

ALLMÄNNA ANVISNINGAR OM HUR LIVSMEDEL ANVÄNDS PÅ ETT SÄKERT SÄTT

Livsmedelsverket
Uppdaterad augusti 2022

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.

TABELLBILAGA 1.

FISK och FISKPRODUKTER			
Födoämne/ livsmedel	Vem gäller det	Rätt användning	Motivering till anvisningen
Fisk	Hela befolkningen	Fisk rekommenderas 2–3 gånger per vecka. Hälsofördelarna 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). Bland annat fiskbullar, fiskbiflar och fiskkonserver, såsom insjöfiskprodukter och tonfisk är också bra alternativ.	Kvicksilvret och/eller polyklorerade bifenyler (PCB) och dioxinerna jämte radioaktiva ämnena som vissa fiskar samlar på sig i vissa insjöar. Den höga kvicksilverhalten i gädda i insjöar och havet och i rovfiskar i insjöarna. <u>Säkert sätt att använda fisk</u>
	Barn i lekåldern Barn i skolåldern Personer i fertil ålder	Det rekommenderas att personer som dagligen äter fisk fångad i insjöområden minskar sin konsumtion av gädda och också andra rovfiskar som samlar på sig kvicksilver (stora abborrar, gös och lake).	Den höga kvicksilverhalten i gädda i insjöar och havet och i rovfiskar i insjöarna.
	Gravida kvinnor Ammande kvinnor	Begränsningar i användningen: 1–2 gånger per månad stor orensad över 17 cm lång strömming, gädda eller alternativt havslax eller öring fångad i Östersjön.	Den höga kvicksilverhalten i gädda i insjöar och havet och i rovfiskar i insjöarna.

FISK och FISKPRODUKTER

Födoämne/ livsmedel	Vem gäller det	Rätt användning	Motivering till anvisningen
<p>Rå fisk och råa kräftdjur, gravade och kallrökta fiskprodukter jämte opastöriserad fiskrom och mat som innehåller sådant, såsom sushi</p>	<p>Gravida kvinnor Åldringar Personer med nedsatt motståndskraft</p>	<p>Följande produkter används endast upphettade (inntemperaturen helt igenom minst 70 grader):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rå fisk - Gravad eller kallrökt fisk (såväl färdigt förpackad som oförpackad och/eller produkter som man själv tillrett) - Sillprodukter förpackade i vakuum - Råa kräftdjur - Opastöriserad fiskrom - Mat som innehåller ovan nämnda produkter, inklusive sushi <p>Halvkonserv tillverkade av fisk (s.k. burksill) kan användas som sådana.</p>	<p>Risken 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 för tidig förlossning eller till att det nyfödda barnet infekteras. Hos åldringar och personer med nedsatt motståndskraft på grund av en bakomliggande sjukdom (cancer, aids- eller organtransplantationspatienter, personer med lever- eller njursjukdomar) eller behandling med läkemedel (såsom kortikosteroider), yppar sig listerios vanligen som en svår allmäninfektion eller hjärnhinneinflammation.</p> <p>https://www.ruokavirasto.fi/sv/teman/zoonoscentret/zoonoser/parasitsjukdomar/toxoplasmos/</p>

KÖTT, KÖTTPRODUKTER, FJÄDERFÄ och VILT

Födoämne/ livsmedel	Vem gäller det	Rätt användning	Motivering till anvisningen
Korv, knackkorv och charkvaror	Spädbarn (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. 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 eller 2 korvmåltider per vecka, ingen charkvara eller 2 skivor charkvara per dag.	I rekommendationen har också beaktats det hårda fettet och saltet som korvar innehåller. <u>Användningen av korvar, knackkorvar och charkvaror i kosten för barn under skolåldern</u> <u>Eviran riskinarvointiraportti, 2013 (Beskrivning på svenska)</u>
Tillredda köttprodukter, charkvaror	Gravida kvinnor Åldringar Personer med nedsatt motståndskraft	Upphettas före förtäring eller äts helst i god tid före sista förbrukningsdagen.	Risken 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 för tidig förlossning eller till att det nyfödda barnet infekteras. Hos åldringar och personer med nedsatt motståndskraft på grund av en bakomliggande sjukdom (cancer-, aids- och organtransplantationspatienter, personer med lever- eller njursjukdomar) eller behandling med läkemedel (såsom kortikosteroider), yppar sig listerios vanligen som en svår allmäninfektion eller hjärnhinneinflammation. <u>Listeria monocytogenes</u>
Lever, leverrätter	Spädbarn (under 12 mån)	Lever och leverprodukter används inte.	Den höga A-vitaminhalten. Hos barn kan ett överstort A-vitaminintag 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>Eviran riskinarvointiraportti, 2008 (Beskrivning på svenska)</u> <u>Konsumtion av lever och leverrätter</u>
	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 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. <u>Konsumtion av lever och leverrätter under graviditet</u> <u>Eviran riskinarvointiraportti, 2007 (Beskrivning på svenska)</u>

