

Noora Kanerva, Eeva Voutilainen, Niina E. Kaartinen ja Mikael Fogelholm

Ravinto, terveys ja kestävyys – suomalaisen ruokavalion haasteet ja mahdollisuudet

Uudet pohjoismaiset ravitsemussuositukset julkaistiin kesäkuussa 2023 (1). Ravitsemussuositusten tavoite on edistää kansanterveyttä ja myös entistä enemmän vähentää ruoankulutuksesta aiheutuvaa ympäristökuormitusta. Laajaan tieteelliseen näyttöön perustuvat suositukset antavat vertailukohdan väestön ruoankäyttöön ja ravintoaineiden saantiin sekä selkänöjan terveystoimittisille päätöksille ja ravitsemuskasvatukselle.

On siis ajankohtaista tarkastella, suomalaisten nykyisiä ruokatottumuksia uusien suositusten valossa. Aikuisväestön ruoankäyttöä ja ravintoaineiden saantia arvioitiin kattavasti viimeksi vuonna 2017 toteutetussa kansallisessa FinRavinto-tutkimuksessa, jossa vertailua on tehty voimassa oleviin ravitsemussuosituksiin (2–4). Ruoankäytössä on voinut viiden vuoden ajanjaksolla tapahtua joitain muutoksia. Peilaten pitkän aikavälin muutoksiin, voimme melko luottavaisesti todeta, että haasteeksi nousevat etenkin runsas suolan saanti, rasvan laatu, niukka kuidun saanti, kulutukseen nähden liiallinen energiansaanti sekä ympäristön kannalta kestävämmät ruokavalinnat, kuten runsas lihan kulutus (5,6). Ruokatasolla tämä tarkoittaa esimerkiksi suosituksiin nähden liian vähäistä kasvisten, hedelmien ja marjojen kulutusta sekä liian runsasta punaisen lihan ja lihavalmisteiden kulutusta. Myös rasvaisilla maitotuotteilla, kuten juustolla on suositusta suurempi rooli suomalaisten ruokavaliassa.

Pohjoismaisissa ravitsemussuosituksissa rasvan laatua ja kuidun saantia koskeviin suosituksiin ei tehty merkittäviä päivityksiä. Myös kasvisten, hedelmien ja marjojen saannin vähimmäismäärä näyttäisi pysyvän ennallaan. Suositukset korostavat siis edelleenkin pehmeän rasvan ja kuitupitoisten hiilihydraattien läh-

teiden merkitystä ravitsemuksen kokonaislaadun parantamiseksi. Suolan saannin suositusta tiukennettiin niin, että väestön keskimääräisen saannin pitäisi olla 3,75 g/vrk, eikä kenenkään saannin pitäisi ylittää 5,75 g/vrk. Nykyinen suomalainen suositus on 5 g vuorokaudessa (4). Terveysten näkökulmasta uusi suositus on perusteltavissa (7). Mielenkiintoista on, millä ravitsemuspoliittisilla toimenpiteillä tähän lähdetäisiin vastaamaan, kun 5 g/vrk -suositukseen yltyä alle 5 % väestöstä (2).

Suomen aikuisväestöstä yli puolet on ylipainoisia tai lihavia (6). Tilanteen korjaaminen vaatii laajoja toimia koko yhteiskunnan tasolla. Painonhallintaa voitaisiin keskeisesti parantaa edellä mainituilla ravitsemukselliseen laatuun liittyvillä asioilla, erityisesti kasvisten, hedelmien ja marjojen kulutuksen lisäämisellä (8). Väestön paino-ongelman taustalla ovat vähentynyt fyysinen kokonaisaktiivisuus ja muuttunut ruokaympäristö, jolle ominaista on jatkuvasti laajeneva ruokavalikoima, suuret annos- ja pakkauskoot sekä ympärivuorokautinen tarjonta (9). Tähän kytkeytyy myös epäterveellisten elintapojen kasautuminen erityisesti alempiin sosioekonomisiin luokkiin ja suomalaisten muuttunut ruokasuhde, jossa runsaan tarjonnan ja valinnan pakon välillä vallitsee jännite (10). Näitä isoja yhteiskunnallisia, kulttuurisia ja ympäristöön liittyviä epäsuotuisia muutoksia ei ole toistaiseksi pystytty pysäyttämään.

