

Organisaatio	Kommentti	Vastaus
YDHV lakitiimi	Osio on kattava ja selkeä. Erityisen tärkeää on ravintoaineiden riittävyyden sekä turvallisen ruokavalion käsittely. Jatkovalmistelussa voisi kuitenkin tarkentaa: foolihapon käytännön toteutusta, ravintolisien käyttöä eri tilanteissa, sekä kasvis- ja	Foolihappolisän suositus on selvästi jo avattu luvussa, mm. annostus. Myös ravintolisien käyttösuositus on jo sisällytetty käsikirjoitukseen. Vegaaniruokavalion erityiskysymykset löytyvät kappaleen Koko perheen terveyttä edistävä syöminen -kohdasta. Ei muutosta kappaleeseen.
-	Liikunta raskauden aikana - osiossa viimeinen kappale käsittelee painosta johtuvia riskitekijöitä. Onko paras paikka tälle asialle, kun näillä riveillä ei viitata liikuntaan lainkaan? Antaa herkästi vääriä mielikuvia tässä sijoittuneena. Raskaus ja paino kohdassa voisi aloittaa muulla tavoin, esimerkiksi että eri kehot reagoivat eri tavalla raskauden aikana painon kertymiseen ja sen vuoksi tarvitaan yksilöllistä tukea jokaisen odottavan äidin painosuhteen vahvistamiseen	Ei muutosta tekstiin

Helsingin yliopisto, elintarvike- ja ravitsemustieteiden osasto	r.8 --> prekonseptionaalinen osuus on varsin suppea eikä ota varsinaisesti kantaa hedelmällisyyteen. Aiheesta keskustellaan julkisuudessa kuitenkin paljon, valitettavasti osittain virheellisestikin. Aiheen ympärillä on myös paljon kaupallista toimintaa. Olisiko mahdollista ottaa kantaa hedelmällisyyden kannalta keskeisiin ravinto- ja ruoka-aineisiin sekä miehen että naisen osalta? Hyvä tuoda myös esiin, että ruokavalion laadun parantaminen erityisen hyödyllistä niillä, joilla se lähtökohdiltaan heikko. Lisäksi olisi tärkeää tuoda esiin, että ylipaino heikentää hedelmällisyyttä sekä miehillä että naisilla. r.21 --> sisältö ja sanoitus olisi tärkeää yhtenäistää pian ilmestyvien liikunnan KH -suositusten kanssa. Ko.	Ei muutosta tekstiin
Syömishäiriöliitto - SYLI ry	s39 r26- 29 Todella hyvä kappale! s43 r25 muutoiluehdotus: on yhteys lihavuuteen? (neutraalimpi muotoilu kuin ylipainon kertymisellä pelottelu?)	Kappaleessa 12.11 käsitellään syömishäiriöitä tarkemmin. Lisätään viite kappaleeseen 12.11 tekstiin.
Maa- ja metsätalousministeriö	*s. 55 rivi 26 ja 27. Lause on outo, puuttuuko jotain?: Imetystä kannattaa jatkaa, vaikka lapsi herkistyi äidin	Lause muotoiltu uudestaan

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, Terveystieteiden tutkimusyksikkö	Sivu 40, Liikunta raskauden aikana. Suositellaan viittaamaan UKK-instituutin lisäksi/sijaan alkuperäisiin näyttöön perustuviin suosituksiin (esim. WHO [https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/faa83413-d89e-4be9-bb01-	Ei muutosta tekstiin
Kaarea Oy, Ravitsemusasiantuntijat	S. 41, r.27: Tulisiko huomioida myös merestä pyydetty (ei-kasvatettu) kala? S. 46, Rivit 17-23: Yleistä pohdintaa raudan imeytymiseen liittyen: Tuntuu monelle lukijalle varmasti käytännössä haastavalta arvioida aterian rautapitoisuutta ja raudan imeytymistä heikentävien peruselintarvikkeiden välttämisen tarvetta sekä huomioida aterian terveellisyys ja muiden ruokasuositusten noudattaminen samalla ateriakerralla. Esimerkkejä aterioiden koostamiseen ja ruoka-aineiden nauttimisen ajoittamiseen tämä huomioiden? Olisi myös hyödyllistä mainita, minkä verran (esim. prosentteina) ko. tekijät vaikuttavat raudan imeytymiseen, jotta hahmottaisi suuruusluokan.	S. 41, r.27: Tulisiko huomioida myös merestä pyydetty (ei-kasvatettu) kala?

Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry, HUS, Helsingin yliopisto	Tässä luvussa esiintyy useita onnistuneita esimerkkejä voimavaralähtöisestä ja kannustavasta kielenkäytöstä, jossa huomioidaan perheiden erilaiset lähtökohdat ja voimavarat. Samankaltaista sävyä soisi enemmän lukuun 3. Kappale 4.3 Raskausajan erityistilanteet, Raskauspahoinvointi (sivu 49 rivi 10) voisi lisätä maininnan raskauspahoinvoinnin lääkehoidosta. Nykyään käytettävissä on turvallisiksi arvioituja lääkehoitoja, jotka voivat osalla odottajista	Vastaus: suositukseen on liitetty taulukko, jossa kalan käyttöä tarkennetaan.
Suomen Kättilöliitto - Finlands Barnmorskeförbund ry	Selkeä, ei lisättävää.	S. 46, Rivit 17-23: Yleistä pohdintaa raudan imeytymiseen liittyen: Tuntuu monelle lukijalle varmasti käytännössä haastavalta arvioida aterian rautapitoisuutta ja raudan imeytymistä heikentävien peruselintarvikkeiden välttämisen tarvetta sekä huomioida aterian terveellisyys ja muiden ruokasuositusten noudattaminen samalla ateriakerralla. Esimerkkejä aterioiden koostamiseen ja ruoka-aineiden nauttimisen ajoittamiseen tämä huomioiden? Olisi myös hyödyllistä mainita, minkä verran (esim. prosentteina) ko. tekijät vaikuttavat raudan imeytymiseen, jotta hahmottaisi suuruusluokan. Lisähuomiona, että onko punaviiniä tarpeen mainita taulukossa 8 lainkaan, kun kyseessä raskaana olevia

Itä-Suomen yliopisto	Ensimmäisessä lauseessa Perheen ateriatyö tulisi konditionaalina muuttaa muotoon on tärkeää tai perusteltua. Plenet lapset - mitä tarkoittaa ikävuosina? Tekstiä voi taas tiivistää eli jatkaa suoraan miksi. Entäs sitten vanhemmat lapset? Tähän kohtaan sopisi kyllä pallukkamainen esitystapa. On suositeltavaa = suosituksena! Vanhemmat päättävät, mitä ruokaa tarjotaan, lapset päättävät, miten paljon syövät ; tämä on tarpeen lisätä ihan samalla tavalla kuin aiemmassa lapsiperheen suosituksessa. Nykyään kaupassakin kuulee, kun vanhemmat kysyvät lapsiltaan, mitä hän haluaa/haluaisi syödä!! Ruokatarjonta lapsen ehdoilla vanhemmuuden sijaan. Taulukko i. Vilja tuotteiski,	Vastaus: ruokia voi yhdistää ja ajoittaa eri tavoilla, jotka edistävät raudan imeytymistä. Tiettyjen prosenttien osuus ei välttämättä palvele asiaa. Ei muutosta taulukkoon.
Elintarviketeollisuusliitto ry	s. 41, rivit 14–15 Liitetaulukossa 8 liha on mainittu hyvänä raudan lähteenä, mutta sitä ei mainita riveillä 14–15. Kasvipärisistä ruoka-aineista saatu rauta imeytyy eläinperäisistä lähteistä saatua heikommin. Eläinkunnan raudan lähteitä ovat liha, siipikarja ja kala. Niiden proteiini (MPF-tekijä) myös edistää raudan imeytymistä muista ruoista.	S. 50, r. 7 alkava kpl Raskausdiabetes: Olisi tärkeää todeta lisäksi, että raskausdiabetes voi tulla myös täysin terveille odottajille, joilla ei ole todettuja riskitekijöitä (vaikkakin harvinaisempaa). Edelleen raskausdiabetekseen liittyy paljon sitä käsitystä, että se on vain ylipainoisten sairaus, vaikka se voi tulla myös normaalipainoisille. Stigmaa olisi tärkeä saada hälvennettyä.

