



Aikuisten ruokavaliossa tarvitaan terveyttä edistäviä muutoksia

Päälöydökset

- Ravitsemussuositusten tavoitteet toteutuvat vain harvan aikuisen ruokavaliossa.
- Vähintään viisi tavoitetta yhdeksästä saavutti 33 % naisista ja 16 % miehistä.
- Heikoimmin onnistuttiin tyydyttyneen rasvan ja suolan karsimisessa ja kasvisten, marjojen ja hedelmien käyttötavoitteen saavuttamisessa.

Tausta

Hyvä ruokavalio on monen kuluttajan tavoite ja kukin hakee omassa elämäntilanteessaan sopivinta toteuttamistapaa tavoitteeseen pääsemiseksi. Ravitsemussuositusten tavoitteena on ohjata koko väestöä riittävän, tasapainoisen ja terveyttä edistävän ruokavalion toteutumiseen. Tämä julkaisu esittelee ravitsemussuositusten toteutumista suomalaisilla aikuisilla. Suosituksista valittiin yhdeksän kriteeriä, jotka kuvaavat ruokavalintoja tai ravinnonsaantia.

Suositukset ja niiden saavuttaminen

Suomalaiset ravitsemussuositukset uudistettiin vuoden 2014 alussa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014). Suositukset sisältävät ohjeita ravintoaineiden hyvästä saantitasosta, ja arkielämän valintoja ohjeistetaan ruokasuosituksilla. Suositus korostaa kasvisten, marjojen ja hedelmien sekä täysjyväviljan päivittäistä käyttöä, vähärasvaisen lihan kohtuullista käyttöä, kasviöljyn suositusta, vähärasvaisten tai rasvattomien maitovalmisteiden valintaa ja vähän energiaa sisältävien elintarvikkeiden valintaa. Näillä valinnoilla turvataan terveyttä edistävien ravintoaineiden kuten vitamiinien, kivennäisaineiden ja rasvahappojen riittävä saanti. Hyvän ruokavalion saavuttamista edistää tyydyttyneen rasvan ja sokerin karsiminen. Ruokien merkitystä kokonaisruokavaliossa kuvataan ruokakolmiona siten, että kolmion alaosassa korostuvat päivittäiset tärkeät ja yläosassa vain kohtuudella syötävät elintarvikkeet (kuvio 1).

Kirjoittajat:

Marja-Leena Ovaskainen
Erikoistutkija, THL

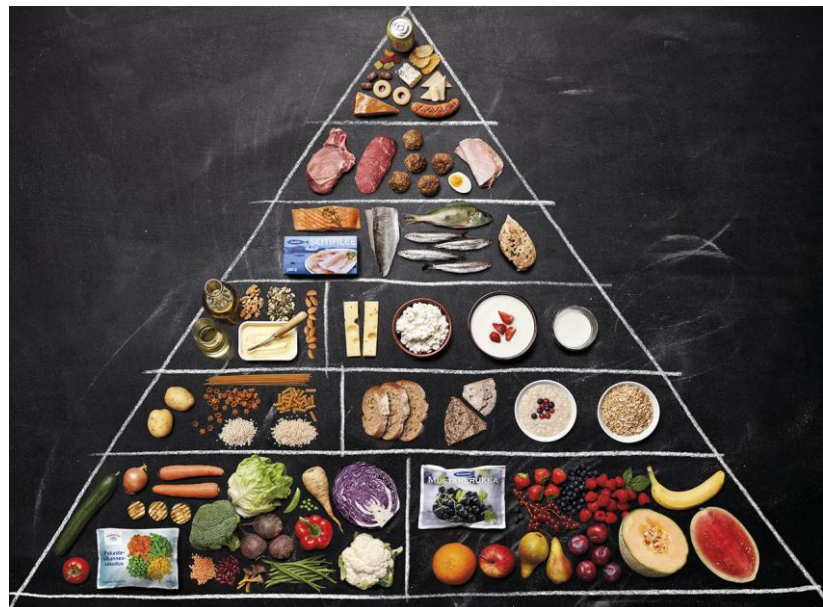
Satu Männistö
Tutkimuspäällikkö, THL

Heli Tapanainen
Tilastotutkija, THL

Susanna Raulio
Erikoistutkija, THL

Suvi Virtanen
Professori, THL

Markku Peltonen
Professori, THL



Kuvio 1. Ruokakolmio (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014).

