

ALLMÄNNA ANVISNINGAR OM HUR LIVSMEDEL ANVÄNDS PÅ ETT SÄKERT SÄTT

Livsmedelsverket
Uppdaterad Januari 2019

MÅLGRUPP:

Gravida och ammande kvinnor, barn i spädbarns- och lekåldern, skolbarn och unga, äldre och personer med nedsatt motståndskraft. I vissa anvisningar målgruppen är hela befolkningen.

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.

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).	Kvicksilvret och/eller polyklorerade bifenyler (PCB) och dioxinerna jämte radioaktiva ämnena som vissa fiskar samlar på sig i vissa insjöar.
	Känsliga grupper: Spädbarn 1–6-åringar Skolungdomar Personer i fertil ålder	Begränsningar i användningen: -1–2 gånger per månad stor orensad över 17 cm lång strömming, gädda eller alternativt havslax eller öring fångad i Östersjön. -1–2 gånger per månad gädda fångad i insjö eller havet.	Den höga kvicksilverhalten i gädda i insjöar och havet och i rovfiskar i insjöarna.
	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 fiskar och kräftdjur, i vakuum eller en skyddande atmosfär förpackade eller själv tillredda gravade och kallrökta fiskprodukter jämte fiskrom och mat som innehåller sådana, såsom sushi	Gravida kvinnor Spädbarn Äldre Personer med nedsatt motståndskraft	Råa fisk- och kräftdjursprodukter, i vakuum eller i en skyddande atmosfär förpackade eller själv tillredda gravade och kallrökta fiskprodukter jämte fiskrom äts endast upphettade (produktens innetemperatur helt igenom minst 70 grader). Sushi undviks.	Risk för bakterien <i>Listeria monocytogenes</i> . Hos gravida kvinnor kan listerios yppa sig som en febersjukdom som påminner om vanlig influensa (feber, huvudvärk, muskelsmärter) och som kan leda till missfall eller tidig förlösning. Hos äldre eller personer med nedsatt motståndskraft på grund av en bakomliggande sjukdom (cancer- eller aidspatienter, personer med lever- eller njursjukdomar) eller behandling med kortison, yppar sig listerios vanligen som en svår allmäninfektion eller hjärnhinneinflammation.

