

# ALLMÄNNA ANVISNINGAR OM HUR LIVSMEDEL ANVÄNDS PÅ ETT SÄKERT SÄTT

Livsmedelsverket  
Uppdaterad april 2025

## MÅLGRUPP:

Gravida och ammande kvinnor, barn i spädbarns- (under 12 månader), lekåldern, skolbarn (ålder definierad) skolbarn och unga (under 18 år), vuxna, äldre, personer med nedsatt motståndskraft och koffeinkänsliga personer. I vissa anvisningar målgruppen är hela befolkningen. Om rekommendationen om åldersgrupp avviker från de ovan nämnda, specificeras den separat i rekommendationen.

I denna tabell räknar man upp de livsmedel som enligt vad vi för närvarande vet kan vara förknippade med eventuella faror. Tabellen upprätthålls av Livsmedelsverket. 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.

**TABELL 1.** Allmänna anvisningar om säker användning av livsmedel. I den här tabellen listas de för närvarande kända livsmedlen vars användning är förknippad med eventuella risker. Tabellen upprätthålls på Livsmedelsverkets webbplats.

| FISK och FISKPRODUKTER |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                  |
|------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Födoämne/<br>livsmedel | Vem gäller det    | Rätt användning                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Motivering till anvisningen                                                                                                                      |
| Fisk                   | Hela befolkningen | <p>Fisk rekommenderas 2–3 gånger per vecka. Hälsofördelarna som fisken ger är större än eventuella skador. En <b>varierad användning</b> av olika fiskarter säkerställer att man inte behöver oroa sig för eventuella halter av föroreningar i miljön.</p> <p>Det rekommenderas att kosten varierat består av insjöfisk, odlad fisk och havsfisk (såsom sej, regnbågslox, röding, mört). Bland annat fiskbullar, fiskbiffar och fiskkonserver, såsom insjöfiskprodukter och tonfisk är också bra alternativ. Det är bra om personer som dagligen äter fisk från insjöar väljer andra arter än gädda, stora abborrar, gös och lake, vilka är rovfiskar som ansamlar kvicksilver.</p> <p>I vissa områden kan det vara nödvändigt att undvika hög konsumtion av rovfiskar på grund av högre halter av främmande ämnen än vanligt.</p> | <p>Kvicksilver, PFAS-föreningar och/eller dioxiner samt PCB-föreningar som samlas i vissa fiskar.</p> <p><u>Säkert sätt att använda fisk</u></p> |
|                        | Barn i lekåldern  | <p>Användningsbegränsningar:</p> <p>Man kan äta odlad fisk och mört som fångats i insjöar utan begränsning.</p> <p>Östersjöfisk</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 1–2 gånger i månaden: Öring, gös, braxen, sik, abborre, gädda eller siklöja. Variera fiskarterna.</li> <li>– En gång på två månader: Naturlax, nejonöga eller stor orensad strömming på över 19 cm</li> <li>– Ett par gånger om året: Nors</li> </ul> <p>Insjöfisk</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– En gång i veckan: Gös, braxen, sik, abborre eller gädda. Variera fiskarterna.</li> <li>– 2 gånger i månaden: Nors, siklöja</li> </ul>                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                  |