Tuoreet ravitsemussuositukset painottavat poikkeuksellisen vahvasti ruokavaliintojen kestävyttä, sillä erityisesti eläinperäisten elintarvikkeiden tuotanto ja kulutus kuormittavat ympäristöä. Ruokavaliiossamme on hyvin varaa korvata eläinperäisiä proteiiniä lähteitä kasvipärisillä. Proteiinin kokonaissaanti on FinRavinto 2017 -tulosten mukaan lähellä suositusten

ylärajaa (18 % kokonaisenergiansaannista) ja suurin osa (lähes 70 %) siitä on peräisin eläinperäisistä lähteistä kuten lihasta ja maitotuotteista (2). Liha ja maitotuotteet ovat merkittävimpiä tyydyttyneen rasvan lähteitämme, joten niiden korvaaminen kasviperäisillä lähteillä vähentäisi tyydyttyneen rasvan määrää ja lisäisi kuidun määrää ruokavaliossa (11). Erityisesti lihavalmisteiden määrän vähentäminen vähentäisi suolan saantia ja auttaisi toteutuessaan pääsemään lähemmäksi tulevaa suolasuositusta. Kestävyystavoitteet eivät ole siis irrallaan terveysnäkökulmasta vaan ne tukevat toisiaan (12).

Nykyisellään ruokatottumuksemme eivät tue ihmisten, eläinten eivätkä luonnon hyvinvointia. Keinot kansanravitsemuksen ja -terveyden korjaamiseen tulisi löytää ensisijaisesti yhteiskunnan tasolla. Suomessa varhaiskasvatuksen ruokailu ja kouluruokailu pohjautuvat suosituksiin, ja ne antavat erinomaisen mahdollisuuden ohjata ruokatottumuksia terveellisempään ja ympäristön kannalta kestäväään suuntaan. Maailmalla on otettu käyttöön erilaisia sokeripitoisten elintarvikkeiden verotusjärjestelmiä (13), joiden soveltamista Suomeen

pohditaan kiivaasti. Yhteen ravintoaineeseen keskittyvän veron sijaan ruoankäytön ohjaamisella pitää pyrkiä laaja-alaisempaan ruokavalioiden laadun parantamiseen. Siksi verottamisen rinnalle tarvitaan muita ohjauskeinoja kuten esimerkiksi epäterveellisten elintarvikkeiden myynnin paljousalennusten tai markkinoinnin rajoitukset (14,15).

Väestön ruoankäytön ja ravitsemustilan seuraaminen säännöllisin väliajoin tieteellisesti vahvoilla menetelmillä on avainasemassa, jotta väestön ravitsemushaasteisiin osataan tarttua. Meidän on ylläpidettävä ruoankäytön ja ravintoaineiden saannin seurannan mahdollistava ravitsemustutkimuksen infrastruktuuri. Kansalliset FinRavinto-tutkimukset ovat keskeinen osa aikuisväestön seurantaa ruoankulutuksen, ravintoaineiden saannin ja elintarvikelähteiden sekä biologisista näytteistä analysoitavien merkkiaineiden osalta. Tulevaisuudessa meidän tulee pitää huolta, että kansallinen ravintotutkimus edustaa entistä kattavammin koko väestöä, mukaan lukien lapset ja nuoret. Tarvitsemme myös uusia kustannusvaikuttavia mutta luotettavia menetelmiä ruoankulutukseen liittyvien ilmiöiden seuraamiseen. ■



Kuva: Veikko Somerpuro

NOORA KANERVA, FT, kansanravitsemuksen yliopistonlehtori
Helsingin yliopisto, elintarvike ja ravitsemustieteiden osasto

EVA VOUTILAINEN, ETL, ravitsemustieteen yliopisto-opettaja

Helsingin yliopisto, elintarvike ja ravitsemustieteiden osasto

NIINA E. KAARTINEN, FT, erikoistutkija
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL),
väestöterveysyksikkö

MIKAEL FOGELHOLM, ETT, kansanravitsemuksen professori

Helsingin yliopisto, elintarvike ja ravitsemustieteiden osasto.