KÖTT, KÖTTPRODUKTER, FJÄDERFÄ och VILT

Födoämne/ livsmedel	Vem gäller det	Rätt användning	Motivering till anvisningen
Rått kött, rå köttfärs och tartarbiff	Hela befolkningen	Köttet tillreds på ändamålsenligt sätt. Svinkött och alla köttfärsrätter såsom köttfärsbiffar, köttbullar och köttfärslimpa serveras alltid tillredda helt igenom. Samma redskap bör inte användas för råa och tillredda produkter.	Risken för EHEC-bakterieinfektion i rått nöt- och fårkött, risken för salmonella särskilt i utländskt kött och till exempel risken för Yersinia i svinkött.
Rått helt kött, hållbar korv (salami, medvurst), lufttorkad skinka, kallrökt kött och icke tillrett torkat kött (torkat kött av ren)	Gravida kvinnor	Alla sådana köttprodukter, som inte i något skede upphettats, undviks. Även helt kött (biffar, stek) tillreds helt igenom. Alternativt djupfrysas produkterna till en temperatur på –18 grader i minst 3 dygns tid före användning så att parasiten Toxoplasma förintas.	Risken för Toxoplasmainfektion särskilt hos gravida kvinnor. <u>Toxoplasmos</u> Risken för listeriosis. <u>Listeria monocytogenes</u>
Fjäderfäkött	Hela befolkningen	Används endast tillrett. Tillrett då inner-temperaturen är över 75 grader.	Risken för salmonella- och campylobakterieinfektion. <u>Salmonella</u>
Lever och njurar från över 1-åriga hjortdjur	Hela befolkningen	Används inte (godkänns inte som livsmedel). Vid hantering av vilt ska hanteringsanvisningarna följas.	De höga halterna tungmetaller (kadmium) i hjortdjurs inre organ. <u>JSM:s förordning om livsmedelstillsyn 315/2021</u> Se hanteringsanvisningarna: Livsmedelsverket, 2020. <u>Luonnonvaraisen riistan lihan käsittely ja lihan toimittaminen myyntiin.</u> (På finska)

MJÖLK och MJÖLKPRODUKTER

Födoämne/ livsmedel	Vem gäller det	Rätt användning	Motivering till anvisningen
Obehandlad och opastöriserad mjölk	Hela befolkningen Barn Gravida kvinnor Åldringar Personer med nedsatt motståndskraft	Används endast upphettad. Obs! Särskilt risklivsmedel för barn, gravida kvinnor, åldringar och personer med nedsatt motståndskraft.	Risken för Yersinia, listeria, EHEC, salmonella och campylobacter <u>Frågor och svar om obehandlad mjölk och matförgiftningar</u>
Ostar och andra produkter tillverkade av opastöriserad mjölk	Gravida kvinnor Åldringar Personer med nedsatt motståndskraft Barn	Används endast upphettade.	Som för obehandlad mjölks del.
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 upphettade, även om de tillverkats av pastöriserad mjölk. Upphettning helt igenom till en temperatur på minst 70 grader förintar listerian.	Risken 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 för tidig förlossning eller till att det nyfödda barnet infekteras.
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 åldringar och personer med nedsatt motståndskraft på grund av en bakomliggande sjukdom (cancer-, aids- och organtransplantationspatienter, personer med lever- eller njursjukdomar) eller behandling med läkemedel (såsom kortikosteroider), yppar sig listerios vanligen som en svår allmäninfektion eller hjärnhinneinflammation. Sjukdomsalstrande bakterierna som obehandlad mjölk eventuellt innehåller (se punkten obehandlad mjölk). <u>Listeria monocytogenes</u>