| FISK och FISKPRODUKTER                                                                                                                       |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Födoämne/<br>livsmedel                                                                                                                       | Vem gäller det                                                      | Rätt användning                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Motivering till anvisningen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Fisk</b>                                                                                                                                  | Personer i fertil ålder<br>Gravida kvinnor<br>Ammande kvinnor       | Användningsbegränsningar:<br><br>Man kan äta odlad fisk och mört som fångats i insjöar utan begränsning.<br><br>Östersjöfisk<br>– 3–4 gånger i månaden: Gös, braxen, sik, abborre, gädda eller siklöja.<br>Variera fiskarterna.<br>– En gång på två månader: Naturlax, öring, nejonöga eller stor oremsad strömming på över 19 cm<br>– Ett par gånger om året: Nors<br><br>Insjöfisk<br>– Högst 2 gånger i veckan Gös, braxen, sik, abborre, gädda eller siklöja.<br>Variera fiskarterna.<br>– 2 gånger i månaden: Nors | Kviksilver, PFAS-föreningar och/eller dioxiner samt PCB-föreningar som samlas i vissa fiskar.<br><br><u>Säkert sätt att använda fisk</u>                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Rå fisk och råa kräftdjur, gravade och kallrökta fiskprodukter jämte opastöriserad fiskrom och mat som innehåller sådant, såsom sushi</b> | Gravida kvinnor<br>Åldringar<br>Personer med nedsatt motståndskraft | Följande produkter används endast upphettade (innertemperaturen helt igenom minst 70 grader):<br>– Rå fisk<br>– Gravad eller kallrökt fisk (såväl färdigt förpackad som oförpackad och/eller produkter som man själv tillrett)<br>– Sillprodukter förpackade i vakuum<br>– Råa kräftdjur<br>– Opastöriserad fiskrom<br>– Mat som innehåller ovan nämnda produkter, inklusive sushi<br><br>Halvkonserv tillverkade av fisk (s.k. burksill) kan användas som sådana.                                                      | Risken för Listeria. Hos gravida kvinnor kan listerios leda till missfall eller prematur förlösning eller infektion hos den nyfödda.<br><br>Hos åldringar och personer med nedsatt motståndskraft på grund av en bakomliggande sjukdom eller behandling med läkemedel yppar sig listerios vanligen som en svår allmäninfektion eller hjärnhinneinflammation.<br><br><u>Listeria monocytogenes.</u> |
| <b>Ostron</b>                                                                                                                                | Hela befolkningen                                                   | Ska värmas upp i minst 90 graders temperatur i 2 minuter innan de äts.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Risken för norovirus<br><u>Ostron</u> (på finska)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

| KÖTT, KÖTTPRODUKTER, FJÄDERFÄ och VILT |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Födoämne/<br>livsmedel                 | Vem gäller det                                                      | Rätt användning                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Motivering till anvisningen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Korv, knackkorv<br>och charkvaror      | Spädbarn<br>(under 12 mån)                                          | Korv, knackkorv och charkvaror används inte.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Nitriten (E249, E250) som används som tillsats. Stora mängder nitrit kan skada syretransporten i ett litet barns kropp.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                        | Barn i lekåldern                                                    | 1–2-åringar: högst 1 korvmåltid per vecka och högst 3–4 skivor charkvara (en skiva väger cirka 10 g) per vecka.<br><br>Över 2-åringar: 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. | I rekommendationen har också beaktats det hårda fettet och saltet som korvar innehåller.<br><br><u>Användningen av korvar, knackkorvar och charkvaror i kosten för barn under skolåldern</u><br><br><u>Eviras riskbedömningsrapport, 2013</u><br>(Med beskrivning på svenska)                                                                                                                                                                       |
| Tillredda köttprodukter, charkvaror    | Gravida kvinnor<br>Åldringar<br>Personer med nedsatt motståndskraft | Upphetas före förtäring eller äts helst i god tid före sista förbrukningsdagen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Risken för Listeria. Hos gravida kvinnor kan listerios leda till missfall eller prematur förlösning eller infektion hos den nyfödda.<br><br>Hos åldringar och personer med nedsatt motståndskraft på grund av en bakomliggande sjukdom eller behandling med läkemedel yppar sig listerios vanligen som en svår allmäninfektion eller hjärnhinneinflammation.<br><br><u>Listeria monocytogenes</u>                                                   |
| Lever, leverrätter                     | Spädbarn<br>(under 12 mån)                                          | Lever och leverprodukter används inte.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Den höga A-vitaminhalten. Hos barn kan ett överstort A-vitamin-intag leda till störningar i leverns funktion och ämnesomsättningen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Leverkorv och leverpastejer            | Barn i lekåldern                                                    | 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.                                                                                                                                                                                | <u>Eviras riskbedömningsrapport, 2008</u><br>(Beskrivning på svenska)<br><br><u>Konsumtion av lever och leverrätter</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                        | Gravida kvinnor                                                     | Leverrätter (leverfärs och leverbiff, leversås, leverlåda) undviks under hela graviditeten.<br><br>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 en risk för missbildningar och missfall. Hos vuxna är gränsvärdet för ett säkert intag av A-vitamin (retinol) 3000 µg/d. Ett större dagligt intag än så från kosttillskott under graviditeten har ökat risken för fosterskador.<br><br><u>Konsumtion av lever och leverrätter under graviditet</u><br><br><u>Eviras riskbedömningsrapport, 2007</u><br>(Med beskrivning på svenska) |

