



Ruokavalio entistä rasvaisempi, kovan rasvan osuus kasvanut

– Finravinto 2012 -tutkimuksen tuloksia

Päälöydökset

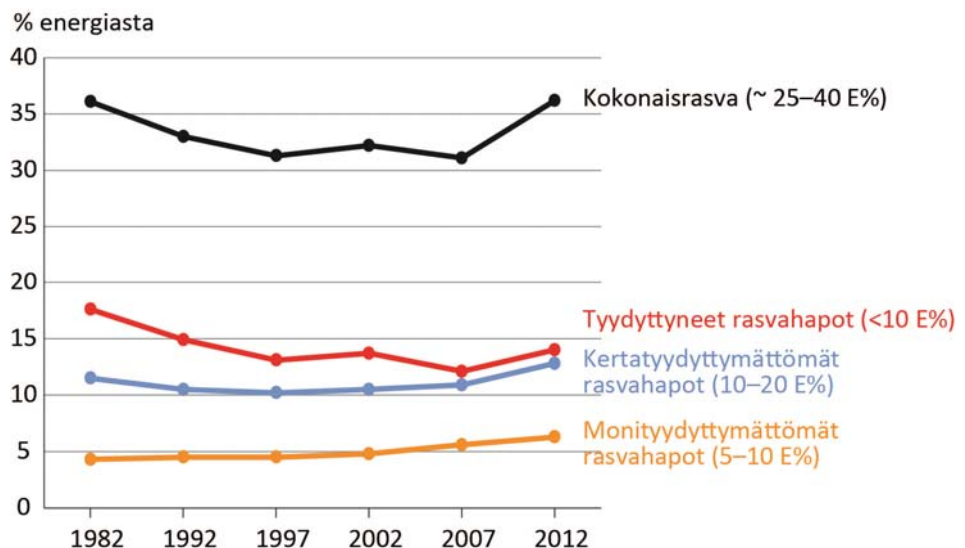
- Kovan maitorasvan saanti lisääntyi
- Kasviöljyjen käyttö lisääntyi
- Ruokavaliosta kohtalaisesti kasviksia ja marjoja
- Ruisleivän syönnin väheneminen pienensi kuidun saantia
- Ravintoaineita saatiin keskimäärin riittävästi
- D-vitamiinin saanti lisääntyi sekä ruokavaliosta että valmis-teista

Pääjohtopäätökset

- Karsi maitorasvaa
- Lisää kasviksia, juureksia ja hedelmiä ja marjoja
- Suosi ruisleipää ja täysjyväviljaa
- Valitse kalaa vaihdellen 2 krt/vk

KOVAN RASVAN SAANTI LISÄÄNTYI

Suomalaisten ruokavalio sisältää enemmän rasvaa ja etenkin tyydyttynyttä rasvaa kuin viisi vuotta aiemmin (kuvio 1). Rasvan osuus energiasta on kasvanut: sekä tyydyttyneen että tyydyttymättömän rasvan saanti lisääntyi. Rasvan osuus energiasta on miehillä 36 % ja naisilla 35 %. Työikäiset saivat 15 % ravinnon energiasta (E%) tyydyttyneistä rasvahapoista ja ikääntyvät 14 %, eli selvästi suositeltua 10 energiaprosenttia enemmän (NNR 2013). Sekä kerta- että monitydyttymättömien rasvahappojen saanti oli suositellulla tasolla. Jokainen rasvagramma tuottaa elimistössä 37 kJ (9 kcal) energiaa.



Kuvio 1. Rasvan ja rasvahappojen osuus (%) työikäisten naisten ravinnon kokonaisenergiasta (suositukset suluissa).