GRÖNSAKER, SVAMP och FÄRDIGMAT

Födoämne/ 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: – 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 grönsmoothies tillredda av ovan nämnda grönsaker), – rotfruktsblast	Den höga nitrathalten. Stora mängder nitrat kan störa syretransporten i ett litet barns kropp. <u>Grönsaker som innehåller nitrat</u>
Djupfrysta grönsaker och färdigmat (industriell, såsom lådor, soppor, sallader, pizzor, bullar, varmrökt fisk)	Gravida kvinnor Åldringar Personer med nedsatt motståndskraft	Alla djupfrysta grönsaker upphettas innan de används (sådana som tillsätts i sallad kokas upp och kyls ned innan de tillsätts). Färdigmat upphettas helt igenom före förtäring eller äts helst i god tid före sista förbrukningsdagen. Se även tillredda köttprodukter, charkvaror	Risken 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 för tidig förlösning. Hos åldringar och personer med nedsatt motståndskraft på grund av en bakomliggande sjukdom (cancer-, aids- och organtransplantationspatienter, personer med lever- eller njursjukdomar) eller behandling med läkemedel (såsom kortikosteroider), yppar sig listerios vanligen som en svår allmäninfektion eller hjärnhinneinflammation. <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. 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. <u>Hetta upp utländska frysta bär ordentligt</u>

GRÖNSAKER, SVAMP och FÄRDIGMAT

Födoämne/ livsmedel	Vem gäller det	Rätt användning	Motivering till anvisningen
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 knölar är fullt utvecklade (skalet och köttet) förekommer de skadliga ämnena i fråga inte längre. Frågor och svar om naturliga toxiner Glykoalkaloider i potatis och omogna tomater
Grön, utgrodd eller skadad potatis	Hela befolkningen	Används inte.	Den höga solaninhalten (naturligt toxin). Glykoalkaloider i potatis och omogna tomater Frågor och svar om naturliga toxiner
Omogen tomat	Hela befolkningen	Används inte.	Den höga tomatinhalten (naturligt toxin). Glykoalkaloider i potatis och omogna tomater Frågor och svar om naturliga toxiner
Icke tillredd rödbeta	Hela befolkningen	Ska tillredas helt igenom. Rödbeta används inte som rå.	Risken för matförgiftning. Rödbeta
Groddar	Hela befolkningen	Används så färska som möjligt. Förvaras i kylskåp. Groddarnas groddningsförhållanden, (värmens och fukthalten) främjar mikroorganismers tillväxt. Intag av råa groddar är således förknippat med en viss sjukdomsrisik. Bakterierna dör, om groddarna upphettas i samband med matlagningen.	Risken för EHEC och Salmonella i oupphettade groddar. Att beakta vid hantering och tillredning av groddar hemma
	Barn	Används upphettade.	
Svampar	Hela befolkningen	Svamparten och att svamparten är ätlig ska säkerställas, behandling enligt svamparten.	De naturliga toxinerna i vissa svampar.
Stenmurkla	Gravida kvinnor Ammande kvinnor Barn	Används inte.	Trots behandling har rester av toxinet (gyromitrin) i stenmurklor konstaterats. Se anvisning om ur stenmurklor behandlas Giftiga svampar
Råa spannmåls-/frögrötter (sådana som tillretts genom blötläggning över natten i rumstemperatur)	Spädbarn (under 12 mån)	Rekommenderas inte.	Produkternas hygieniska kvalitet kan vara låg.
	Barn i lekåldern	1–6-åringar: Ska blötläggas i kylskåps-temperatur.	

KAFFE och ANDRA KOFFEINHALTIGA DRYCKER och PRODUKTER

Födoämne/ livsmedel	Vem gäller det	Rätt användning	Motivering till anvisningen
Kaffe och andra koffeinhaltiga drycker	Gravida kvinnor Ammande kvinnor Barn och unga Koffeinkänsliga personer	Gränsen för ett säkert intag av koffein per dag ur alla källor och intaget som engångsportioner är – för vuxna 400 mg/dag och 200 mg/engångsportion – för gravida kvinnor 200 mg/dag – för ammande kvinnor 200 mg/dag eller som engångsportion – 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 dl espresso. Motsvarande mängd koffein får man ur cirka 8 dl svart te. Kakaodryck innehåller koffein 3–5 mg/dl. 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.	Koffein 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. Hos koffeinkänsliga personer, gravida kvinnor och barn kan koffein 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.
Energidrycker	Gravida kvinnor Ammande kvinnor Barn och unga Koffeinkänsliga personer	Rekommenderas inte för gravida kvinnor eller barn och unga under 15 år. 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." 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) cirka 160 mg koffein.	<u>Energidrycker</u> <u>Koffein intag hos barn och ungdomar</u>
Coladrycker	Gravida kvinnor Ammande kvinnor Barn och unga Koffeinkänsliga personer	Koffeinhaltiga coladrycker lämpar sig enbart för sporadiskt bruk. 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.	
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 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 koffein i samband med aromerna i produktens ingrediensförteckning.	