| KÖTT, KÖTTPRODUKTER, FJÄDERFÄ och VILT                                                                                                                    |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Födoämne/<br>livsmedel                                                                                                                                    | Vem gäller det    | Rätt användning                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Motivering till anvisningen                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Rått kött,<br>fjäderfäkött,<br>rå köttfärs<br>och tartarbiff                                                                                              | Hela befolkningen | Köttet tillreds på ändamålsenligt sätt ( <a href="https://www.ruokavirasto.fi/kott">https://www.ruokavirasto.fi/kott</a> ). Svinkött, fjäderfäkött, alla köttfärsrätter såsom köttfärsbiffar, köttbullar och köttfärslimpa serveras alltid tillredda helt igenom.<br><br>Samma redskap bör inte användas för råa och tillredda produkter. | I rått kött kan olika sjukdomsalstrare förekomma.<br><br><a href="https://www.ruokavirasto.fi/kott">https://www.ruokavirasto.fi/kott</a>                                                                                                                                                              |
| Rått helt kött,<br>hållbar korv<br>(salami, medvurst),<br>lufttorkad skinka,<br>kallrökt kött och<br>icke tillrett torkat<br>kött (torkat kött<br>av ren) | Gravida kvinnor   | Alla sådana köttprodukter, som inte i något skede upphettats, undviks. Även helt kött (biffar, stek) tillreds helt igenom.<br><br>Alternativt djupfrysas produkterna till en temperatur på –18 grader i minst 3 dygns tid före användning så att parasiten.<br><br>Toxoplasma förintas.                                                   | Risken för Toxoplasmainfektion särskilt hos gravida kvinnor.<br><br><u>Toxoplasmos</u>                                                                                                                                                                                                                |
| Lever och njurar<br>från över 1-åriga<br>hjortdjur                                                                                                        | Hela befolkningen | Används inte (godkänns inte som livsmedel).<br><br>Vid hantering av vilt ska hanteringsanvisningarna följas.                                                                                                                                                                                                                              | De höga halterna tungmetaller (kadmium) i hjortdjurs inre organ.<br><br><u>JSM:s förordning om livsmedelstillsyn 315/2021</u><br><br>Se hanteringsanvisningarna: Livsmedelsverket, 2020.<br><br><u>Hantering av kött från frilevande vilt och leverans av köttet till försäljning.</u><br>(På finska) |

| MJÖLK och MJÖLKPRODUKTER                                     |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Födoämne/<br>livsmedel                                       | Vem gäller det                                                          | Rätt användning                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Motivering till anvisningen                                                                                                                                                                                                                                |
| Obehandlad och opastöriserad mjölk                           | Hela befolkningen                                                       | Används endast upphettad.<br><br>Obs! Särskilt risklivsmedel för barn, gravida kvinnor, äldre och personer med nedsatt motståndskraft.                                                                                                                                                                       | Risken för Yersinia, listeria, EHEC, salmonella och campylobacter<br><br><a href="#">Frågor och svar om obehandlad mjölk och matförgiftningar</a>                                                                                                          |
| Ostar och andra produkter tillverkade av opastöriserad mjölk | Gravida kvinnor<br>Äldre<br>Personer med nedsatt motståndskraft<br>Barn | Används endast upphettade.<br><br>Mycket hårda ostar som Grana Padano och Parmigiano Reggiano (parmesanost) kan användas som sådana.                                                                                                                                                                         | Som för obehandlad mjölks del.                                                                                                                                                                                                                             |
| Mögel- och kittostar tillverkade av opastöriserad mjölk      | Gravida kvinnor<br>Äldre<br>Personer med nedsatt motståndskraft         | Mögel- och kittostar, såsom brie, gorgonzola, chèvre, vacherol och taleggio, rekommenderas inte som upphettade, även om de tillverkats av pastöriserad mjölk. Upphetning helt igenom till en temperatur på minst 70 grader förintar listerian.                                                               | Risken för Listeria. Hos gravida kvinnor kan listerios leda till missfall eller prematur förlossning eller infektion hos den nyfödda.                                                                                                                      |
| Andra mjuka ostar tillverkade av opastöriserad mjölk         |                                                                         | Grynost och färsk- och smältostar som förpackats i askar som heta kan användas som sådana. Mjuka ostar (exklusive mögel- och kittostarna) som tillverkats av pastöriserad mjölk kan likaså användas även som upphettade, men det är bäst att använda dem som färska, i god tid före sista förbrukningsdagen. | Hos äldre och personer med nedsatt motståndskraft på grund av en bakomliggande sjukdom eller behandling med läkemedel yppar sig listerios vanligen som en svår allmäninfektion eller hjärnhinneinflammation.<br><br><a href="#">Listeria monocytogenes</a> |

