



# Tyydyttyneen rasvan saanti suomalaisilla aikuisilla: Finravinto 2012 -tutkimus

## Päälöydökset

- Suomalaisten tyydyttyneen rasvan saanti ylittää suositukset
- Tyydyttynyt rasva saadaan pääosin liha- ja makkara-ruoista, voista, voita sisältävistä rasvaseoksista, juustoista ja nestemäisistä maitovalmisteista
- Liharuokien kulutuksen kasvu lisäsi liha- ja makkara-ruokien osuutta kovan rasvan saannista

## LIIKAA KOVAA RASVAA

Suomalaisten ruokavalio sisältää enemmän rasvaa ja etenkin tyydyttyntä rasvaa kuin viisi vuotta aiemmin. Rasvan osuus päivittäisestä energian saannista on työikäisillä (25–64-v) miehillä 36,1 % ja naisilla 35,5 %. Työikäiset saavat 14 % energiasta tyydyttyneistä rasvahapoista ja ikääntyvät (65–74-v) 13 %, eli selvästi suositeltua (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014) 10 E% enemmän.

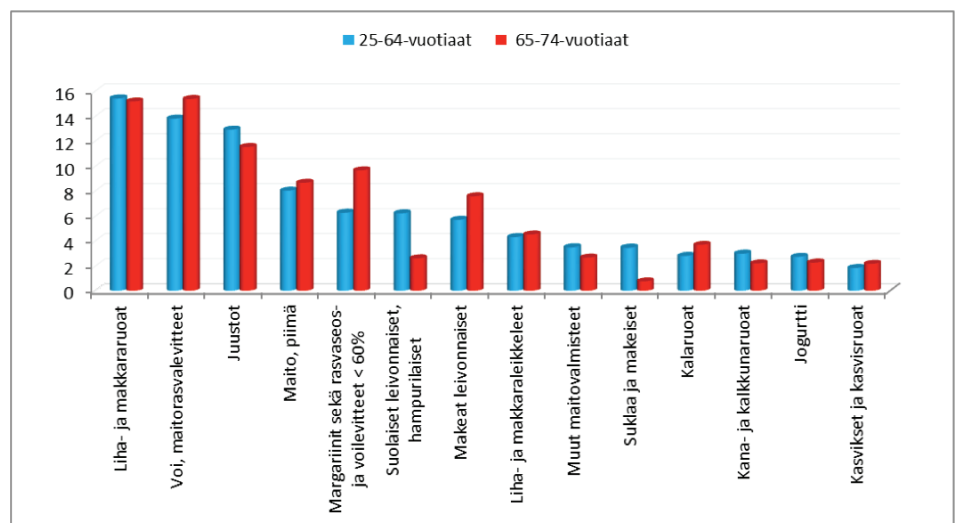
## MISTÄ TYYDYTTYNYT RASVA SAADAAN?

Työikäiset suomalaismiehet saavat keskimäärin 15 % ruokavalionsa tyydyttyneestä rasvasta liha- ja makkara-ruoista (kuvio 1). Tyydyttynyt rasva tulee lihan omasta rasvasta ja ruoanvalmistuksessa käytetystä rasvasta tai muista rasvapitoisista raaka-aineista. Voista ja voita sisältävistä rasvaseoksista saatiin lähes 15 % tyydyttyneestä rasvasta. Juustoilla on myös suuri merkitys tyydyttyneen rasvan saannissa.

Ikääntyvillä miehillä valtaosa tyydyttyneestä rasvasta tulee voista ja voita sisältävistä rasvaseoksista sekä liha- ja makkara-ruoista; molempien osuus on 15 % kokonaissaannista (kuvio 1). Juustoilla, maidolla ja piimällä sekä margariineilla ja kasvirasvalevitteillä on kullakin lähes 10 % osuus tyydyttyneen rasvan saannissa ikääntyneiden miesten ruokavaliossa.