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 slkada syretransporten i ett litet barns kropp. I rekommendationen har också beaktats det hårda fett och saltet som korv innehåller.
	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.	
Skivade köttprodukter, charkvaror	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 eller 2 korvmåltider per vecka, ingen charkvara eller 2 skivor charkvara per dag.	Risk för bakterien <i>Listeria monocytogenes</i> . Hos gravida kvinnor kan listerios yppa sig som en febersjukdom som påminner om vanlig influensa (feber, huvudvärk, muskelsmärter) och som kan leda till missfall eller tidig förlossning. Hos äldre eller personer med nedsatt motståndskraft på grund av en bakomliggande sjukdom (cancer- eller aidspatienter, personer med lever- eller njursjukdomar) eller behandling med kortison, yppar sig listerios vanligen som en svår allmäninfektion eller hjärnhinneinflammation.
	Gravida kvinnor, spädbarn	Använd produkter som äts som sådana helst i god tid före sista förbrukningsdagen.	
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.	
	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.
Rått 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 rått nöt- och fårkött. Risken för salmonella särskilt i utländskt kött och risken för Yersinia i svinkött.
Utöver de ovan nämnda också rått helkött (biff), medvurst (salami, medvurst) och lufttorkad skinka och icke tillrett torkat kött (torkat kött av ren).	Gravida kvinnor	Alla sådana köttprodukter, som inte i något skede upphettats, ska undvikas. Också helkött (biffar, stek) ska tillredas helt igenom. Torkat kött av ren ska tillredas.	Risk för Toxoplasmainfektion särskilt hos gravida kvinnor.
Fjäderfäkött	Hela befolkningen	Används endast tillrett. Tillrett då innertemperaturen är över 75 grader.	Risken för salmonella- och campylobakterieinfektion.
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.	Risk för <i>Yersinia pseudotuberculosis</i> , <i>listeria</i> -, <i>EHEC</i> -, <i>salmonella</i> - och <i>campylobacter</i> -bakterier.
Ostar och andra produkter tillverkade av opastöriserad mjölk	Gravida kvinnor Åldringar Personer med nedsatt motståndskraft	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.	Risk för bakterien <i>Listeria monocytogenes</i> . Hos gravida kvinnor kan listerios yppa sig som en febersjukdom som påminner om vanlig influensa (feber, huvudvärk, muskelsmärter) och som kan leda till missfall eller tidig förlösning. Hos åldringar eller personer med nedsatt motståndskraft på grund av en bakomliggande sjukdom (cancer- eller aidspatienter, personer med lever- eller njursjukdomar) eller behandling med kortison, yppar sig listerios vanligen som en svår allmäninfektion eller hjärnhinneinflammation.
	Barn	Ostar tillverkade av opastöriserad mjölk undviks.	Sjukdomsalstrande bakterier som obehandlad mjölk eventuellt innehåller (se punkten obehandlad mjölk).
Mögel- och kittostar tillverkade av opastöriserad mjölk	Gravida kvinnor Åldringar Personer med nedsatt motståndskraft	Mögel- och kittostar, såsom brie, gorgonzola, chèvre, vacherol och taleggio, rekommenderas inte som oupphettade, även om de tillverkats av pastöriserad mjölk.	Risk för bakterien <i>Listeria monocytogenes</i> . Hos gravida kvinnor kan listerios yppa sig som en febersjukdom som påminner om vanlig influensa (feber, huvudvärk, muskelsmärter) och som kan leda till missfall eller tidig förlösning.
Andra ostar tillverkade av opastöriserad mjölk		Eftersom det finns en hel del ostar och tillverknings sätt, är det bäst att ännu säkerställa saken med hjälp av tillverkarens webbplats. Allmänt taget kan färskostar (såsom grynost, brödst, salladsost) och bredbara färskostar som förpackats i askar som heta och som försetts med märkningen "pastöriserad mjölk" intas också som oupphettade. Ostarna halloumi, mascarpone, mozzarella och ricotta kan intas som oupphettade, om de tillverkats av pastöriserad mjölk och de intas som färska, i god tid före bäst före datumet (två tredjedelar av hållbarhetstiden återstår).	Hos åldringar eller personer med nedsatt motståndskraft på grund av en bakomliggande sjukdom (cancer- eller aidspatienter, personer med lever- eller njursjukdomar) eller behandling med kortison, yppar sig listerios vanligen som en svår allmäninfektion eller hjärnhinneinflammation.

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 arter av pumpa inberäknade, gäller inte zucchini), rädisa, blekselleri, fänkål, färska örter, groddar, rotfruktssaft (och smoothies tillredda av ovan nämnda grönsaker)	Den höga nitrathalten. Stora mängder nitrat kan störa syretransporten i ett litet barns kropp.
Frysta grönsaker och färdigmat (industriell)	Gravida kvinnor Åldringar Personer med nedsatt motståndskraft	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. Använd produkter som äts som sådana helst i god tid före sista förbrukningsdagen.	Risk för bakterien <i>Listeria monocytogenes</i> . Hos gravida kvinnor kan listerios yppa sig som en febersjukdom som påminner om vanlig influensa (feber, huvudvärk, muskelsmärtor) och som kan leda till missfall eller tidig förlösning. Hos åldringar eller personer med nedsatt motståndskraft på grund av en bakomliggande sjukdom (cancer- eller aidspatienter, personer med lever- eller njursjukdomar) eller behandling med kortison, yppar sig listerios vanligen som en svår allmäninfektion eller hjärnhinneinflammation.
Utländska frysta bär	Hela befolkningen	Ska upphettas till 90 grader i 5 minuters tid eller kokas i 2 minuter innan de används. Livsmedelsverkets rekommendationer om upphettning av utländska djupfrysta bär bygger på Livsmedelsverkets register över matförgiftningsepidemier. I registret ingår alla matförgiftningsepidemier som de kommunala livsmedelstillsynsmyndigheterna anmält. Alla upphettade grönsaker kan vara förknippade med någon typ av mikrobiologisk risk och det är aldrig möjligt att vara 100 % säker på att en viss typ av produkt är ren. Någon upphettningsrekommendation har inte getts för färska bär eller djupfrysta inhemska bär, eftersom det förekommer endast få matförgiftningsfall, där dessa produkter misstänks ha tjänat som förmedlarlivsmedel.	Risken för norovirus och hepatit A-virus.