Toimittajat:

Susanna Raulio
Erikoistutkija, THL

Marja-Leena Ovaskainen
Erikoistutkija, THL

Heli Tapanainen
Tilastotutkija, THL

Merja Paturi
Erikoistutkija, THL

Suvi Virtanen
Tutkimusprofessori, THL

Anni Helldán
Tutkija, THL

Tyydyttyneen rasvan päälähteet ovat voi, maitorasvavälitteet, pääruokien ruoanvalmistusrasva, juusto ja muut maitovalmisteet ja maitojuomat (yhteensä 55–59 % tyydyttyneestä rasvasta). Tyydyttyneen rasvan saanti lisääntyi työikäisillä kaikista maitorasvaa sisältävistä elintarvikeryhmistä, tämän lisäksi työikäisillä miehillä muista ravintorasvoista ja työikäisillä naisilla lihasta ja lihavalmisteista. Ikääntyvillä tyydyttyneen rasvan saanti lisääntyi voista ja maitorasvavälitteistä, juustosta sekä miehillä lisäksi lihasta ja lihavalmisteista.

Energiansaanti vastaa kevyttä työtä tekevien energiantarvetta: työikäiset miehet saavat keskimäärin 9,4 MJ (2240 kcal) ja naiset 7,3 MJ (1730 kcal) energiaa päivässä. Pääasialliset energian lähteet ovat viljavalmisteet, liharuoat ja maitovalmisteet. Hiilihydraattien saanti on huomattavasti vähäisempää kuin vuonna 2007, vaikka sokerin saanti on pysynyt ennallaan (taulukko 1).

Näin tutkimus tehtiin

Finravinto 2012 -tutkimus toteutettiin keväällä 2012 viidellä tutkimusalueella eri puolella Suomea. Tutkimuksen aineiston muodosti satunnaisotos tutkimusalueen 25–74-vuotiaasta väestöstä. Finravinto 2012 -tutkimuksessa selvitettiin väestön keskimääräistä ruoankäyttöä ja ravintoaineiden saantia 1708 tutkittavalta 48 tunnin ruoankäyttöhaastattelun avulla. Finravinto 2012 -tutkimus on osa Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen kansantautien riskitekijöitä kartoittavaa FINRISKI 2012 -tutkimusta (Vartiainen ym. 2012).

Tutkimuksen tavoitteena on arvioida määrällisesti ruoankäyttöä ja ravinnonsaantia ja tuottaa tietoa suositusten saavuttamisesta. Kahden vuorokauden ruokavaliohaastattelu sopii väestön keskimääräisen ravinnonsaannin arviointiin.

FINRISKIn otoksesta 33 % kutsuttiin ravintoaastatteluun, jossa haastattelijat tallensivat tutkittavien 2 edellisen päivän ateriat ja ruoankäytön. Ruokien kulutustiedoista laskettiin energian ja ravintoaineiden saanti suomalaista elintarviketietokantaa Fineliä hyödyntäen (www.fineli.fi). Ruoka-annosten arviointiin käytettiin Ruokien annoskuvakirjaa. Myös ravintoainevalmisteiden käyttöä selvitettiin. Ruoankäytön haastatteluun osallistui 52 % kutsutusta. Finravinto 2012-tutkimuksen aineisto koostui 1708 henkilön haastatteluista.

Taulukko 1.

Energiaravintoaineiden saanti vuosina 2012 ja 2007

	Miehet 25–64-v.		Naiset 25–64-v.		Suositus ²
	2012	2007	2012	2007	
Proteiini E %	17,3	16,8	17,2	17,2	10–20
Hiilihydraatti, E %	42,2	47,1	43,9	50,2	45–60
Sakkarosi, E %	9,2	9,7	10,0	10,5	<10
Rasva, E %	36,1	33,1	35,5	31,2	25–40
Kova rasva, E %	15,1	14,0	14,9	13,1	<10
Kertatyydyttymätön rasva, E %	14,2	13,0	13,7	11,9	10–20
Monityydyttymätön rasva, E %	6,7	6,4	6,8	6,1	5–10
Ravintokuitu g/MJ	2,4	2,7	2,9	3,2	3
Energia ¹ kcal	2 240	2 210	1 730	1 620	
Energia ¹ MJ	9,2	9,2	7,1	6,8	