Kirjoittajat:

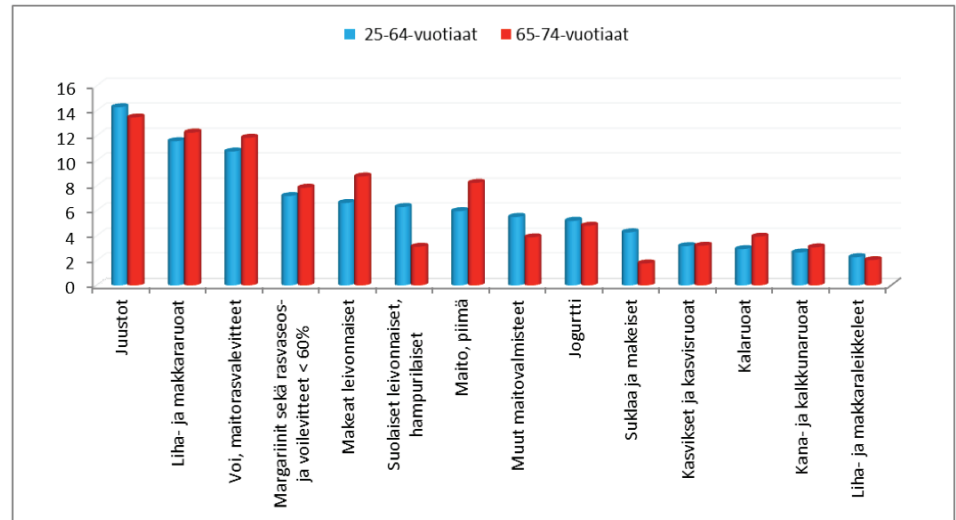
**Susanna Raulio**  
FT, erikoistutkija, THL  
**Marja-Leena Ovaskainen**  
ETT, erikoistutkija, THL  
**Tiina Laatikainen**  
Professori, THL ja Itä-Suomen yliopisto  
**Satu Männistö**  
FT, akatemiutkija, THL  
**Erkki Vartiainen**  
Professori, ylijohtaja, THL  
**Suvi Virtanen**  
Professori, THL ja Tampereen yliopisto



**Kuvio 1.** Tyydyttyneiden rasvahappojen saanti (%) 25–64-vuotiailla ja 65–74-vuotiailla miehillä Finravinto 2012 -tutkimuksessa

Työikäiset naiset saavat valtaosan (14 %) tyydyttyneestä rasvasta juustoista (kuvio 2). Merkittävä osuus saadaan myös liha- ja makkararuoista sekä voista ja voita sisältävistä rasvaseoksista. Myös makeiden ja suoloisten leivonnaisten kulutuksella on merkitystä työikäisten naisten tyydyttyneen rasvan saannissa, sillä niiden osuus on noin 6 % kokonaissaannista.

Myös ikääntyvillä naisilla kolme tärkeintä tyydyttyneen rasvan lähdettä ovat juustot, liha- ja makkararuuat, sekä voi ja voita sisältävät rasvaseokset (kuvio 2), kunkin osuus on yli 10 % saannista. Makeissa leivonnaisissa, maidossa ja piimässä on myös paljon tyydyttynyttä rasvaa.



**Kuvio 2.** Tyydyttyneiden rasvahappojen saanti (%) 25–64-vuotiailla ja 65–74-vuotiailla naisilla Finravinto 2012 -tutkimuksessa