Ravitsemussuositus sisältää suositeltavat saannit kuidulle, vitamiineille, kivennäisaineille sekä tavoitteet tyydyttyneen rasvan, sokerin ja suolan vähentämiselle. Tässä tutkimuksessa käytettiin sekä kansallisten että kansainvälisten

Näin tutkimus tehtiin

Finravinto 2012 -tutkimus toteutettiin viidellä tutkimus-alueella eri puolilla Suomea. Tutkimuksen aineiston muodosti satunnaisotos alueen 25–74-vuotiaasta väestöstä. Ravintotutkimus selvitti haastateltavien (n=1708) ruoankäyttöä kahtena edellisenä päivänä, ja ruoankäyttötietojen perusteella laskettiin yksilöiden ravintoaineiden saanti (Helldán ym. 2013). Tutkimus on osa Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen FINRISKI 2012 -tutkimusta, joka kartoittaa kansantautien riskitekijöitä (Borodulin ym. 2014). Terveystottumukset ja ruokavalintojen motiivit kysyttiin lomakkeilla ja pituus ja paino mitattiin tutkimuskäynnillä.

Tämä tutkimus tarkastelee ravitsemussuositusten toteutumista 1295 aikuisen (25–64-v.) ruokavaliossa. Tässä tutkimuksessa valittiin hyvän ruokavalion kriteereiksi yhdeksän tekijää: tyydyttynyt rasva, sokeri (sakkaroosi), kuitu, suola ja energiatiheys sekä runsas kasvien, marjojen ja hedelmien käyttö, kohtuullinen punaisen lihan käyttö, kasviöljyn päivittäinen käyttö, ja vähäinen rasvaisen maidon käyttö.



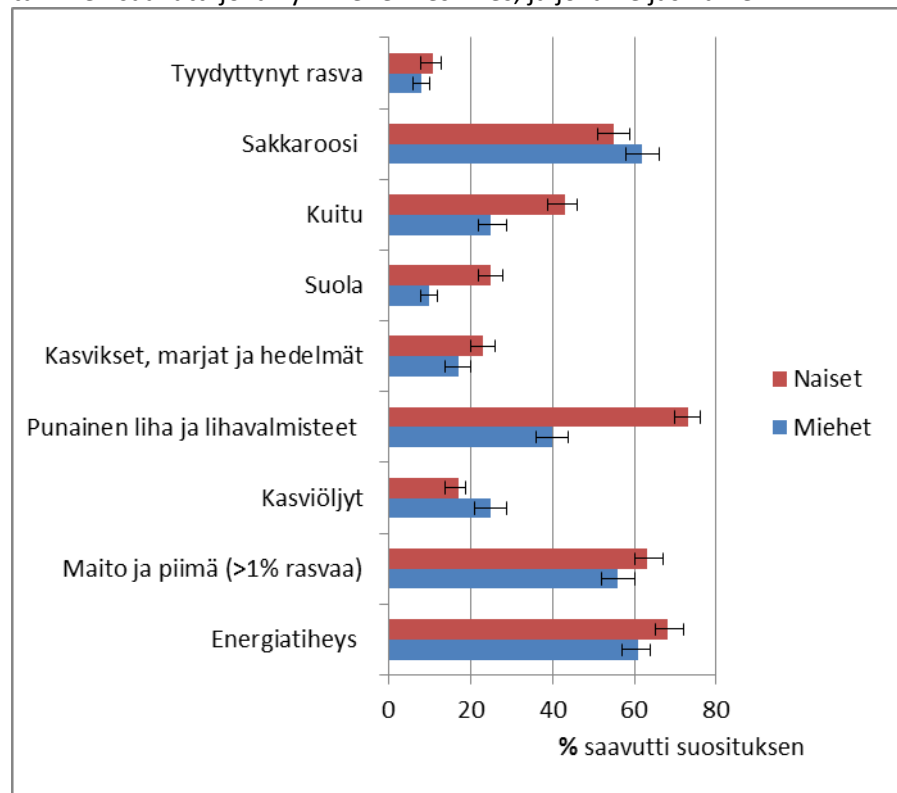
suositusten mukaisia raja-arvoja ruokaryhmien kulutuksen ja ravintoaineiden saannin vertailulukuina (Taulukko 1).

