



Pro Kala

Kalasta terveyttä äidille ja lapselle

Kalaa suositellaan syötävän ainakin 2-3 kertaa viikossa, sillä se kuuluu terveyttä edistävään ruokavalioon. Kalasta saa hyvälaatuista rasvaa, proteiinia, D-vitamiinia, B₁₂-vitamiinia, seleniä, kalsiumia sekä useita muita ravintoaineita.

Odottavalle ja imettävälle äidille kalan syöti on erityisen tärkeää, sillä kehittyvä sikiö ja imeväisikäinen lapsi saavat kaikki ravintoaineet äidin ruokavaliosta. Raskaus- ja imetysaikana kannattaa valita lautaselle kalaa eri kalalajeja vaihdellen, esimerkiksi ahventa, kuhaa, siikaa, muikkua, kirjo-lohta ja kasvatettua lohta.

Pehmeää rasvaa ja D-vitamiinia

Raskaus- ja imetysaikana monipuolisen ruokavali-
on merkitys korostuu, sillä ravintoaineita tarvitaan myös vauvan kasvuun ja kehitykseen. Esimerkiksi kalasta saatavien pitkäketjuisten omega-3-rasvahappojen tarve on silloin suurimmillaan. Sikiö ja pikkulapsi tarvitsevat näitä rasvahappoja muun muassa aivojen, hermoston ja näkökyvyn kehitykseen.

Kalan pehmeä rasva on hyväksi sydämelle ja verisuonten toiminnalle. Hyödyllisten rasvahappojen runsaan saannin on todettu vähentävän sydän- ja verisuonitautiriskiä. Suomalaiset saavat suurimman osan omega-3-sarjan EPA- ja DHA- rasvahapoista nimenomaan kalasta. Eniten pitkäketjuisia rasvahappoja on rasvaisissa kaloissa kuten lohesa, kirjojohessa, silakoissa ja sillissä.

Kalassa on useita eri kivennäisaineita ja B-ryhmän vitamiineja ja kala on suomalaisten paras luonnollisen D-vitamiinin lähde. Kalan sisältämä D-vitamiini on hyvin imeytyvää D₃-muotoa.

D-vitamiinilla on monia terveyttä edistäviä vaikutuksia, mutta erityisesti siitä hyötyy luusto. D-vitamiinin riittävä saanti on yhteydessä myös elimistön hyvään puolustuskykyyn ja hyvään lihasvoimaan. Kalasta saadaan myös luustolle tärkeää kalsiumia.

Aikuinen voi saada jo yhdestä kala-ateriasta suositeltavan päivittäisen D-vitamiiniansiannon. Raskaana oleville ja imettäville äideille sekä lapsille kahden viikon iästä kahden vuoden ikään saakka suositellaan monipuolisen ruokavali-
on ohella 10 mikrogramman D-vitamiinilisää ympäri vuoden.

Ravitsemusasiantuntijat suosittelevat raskaana olevien ja imettävien äitien ruokavalioon kalaa ainakin 2-3 kertaa viikossa eri kalalajeja vaihdellen.



Kala maistuu vauvalle ja taaperolle

Rintamaito on vastasyntyneen parasta ravintoa. Äidin ruokavalio vaikuttaa rintamaidon koostumukseen ja vauvan ravintoaineiden saantiin. Myös kalan omega-3-rasvahapot sekä muut ravintoaineet siirtyvät osin rintamaitoon ja sitä kautta lapselle. Imetysaikana ravintoaineiden tarve nousee huomattavasti.

Noin puolen vuoden iässä lapsi on kehitykseltään valmis aloittamaan totuttelun kalan syöntiin, kun muutama soseutettu kasvis on jo tullut tutuksi. Eri kalaruokiin on hyvä totutella monipuolisesti taaperoiästä alkaen, sillä kalan ravintoaineita tarvitaan läpi elämän.

Pikkulapselle suositeltava ruokavalio sisältää kalaa 2-3 kertaa viikossa vaihdellen eri kalalajeja kuten aikuisillakin. Pikkulapsen on hyvä saada omega-3-rasvahapot valmiina ravinnosta, sillä rasvahapojen muokkaus ei vielä toimi täydellisesti. Kalan terveyshyödyt saa, kun nauttii kalaa säännöllisesti.

Kala kuuluu oleellisena osana monipuoliseen ja terveelliseen ruokavalioon.

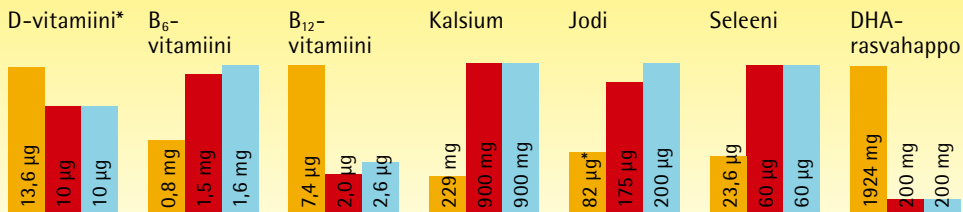
Muutamien kalalajien mahdollisesti sisältämien vierasaineiden vuoksi raskaana oleville ja imettävälle äideille on annettu muuta väestöä tarkemmat kalansyöntisuositukset.

- Raskaus- ja imetysaikana ei suositella haukea, koska se kerää elohopeaa.
- Mikäli syöt **päivittäin** sisävesialueiden kalaa (esimerkiksi kalastajaperheissä), niin vähennä isokokoisien ahvenen, kuhan ja mateen käyttöä.
- Lapsiperheessä isokokoisia silakoita (perkaamattomana yli 17 cm) tai vaihtoehtoisesti Itämerestä pyydettyä lohta tai taimenta suositellaan syötäväksi vain 1-2 kertaa kuukaudessa.

Lisää tietoa aiheesta www.evira.fi

Paljon kalaa syövät suomalaiset ovat terveempiä ja saavat muita enemmän useita eri ravintoaineita.

Kirjolohiannoksen (150 g) sisältämiä ravintoaineita verrattuna saantisuositukseen raskaana olevalla ja imettävällä naisella.



*Lisäksi suositellaan 10 µg:n D-vitamiinilisää ympäri vuoden.

*Jodidi

- Kirjolohiannoksesta saatava ravintoainemäärä
- Suositeltava päiväsaanti raskaana olevalla
- Suositeltava päiväsaanti imettävälle

Lähde: FINELI ja suomalaiset ravitsemussuositukset 2014.



Pro Kala

Kaloissa on paljon valinnanvaraa!
Parhaat kalaruokavinkit löydät Pro Kalan kotisivulta www.prokala.fi