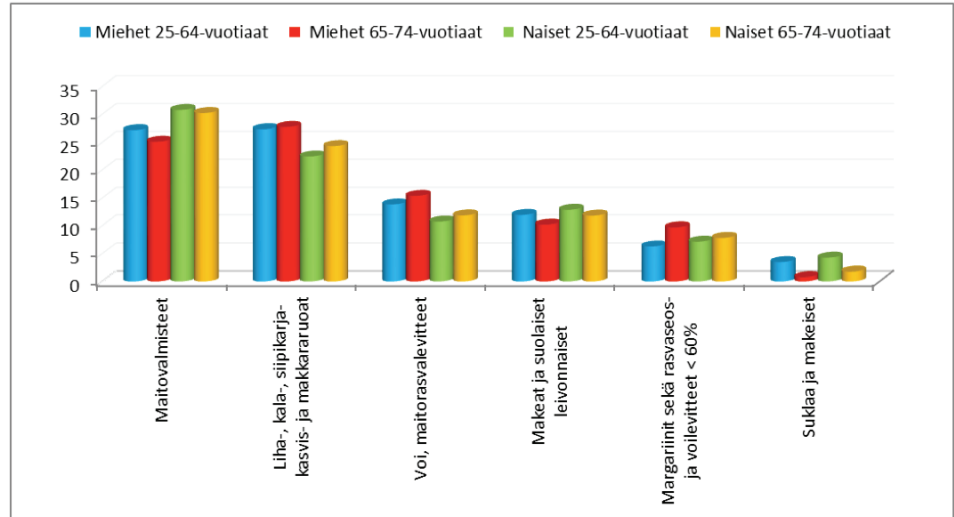
## PUOLET TYYDYTTYNEESTÄ RASVASTA MAITORASVALIVITTEISTÄ JA MAITOVALMISTEISTA

Maitovalmisteiden ja pääruokien osuus tyydyttyneen rasvan saannista on merkittävä (kuvio 3). Miehillä saanti pääruoista ja maitovalmisteista on molemmista yli 25 % ja naisilla maitovalmisteista yli 30 % ja pääruoista yli 20 %. Maitorasvan tuottama osuus suomalaisten saamasta tyydyttyneestä rasvasta on yhteensä yli 40 %.

### Näin tutkimus tehtiin

Finravinto 2012 -tutkimus (Heldán ym. 2013) toteutettiin keväällä 2012 viidellä tutkimusalueella eri puolilla Suomea. Tutkimuksen aineiston muodosti satunnaisotos tutkimusalueen 25–74-vuotiaasta väestöstä. Finravinto 2012 -tutkimuksessa selvitettiin väestön keskimääräistä ruoankäyttöä ja ravintoaineiden saantia 1708 tutkitavalta 48 tunnin ruoankäyttöhaastattelun avulla. Finravinto 2012 -tutkimus on osa Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen kansantautien riskitekijöitä kartoittavaa FINRISKI 2012 -tutkimusta (Borodulin ym. 2013).

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



Kuvio 3.

Tyydyttyneiden rasvahappojen saanti (%) 25–64-vuotiailla ja 65–74 -vuotiailla miehillä ja naisilla Finravinto 2012 -tutkimuksessa

## SUKUPUOLTEN JA IKÄRYHMIEN VÄLILLÄ VAIN PIENIÄ EROJA

Miehillä suurin osa tyydyttyneestä rasvasta saatiin liharuoista ja naisilla juustoista (kuviot 1 ja 2). Sukupuolten välillä löytyy eroja myös mm. jogurttien ja liha- ja makkaraleikkeleiden osuudessa; naisilla jogurtit ja miehillä leikkeleet ovat kymmenen tärkeimmän tyydyttynyttä rasvaa sisältävän ruokaryhmän joukossa.

Ikäryhmittäisiä eroja löytyy mm. suklaan, makeisten ja leivonnaisten osuudessa tyydyttyneen rasvan saannista. Nuoremmassa ikäryhmässä suklaa ja makeiset sekä suolaiset leivonnaiset ml. hampurilaiset, ovat kymmenen tärkeimmän tyydyttynyttä rasvaa sisältävän ruokaryhmän joukossa, kun taas vanhemmassa ikäryhmässä tähän joukkoon kuuluvat makeat leivonnaiset.

