfiskar i insjöarna.
Råa, i vakuum eller i en skyddande atmosfär förpackade eller själv tillredda gravade och kallrökta fiskprodukter jämte fiskrom och mat som innehåller sådana, såsom patéer och sushi	Gravida kvinnor Spädbarn	Råa, i vakuum eller i en skyddande atmosfär förpackade gravade och kallrökta fiskprodukter äts endast upphettade (produktenns innetemperatur helt igenom minst 70 grader). Sushi, fiskrom och patéer som innehåller rå fisk undviks.	Risk för bakterien <i>Listeria monocytogenes</i> . Matförgiftning förknippad med risk för missfall under graviditeten http://www.evira.fi/portal/se/livsmedel/information+om+livsmedel+/livsmedefror/begransningar+i+anvandningen+av+livsmedel/listeriabakterien/

Födoämne/ livsmedel	Vem gäller det	Rätt användning	Motivering till anvisningen
KÖTT, KÖTTPRODUKTER, FJÄDERFÄ OCH VILT			
Korv, knackkorv, charkvaror	Spädbarn	Korv, knackkorv och charkvaror används inte.	Nitriten (E 249, E 250) som används som tillsats. Stora mängder nitrit kan skada syretransporten i ett litet barns kropp.
	1–2-åriga barn i lekåldern	Högst 1 korvmåltid per vecka och högst 3–4 skivor charkvara (en skiva väger cirka 10 g) per vecka.	I rekommendationen har också beaktats det hårda fettet och saltet som korv innehåller.
	Över 2-åriga barn i lekåldern	Den sammanlagda mängden korv, knackkorv och charkvara får vara högst 150 g per vecka, vilket innebär till exempel: 1 korvmåltid per vecka och 1 skiva charkvara per dag <u>eller</u> 2 korvmåltider per vecka, ingen charkvara <u>eller</u> 2 skivor charkvara per dag.	http://www.evira.fi/portal/se/livsmedel/information+om+livsmedel+/livsmedelsfaror/begransningar+i+anvandningen+av+livsmedel/korvar+knackkorvar+och+charkvaror+/Eviras+riskvarderingsrapport+2013 : http://www.evira.fi/portal/fi/tietoa+evirasta/julkaisut/?a=view&productId=367
Lever, leverrätter, leverkorv och leverpastejer	Spädbarn	Lever och leverprodukter används inte.	Den höga A-vitaminhalten. Hos barn kan ett överstort A-vitaminintag leda till störningar i leverns funktion och ämnesomsättningen.
	1–6-åringar	Leverkorv och leverpastej kan man äta högst 70 g per vecka (cirka 4–5 skivor/vecka) och utöver det kan man äta leverlåda högst 300 g (3/4 av en låda färdigmat) per månad. Då ska leversås och leverbiff undvikas.	Eviras riskvärderingsrapport 2008: http://www.evira.fi/portal/en/about+evira/publications/?a=view&productId=72
	Gravida kvinnor	Leverrätter (leverfärs och leverbiff, leversås, leverlåda) undviks under hela graviditeten. Leverkorv och leverpastej kan man äta högst 200 g per vecka och högst 100 g under en och samma måltid. Om leverkorv eller leverpastej används dagligen, borde sådana användas högst 30 g (= 2 msk = 2 skivor) per dygn.	Under graviditeten kan ett överstort intag av A-vitamin medföra risk för missbildningar och missfall. http://www.evira.fi/portal/se/livsmedel/information+om+livsmedel+/livsmedelsfaror/begransningar+i+anvandningen+av+livsmedel/konsumtion+av+lever+och+leverratter/barn+under+skolaldern/ Eviras riskvärderingsrapport 2007: http://www.evira.fi/portal/en/about+evira/publications/?a=view&productId=84
Rätt kött, rå köttfärs och tartarbiff.	Hela befolkningen	Köttet ska tillredas på lämpligt sätt. Svinkött och alla köttfärsrätter såsom köttfärsbiffar, köttbullar och köttfärslimpa serveras alltid tillredd helt igenom. Samma redskap ska inte användas för råa och tillredda produkter.	Risken för EHEC-bakterieinfektion i rätt nöt- och fårkött. Risken för salmonella särskilt i utländskt kött och risken för Yersinia i svinkött.
Utöver de ovan nämnda också rätt helkött (biff), medvurst (salami, medvurst) och lufttorkad skinka	Gravida kvinnor	Alla sådana köttprodukter, som inte i något skede upphettats, ska undvikas. Också helköttsträtter (biffar, stek) ska tillredas helt igenom.	Risken för Toxoplasmainfektion särskilt hos gravida kvinnor.
Fjäderfäkött	Hela befolkningen	Används endast tillrett. Tillrett då innetemperaturen är över 75 grader.	Risken för salmonella- och campylobakterinfektion.
Lever och njurar från över 1-årig älg	Hela befolkningen	Används inte (godkänns inte som livsmedel).	De höga tungmetallhalterna (kadmium) i älgars inre organ.