Turun yliopisto	s.35, rivi 1; "Rypsi- tai rapsiöljyn ja vähintään 60 prosenttia rasvaa sisältävän rypsi- tai rapsiöljypohjaisen levitteen päivittäinen käyttö turvaa välttämättömien rasvahappojen, linoli- ja alfa-linoleenihapon, riittävän saannin." Kohtaan tulisi lisätä tarkennus tarvittavasta käyttömäärästä. s. 42, rivit 7-8; "DHA:n saanti pienentää ennenaikaisen synnytyksen riskiä." Saatavilla olevan tutkimusnäytön perusteella DHA voi todennäköisesti pienentää ennenaikaisen synnytyksen riskiä erityisesti niillä odottavilla äideillä, joiden DHA:n saanti on vähäistä tai veren DHA-pitoisuus matala. Esimerkiksi Carlson ym. (EClinicalMedicine 2021,	Vastaus: Lisätty lause: Raskausdiabetes on yleinen myös normaalipainoisilla odottajilla. Se johtuu istukan tuottamista hormoneista, jotka heikentävät insuliinin vaikutusta kehossa.
------------------------	--	---

Tmi Johanna Kaipiainen (ETM, laillistettu ravitsemusterapeutti), Vegaaniravitsemukseen ja D-vitamiiniin perehtynyt ravitsemusasiantuntija	s.42 rivit 6: "Jos ei voi syödä kalaa" > KORJAA: "Jos ei voi tai halua syödä kalaa". (kasvissyöjillä kalansyönti ei ole kiinni voimisesta, vaan haluamisesta ts. tietoisesta eettisestä päätöksestä). s.42 rivi 14: Tähän voisi lisätä ohjeen laittaa DHA-lisän käyttö tauolle noin kuukausi ennen laskettua aikaa, juuri siksi, että se vaikuttaa veren hyytymiseen. Tämä pidentynyt verenvuotoaika voi olla ongelmallinen, jos synnytyksessä päädytään sektioon eli leikkaukseen. Samaan hengenvetoon on kuitenkin hyvä korostaa, että lisä on taas tarpeen imetyksen aikana. s. 43 rivi 1: Jos ei voi syödä kalaa" > KORJAA: "Jos ei voi tai halua syödä kalaa". (kasvissyöjillä kalansyönti ei ole kiinni voimisesta, vaan	
Imetyksen tuki ry	Ei kommentteja	Lisätty ehdotettu lause: Nykyään käytettävissä on turvallisiksi arvioituja lääkkeitä, jotka voivat osalla odottajista merkittävästi helpottaa oireita ja ehkäistä vaikean pahoinvoinnin sekä

-	s. 41, r. 25-26: Jos tässä kasvipohjaisilla valmisteilla tarkoitetaan myös ns. kasvipohjaisia juustoja, voisiko mainita rasvan laadusta, pääsääntöisesti valmistusaine kookos/kova rasva -> eli pelkästään täydennykset ei tae terveellisyydestä. s. 51, r. 8: "Diabetesliiton Raskausdiabetes-ohjeesta (www.diabetes.fi)" linkki vie Hyvä arki diabeteksen kanssa-sivulle. Diabetesliiton sivuilla raskausdiabeteksestä on tietoa hyvin vähän. Tietoa enemmän maksullisessa oppaassa: "Raskausdiabetes - Pidä huolta itsestäsi ja vauvastasi" jota voi tilata diabetes.fi verkkosivuilta d-kaupasta. Jos haluaa tähän verkkolinkin niin esim.	Kiitos palautteesta
---	---	---------------------