| GRÖNSAKER, SVAMP och FÄRDIGMAT                                                                                                                       |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Födoämne/<br>livsmedel                                                                                                                               | Vem gäller det                                                      | Rätt användning                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Motivering till anvisningen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Grönsaker som samlar på sig nitrat                                                                                                                   | Spädbarn (under 12 mån)                                             | Grönsaker som innehåller rikliga mängder nitrat bör undvikas: <ul style="list-style-type: none"> <li>– spenat, nässla,</li> <li>– rödbeta,</li> <li>– olika bladsallater (rucola inbegripen),</li> <li>– kinakål, bladkål, kålrabbi,</li> <li>– pumpa (alla arter av pumpa inberäknade, gäller inte zucchini),</li> <li>– rädisa, blekselleri, fänkål,</li> <li>– färska örter, groddar,</li> <li>– rotfruktssaft (och grönsmoothies tillredda av ovan nämnda grönsaker),</li> <li>– rotfruktsblast</li> </ul> | Den höga nitrathalten. Stora mängder nitrat kan störa syretransporten i ett litet barns kropp.<br><br><u>Grönsaker som innehåller nitrat</u>                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Djupfrysta grönsaker och färdigmat (industriell, såsom lådor, soppor, pizzor, bullar, pajar, växtproteinprodukter, varmrökt fisk, hackade grönsaker) | Gravida kvinnor<br>Åldringar<br>Personer med nedsatt motståndskraft | Alla djupfrysta grönsaker upphettas innan de används (sådana som tillsätts i sallad kokas upp och kyla ned innan de tillsätts).<br><br>Färdigmat upphettas helt igenom före förtäring eller äts helst i god tid före sista förbrukningsdagen.<br><br>Se även tillredda köttprodukter, charkvaror                                                                                                                                                                                                               | Risken för Listeria. Hos gravida kvinnor kan listerios leda till missfall eller prematur förlösning eller infektion hos den nyfödda.<br><br>Hos åldringar och personer med nedsatt motståndskraft på grund av en bakomliggande sjukdom eller behandling med läkemedel yppar sig listerios vanligen som en svår allmäninfektion eller hjärnhinneinflammation.<br><br><u>Listeria monocytogenes</u> |
| Utländska djupfrysta bär                                                                                                                             | Hela befolkningen                                                   | Upphettas till 90 grader i 5 minuters tid eller kokas i 2 minuter innan de används.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Risken för norovirus och hepatit A.<br><br><u>Hetta upp utländska frysta bär ordentligt</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Nypotatis eller färskpotatis                                                                                                                         | Spädbarn (under 12 mån)                                             | Färskpotatis 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 knölnarna är fullt utvecklade (skalet och köttet) förekommer de skadliga ämnena i fråga inte längre.<br><br><u>Frågor och svar om naturliga toxiner</u><br><br><u>Glykoalkaloider i potatis och omogna tomater</u>                                                                            |
| Grön, utgrodd eller skadad potatis                                                                                                                   | Hela befolkningen                                                   | Används inte.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Den höga solaninhalten (naturligt toxin).<br><br><u>Glykoalkaloider i potatis och omogna tomater</u><br><br><u>Frågor och svar om naturliga toxiner</u>                                                                                                                                                                                                                                           |
| Omogen tomat                                                                                                                                         | Hela befolkningen                                                   | Används inte.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Den höga tomatinhalten (naturligt toxin).<br><br><u>Glykoalkaloider i potatis och omogna tomater</u><br><br><u>Frågor och svar om naturliga toxiner</u>                                                                                                                                                                                                                                           |

