

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 vår webbplats www.livsmedelsverket.se



MFA-sept 2008

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

2. VIK HÄRI

3. VIK HÄRI

NÅGON GÅNG/ÅR

Högst 2-3 ggr totalt/år (kvicksilver)

- Abborre
 - Gädda
 - Gös
 - Haj
 - Lake
 - Rocka
 - Stor hälleflundra (*Hippoglossus hippoglossus*)
 - Svärdfisk
 - Tonfisk, färsk/fryst
- Högst 2-3 ggr totalt/år** (dioxin och PCB)
- Strömming, även surströmming

Lax och öring från Östersjön, Vänern och Vättern och röding från Vättern (det gäller främst kvinnor som äter egen-fångad fisk, eftersom dessa fiskar sällan finns i vanliga affärer.)



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 ostarna i den röda listan.
Ostarna i den gröna listan går bra att äta.



OSTGUIDE för gravida

Dessa ostar går bra att äta

VÄLJ

Ostarna kan innehålla listeria, men risken är liten

UNDVIK

Hårdost, som:
– grevè, herrgård, prästost

Parmesanost – från pastöriserad och opastöriserad mjölk

Smålost och annan bredbar ost i tub eller plastask – från pastöriserad mjölk

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.

Mögelost, som:
– brie, camembert, gongonzola, chèvre, gjord på pastöriserad och opastöriserad mjölk

Kitost, som:
– vacherol, taleggio, munster gjord på pastöriserad och opastöriserad mjölk

Färskost – och annan mjuk ost gjord på opastöriserad mjölk

Fetaost – gjord på opastöriserad mjölk

1. VIK HÄRI