Helsingin kaupunki, Sosiaali-, terveys- ja pelastustoimiala, Terveysasemat ja sisätautien poliklinikka	Sivu 40, rivit 31–33: ”Liikunta edesauttaa suositeltavaa painonnousua raskauden aikana ja nopeuttaa painon palautumista synnytyksen jälkeen.” Lauseen muotoilu vaikeuttaa asian hahmottamista. Selkeämpi ilmaisu olisi ”Liikunta auttaa pitämään raskauden aikaisen painon nousun sopivana ja nopeuttaa painon palautumista synnytyksen jälkeen.” Sivu 41, rivi 2: Ei viitata oikeisiin liitetaulukoihin. Oikeat liitetaulukot lienevät 6a-6d ja 7a-7d. Sivu 42, rivit 1–16: Erinomaista, että suositellaan DHA:n ensisijaiseksi lähteeksi kalaa. Konkreettisia esimerkkejä niistä hyödyllisistä terveysvaikutuksista, joita kalan valitseminen	1) Lause ateriaritmisestä ja pienistä lapsista on muotoiltu uudestaan. 2) taulukko muutettu vastaamaan kansallisissa ravitsemussuosituksissa ollutta taulukkoa
Metropolia Ammattikorkeakoulu, Metropolia ammattikorkeakoulu	On tärkeää, että suosituksissa kerrotaan ravintoaineiden riittävän saannin merkityksestä jo raskautta suunniteltaessa ja suositellaan mm. foolihappolisää jo raskautta suunniteltaessa, koska ensimmäinen neuvolakäynti ajoittuu usein vasta 8.-10.:lle raskausviikolle. s. 41, r. 16. Kaikki kasvipohjaiset	Lisätty tieto eläinperäisten tuotteiden raudasta ja imeytymisestä sekä muotoiltu kofeiinin käyttöä koskevaa lausetta ehdotuksen mukaisesti.

ETM (ravitsemustiede). Lausunto pohjaa henkilökohtaisiin mielipiteisiin eli ei edusta työnantajani (Nutricia c/o Danone Oy:n) näkemyksiä.	* s. 42 r 13-14: Olisi hyvä, jos suositus ohjaisi, mille kohderyhmälle olisi hyödyllistä ravitsemusterapeutin ohjaus ennen DHA-lisän aloitusta. Voiko DHA-lisällä olla vaikutusta esim. synnytyskomplikaatioihin lisääntyneen vuototaipumuksen vuoksi? Olisiko turvallisuusperiaatteen mukaan kuitenkin hyvä ohjata yksilöllisesti DHA-lisän käyttöön? Rasvahappolisät vaikuttavat mm. teoriassa verenvuotoriskiin. Jaakkolan (ym. 2025) mukaan väestötasolla ravintolisät tunnetaan huonosti, mikä lisää liiallisen käytön riskiä. Ohjausta valmisteiden oikeaan käyttöön tarvitaan myös raskaana olevilla. (Lähteet: Jaakkola, K., Koivuniemi, E., Hart, K. et al. Fish oil and probiotic food supplements: consumptions	Kohdassa Kasviöljyt ja kasviöljypohjaiset levitteet kerrotaan tarkat suositusmäärät, ei muutosta tähän kohtaan. Lisätty: erityisesti jos odottajan veren DHA-pitoisuus on matala ja saanti vähäistä.
--	---	---

Suomen ympäristökeskus (Syke)	Luvun pääkohdissa nostetaan esiin elintapamuutosten mahdollisuus raskausaikana. Suosituksissa voitaisiin tämän lisäksi tuoda esiin, että myös ruoan ympäristövaikutukset voivat motivoida tulevia äitejä elintapamuutosten tekemisessä.	1) Ei muutosta, pidetään muotoilu, jollei voi syödä kalaa. Tämän katsotaan kattavan sekä kasvisyöjät, vegaanit sekä allergiset. 2) 200 mg DHA:ta on niin pieni määrä, ettei se aiheuta lisääntynyttä verenvuototaipumusta. Imettäville ei ole DHA-suositusta. 3) Kansalliset suositukset perustuvat Pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin, josta myös D-vitamiinisuositus tulee. Ei muutosta. 4) Eläinperäisten tuotteiden sisältämä MPF-tekijä edesauttaa lihan ei-hemiraudan imeytymistä, jolloin sekin imeytyy paremmin kuin
Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry	Suosituksessa esitetty linjaus monipuolisen ruokavalion merkityksestä on kannatettava. Kappale, jossa käsitellään välttämisruokavalioita, on tärkeä. Nykytietämyksen mukaan raskauden tai imetyksen aikaiset tarpeettomat ruokarajoitukset eivät ehkäise allergioita. Kappaleessa olisi kuitenkin tärkeää tuoda esille tilanteet, joissa äidistä johtuvista syistä välttämisruokavalio on tarpeellinen ja korostaa, että näissä tilanteissa äidillä tulisi olla oikeus terveydenhuollon- tai ravitsemusammattilaisen ohjaukseen.	