| GRÖNSAKER, SVAMP och FÄRDIGMAT |                                                                                       |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Födoämne/<br>livsmedel         | Vem gäller det                                                                        | Rätt användning                                                                                                             | Motivering till anvisningen                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Icke tillredd<br>rödbeta       | Hela befolkningen                                                                     | Ska tillredas helt igenom.<br>Rödbeta används inte som rå.                                                                  | Risken för matförgiftning.<br><u>Rödbeta</u>                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Groddar                        | Barn<br>Åldringar<br><br>Gravida kvinnor<br>Personer med<br>nedsatt<br>motståndskraft | Används upphettade.<br><br>Upphettas genomgående innan de äts eller äts<br>gärna i god tid före den sista användningsdagen. | Risken för EHEC och Salmonella<br>i oupphettade groddar.<br><br>Listeriarisk hos gravida, åldringar och<br>personer med nedsatt motståndskraft<br>(se även Frysta grönsaker och färdigmat<br>som förvaras kallt)<br><br><u>Att beakta vid hantering och tillredning<br/>av groddar hemma</u> |
| Svampar                        | Hela befolkningen                                                                     | Svamparten och att svamparten är ätlig ska<br>säkerställas, <u>behandling</u> enligt svamparten.                            | De naturliga toxinerna i vissa svampar.                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Stenmurkla                     | Gravida kvinnor<br>Ammande kvinnor<br>Barn                                            | Används inte.                                                                                                               | Trots behandling har rester av toxinet<br>(gyromitrin) i stenmurklor konstaterats<br><br><u>Se anvisning om ur stenmurklor<br/>behandlas</u><br><br><u>Giftiga svampar</u>                                                                                                                   |

| KAFFE OCH ANDRA KOFFEINHALTIGA DRYCKER OCH PRODUKTER                                                 |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Födoämne/<br>livsmedel                                                                               | Vem gäller det                                                                  | Rätt användning                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Motivering till anvisningen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Kaffe och andra koffeinhaltiga drycker                                                               | Gravida kvinnor<br>Ammande kvinnor<br>Barn och unga<br>Koffeinkänsliga personer | <p>Gränsen för ett säkert intag av koffein per dag <b>ur alla källor och intaget som engångsportioner är</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– för vuxna 400 mg/dag och 200 mg/engångsportion</li> <li>– för gravida kvinnor 200 mg/dag</li> <li>– för ammande kvinnor 200 mg/dag eller som engångsportion</li> <li>– för barn och unga (1–18 år) under 3 mg/kg kroppsvikt</li> </ul> <p>200 mg koffein får man ur cirka 3 dl (= cirka två kaffekoppar) vanligt bryggkaffe eller 1 dl espresso. Motsvarande mängd koffein får man ur cirka 8 dl svart te. Kakaodryck innehåller koffein 3–5 mg/dl.</p> <p>Koffeinhaltiga produkter kan användas sporadiskt, men då ska begränsningarna i portionerna per dygn och gång beaktas och hos små barn och unga begränsningarna per kg kroppsvikt.</p> | <p>Koffeinet migrerar via moderkakan till fostret och via modersmjölken till barnet. Det finns få vetenskapliga bevis på gränsen för ett säkert intag av koffein hos barn och unga. Gränsvärdet för gränsvärdet hos små barn och unga har härletts ur gränsvärdena för vuxna.</p> <p>Hos koffeinkänsliga personer, gravida kvinnor och barn kan koffeinet redan i små doser orsaka hjärtklappning och darrning. Koffein kan också orsaka sömnstörningar, om det intas före läggdags i mängder på 1,4 mg/kilo kroppsvikt eller mera.</p> |
| Energidrycker                                                                                        | Gravida kvinnor<br>Ammande kvinnor<br>Barn och unga<br>Koffeinkänsliga personer | <p>Rekommenderas inte för gravida kvinnor eller barn och unga under 15 år.</p> <p>Då en produkt innehåller koffein mer än 150 mg/l ska den vara försedd med en märkning om koffeinhalten (mg/100 ml) och varningen: "Hög koffeinhalt. Rekommenderas ej för barn eller gravida eller ammande kvinnor." På förpackningen ska dessutom anges dryckens koffeinhalt (mg/100 ml) samt den största användningsmängden per dygn. Energidryckernas koffeinhalt varierar mellan olika produkter, så kontrollera alltid dryckens koffeinhalt och den största användningsmängden per dygn på förpackningen.</p>                                                                                                                                                                                                        | <u>Energidrycker</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Coladrycker                                                                                          | Gravida kvinnor<br>Ammande kvinnor<br>Barn och unga<br>Koffeinkänsliga personer | <p>Koffeinhaltiga coladrycker lämpar sig enbart för sporadiskt bruk.</p> <p>Då en produkt innehåller koffein mer än 150 mg/l, ska produkten vara försedd med motsvarande varningsmärkningar som energidrycker. En burk (3,3 dl) coladryck innehåller vanligen cirka 25–60 mg koffein och en flaska (5 dl) cirka 35–90 mg koffein.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Koffeinet migrerar via moderkakan till fostret och via modersmjölken till barnet. Det finns få vetenskapliga bevis på gränsen för ett säkert intag av koffein hos barn och unga. Gränsvärdet för gränsvärdet hos små barn och unga har härletts ur gränsvärdena för vuxna.</p> <p>Hos koffeinkänsliga personer, gravida kvinnor och barn kan koffeinet redan i små doser orsaka hjärtklappning och darrning. Koffein kan också orsaka sömnstörningar, om det intas före läggdags i mängder på 1,4 mg/kilo kroppsvikt eller mera.</p> |
| Produkter som berikats med koffein, såsom sötsaker, tuggummin och chokladstänger jämte kosttillskott | Gravida kvinnor<br>Ammande kvinnor<br>Barn och unga<br>Koffeinkänsliga personer | <p>Förpackningarna till koffeinhaltiga livsmedel ska vara försedda med varningsmärkningen: "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 förpackningar till kosttillskott ska koffeinhalten märkas ut per rekommenderad daglig dos. Hos vuxna bör den största engångsdosen, 200 mg, eller dygnsdosen, 400 mg, av koffeinprodukter inte överskridas. Koffein används också som arom. Då nämns koffeinet i samband med aromerna i produktens ingrediensförteckning.</p>                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