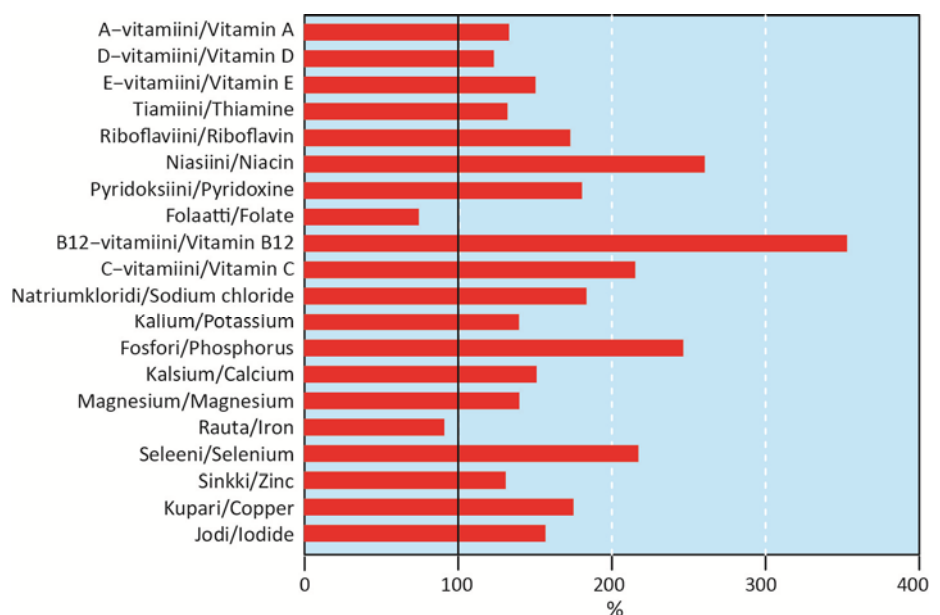
¹ Alkoholin osuus kokonaisenergiasta on työikäisillä miehillä vuonna 2012 2,5 E% ja naisilla 1,1 E% ja vuonna 2007 3,1 E% ja 1,3 E%.

² NNR 2013

Hiilihydraatteja saadaan aiempaa vähemmän perunasta ja leivästä, mutta yhä enemmän maitovalmisteiden sisältämistä sokereista. Naisten ruokavalio sisältää runsaammin hiilihydraattia, kuitua ja sokeria kuin miesten. Sekä naisten että miesten proteiinin saanti vastaa suosituksia. Suolan saanti on lisääntynyt työikäisillä (miehet 8,9 g/vrk ja naiset 6,5) ja ylittää suositellun tason (<6 g/vrk)(NNR2013).

RIITTÄVÄSTI VITAMIINEJA JA KIVENNÄISAINETA

Työikäiset ja ikääntyvät saavat ruoasta pääosin riittävästi vitamiineja ja kivennäisaineita. Ainoastaan raudan ja folaatin saanti jäi alle suositusten 25–64-vuotiailla naisilla (kuvio 2).



Kuvio 2. Vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti suosituksiin verrattuna (25–64-v. naiset).



RAVINTOLISIEN KÄYTTÖ

Ravintolisiä, kuten vitamiini-, kivennäisaine- tai rasvahappovalmisteita ilmoittaa käyttävänsä 43 % miehistä ja 64 % naisista. Ravintolisien merkitys ravintoaineiden saannissa on osalla käyttäjistä moninkertainen ruokaan verrattuna.

Esimerkkinä tarkastellaan D-vitamiinin saantia ruoasta ja valmisteista. D-vitamiinia saadaan pääosin kalasta, ravintorasvoista ja maitovalmisteista (mukana täydennetyt elintarvikkeet). D-vitamiinivalmisteita käyttää työikäisistä miehistä 33 % ja naisista 55 % sekä ikääntyvistä miehistä 37 % ja naisista 60 %. Miehet saavat ruoasta keskimäärin riittävästi D-vitamiinia, mutta naiset eivät saavuta uutta suositusta (10 µg/vrk kaikille alle 74-vuotiaille) (NNR 2013). Naisilla D-vitamiinivalmisteen käyttö nostaa saannin suositellulle tasolle.

