

FISKGUIDE för gravida och ammande



De flesta fiskar man kan köpa går bra att äta.

Den gröna listan visar exempel på fiskar du kan äta ofta, men det finns många fler.

Den röda listan visar vilka fiskar du inte bör äta så ofta, på grund av miljöföroreningar.

Vissa fiskar är mindre bra att äta för miljöns skull. Läs mer om fisk och miljö på www.livsmedelsverket.se



VARJE VECKA

Ät 2-3 gånger i veckan – välj olika sorter

- All odlad fisk
- Alaska pollock
- Ansjovis
- Blåmusslor
- Fiskbullar
- Fiskpinnar
- Flundra/skrubbskädda
- Hoki
- Hummer
- Kolja
- Krabba, det vita köttet
- Kräftor
- Kummel
- Lax och laxfiskar
- Lutfisk
- Makrill
- Pangasiusmal
- Pilgrimsmusslor
- Räkor
- Rödspätta
- Sardinier
- Sej
- Sik
- Sill, även inlagd
- Tilapia
- Tonfisk på burk
- Torsk

FÖR GRAVIDA

Ät nygjord eller nyförpackad gravad, rökt fisk och sushi.

NÅGON GÅNG/ÅR

Högst 2-3 gånger per år (kvicksilver)

– sammanlagt av följande sorter

- Abborre
- Gädda
- Gös
- Haj
- Lake
- Rocka
- Stor hälleflundra (*Hippoglossus hippoglossus*)
- Svärdfisk
- Tonfisk, färsk/fryst

Högst 2-3 gånger per år (dioxin och PCB)

– sammanlagt av följande sorter

– gäller även barn och kvinnor i barnafödande ålder

- Strömming, även surströmming
- Lax* och öring* *vildfångad från Östersjön, Vänern och Vättern*
- Sik* *från Vänern*
- Rödning* *vildfångad från Vättern*

* Det gäller främst kvinnor som äter egenfångad fisk, eftersom dessa fiskar sällan finns i vanliga affärer.

2.VIK HÄR!

3.VIK HÄR!

1.VIK HÄR!



Listeria är en bakterie som i ovanliga fall kan finnas i vissa ostar.
Risken är liten, men om du vill minska den ytterligare är det bra att undvika ostar i den röda listan.
Ostar i den gröna listan är säkra att äta.

Härdost, som: – grevè, herrgård, prästost
Permesanost – från pastöriserad och opastöriserad mjölk
Småtost och annan bredbar ost i tub eller plastask
Fetaost – från pastöriserad mjölk
Mozarella – nyförpackad
Ricotta – nyförpackad
Halloumi – nyförpackad
All ost som hettas upp tills det bubblar, t ex i såser och gratänger, är säkra.

Ost – gjord på opastöriserad mjölk
Mögelost, som: – brie, camembert, gongonzola, chèvre, gjord på pastöriserad och opastöriserad mjölk
Kitost, som: – facherol, taleggio, munster gjord på pastöriserad och opastöriserad mjölk
Färskost – och annan mjuk ost gjord på opastöriserad mjölk
Fetaost – gjord på opastöriserad mjölk



OSTGUIDE för gravida

VÄLJ
Dessa ostar går bra att äta

UNDVIK
Ostar kan innehålla listeria, men risken är liten