

Kaikki Valion valmistamat Suomessa myytävät maitotuotteet on valmistettu suomalaisesta pastöroidusta maidosta. Valion maidot, piimät, jogurtit, viilit, rahkat, kermat ja kastikkeet sekä proteiinijauheet ovat turvallisia käyttää myös raskauden aikana. Monia Valion juustoja voit myös nauttia turvallisesti raskauden aikana.

Valio Plus™ maito sisältää 50 % enemmän proteiinia kuin tavanomainen maito ja runsaasti kalsiumia & D-vitamiinia.

Ravintoaineiden määrä puoleessa litrassa Valio Plus™ maitoa:

Ravintoaine	Määrä 5 dl	Saantisuositus raskauden ja imetyksen aikana
D-vitamiini	10 µg	10 µg /vrk ja lisäksi suositellaan D-vitamiinilisää 10 µg /vrk ympäri vuoden
Kalsium	900 mg	900 mg
Foolihappo	150 µg	500 µg
Jodi	80 µg	Raskauden aikana 175 µg ja imetyksen aikana 200 µg

Valion kypsytettyjä kovia juustoja ja niistä valmistettuja juustoraasteita voit nauttia turvallisesti raskauden ja imetyksen aikana.

Kaikki Valion kovat kypsytetyt juustot ovat valmistettu pastöroidusta maidosta. Pastöroidusta maidosta valmistettuja kypsytettyjä, kovia juustoja ovat muun muassa:

- Valio Alppi Kreivi®
- Valio Edam
- Valio Emmental punaleima, sinileima, mustaleima
- Valio Finlandia™
- Valio Hyvä suomalainen Arki® juustot
- Valio Juhla® Cheddar
- Valio Kappeli®
- Valio Karelia®
- Valio Keisarinna®
- Valio Lappi®
- Valio Luomu™ juustot
- Valio Luostari®
- Valio Oltermanni®
- Valio Polar®
- Valio Ritari®
- Valio Salaneuvos®
- Valio Turunmaa



Valio sulatejuustojen kuten Valio Koskenlaskija®, Valio Olympia, Valio Polar® 9 % levittyvän, Valio Oltermanni® levittyvän ja Valio Kippari® sulatejuustoviipaleiden valmistusprosessissa on pastöroinnin lisäksi voimakas lämpökäsittely, joka tuhoaa mikrobit. Tuotteet pakataan myös kuumana, joten ne ovat hyvin turvallisia raskaana oleville ja imettäville.

Valio Viola® tuorejuusto pastöroidaan kokonaisuudessaan valmistusprosessin aikana ja pakataan kuumana. Siksi kaikki Valio Viola® tuorejuuston makuvalintoehdot ovat turvallisia raskaana oleville ja imettäville.

Valio mozzarella juustoraasteen ja Valio Eila® grillijuuston valmistusprosessissa on pastöroinnin lisäksi voimakas lämpökäsittely, joka tuhoaa mikrobit. Niiden käyttö on turvallista raskaana oleville ja imettäville.

Valio raejuustot valmistetaan pastöroidusta maidosta ja valmistusprosessissa on useita lämpökäsittelyvaiheita. Siksi raejuusto katsotaan listerian suhteen vähäriskiseksi tuotteeksi. **Valio Eila® kotijuusto, Valio Eila® salaattijuustot ja Valio Luomu™ tuore mozzarella viipaleet ja pallot** on valmistettu pastöroidusta maidosta. Tehtaalla valmistustiloja sekä tuotteiden laatua ja turvallisuutta valvotaan tarkasti. Näissä tuotteissa tai niiden valmistustiloissa ei ole viimeisen kymmenen vuoden aikana todettu listeriaa.

Valio AURA® sinihomejuusto suositellaan nauttimaan raskauden aikana kuplivan kuumaksi kuumennettuna ruoassa.

HUOM! Jos grillijuustossa tai tuoremozzarellajuustossa avaamattoman pakkauksen kääre on löysästi tuotteen ympärillä, tuotetta ei pidä käyttää.

Viranomaisen suositaa välttämään raskausaikana pastöroimattomasta maidosta valmistettuja juustoja sekä home- ja kittijuustoja kuumentamattomina, vaikka ne olisikin tehty pastöroidusta maidosta. Kaikki ruoanlaitossa kuplivan kuumaksi kuumennetut juustot ovat turvallisia. Lue lisää www.evira.fi/elintarvikkeet/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikevaarat/elintarvikkeiden-kayton-rajoitukset/