Födoämne/ livsmedel	Vem gäller det	Rätt användning	Motivering till anvisningen
MJÖLK OCH MJÖLKPRODUKTER			
Obehandlad och opastöriserad mjölk	Hela befolkningen Obs! Särskilt risklivsmedel för barn och gravida kvinnor	Ska användas så fort som möjligt och endast upphettad.	Risken för <i>Yersinia pseudotuberculosis</i> , <i>listeria</i> -, <i>EHEC</i> -, <i>salmonella</i> - ja <i>campylobacter</i> -bakterier. http://www.evira.fi/portal/se/livsmedel/primarproduktion/mjolk/obehandlad+mjolk+och+matforgiftningar/
Ostar tillverkade av opastöriserad mjölk och mjuka ostar tillverkade av pastöriserad mjölk	Gravida kvinnor	Rekommenderas inte oupphettade. Listeriabakterien förintas vid upphettning till över 70 grader, men inte vid frysning eller saltning. Alla ostar kan användas upphettade så att de bubblar.	<i>Risk för bakterien Listeria monocytogenes</i> . Matförgiftning förknippad med risk för missfall under graviditeten.
	Barn	Ostar tillverkade av opastöriserad mjölk undviks.	De sjukdomsalstrande bakterierna som obehandlad mjölk eventuellt innehåller (se punkten obehandlad mjölk).

Födoämne/ livsmedel	Vem gäller det	Rätt användning	Motivering till anvisningen
GRÖNSAKER, SVAMP OCH FÄRDIGMAT			
Grönsaker som samlar på sig nitrat	Spädbarn	Grönsaker som innehåller rikliga mängder nitrater bör undvikas: spenat, nässla, rödbeta, olika bladsallater (rucola inbegripen), kinakål, bladkål, kålrabbi, pumpa (alla pumpaarter inberäknade), zucchini frånräknad), rädisa, blekselleri, fänkål, färska örter, groddar, rotfruktssaft	Den höga nitrathalten. Stora mängder nitrat kan störa syretransporten i ett litet barns kropp. Eviras riskvärderingsrapport 2013: http://www.evira.fi/portal//se/livsmedel/aktuellt/arkiv/?bid=2365 http://www.evira.fi/portal/se/livsmedel/information+om+livsmedel+/livsmedelsfaror/begransningar+i+anvandningen+av+livsmedel/groonsaker+som+innehaller+nitrat/
Frysta grönsaker och färdigmat (industriell)	Gravida kvinnor	Alla frysta grönsaker ska upphettas innan de används (sådana som sätts i salladen kokas upp och kyls ner innan de tillsätts). Redan nedkyld färdigmat som ska upphettas på nytt (såsom lådor) upphettas så att de är kokande heta innan de äts.	Risken för listeriabakterieinfektion. Matförgiftning förknippad med risk för missfall under graviditeten.
Utländska frysta bär	Hela befolkningen	Ska upphettas till 90 grader i 5 minuters tid eller kokas i 2 minuter innan de används.	Risken för norovirus och hepatit A-virus.
Nypotatis eller tidig potatis	Spädbarn	Tidig potatis rekommenderas inte för spädbarn i det stadium då barnet vänjer sig vid fast mat.	Tidigt under försommaren kan höga solanin- och/eller nitrathalter förekomma i potatisens knölar. Då knölarerna är fullt utvecklade (skalet och köttet) förekommer de skadliga ämnena i fråga inte längre.
Grön, utgrodd eller skadad potatis	Hela befolkningen	Används inte.	Den höga solaninhalten (naturligt toxin).
Rå tomat	Hela befolkningen	Används inte.	Den höga tomatinhalten (naturligt toxin).
Rå rödbeta	Hela befolkningen	Ska tillredas helt igenom. Rödbeta används inte som rå.	Risken för matförgiftning.
Groddar	Barn	Används upphettade.	Risken för EHEC- och salmonellabakterier i oupphettade.
Svampar	Hela befolkningen	Ska säkerställas att den är duglig som livsmedel. Behandling enligt lagen om svampar.	De naturliga toxinerna i vissa svampar.
Stenmurkla	Gravida och ammande kvinnor Barn	Används inte.	Trots behandling rester av murkelt toxin.
Råa spannmåls-/frögrötar (sådana som tillretts genom blötläggning)	Spädbarn 1–6-åringar	Rekommenderas inte	Produkternas hygieniska kvalitet kan vara låg.