Taulukko 1. Ravitsemussuosituksista valitut ravintotekijät ja ruokaryhmät, saantitavoite sekä aikuisten keskimääräinen saanti Suomessa vuonna 2012.

	Yksikkö	Raja-arvo suosituksen saavuttamiselle	Suositus	Saanti / vrk Finravinto 2012	
				Miehet n=585	Naiset n=710
Tyydyttynyt rasva	E% ¹	<10	VRN ⁴	15,8	15,4
Tyydyttynyt rasva	g/vrk			40	31
Sakkaroosi	E%	<10	VRN	9,4	10,1
Sakkaroosi	g/vrk			51	43
Kuitu	g/MJ ²	≥3	VRN	2,5	2,9
Suola (NaCl)	g/vrk	< 5	VRN	8,9	6,5
Kasvikset, marjat, hedelmät	g/vrk	≥500	VRN	309	372
Punainen liha ja lihavalmisteet	g/vrk	< 100	WCRF ⁵	140	75
Kasviöljyt	g/vrk	≥12	Sydänliitto	8,6	6,6
Maito ja piimä (>1% rasvaa)	g/vrk	< 100	VRN	196	115
Energiatiheys (kJ/g)	kJ ³ /g	<5,23	WCRF	5,1	4,8

¹E% = % päivän energiasta, ²MJ = megajoule = 1000 kilojoule (kJ³), 1 kJ³ = 0,239 kcal, ⁴VRN = Valtion ravitsemusneuvottelukunta, ⁵WCRF = World Cancer Research Fund

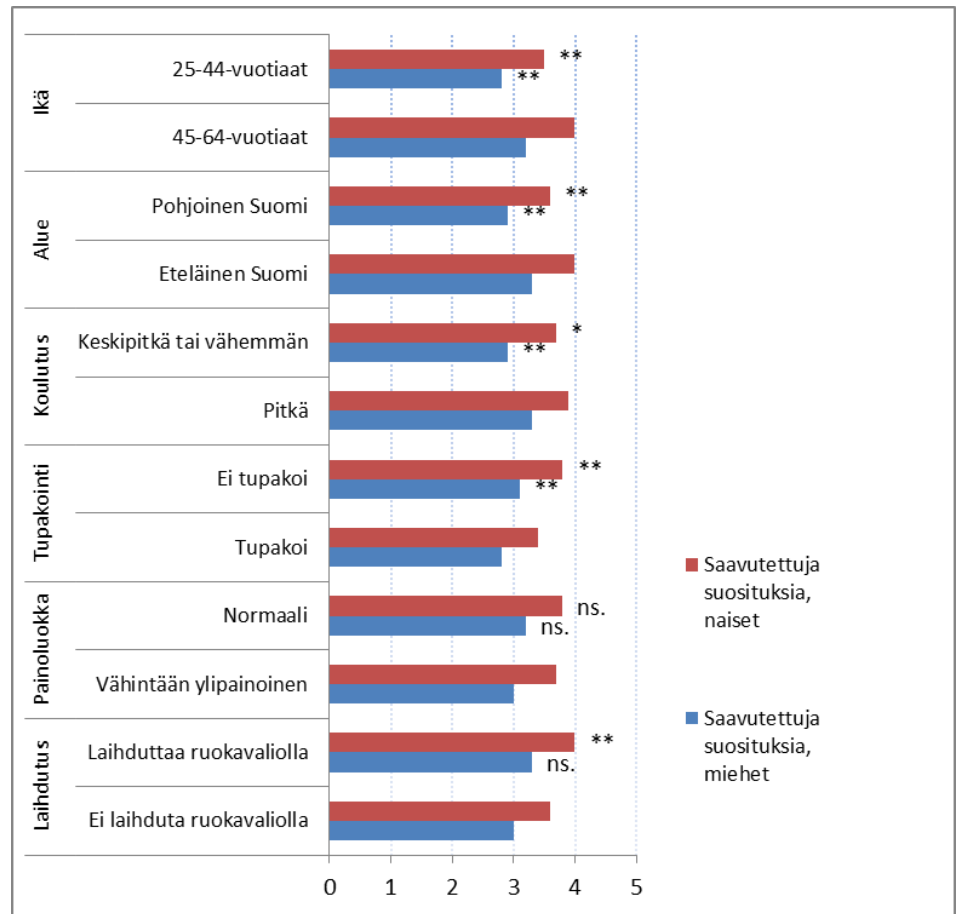
Tyydyttynen rasvan keskimääräinen saanti ylitti suosituksen reilusti (taulukko 1). Vain joka kymmenes suomalainen, 8 % miehistä ja 11 % naisista, saavutti tyydyttynen rasvan suosituksen (kuviot 2). Suolan käytön suosituksen saavuttaminen saavutti joka kymmenes mies, ja joka neljäs nainen.