| ALKOHOLDRYCKER                                                            |                 |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Födoämne/<br>livsmedel                                                    | Vem gäller det  | Rätt användning                                                                                                                 | Motivering till anvisningen                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Drycker som innehåller alkohol (öl, cider, vin och starka alkoholdrycker) | Gravida kvinnor | Används inte.                                                                                                                   | Alkoholen migrerar via moderkakan till embryot och fostret och äventyrar barnets normala tillväxt och utveckling. Även sporadiskt drickande i berusnings-syfte ökar risken för skador. Mängden på den exponering för alkohol som riskerar fostret är inte känd. Förbrukningen av alkohol ska helst avslutas redan då graviditet planeras. |
|                                                                           | Ammande kvinnor | Används inte.                                                                                                                   | Alkoholen som modern intar migrerar till modersmjölken, där halten alkohol motsvarar alkoholhalten i moderns blod.<br><br>Om modern druckit alkohol, bör hon undvika amning så länge som alkohol kvarstår i blodomloppet. Om modern dricker rikliga mängder alkohol under amningstiden äventyras barnets säkerhet.                        |
|                                                                           | Barn och unga   | Personer under 18 år: Används inte.<br><br>Försäljning och förmedling av alkoholdrycker till personer under 18 år är förbjudet. | Hos barn och unga är hjärnan och kroppen ännu inte helt utvecklad och därför är den känsligare för alkoholens inverkningar än hos vuxna. Hos unga sänker alkoholen lätt blodsockret och leder till risksituationer. Alkoholen orsakar också psykiskt, fysiskt och socialt beroende.                                                       |

