

## 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](http://www.livsmedelsverket.se)



LIVSMEDELS  
VERKET

Mått: 100g

## 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
- Råkor
- Rödspätta
- Sardiner
- 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

- Strömming, även surströmming
- Lax\* och öring\* *vildfångad från Östersjön, Väneren och Vättern*
- Rödning\* *vildfångad från Vättern*

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

2. VIK HÄRI

3. VIK HÄRI

1. VIK HÄRI

Allt ost som hettas upp tills det bubblar, t ex i såser och gratängar, är säkert.

**Halloumi** – nyförpackad

**Ricotta** – nyförpackad

**Mozarella** – nyförpackad

**Fetaost** – från pastöriserad mjölk

pastöriserad mjölk

**Småttost** och annan bredbar ost i tub eller plastask – från

och opastöriserad mjölk

**Permesanost** – från pastöriserad

– grevè, herrgård, prästost

**Hårdost**, som:

**Fetaost** – gjord på opastöriserad mjölk

**Färskost** – och annan mjuk ost gjord på opastöriserad mjölk

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

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

**Mögelost**, som:

**Ost** – gjord på opastöriserad mjölk

Ostarna kan innehålla listeria, men risken är liten

## UNDVIK

Dessa ostar går bra att äta

## VÄLJ

## OSTGUIDE för gravida



LIVSMEDELS  
VERKET

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 är säkra att äta.