Vegaaniliitto ry	s.42 rivi 6: Hienoa, että DHA:n suositus kalattomia ruokavalioita noudattaville raskaana oleville on nyt lisätty. Tärkeä lisäys. s. 42 rivit 11-14: DHA ei tutkimusnäytön mukaan lisää verenvuotoriskiä, vaan EPA. Jotkut DHA-valmisteet sisältävät myös EPA:a, ja tällaisen valmisteen käytön lopettaminen noin kuukausi ennen laskettua aikaa voi olla suositeltavaa mahdollisen lisääntyneen verenvuotoriskin takia. Synnytyksen jälkeen valmisteen käyttöä voi taas jatkaa imetyksen ajan. Mikäli valmiste sisältää vain DHA:a ei taukoa tarvitse pitää. Ylipäätään DHA:sta: joko tässä kappaleessa tai imetysajan kappaleessa olisi hyvä mainita, että DHA:n saantia 200 mg/vrk suositellaan myös imetysaikana, niin kalaa sisältävissä kuin kalattomissa	Siirretty lause ylemmäksi, jossa puhutaan nestemäisistä maitovalmisteista. Poistettu linkki Diabetes-liiton sivuille. Sanoitusta muokattu ehdotuksen mukaisesti.
Olen yleislääketieteen erikoislääkäri, jolla on kouluttajalääkäriin pätevyys. Suoritan perhelääkärikoulutusta (onnistu omalääkärinä - opintokokonaisuus). Tavoitteenani on suorittaa elämäntapalääketieteen kansainvälinen sertifikaatti.	S. 40, rivi 16. Maidon/maitotuotteiden suositteleminen raskaana oleville ei ole tieteellisen tiedon valossa turvallista huomioiden yhteys tyypin 1 diabetekseen ja sen kehittymiseen jo sikiöaikana! Näillä maidon juonti suosituksilla aiheutetaan keuhkotautia ja keuhkokuumia perheisiin, jossa pieni lapsi sairastuu tyypin 1 diabetekseen. Maidon juonnin ja tyypin 1 diabeteksen yhteydestä tässä artikkelissa: A1 beta-casein milk protein and other environmental pre-disposing factors for type 1 diabetes	1) Lausetta liikunnasta muotoiltu uudestaan, 2) Liitetaulukoiden numerointi on korjattu, 3) Vegaaniruokavaliota noudattavien lause muotoiltu uudestaan ehdotuksen mukaisesti

Marttaliitto ry	Taulukko 8 sivulla 47 on haastava hahmottaa. Ehdotamme taulukon selkeyttämistä esim. värein, jotta olisi ymmärrettävämpi. Taulukossa on kohta ”Lihan, siipikarjanlihan, kalan, äyriäisten proteiini”. Olisiko selvempi muotoilu punaisen lihan, siipikarjanlihan, kalan.. Tai sitten molemmat (punainen liha ja siipikarjanliha) ilman erittelyä ja puhutaan vaan lihasta, kuten muussakin aineistossa.	1) Kappaleessa sanotaan jo: Foolihappolisä aloitetaan noin 2 kuukautta ennen suunniteltua raskautta tai ehkäisyn poisjättämistä, ja sitä jatketaan 12. raskausviikon loppuun. Ei muutosta tekstiin.2) Kasvijuomakohdassa sanotaan: Kasvipohjaisista valmisteista suositeltavia ovat kalsiumilla, D-vitamiinilla, jodilla, riboflaviinilla ja B12-vitamiinilla täydennetyt tuotteet. Lisätty loppuun lause: "Jos ei käytä maitovalmisteita, suositellaan täydennettyjä kasvipohjaisia valmisteita käytettävän
-----------------	--	---