ALKOHOLDRYCKER

Födoämne/ 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 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 graviditet planeras.
	Ammande kvinnor	Används inte.	Alkoholen som modern intar migrerar till modersmjölken, där halten alkohol motsvarar alkoholhalten i moderns blod. 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. 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 inverknings än hos vuxna. Hos unga sänker alkoholen lätt blodsockret och leder till risksituationer. Alkoholen orsakar också psykiskt, fysiskt och socialt beroende.

ÖVRIGA DRYCKER

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

SÖTSAKER och HONUNG

Födoämne/ livsmedel	Vem gäller det	Rätt användning	Motivering till anvisningen
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 (under 12 mån)	Används inte i mat eller som sådan till barn under 1 år (Varning i förordningen om honung).	Kan innehålla sporer av bakterien <i>Clostridium botulinum</i> . Bakterien <i>C. botulinum</i> kan producera farligt botulintoxin. Spädbarn löper risk att insjukna i spädbarnsbotulism, eftersom sporer hos dem kan omvandlas till tillväxtdugliga toxinproducerande bakterier på grund av den outvecklade mikrofloran i barnets tarmkanal. <u>Clostridium botulinum och förebyggande av botulism</u>

FRÖN, KRYDDOR, ÖRTER, HAVSTÅNG och KOSTTILLSKOTT

Födoämne/ livsmedel	Vem gäller det	Rätt användning	Motivering till anvisningen
Oljeväxtfrön (såsom linfrön, pinjenötter, chiafrön, hampfrön, sesamfrön, pumpafrön och solrosfrön)	Vuxna Gravida kvinnor Ammande kvinnor Spädbarn (under 12 mån) Barn i lekåldern	Högst 2 msk (ca 15 g) oljeväxtfrön per dag varierande olika fröarter. 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. Används inte. Högst 1 msk (cirka 6–8 g) per dag varierande olika fröarter.	Oljeväxter har en naturlig benägenhet att samla på sig tungmetaller, särskilt nickel och kadmium, ur marken i sina frön. <u>Linamarinet i linfrön</u> <u>Öljysiementen kartoitus- ja valvontahanke – loppuraportti. Elintarvikevalvontavirasto. Helsinki: Evira 2019. (På finska)</u>
Aprikoskärnor (råa)	Spädbarn (under 12 mån) Barn i lekåldern Vuxna	Används inte. 1–3-åringar: Används inte. Högst 3 stycken små kärnor (sammanlagt 0,37 g) per dag.	Innehåller naturligt toxin (amygdalin). Amygdalinet nedbryts i tarmkanalen och bildar då cyanid, som kan orsaka cyanidförgiftning. <u>Amygdalin i aprikoskärnor</u>
Kanel (kassiakanel)	Spädbarn (under 12 mån) Barn i lekåldern	Används inte. 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.	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. <u>Kumarin i kanel</u>
Ingefäraprodukter (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 säker användning saknas.
Havstångsprodukter	Spädbarn (under 12 mån) Barn i lekåldern Gravida kvinnor Ammande kvinnor	Används inte. Används inte, om jodhalten inte är känd eller produktens jodhalt är hög.	I vissa typer av havstång har konstaterats skadligt höga jodhalter. I vissa typer av havstång har också konstaterats höga tungmetallhalter (arsenik, kadmium och bly). Överstort intag av jod är skadligt med tanke på sköldkörtelns funktion och fostrets tillväxt. <u>Konsumentens möjligheter att minska intaget av arsenik</u> Vanliga frågor (nummer 6): https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/usein-kysytyta-ravitsemussuosituksista/imevaisikaisten-ja-lasten-ruokavalio/ (På finska)
Kosttillskott av vegetabiliskt ursprung	Spädbarn (under 12 mån) Barn i lekåldern- Gravida kvinnor Ammande kvinnor	Användning rekommenderas inte.	Om säker användning saknas information. Kan innehålla naturliga skadliga ämnen. <u>Kasviravintolisien riskiprofiili -raportti 2019 (På finska)</u>
Kosttillskott	Spädbarn (under 12 mån) Barn i lekåldern- Gravida kvinnor Ammande kvinnor	Rekommendationerna om användningen av kosttillskott ingår i näringsrekommendationerna för målgruppen i fråga. Anvisningar om individuella användningsbehov ger rådgivningsbyrån.	<u>Tillsammans kring matbordet – kostrekommendationer till barnfamiljer, 2019</u>