## KIRJALLISUUTTA

Borodulin K, Saarikoski L, Lund L, Juolevi A, Grönholm M, Helldán A, Peltonen M, Laatikainen T, Vartiainen E. Kansallinen FINRISKI 2012 -terveystutkimus - Osa I: Tutkimuksen toteutus ja menetelmät. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Raportti 22/2013. Luettavissa <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-053-5>

Helldán A, Raulio S, Kosola M, Tapanainen H, Ovaskainen M-L, Virtanen S. Finravinto 2012 -tutkimus. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Raportti 16/2013. Luettavissa <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-951-0>.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Suomalaiset ravitsemussuosituksat 2014. Juvenes Oy, Helsinki 2014. Luettavissa [http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuosituksat\\_2014\\_fi\\_web.2.pdf](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuosituksat_2014_fi_web.2.pdf)

Vartiainen E, Borodulin K, Sundvall J, ym. FINRISKI-tutkimus: Väestön kolesteroli-taso on vuosikymmenien laskun jälkeen kääntynyt nousuun. Suom Lääkäril 2012;67:2364–8.

### **Terveyden ja hyvinvoinnin laitos**

PI 30 (Mannerheimintie 166)  
00271 Helsinki  
Puhelin: 029 524 6000

ISBN 978-952-302-226-3  
(verkko)  
ISSN 2323-5179

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-226-3>

[www.thl.fi/osoite](http://www.thl.fi/osoite)

## YHTEENVETO

Tyydyttynyt rasva saadaan pääosin liha- ja makkararuoista, voista ja voita sisältävistä rasvavalmisteista, juustoista ja erilaisista maitovalmisteista. Liha- ja kalaruokien valmistuksessa käytetään maitorasvaa sisältäviä rasvoja ja erilaisia maitovalmisteita, jotka lisäävät pääruoista saatavaa tyydyttynyttä rasvaa. Lihasta, makkarasta ja lihaleikkeleistä saadaan lihan sisältämää luontaista tyydyttynyttä rasvaa, noin 20 % tyydyttyneestä rasvasta.

Kova rasva nostaa veren kolesterolitasa. Tyydyttyneiden rasvahappojen saannin kasvu näkyikin FINRISKI 2012 -tutkimuksessa kolesterolitason nousuna vuoteen 2007 verrattuna (Vartiainen ym. 2012). 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.

Tyydyttyneen rasvan saannin vähentäminen onnistuu valitsemalla vähemmän kovaa rasvaa sisältäviä levitteitä, juustoja ja runsasrasvaisia maitovalmisteita. Maitovalmisteiden valinnassa kannattaa kiinnittää huomiota jogurttien ja maitojälkiruokien rasvapitoisuuteen ja liharuokien valmistuksessa käytettävän lihan rasvapitoisuuteen ja muiden raaka-aineiden rasvan laatuun.

Kovaa rasvaa saa jonkin verran myös margariineista ja kasvirasvavalmisteista ja tämä näkyi erityisesti ikääntyneillä melko merkittävänä tyydyttyneen rasvan lähteenä. Margariinien ja kasvirasvavalmisteiden käyttö on suositeltavaa, koska ne sisältävät myös runsaasti pehmeitä rasvoja ja ovat tärkeä välttämättömien rasvahappojen ja D-vitamiinin lähde.

Pääruokien valmistuksessa on parempi käyttää kasviöljyä kuin maitorasvaa ja on hyvä välttää turhaa juuston tai rasvaisten maitovalmisteiden käyttöä. Kannattaa myös suosia juureksia ja kasviksia pääruoissa maun antajina ja pyrkiä näin pienentämään kovaa rasvaa sisältävien raaka-aineiden käyttöä. Myös kasvisruokien valmistuksessa kasviöljyn käyttö vähentää kovan rasvan osuutta. Viljavalmisteita valittaessa kannattaa suosia täysjyväisiä valmisteita ja käyttää harkitusti runsaasti rasvaa sisältäviä suolaisia ja makeita leivonnaisia.

Tämän julkaisun viite: Raulio S, Ovaskainen M-L, Laatikainen T, Männistö S, Vartiainen E, Virtanen S. Kovien rasvojen saanti suomalaisilla aikuisilla: Finravinto 2012 -tutkimus. Tutkimuksesta tiiviisti 11, huhtikuu 2014. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.