Födoämne/ livsmedel	Vem gäller det	Rätt användning	Motivering till anvisningen
GRÖNSAKER, SVAMP och FÄRDIGMAT			
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).
Omogen tomat	Hela befolkningen	Används inte (omogen tomat innebär till exempel att en tomat som typiskt för arten är röd då den är mogen ännu är grön).	Den höga tomatinhalten (naturligt toxin).
Icke tillredd rödbeta	Hela befolkningen	Ska tillredas helt igenom. Rödbeta används inte som rå.	Risken för matförgiftning.
Groddar	Hela befolkningen	Används så färska som möjligt. Förvaras i kylskåp. Groddarnas groddningsförhållanden, 22–30 °C och fukthalt främjar mikroorganismers tillväxt. Intag av råa groddar är således förknippat med en viss sjukdomsrisik. Bakterierna dör, om groddarna upphettas i samband med matlagningen.	Risk för bakterierna <i>EHEC</i> och <i>salmonella</i> i oupphettade.
	Barn	Används upphettade.	
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 murkeltoxin (gyromitrin).
Råa spannmåls-/frögrötar (sådana som tillretts genom blötläggning över natten i rumstemperatur)	Spädbarn 1–6-åringar	Rekommenderas inte. Ska blötläggas i kylskåpstemperatur.	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 vuxna 400 mg/dag och 200 mg/engångsdos – för gravida kvinnor 200 mg/dag – för ammande kvinnor 200 mg/dag eller som engångsdos – för barn och unga (1–18 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. Kakao-drycker 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 och unga 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. Gränsvärdet för barns och ungas säkra intag har härletts ur gränsvärdena 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. Koffein kan också orsaka sömnstörningar om det intas före läggdags i mängder på 1,4 mg/lg kroppsvikt eller mera.
Energidrycker	Gravida kvinnor Ammande kvinnor Barn och unga Koffeinkänsliga personer	Rekommenderas inte för gravida kvinnor eller barn och unga under 15 år. 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." Livsmedelsverket 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.	
Koffeinhaltiga coladrycker	Gravida kvinnor Ammande kvinnor Barn och unga Koffeinkänsliga personer	Coladrycker lämpar sig enbart för sporadiskt bruk. Om en produkt innehåller mer än 150 mg/l koffein ska den vara försedd med motsvarande varningsmärkningar som energidryckerna. En burk (3,3 dl) coladryck innehåller cirka 25–60 mg koffein och en flaska (5 dl) cirka 35–90 mg koffein.	
Produkter som berikats med koffein, såsom sötsaker, tuggummin och chokladstänger jämte kosttillskott	Gravida kvinnor Ammande kvinnor Barn och unga Koffeinkänsliga personer	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 förpackningarna till kosttillskott ska koffeinhalten märkas ut per rekommenderad daglig dos. Även i fråga om kosttillskott är gränsvärdena för ett säkert intag hos vuxna 200 mg/engångsdos och 400 mg/dygn. 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
ALKOHOLDRYCKER			
Drycker som innehåller alkohol (öl, cider, vin och starka alkoholdrycker)	Gravida kvinnor	Används inte	Alkoholen vandrar genom moderkakan till embryot och fostret och äventyrar barnets normala tillväxt och utveckling. Även sporadiskt drickande i berusningssyfte ökar risken för skador. Mängden på den exponering för alkohol, som riskerar fostret, är inte känd. Förbrukningen av alkohol ska helst avslutas redan då graviditeten planeras.
	Ammande kvinnor	Används inte	Alkoholen som modern intar vandrar till modersmjölken, där halten alkohol motsvarar alkoholhalten i moderns blod. Om modern druckit alkohol, ska hon undvika amning så länge som alkohol återstår i blodomloppet. Om modern dricker rikliga mängder alkohol under amningstiden äventyras barnets säkerhet.
	Barn och unga (under 18 år)	Används inte Försäljning och förmedling av alkoholdrycker till personer under 18 år är förbjudet.	Hos barn och unga är hjärnan och kroppen ännu inte fullt utvecklad och därför är den känsligare för alkohol än hos vuxna. Hos unga sänker alkoholen lätt blodsockret och leder till risksituationer. Alkoholen orsakar också psykiskt, fysiskt och socialt beroende.