Kuvio 2. Yhdeksän ravitsemussuosituksen saavuttaminen suomalaisilla aikuisilla (Finravinto 2012).

Puoli kiloa kasviksia, marjoja ja hedelmiä käytti 17 % miehistä ja 23 % naisista. Yli puolet suomalaisista saavutti sokerin (sakkaroosin) ja energiatihedden tavoitteen sekä käytti vähän runsasrasvaista maitoa. Yli 70 % naisista ja alle puolet miehistä söi punaista lihaa kohtuullisesti eli suosituksen mukaisesti. Miehistä neljännes käytti kasviöljyjä suosituksen mukaisesti ja heistä suosituksen saavutti useampi kuin naisista.

Keskimäärin miehet saavuttivat 3 ja naiset 3,8 suositusta (vaihteluväli 0-9). Joka kolmas nainen, mutta vain 15 % miehistä saavutti vähintään viisi ravitsemussuosituksen tavoitetta. Kaksi prosenttia aikuisista ei saavuttanut yhtään tavoitetta. Nuorimmat, vähiten koulutetut, tupakoivat ja Pohjois-Suomessa asuvat saavuttivat muita harvempia suosituksia (kuvio 3). Sen sijaan suosituksen saavuttaminen ei eronnut tulotason, painoluokan tai liikunnan mukaan.



Kuvio 3. Ravitsemussuosituksen tavoitteiden saavuttaminen taustatekijöiden mukaan naisilla ja miehillä. Taustatekijöiden luokkien väliset erot testattu sukupuolittain, ** (p-arvo<0,01), * (p-arvo<0,05), ns (p-arvo>0,05).

Tutkittavilta kysyttiin lisäksi, kuinka tärkeitä eri tekijät ovat ruokavalintoja teettäessä. Mitä useampi terveellisen ruokavalion peruste koettiin tärkeäksi, sitä useampi suosituksen tavoite toteutui.

Yhteenveto

Hyvät ruokavalinnat ehkäisevät sairauksia aktiivisen elämäntyylin ja muiden terveellisten elintapojen rinnalla. Vaikka suomalaisten ruokavalio on merkittävästi parantunut viimeisten vuosikymmenien aikana, tutkimustulokset osoittivat, että ruokavaliomme kompastuskivet ovat kasvien, hedelmien ja

marjojen ja täysjyväviljan liian pieni kulutus sekä tyydyttyneen rasvan ja suolan runsas saanti.

Ravitsemussuositusten tavoitteiden tulisi näkyä yksilöiden valinnoissa, perheiden ruokatavoissa, ruokapalveluissa ja ruokatuottajien tarjonnassa. Kuluttajilla on terveyttä edistäviä tavoitteita ruokavalintojensa perustana. Ruoan kulutuksessa tarvitaan enemmän laadun, kohtuuden ja pienten annosten ihannoitua kuin ylenmääräistä ruoan tarjontaa. Yksilöiden tiedot terveellisestä ravitsemuksesta tarvitsevat terveyttä tukevaa ruokaympäristöä.

KIRJALLISUUTTA

Borodulin K, Vartiainen E, Peltonen M, ym. Forty-year trends in cardiovascular risk factors in Finland. Eur J Public Health 2014;25:539-46.

Helldán A, Raulio S, Kosola M, ym. Finravinto 2012 -tutkimus. THL, Raportti 2013/16. Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy, Tampere 2013. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-951-0>

Raulio S, Ovaskainen M-L, Männistö S, ym. Adherence to dietary guidelines among adults in the National FINDIET 2012 Survey. Lähetetty julkaistavaksi.