Sosiaali- ja terveysministeriö	Sivulla 40 (rivi 8) otsikko on osin harhaanjohtava, koska kappale käsittelee ravitsemusta myös ennen hedelmöittymistä sekä miehiä. Ehdotuksena otsikon tarkistamista esimerkiksi muotoon ”Ravitsemuksen merkitys alkaa jo ennen raskautta”. Sivulle 40 (rivi 23) ehdotuksena lisättäväksi viittaus Hoitotyön tutkimussäätiön (Hotus) hoitosuosituksiin, jotka käsittelevät liikuntaa raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen. Lisäsehdotus joko ammattilaisille suunnattuun ”Raskaana olevat ja synnyttäneet terveydenhuollossa: liikunnan perustelut ja liikuntaan ohjaaminen” https://hotus.fi/hoitosuositus/raskaana-olevat-ja-	DHA:n suosteltava määrä on niin pieni, ettei se vaikuta verenvuotoriskiin. DHA:ta ei raskaanaoleville suositella sydän-ja verisuonitautien ehkäisyyn tai hodon vuoksi. Määrä 200 mg on Pohjoismaisissa suosituksissa mainittu määrä, joka raskaana olevan tulisi saada raskaudenaikana. Suosituksessa on selvästi kerrottu, ettei määrää tule ylittää. DHA:ta suositellaan vain raskaana oleville naisille, jotka eivät voi syödä kalaa, ei kaikille naisille. Sama suositus on voimassa useissa Pohjoismaissa. Taulukko 8 on luotu siksi, että se selventäisi raudan saantia ja imeytymistä. Ei muutosta tekstiin. Pohdimme punaviinin poisottamista taulukosta
Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry	sivu 41, rivit 3–4: ”Kolmannella 3 raskauskolmanneksella energiansaanti lisääntyy noin 1,3 MJ/vrk (300 kcal/vrk).”	Lisätty lause kappaleen alkuun
Syöpäjärjestöt	4.3 Raskausajan erityistilanteet Helpottaisiko asian sisäistämistä vielä jokin sellainen taulukko, johon olisi koostettu selkeä ”raskauden aikaisen ruokavalion” vertailu ”tavalliseen terveelliseen ruokavalioon”. Helpottaisi lukijaa.	Osittain huomioitu. Lisätty oirelistaan poskien lehahtelu.

Helsingin yliopisto, Lausunnon valmisteluun osallistuivat dosentti Liisa Korkalo, dosentti Riitta Freese, dosentti Suvi Itkonen, ETM Elina Kettunen, FM Venla Tilli ja LL Topi Hovinen.	s. 43, rivi 2-3: Tulisiko lisätä että elimistö muodostaa kuitenkin vain rajallisesti DHA:a? S. 43, rivit 8–11 sekä s. 136 liitetaulukko 5 Onko suositus siis selkokielellä “yhteensä vähintään 5 E% linoli- ja alfa-linoleenihappoa, joista vähintään 1 E% alfa-linoleenihappoa?” Näin on pääteltävissä siitä, että mainitaan tämän suosituksen täyttyvän kasviöljyjen turvin. Miksi samaan virkkeeseen sekoitetaan tavallaan kaksi tasoa, välttämättömät rasvahapot ja omega-3-rasvahapot? (Vaikka muotoilu olisi jo NNR-suosituksessa, eikö sen voisi kirjoittaa selvemmin tässä?) s. 43: rivi 32: Ehdotus: “ei tule käyttää lainkaan”.	Imetyksen ajalta ei ole DHA-suositusta. Muotoiltu lausetta uudestaan ravitsemusterapeutin tarpeesta ehdotuksen mukaisesti
--	--	--