Födoämne/ livsmedel	Vem gäller det	Rätt användning	Motivering till anvisningen
ÖVRIGA DRYCKER			
Örtedrycker och -infusioner (andra örtedrycker än dem som bryggs på teväxten)	Spädbarn Gravida kvinnor	Används inte.	Information om säkerheten finns inte, kan innehålla naturliga skadliga ämnen.
	Ammande kvinnor 1–6-åringar	Rekommenderas inte.	
Vetegroddssaft, mjölksyrejsta safter	Spädbarn 1–6-åringar	Rekommenderas inte.	Produkternas hygieniska kvalitet kan vara låg.
Risdryck	Spädbarn	Används inte.	Näringsinnehållet motsvarar inte barnets behov. Den höga tungmetallhalten (oorganisk arsenik).
	1–6-åringar	Används inte som enda dryck (såsom måltidsdryck) till barn under 6 år.	
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 svullnader och kan medföra en risk för missfall och är eventuellt förknippad med utvecklingsstörningar hos barn. 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 sporena hos dem kan omvandlas till tillväxtdugliga toxinproducerande bakterier på grund av den outvecklade mikrofloran i barnets tarmkanal.

Födoämne/ livsmedel	Vem gäller det	Rätt användning	Motivering till anvisningen
FRÖN, KRYDDOR, ÖRTER, HAVSTÅNG och KOSTTILLSKOTT			
Oljeväxtfrön (såsom linfrön, pinjenötter, chiafrön, hampfrön, sesamfrön, pumpafrön, vallmofrön och solrosfrön)	Vuxna	Högst 2 msk (ca 15 g) oljeväxtfrö per dag varierande olika fröarter.	Oljeväxter har en naturlig benägenhet att samla på sig tungmetaller, särskilt kadmium ur marken i sina frön. Nickelallergiker bör ändå diskutera användningen av frön från oljeväxter med yrkesfolk inom hälsovården, såsom den behandlande läkaren.
	Gravida kvinnor Ammande kvinnor	Oljeväxtfrön som sådana, som kross eller blötlagda i vatten rekommenderas inte under graviditet eller amning för behandling av förstoppning. Små mängder oljeväxtfrön till exempel i bröd är inte till skada. Används inte.	
	Spädbarn	Används inte.	
	1–6-åringar	Högst 1 msk (cirka 6-8 g) per dag varierande olika fröarter.	
Aprikoskärnor (råa)	Spädbarn	Används inte.	Innehåller naturligt toxin, (amygdalin). Amygdalinet nedbryts i tarmkanalen och bildar då cyanid, som kan ursaka cyanidförgiftning.
	1–3-åringar	Används inte.	
	Vuxna	Högst 3 stycken av små kärnor (totalt 0,37 g) per dag.	
Kanel (kassiakanel)	Spädbarn	Används inte.	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.
	1–6-åringar	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.	
Ingefärapreparat (ingefära som koncentrat eller extrakt), ingefärate och kosttillskott som innehåller ingefära	Gravida kvinnor	Användning rekommenderas inte. Användning av färsk eller torkad ingefära som krydda medför inte någon skada.	De innehåller skadliga ämnen, information om trygg användning finns inte.
Havstångsprodukter	Spädbarn	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.
	1–6-åringar Gravida kvinnor Ammande kvinnor	Används inte, om jodhalten inte är känd eller produktens jodhalt är hög.	
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.