Sydänliitto. Ravinto sydänterveiden edistämiseksi. Tammi-saaren Kirjapaino, 2010. <http://verkkojulkaisu.viivamedia.fi/sydanliitto/suosituks>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Terveyttä ruoasta! Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Juvenes Oy, Helsinki 2014.

Wang D, Leung C, Li Y, ym. Trends in dietary quality among adults in the United States, 1999 through 2010. JAMA Int Med 2014;174:1587-95.

World cancer research fund (WCRF). Food, nutrition, physical activity, and the prevention of cancer: a global perspective. <http://www.dietandcancerreport.org>, luettu toukokuussa 2015.

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

ISBN 978-952-302-570-7 (verkko)
ISSN 2323-5179 (verkko)

Finravinto 2012

www.thl.fi/finriski

Aikaisemmin on osoitettu, että henkilöstö- ja opiskelijaravintoloissa lounaansa nauttineilla on muita terveellisempi ruokavalio. Erityisesti lounasravintoloissa maistuvat kasvikset ja kala, ja tarjottavat ateriat toimivat mallina terveellisestä ruokavaliosta myös kotona. Valitettavasti henkilöstöravintolan palveluita käyttää vain kolmasosa työssäkävivistä. Työnantajien ja oppilaitosten olisi hyvä kannustaa terveelliseen työaikaisen ruokailuun. Yhteiskunnan tuki sydänmerkkiä noudattavalle aterialle olisi kannuste terveelliseen valintaan sekä työpaikka- että muissa ravintoloissa.

Ruokatuottajien, elintarviketeollisuuden ja kaupan vastuulla on oikean tuotetiedon antaminen kuluttajalle. Tuoteselosteiden ymmärrettävyys ja oikeellisuus elintarvikkeen alkuperästä, raaka-aineista ja ravintoarvoista ovat tuotetiedon lähtökohta. Kuluttajaa tukee elintarvikkeiden valinnassa esim. terveellisyydestä kertova sydänmerkki. Suolasta suuri osa saadaan teollisista elintarvikkeista, joten tuotekehittelyn tulisi panostaa edelleen myös vähäsuolaisiin vaihtoehtoihin. Ruokamarketeissa kasvikunnan tuotteiden esilläpito ja hinnoittelu ovat tärkeä tapa edistää kuluttajien hyviä ruokavalintoja. Terveellisten elintarvikkeiden pieni hinta mahdollistaa heikommissa taloudellisissa asemassa olevien hyviä ruokavalintoja. Elintarvikkeiden verotus terveysperusteisesti sopii EU:n lainsäädäntöön ja mahdollistaa runsaan suolan, rasvan ja sokerin verottamisen. Verokeinoin voidaan kannustaa hyviä ruokavalintoja.

Terveydenhuollolla on kokemusta elintapoihin vaikuttamisesta ja elintapojen muutoksen tärkeyttä tulisi jatkuvasti pitää esillä. Terveydenhuollossa ennalta ehkäisyn tavoitteena on yksilön tukeminen ohjauksella ja riittävä seuranta tavoitteiden toteutumisesta. Terveydenhuollon ammattilaisten asiantunteva tieto ravitsemuksesta ja elintapamuutoksista on turvattava perus- ja täydennyskoulutuksella. Tämä sama tavoite koskee myös varhaiskasvattajia, opettajia ja ruokapalveluhenkilökuntaa. Kaikille kuluttajille on tärkeää tunnistaa piilorasvan, suolan ja sokerin tärkeimmät lähteet.

Ravitsemussuositukset on mahdollista saavuttaa monella eri tavalla ja suosituksia vastaavan ruokavalion terveyshyödyistä tarvitaan näyttöä. Arjen valinnoissa terveellisen ruokavalion ydin on kasvien, marjojen, hedelmien, palkokasvien ja täysjyväviljan käyttö. Näistä elintarvikkeista on hyvä hakea makuelämyksiä. Kohtuulliset ruoka-annokset ja turhan energian välttäminen kovasta rasvasta tai sokerista auttavat hyvän painon saavuttamisessa.

Tämän julkaisun viite: Ovaskainen M-L, Männistö S, Tapanainen H, Raulio S, Virtanen S, Peltonen M. Aikuisten ruokavaliossa tarvitaan terveyttä edistäviä muutoksia. Tutkimuksesta tiiviisti 35, marraskuu 2015. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.
Nettiosoite: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-570-7>