Födoämne/ livsmedel	Vem gäller det	Rätt användning	Motivering till anvisningen
KAFFE OCH ANDRA KOFFEINHALTIGA DRYCKER OCH PRODUKTER			
Kaffe och andra koffeinhaltiga drycker	Gravida kvinnor Ammande kvinnor Barn och unga Koffeinkänsliga personer	Gränsen för ett tryggt intag av koffein per dag ur alla källor och intaget som engångsportioner är - för gravida och ammande kvinnor 200 mg - för barn och unga (3–18 år) under 3 mg/kg kroppsvikt 200 mg koffein får man ur cirka 3 dl (= cirka två kaffekoppar) vanligt bryggkaffe eller 1,5 dl espresso. Motsvarande mängd koffein får man ur cirka en liter svart te. Kakaodrycker innehåller koffein 3–5 mg/dl. Koffeinhaltiga drycker kan användas sporadiskt, men då ska begränsningarna i portionerna per dygn och gång beaktas och hos barn begränsningarna per kg kroppsvikt.	Koffeinet migrerar via moderkakan till fostret och via bröstmjölken till barnet. Det finns få vetenskapliga bevis på gränsen för ett tryggt intag av koffein hos barn och unga. Gränsen för ett tryggt intag har härletts ur gränserna för vuxna. Hos koffeinkänsliga personer, gravida kvinnor och barn kan koffeinet redan i små doser orsaka hjärtklappning och darrning jämte sömnstörningar, om koffein intas före läggdags.
Koffeinhaltiga coladrycker	-"-	Coladrycker lämpar sig enbart för sporadiskt bruk. Om en produkt innehåller koffein mer än 150 mg/l ska den förses med en märkning om koffeinhalten (mg/100 ml) och varningen "Hög koffeinhalt. Rekommenderas inte för barn eller personer som är gravida eller ammar." En burk (3,3 dl) coladryck innehåller cirka 25-60 mg koffein och en flaska (5 dl) cirka 35-90 mg koffein.	
Energidrycker	-"-	Rekommenderas inte för gravida kvinnor eller barn och unga under 15 år. Då en produkt innehåller mer än 150 mg/l koffein ska den vara försedd med motsvarande varningsmärkingar som coladryckerna. Evira har också instruerat att produktens största förbrukning per dygn märks ut på förpackningen. En liten burk (2,5 dl) energidryck innehåller cirka 80 mg koffein och en stor burk (5 dl) på motsvarande sätt cirka 160 mg koffein.	http://www.evira.fi/portal/se/livsmedel/information+om+livsmedel+/livsmedelskategorier/energidrycker/uppiggande+foreningar+i+energidrycker/
Produkter som berikats med koffein, såsom sötsaker, tuggummin och chokladstänger jämte kosttillskott	-"-	Förpackningarna till koffeinhaltiga livsmedel ska vara försedda med varningsmärkingen "Innehåller koffein. Rekommenderas ej för barn eller gravida kvinnor" och en märkning om koffeinhalten mg/100 g. Mängden koffein varierar (6-60 mg/dos). På förpackningarna till kosttillskott ska koffeinhalten märkas ut per rekommenderad daglig dos. Koffein används också som arom. Då nämns koffeinet i samband med aromerna i produktens ingrediensförteckning.	

Födoämne/ livsmedel	Vem gäller det	Rätt användning	Motivering till anvisningen
ÖVRIGA DRYCKER			
Örtedrycker	Spädbarn Gravida kvinnor Ammande kvinnor 1–6-åringar	Används inte. Rekommenderas inte	Information om säkerheten finns inte, kan innehålla naturliga skadliga ämnen.
Vetegroddssaft, mjölksyrejsta safter	Spädbarn 1–6-åringar	Rekommenderas inte	Produkternas hygieniska kvalitet kan vara låg.
Kakao, kakaodryck	Spädbarn	Används inte.	Innehåller tannin, som stör upptagningen av järn och zink. (Se koffeinet i punkten kaffe).
Risdryck	Spädbarn 1–6-åringar	Används inte. Används inte som enda dryck (såsom måltidsdryck) till barn under 6 år.	Näringsinnehållet motsvarar inte barnets behov. Den höga tungmetallhalten (oorganisk arsenik). http://www.evira.fi/portal/se/om+evira/sakenheter/frammande+amnen+/information+om+frammande+amnen/arsenik+i+ris/ Eviras riskvärderingsrapport över barns exponering för tungmetaller: http://www.evira.fi/portal/fi/tietoa+evirasta/julkaisut/?a=view&productId=426
Livsmedel (saftdrycker) som innehåller bensoesyra (E 210) och bensoater (E 211, E 212, E 213)	Spädbarn 1–6-åringar	Används inte. Saftdrycker som innehåller bensoesyra eller bensoater som tillsats, rekommenderas inte för dagligt bruk. Vatten gynnas som törstsläckare.	Det är möjligt att det säkra intaget per dag överskrids (användning som tillsats) om man använder drycker som innehåller bensoesyra (E 210) och bensoater (E 211, E 212, E 213) i rikliga mängder eller om man använder flera produkter som innehåller tillsatt bensoesyra eller tillsatta bensoater.