| ÖVRIGA DRYCKER                                                                                                 |                                                                   |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Födoämne/<br>livsmedel                                                                                         | Vem gäller det                                                    | Rätt användning                                                                                                                                         | Motivering till anvisningen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Örtdrycker/<br>-infusioner<br>(andra än drycker<br>som bryggs på<br>teväxten)                                  | Spädbarn<br>(under 12 mån)<br>Barn i lekåldern<br>Gravida kvinnor | Används inte.                                                                                                                                           | Information om säkerheten finns inte,<br>kan innehålla naturliga skadliga ämnen.                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                | Ammande kvinnor                                                   | Rekommenderas inte.                                                                                                                                     | Information om säkerheten finns inte,<br>kan innehålla naturliga skadliga ämnen.                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Kakao/<br>kakaodryck                                                                                           | Spädbarn<br>(under 12 mån)                                        | Ei käytetä                                                                                                                                              | Den höga kadmiumhalten i kakaobönan<br>och kakaopulver.<br><br><u>Riskvärdering av finska barns exponering<br/>för tungmetaller via livsmedel och vatten<br/>(Beskrivning på svenska)</u>                                                                                                                                                  |
| Risdryck                                                                                                       | Spädbarn<br>(under 12 mån)                                        | Används inte.                                                                                                                                           | Näringsinnehållet motsvarar inte barnets<br>behov.                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                | Barn i lekåldern                                                  | Används inte som enda dryck<br>(såsom måltidsdryck) till barn under 6 år.                                                                               | Den höga halten tungmetaller<br>(oorganisk arsenik).<br><br><u>Arsenik i ris</u><br><br><u>Riskvärdering av finska barns exponering<br/>för tungmetaller via livsmedel och vatten<br/>(Beskrivning på svenska)</u>                                                                                                                         |
| Livsmedel<br>(saftdrycker) som<br>innehåller<br>bensoesyra (E210)<br>och bensoater<br>(E211, E212 och<br>E213) | Spädbarn<br>(under 12 mån)<br><br>Barn i lekåldern                | Används inte.<br><br>Saftdrycker som innehåller bensoesyra som<br>tillsats rekommenderas inte för dagligt bruk.<br><br>Vatten gynnas som törstsläckare. | Det är möjligt att det säkra dagliga<br>intaget (användning som tillsats) av<br>bensoesyra överskrider, om man<br>använder drycker som innehåller<br>bensoesyra (E210) och bensoater (E211,<br>E212, E213) i rikliga mängder eller om<br>man använder flera produkter som<br>innehåller tillsatts bensoesyra eller<br>tillsatta bensoater. |

| SÖTSAKER och HONUNG            |                            |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Födoämne/<br>livsmedel         | Vem gäller det             | Rätt användning                                                                             | Motivering till anvisningen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Lakrits och<br>salmiaksötsaker | Gravida kvinnor            | Rekommenderas inte.                                                                         | <p>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 svullnader och kan medföra en risk för missfall och är eventuellt förknippad med utvecklingsstörningar hos barn.</p> <p>Små doser (såsom en dos lakritsglass eller några sötsaker) är inte skadliga.</p>                             |
| Honung                         | Spädbarn<br>(under 12 mån) | Används inte i mat eller som sådan till barn under 1 år (Varning i förordningen om honung). | <p>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 sporerna hos dem kan omvandlas till tillväxtdugliga toxinproducerande bakterier på grund av den outvecklade mikrofloran i barnets tarmkanal.</p> <p><u>Clostridium botulinum och förebyggande av botulism</u></p> |