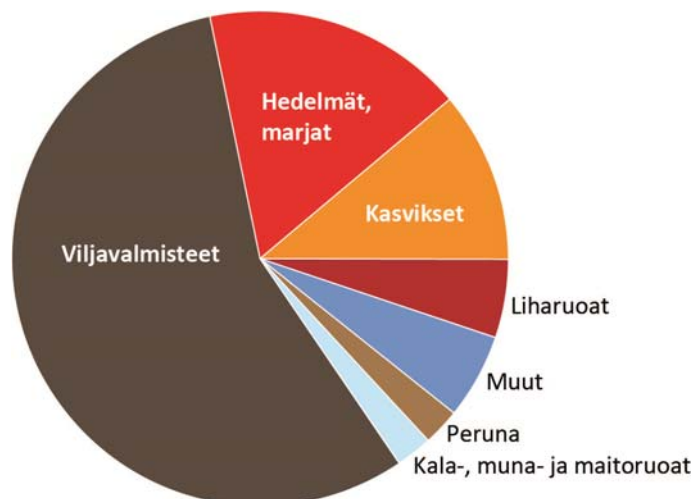
Taulukko 2. D-vitamiinin saanti ravintolisiä käyttävillä ja niillä, jotka eivät käytä lisää

		Saannin jakauman tunnusluvut (µg/vrk)			
		Miehet		Naiset	
		Mediaani*	Keskiarvo	Mediaani*	Keskiarvo
Saanti ruoasta niillä, jotka eivät käytä D-vitamiinivalmisteita					
25–64-vuotiaat	Saanti ruoasta	9,8	11,2	7,2	8,6
(miehet n = 391, naiset n = 317)					
65–75-vuotiaat	Saanti ruoasta	11,5	13,7	7,3	9,2
(miehet n = 133, naiset n = 81)					
D-vitamiinivalmisteiden käyttäjät					
25–64-vuotiaat	Saanti valmisteista	10,0	18,5	10,0	16,0
(miehet n = 194, naiset n = 393)	Saanti ruoasta	9,0	11,0	7,6	8,7
	Saanti yhteensä	23,2	29,5	20,2	24,7
	65–75-vuotiaat	Saanti valmisteista	20,0	21,3	12,5
(miehet n = 77, naiset n = 122)	Saanti ruoasta	9,1	11,2	6,8	8,3
	Saanti yhteensä	29,9	32,4	22,8	26,1

*Mediaani=tyypillisin arvo

KUIDUN SAANTI VÄHENI

Pääasialliset kuidun lähteet ovat viljavalmisteet ja muut kasvikunnan elintarvikkeet (kuvio 3). Työikäisten keskimääräinen päivittäinen kuidun saanti on miehillä 22 g ja naisilla 21 g ja jää alle suositusten (25–35 g/vrk). Ikääntyvillä energiaan suhteutettu kuidun saanti kuitenkin vastaa suosituksia (3 g/MJ). Naisten ruokavalio sisältää enemmän kuitua kuin miesten. Erityisesti työikäisten miesten viljavalmisteiden ja rukiin käyttö on nyt vähäisempää kuin vuonna 2007.



Kuvio 3. Kuidun keskimääräinen saanti ruokaryhmistä Finravinto 2012 -tutkimuksen työikäisillä ja ikääntyvillä.