Födoämne/ livsmedel	Vem gäller det	Rätt användning	Motivering till anvisningen
SÖTSAKER OCH HONUNG			
Lakrits- och salmiaksötsaker	Gravida kvinnor	Rekommenderas inte	Lakrits- och salmiaksötsaker innehåller glysyrrhizin och vi har ingen information om hur det kan användas på ett säkert sätt. En hög glysyrrhizinhalt höjer blodtrycket, ökar svullnaden och kan medföra en risk för missfall och är eventuellt förknippad med utvecklingsstörningar hos barnet. Små doser (såsom en dos lakritsglass eller några sötsaker) är inte skadliga.
Honung	Spädbarn	Används inte (varningen i förordningen om honung)	Kan innehålla sporer av bakterien <i>Clostridium botulinum</i> . Bakterien <i>C.botulinum</i> kan producera farligt botulintoxin. Spädbarn löper risk att insjukna i spädbarnsbotulism, eftersom sporer hos dem kan omvandlas till tillväxtdugliga toxinproducerande bakterier på grund av den outvecklade mikrofloran i barnets tarmkanal. http://www.evira.fi/portal/se/livsmedel/information+om+livsmedel+/livsmedelsfaror/matforgiftningar/bakterier+som+orsakar+matforgiftningar/clostridium+botulinun/

Födoämne/ livsmedel	Vem gäller det	Rätt användning	Motivering till anvisningen
FRÖN, KRYDDOR, ÖRTER, HAVSTÅNG OCH KOSTTILLSKOTT			
Oljeväxtfrön (såsom lin- och solrosfrön)	Vuxna	Högst 2 msk (ca 15 g) linfrö eller frön från andra oljeväxter per dag.	Linet liksom också några andra oljeväxter har en naturlig benägenhet att samla på sig tungmetaller, särskilt kadmium ur marken i sina frön. http://www.evira.fi/portal/se/om+evira/sakenheter/frammande+ammen+/fragor+och+svar/
	Gravida kvinnor Ammande kvinnor	Linfrön som sådana, som kross eller blöt-lagda i vatten rekommenderas inte under graviditet eller amning för behandling av förstoppning. Små mängder linfrö till exempel i bröd är inte till skada.	
	Spädbarn 1–6-åringar	Används inte. Högst 1 msk (cirka 6-8 g) per dag varierende olika fröarter.	
Kanel (kassiakanel)	Spädbarn 1–6-åringar	Används inte. 1–6-åringar bör inte dagligen inta kanel eller produkter som innehåller kanel (såsom kanelsocker till gröten). Med tanke på säkerheten är det inte oroväckande, om användningen av kanel temporärt är rikligare till exempel vid jultiden.	Den höga kumarinhalten (naturligt toxin) i kassiakanel (<i>Cinnamomum cassia</i> , <i>Cinnamomum aromaticum</i> eller <i>Cinnamomum burmannii</i>). Kassiakanelen är den kanel som används i vanligt bruk. I den mer sällsynta ceylonkanelen (<i>Cinnamomum zeylanicum</i>) är kumarinhalten betydligt mindre. http://www.evira.fi/portal/se/livsmedel/information+om+livsmedel+/livsmedelsfaror/naturliga+toxiner+i+livsmedel/kumarin+i+kanel/
Ingefäraprodukter och ingefärate och kosttillskott som innehåller ingefära	Gravida kvinnor	Användning rekommenderas inte.	De innehåller skadliga ämnen, information om säker användning finns inte. http://www.evira.fi/portal/se/livsmedel/tilverkning+och+forsaljning/paskrifter+pa+forpackningar/varning+spaskrifter+och+bruksanvisningar/varningspaskrifter+pa+kosttillskott+som+innehaller+ingefara+och+pa+ingefarate+och+andra+motsvarande+pulverdrycker/
Havstångsprodukter	Spädbarn 1–6-åringar Gravida kvinnor Ammande kvinnor	Används inte. Används inte, om jodhalten inte är känd eller produktens jodhalt är hög.	I vissa typer av havstång har konstaterats skadligt höga jodhalter. I vissa typer av havstång har också konstaterats höga tungmetallhalter (arsenik, kadmium och bly). Överstort intag av jod är skadligt med tanke på sköldkörtelns funktion och fostrets tillväxt.
Örtprodukter som saluhålls som kosttillskott	Spädbarn 1–6-åringar Gravida kvinnor Ammande kvinnor	Användning rekommenderas inte.	Omsäker användning finns ingen information. Kan innehålla naturliga skadliga ämnen.