SIDONNAISUUDET

Noora Kanerva: Ei sidonnaisuuksia

Eeva Voutilainen: Ei sidonnaisuuksia

Niina Kaartinen: Ei sidonnaisuuksia

Mikael Fogelholm: S-ryhmän yhteiskuntavastuu neuvontaryhmän jäsen (luottamustoimi, ei sisällä etuisuuksia)

KIRJALLISUUTTA

1. Nordic nutrition recommendations 2023. Integrating environmental aspects. Kööpenhamina: Nordic Council of Ministers 20.6.23. <https://norden.org/en/publication/nordic-nutrition-recommendations-2023>.
2. Valsta L, Kaartinen N, Tapanainen H, ym. toim. Ravitseminen Suomessa – Finravinto 2017 -tutkimus. THL raportti 12/2018. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018.
3. Nordic Council of Ministers. Nordic nutrition recommendations. Part 1. Summary, principles and use. 5. painos. Norden 2013.
4. Valtion Ravitsemusneuvottelukunta (VRN). Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuosituksat 2014. VRN 2014. Helsinki: Punamusta Oy 2018.
5. Kaartinen NE, Tapanainen H, Männistö S, ym. Aikuisväestön ruoankäytön ja ravintoaineiden saannin muutokset vuosina 1997-2017: kansallinen FinRavinto-tutkimus. Lääkärilehti 2021;76:273–80.
6. Lundqvist A, S. Männistö, Jousilahti P, ym. Lihavuus. Kirjassa: Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa - FinTerveys 2017 -tutkimus. Helsinki: THL 2018, s. 45–9.
7. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. Dietary reference intakes for sodium and potassium. Washington: National Academies Press 2019.
8. Fogelholm M, Anderssen S, Gunnarsdóttir I, ym. Dietary macronutrients and food consumption as determinants of long-term weight change in adult populations: a systematic literature review. Food Nutr Res, julkaistu verkossa 13.8.2012. DOI: 10.3402/fnr.v56i0.19103.
9. Bagnall AM, Radley D, Jones R, ym. Whole systems approaches to obesity and other complex public health challenges: a systematic review. BMC Public Health 2019;19:8.
10. Jallinoja P, Mäkelä J, Niva M. Ruuan yltäkyllisyys ja rajat - sosiologisia havaintoja Suomesta. Duodecim 2018;134:1501–7.
11. Kaartinen NE, Tapanainen H, Maukonen M, ym. Partial replacement of red and processed meat with legumes: a modelling study of the impact on nutrient intakes and nutrient adequacy on the population level. Public Health Nutr, julkaistu verkossa 7.11.2022. DOI: 10.1017/S1368980022002440.
12. Mazac R, Meiniälä J, Korkalo L, ym. Incorporation of novel foods in European diets can reduce global warming potential, water use and land use by over 80%. Nat Food 2022;3:286–93.
13. Forberger S, Reisch L, Meshkovska B, ym. Sugar-sweetened beverage tax implementation processes: results of a scoping review. Health Res Policy Syst 2022;20:33.
14. Erkkola M, Fogelholm M, Konttinen H, ym. Ruokaympäristön osatekijät ja ohjaukeinnot. Valtioneuvoston selvitys ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2019:51. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia 2019. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-777-2>
15. Mäki P, Raulio S, Helldán A, ym. Terveyttä edistävä ruokaympäristö edellyttää yhteiskunnalta toimenpiteitä. Tutkimuksesta tiiviisti 7/2022. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-798-2>.