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL, Ravitsemustiimi ja Terveysinterventiot-tiimi	Sivulla 41, rivit 2-7: Ehdotamme lisäämään myös tähän viittauksen Ruokaviraston Elintarvikkeiden turvallisen käytön taulukkoon, kuten luvussa 5 imetyksen aikaisesta ruokavaliosta mainitaan: ”Raskausaikana on hyvä välttää joitakin yksittäisiä ruoka-aineita ja huolehtia hyvästä elintarvikehygieniasta. Elintarvikkeiden turvallisen käytön ohjeissa esitellään ruoka-aineiden turvalliseen käyttöön liittyviä yleisiä ohjeita.” Tai vaihtoehtoisesti käsittelemään rajoitettavat ruoka-aineet tekstissä. Sivulla 41, rivit 25-26: harkinnan mukaan ehdotamme tähän lisäystä: ”Kasvipohjaisia juuston kaltaisia tuotteita ei suositella säännölliseen käyttöön, sillä ne sisältävät runsaasti tyydyttynyttä rasvaa.”	Ei muutosta tekstiin
Suomen Sydänliitto ry	s. 41 r 19 nestemäisten maitovalmisteiden lisäksi	Muutettu sanoitusta ehdotuksen mukaisesti

FT, laillistettu ravitsemusterapeutti, ammatillinen opettaja, kokki, lyhytterapeutti	sivu 39, rivi 17 tähän todella selvästi, mielellään ihan omaan laatikkoon: Ei ole suositusta monivitamiinivalmisteiden käytöstä kaikille raskaana oleville. Taistelin perusterveydenhuollossa tätä käytäntöä vastaan reipas 10 vuotta siinä onnistumatta. Kansalaisilla ja terveydenhoitajilla on se käsitys että automaattisesti tarvitaan raskaudenaikainen monivitamiinivalmiste, kun niitä kerran on markkinoilla. Ensimmäisen kerran kun raskaana oleva soittaa neuvolaan, saa hän ohjeeksi aloittaa monivitamiinivalmisteiden, tämä on normaalikäytäntö, mikä ei tässäkään suosituksessa näy eli ei ole suositus mutta näin luullaan. sivu 47 taulukko 8, punaviini raskaana olevien taulukossa hieman erikoinen	1) Otsikkoa muutettu ehdotuksen mukaisesti. 2) Lausetta muotoiltu ehdotuksen mukaisesti "Raskaana olevan tulisi pidättäytyä niiden käytöstä kokonaan 3) Hotus-linkki on lisätty kappaleen loppuun 4) Lisätty lause ehdotuksen mukaisesti lääkkeiden käytöstä.
Satakunnan ammattikorkeakoulu, Työikäisten ravitsemuksen tutkimuskärki	Kattava ja hyvä kokonaisuus. s.40, r. 32: "Liikunta edesauttaa suositeltavaa painonnousua raskauden aikana..." → tämä hieman	Kiitos tarkasta huomiosta, sanoitus korjattu!
PET-keskus, Turun yliopisto	Sivulla 49, riveillä 33-34 olevan lauseen "Paino on hyvin sensitiivinen aihe, joten siitä tulee puhua arvostavalla tavalla" voisi täydentää "Paino on hyvin sensitiivinen aihe, joten siitä tulee puhua henkilöä arvostavalla tavalla". Sivulla 50, Raskausdiabetes-kappaleessa käytetään lääketieteellisiä termejä, ja mikäli suositusta halutaan jalkauttaa myös yleisemmin,	Muutettu kappaleen järjestystä ehdotuksen mukaisesti. Raskaana olevan tulee syödä terveyttä edistävää ruokaa kuten muidenkin. Ei tarvetta tehdä taulukkoa.

Suomen Terveystieteiden tutkimuskeskus STTL ry	S 39: Raskausajan ravitsemusohjaus voisi olla erillisenä liitteenä, jonka voisi antaa asiakkaalle (usein tarvitaan materiaalia ohjauksen tueksi). S. 40: Tarvitaanko liikunta raskauden aikana tekstiä? S. 45, r. 15: Onko olemassa tutkimusnäyttöä tai suoraa suositusta, jonka perusteella kaikki raskaana olevat, joiden BMI on yli 30, voitaisiin ohjata käyttämään 1000 mikrogrammaa foolihappoa vuorokaudessa? BMI :n ylittäessä tämän rajan raskauksia on paljon, ja jokaisen tilanteen erillinen arviointi lääkärin kanssa kuormittaa hyvinvointialueiden lääkäriresursseja merkittävästi.	1) Lisätty ehdotuksen mukaisesti. 2) Liitetaulukon tekstiä selvennetty 3) Lausetta uudelleen sanoitettu 4) poistettu vastaava -sana 5) lisätty veriruoat 6) lisätty palkokasvit 7) poistettu taulukosta miso ja natto
---	--	--