| FRÖN, KRYDDOR, ÖRTER och HAVSTÅNG                                                                                       |                                                |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Födoämne/<br>livsmedel                                                                                                  | Vem gäller det                                 | Rätt användning                                                                                                                                                                                                                         | Motivering till anvisningen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Oljeväxtfrön<br>(såsom linfrön,<br>pinjenötter,<br>chiafrön,<br>hampfrön,<br>sesamfrön,<br>pumpafrön<br>och solrosfrön) | Vuxna                                          | Högst 2 msk (ca 15 g) oljeväxtfrön per dag varierande olika fröarter.                                                                                                                                                                   | Oljeväxter har en naturlig benägenhet att samla på sig tungmetaller, särskilt nickel och kadmium, ur marken i sina frön.<br><br><u>Linamarinet i linfrön</u><br><br><u>Öljysiementen kartoitus- ja valvontahanke – loppuraportti. Elintarvikevalvontavirasto. Helsinki: Evira 2019. (På finska)</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                         | Gravida kvinnor<br>Ammande kvinnor             | Oljeväxtfrön som sådana, som kross eller blötlagda i vatten används inte under graviditet eller amning till exempel för behandling av förstoppning. Små mängder oljeväxtfrön till exempel i bröd är inte till skada.                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                         | Spädbarn<br>(under 12 mån)<br>Barn i lekåldern | Används inte.<br>Högst 1 msk (cirka 6–8 g) per dag varierande olika fröarter..                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Aprikoskärnor (råa)                                                                                                     | Spädbarn<br>(under 12 mån)                     | Används inte.                                                                                                                                                                                                                           | Innehåller naturligt toxin (amygdalin). Amygdalinet nedbryts i tarmkanalen och bildar då cyanid, som kan ursaka cyanidförgiftning.<br><br><u>Amygdalin i aprikoskärnor</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                         | Barn i lekåldern                               | 1–3-åringar: Används inte.                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                         | Vuxna                                          | Högst 3 stycken små kärnor (sammanlagt 0,37 g) per dag.                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Kanel<br>(kassiakanel)                                                                                                  | Spädbarn<br>(under 12 mån)                     | Används inte.                                                                                                                                                                                                                           | Den höga kumarinhalten (naturligt toxin) i kassiakanel ( <i>Cinnamomum cassia</i> , <i>Cinnamomum aromaticum</i> eller <i>Cinnamomum burmannii</i> ). Kassiakanalen är den kanel som används i vanligt bruk. I den mer sällsynta ceylonkanelen ( <i>Cinnamomum zeylanicum</i> ) är kumarinhalten betydligt mindre.<br><br><u>Kumarin i kanel</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                         | Barn i lekåldern                               | 1–6-åringar bör inte dagligen inta kanel eller produkter som innehåller kanel (såsom kanelsocker i gröten). Med tanke på säkerheten är det inte oroväckande, om användningen av kanel temporärt är rikligare till exempel vid jultiden. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Ingefäraproducter<br>(ingefära som koncentrat eller extrakt), ingefärate och kosttillskott som innehåller ingefära      | Gravida kvinnor                                | Användning rekommenderas inte.<br><br>Användning av färsk eller torkad ingefära som krydda medför inte någon skada.                                                                                                                     | De innehåller skadliga ämnen, information om säker användning saknas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Havstångs-<br>produkter                                                                                                 | Spädbarn<br>(under 12 mån)<br>Barn i lekåldern | Används inte.                                                                                                                                                                                                                           | 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.<br><br><u>Konsumentens möjligheter att minska intaget av arsenik</u><br><br>Vanliga frågor (nummer 6): <a href="https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruo-kasuositukset/usein-kysyttya-ravitse-mussuosituksista/imevaisikaisten-ja-lasten-ruokavalio/">https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruo-kasuositukset/usein-kysyttya-ravitse-mussuosituksista/imevaisikaisten-ja-lasten-ruokavalio/</a> (På finska) |
|                                                                                                                         | Gravida kvinnor<br>Ammande kvinnor             | Används inte, om jodhalten inte är känd eller produktens jodhalt är hög.                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Paranötter                                                                                                              | Vuxna                                          | Högst 2–3 nötter per dag                                                                                                                                                                                                                | Paranötter innehåller väldigt mycket selen. Regelbunden användning av paranötter i större mängder än rekommendationer kan leda till överskott av selen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                         | Barn                                           | Barn under 4 år: rekommenderas inte<br>4–10-åringar: högst 1 nöt per dag<br>11–14-åringar: max 2 nötter per dag                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

| KOSTTILLSKOTT                                 |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Födoämne/<br>livsmedel                        | Vem gäller det                                                                       | Rätt användning                                                                                                                                                                                | Motivering till anvisningen                                                                                                                                         |
| Kosttillskott av<br>vegetabiliskt<br>ursprung | Spädbarn<br>(under 12 mån)<br>Barn i lekåldern<br>Gravida kvinnor<br>Ammande kvinnor | Användning rekommenderas inte.                                                                                                                                                                 | Om säker användning saknas<br>information. Kan innehålla naturliga<br>skadliga ämnen.<br><br><u>Kasviravintolisien riskiprofiili -raportti<br/>2019 (På finska)</u> |
| Kosttillskott                                 | Spädbarn<br>(under 12 mån)<br>Barn i lekåldern<br>Gravida kvinnor<br>Ammande kvinnor | Rekommendationerna om användningen av<br>kosttillskott ingår i näringsrekommendationerna<br>för målgruppen i fråga. Anvisningar om<br>individuella användningsbehov ger rådgivnings-<br>byrån. | <u>Tillsammans kring matbordet<br/>– kostrekommendationer till<br/>barnfamiljer, 2019</u>                                                                           |