

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 Valio juustoja voit myös nauttia turvallisesti raskauden aikana

Valio Plus™ maidot sisältävät 50 % enemmän proteiinia kuin tavanomainen maito sekä runsaasti kalsiumia ja D-vitamiinia.

Ravintoaineiden määrä puolessa 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

Monia Valio juustoja 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 Polar®
- Valio Oltermanni®
- Valio Edam
- Valio Luomu™ juustot
- Valio Emmental punaleima, sinileima, mustaleima
- Hyvä suomalainen Arki™ juusto
- Valio Turunmaa®
- Valio Salaneuvos®
- Valio Lappi®
- Valio Alppi Kreivi®
- Valio Finlandia®
- Valio Kappeli®
- Valio Keisarinna®



Valio raejuustot valmistetaan pastöroidusta maidosta ja valmistusprosessissa on useita lämpökäsittelyvaiheita. Siksi raejuusto katsotaan listerian suhteen vähäriskiseksi tuotteeksi.

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

Valio sulatejuustojen kuten Valio Koskenlaskija®, Valio Olympia, Valio Polar® 9% levittyvän ja Valio Oltermanni® levittyvän valmistusprosessissa on voimakas lämpökäsittely, joka tuhoaa mikrobit. Tuotteet pakataan myös kuumana, joten se on turvallinen myös raskaana oleville ja imettäville.

Valio kotijuusto HYLÄ® ja Valio Eila® salaattijuustot on valmistettu pastöroidusta maidosta ja valmistustilojen sekä tuotteiden laatua ja turvallisuutta valvotaan tarkasti. Näissä tuotteissa tai niiden valmistustiloissa ei ole viimeisen kymmenen vuoden aikana todettu listeriaa. Viranomaisen suositaa pastöroidusta maidosta valmistetut pehmeät juustot nautittavaksi kuumennettuna.

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

Viranomaisen suositaa välttämään raskausaikana pastöroimattomasta maidosta valmistettuja juustoja sekä nauttimaan pastöroidusta maidosta valmistetut pehmeät juustot kuumennettuna Kaikki ruoanlaitossa kuplivan kuumaksi kuumennetut juustot ovat turvallisia. Lue lisää www.evira.fi/elintarvikkeet/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikevaarat/elintarvikkeiden-kayton-rajoitukset/