JOHTOPÄÄTÖKSET

Finravinto 2012 -tutkimuksen mukaan suomalaisten aikuisten neljä vuosikymmentä jatkunut kovan rasvan käytön lasku on kääntynyt nousuun. Kovan rasvan saanti ylittää reilusti suositukset suurimmalla osalla suomalaisista. Tämä on huolestuttavaa, koska kova rasva lisää sydän- ja verisuonitautien riskiä. Yli puolet kovasta rasvasta tulee maitorasvasta (voi, maitorasvavete, juusto, rasvaiset maitovalmisteet), joten huomiota kannattaa kiinnittää runsasrasvaisten maitovalmisteiden valintaan ja käyttökertoihin.

Tyydyttyneiden rasvahappojen saannin kasvu heijastui FINRISKI 2012 -tutkimuksessa mitatuissa seerumin kohonneissa rasva-arvoissa (Vartiainen ym. 2012). Kova rasva eli tyydyttyneet rasvahapot ja trans-rasvahapot nostavat veren kolesterolitasoa. Veren suuri kolesterolipitoisuus lisää kolesterolin kertymistä valtimoiden seinämiin ja edistää verisuonten kalkkeutumista. Tupakoinnin ja korkean verenpaineen ohella seerumin suuri kolesterolipitoisuus on sydän- ja verisuonitautien suurimpia riskitekijöitä.

Suolan saanti on noussut työikäisillä ja ylittää reilusti suositellun tason. Suolan saannin vähentäminen alentaa verenpainetta. Hiilihydraattien laatuun tulisi kiinnittää huomiota, lisätä kuitupitoisten täysjyvätuotteiden, kasvien, juuristen ja marjojen käyttöä ja vähentää sokerin käyttöä. D-vitamiinin saanti ruoasta lähestyy suositeltua tasoa, mutta D-vitamiinivalmisteiden käyttö on hyödyksi erityisesti maitovalmisteita tai kalaa välttäville henkilöille.

Myönteisiä muutoksia ovat kasvien ja kasviöljyn käytön lisääntyminen sekä D-vitamiinin saannin paraneminen. Kasvien juuristen, marjojen, hedelmien ja täysjyväviljavalmisteiden kulutuksen lisäys parantaa suomalaisten aikuisten ruokavaliota. Myös kalojen monipuolista käyttöä tulisi lisätä. Sen sijaan sokeripitoisia ja runsaasti tyydyttyneitä rasvaa tai suolaa sisältävien elintarvikkeiden kulutusta tulisi karsia. Nämä ruokavaliomuutokset edistävät suomalaisten terveyttä ja ehkäisevät kansantauteja. Finravinto2012 -tutkimuksen tuloksia hyödynnetään, kun mietitään keinoja valistuksen ja politiikkatoimien kohdentamisesta.

KIRJALLISUUTTA

Helldán A ym. (toim.) Finravinto 2012 tutkimus Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos Raportti 16/2013. Painossa.

Nordic Nutrition Recommendations 5 (NNR5). 2013. <http://www.slv.se/en-gb/Startpage-NNR/>

Paturi M ym. (toim.) Finravinto 2007 -tutkimus. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B23/2008.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon. Helsinki 2005.

Vartiainen E, Borodulin K, Sundvall J, ym. FINRISKI-tutkimus: Väestön kolesterolitaso on vuosikymmenien laskun jälkeen kääntynyt nousuun. Suom Lääkäril 2012;67:2364-2368.

Vartiainen E, Helldán A, Virtanen S. Kolesterolitaso ja tyydyttyneen rasvan saanti ovat nousseet. Tutkimuksesta tiiviisti 1, marraskuu 2012. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
PI 30 (Mannerheimintie 166)
00271 Helsinki
Puhelin: 029 524 6000

ISBN 978-952-302-000-9 (verkko)
ISSN 2323-5179

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-000-9>

www.thl.fi/osoite



Tämän julkaisun viite: Raulio S, Ovaskainen M-L, Tapanainen H, Paturi M, Virtanen S, Helldán A. Ruokavalio entistä rasvaisempi, kovaa rasvaa aiempaa enemmän – Finravinto 2012 -tutkimuksen tuloksia. Tutkimuksesta tiiviisti 4, lokakuu 2013. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.