Sastamalan Ruoka- ja Puhtauspalvelut Oy	S. 49 r. 23: miten toimitaan, jos äiti on tullut raskaaksi vahingossa lihavuuslääkityksen aikana? Lääkitys pitäisi tietysti jättää pois nopealla aikataululla, mikä lisää reippaamman painonnousun riskiä, tähän vinkkejä? Ja onko jotain erityistä huomioitavaa ravitsemustilan kannalta, jos alkuraskaudessa on käyttänyt lihavuuslääkkeitä?	1) Ehdotettu teksti lisätty ja viittaus Ruokaviraston Elintarvikkeiden turvallisen käytön ohjeisiin 2) lisätty teksti kasvipohjaisista juustoista 3) Suositukseen tulee kalataulukko, jossa kalan turvallinen käyttö selviää paremmin 4) taulukkoviitteet päivitetty 5) Lisätty viittaus liitetaulukkoon 8 6) vaihdettu Sydänmerkkikriteerien kirjoitusasu 7) Kuvan numero tarkentuu taittovaiheessa 8) Poistettu turha yläindeksi 9) hylätään ehdotus noin 2 kuukautta, koska foolihappolisää suositellaan raskausviikon 12 loppuun 10) taulukon lisätty
--	---	--

Ilmastolääkärit-verkosto	s. 41, rivi otsikolla maitovalmisteet ja täydennetyt kasvipohjaiset tuotteet kalsiumin, jodin ja D-vitamiinin lähteinä. Otsikon alta puuttuu kokonaan maininta kasvipohjaisista nestemäisistä tuotteista. Suosittelemmekin lisäästä (rivit 18-19): ”Raskauden aikana suositellaan päivittäin noin 350–500 g rasvattomia tai vähärasvaisia nestemäisiä KASVIPOHJAISIA TUOTTEITA tai maitovalmisteita, joista saadaan kalsiumia.” s.41, rivi 30: Suosittelemme lisäämään: ”yksittäisen kansalaisen suurin haitta-aineiden saanti tulee kalasta: kaloihin kertyvä elohopea, PFAS-yhdisteet ja / tai dioksiinit sekä PCB-yhdisteet. Kalalajien vaihteleva JA OHJEELLISISSA MÄÄRISSÄ PYSYVÄ käyttö varmistaa...”	Lisätty käsikirjoitukseen
	s.47 taulukko 8: kaikilla tekijöillä ei taida olla kovin suurta merkitystä hemiraudan imeytymisen kannalta, mutta taulukossa puhutaan yleisesti hemiraudan imeytymisestä	1) Monivitamiiniasia ilmaistu selvästi, ei muutosta, 2) Pohditaan ryhmässä, jos punaviini poistetaan taulukosta, 3) lisätty suklaa ja kaakao ehdotuksen mukaisesti 2. Raskauspahoitettiin tehty
	s. 48 r. 2 ja yleisestikin tämä: pitäisikö huomioida koliinia? Sitä ei ole mainittu myöskään	Lause muotoiltu uudestaan
	s.50 r. 35 ”Vapaan sokerin osuus hiilihydraateista tulisi olla alle 10 %.” - > ehkä tätä tavoitetta voisi kuvata vähän tarkemmin ruoka-ainetasolla. Aamulla verensokeri voi olla	1) Lisätty henkilöä ehdotuksen mukaisesti lauseeseen 2) käsitteet määritelty sanastossa, ei muutosta tähän kohtaan.

	Sivu 42 DHA-täydennys valmisteena. Miksi ei ensin suoraan suositella käyttämään rypsiöljyä DHA:n lähteenä, koska ihmiset	Pääsääntöisesti huomioitu. Foolihappo ja D-vitamiinisuositukseen ei muutosta
		Asia ei kuulu tämän
		1) Lisätty kasvipohjaiset
		Taulukossa ruoka-aineista
		Koliinin parhaat lähteet on
		Ei muutosta tekseen
		Pehmeitä rasvoja kuten