

Liisa Valsta
Niina Kaartinen
Heli Tapanainen
Satu Männistö
Katri Sääksjärvi
(toim.)

Ravitsemus Suomessa – FinRavinto 2017 -tutkimus

Nutrition in Finland – The National FinDiet 2017 Survey

RAPORTTI



Ravitsemus Suomessa –
FinRavinto 2017 -tutkimus
Nutrition in Finland –
The National FinDiet 2017 Survey

Liisa Valsta, Niina Kaartinen, Heli Tapanainen,
Satu Männistö, Katri Sääksjärvi (toim.)

FinRavinto



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS
National Institute for Health and Welfare

© Kirjoittajat ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos

Ulkoasu: Riitta Nieminen

Taitto: Minna Komppa

ISBN 978-952-343-237-6 (painettu)

ISSN 1798-0070 (painettu)

ISBN 978-952-343-238-3 (verkkajulkaisu)

ISSN 1798-0089 (verkkajulkaisu)

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-238-3>

THL Raportti 12/2018

PunaMusta Oy

Helsinki 2018

Esipuhe

Seppo Koskinen

Syömällä terveellisesti voimme oleellisesti lisätä hyvinvointiamme ja vähentää hyvin monien terveys- ja toimintakykyongelmien vaaraa. Ruokailutottumuksilla ja ruokavalinnoilla on ratkaisevan tärkeä vaikutus esimerkiksi sydän- ja verisuonitautien, diabeteksen, tuki- ja liikuntaelinten sairauksien, ruoansulatuselinten sairauksien ja suun terveysongelmien ilmaantumiseen ja etenemiseen. Riittävä, monipuolinen ravinto auttaa säilymään toimintakykyisenä vanhoillakin päivillä. Suositusten mukaisen ravinto- ja hivenaineiden saannin turvaaminen onkin kansanterveyden edistämisen keskeinen tavoite. Tämän tavoitteen saavuttaminen ei ole mahdollista ilman luotettavia, monipuolisia tietoja ravitsemustilanteesta ja sen muutoksista. Uudet ravitsemukseen liittyvät ongelmat on tärkeää tunnistaa mahdollisimman varhain, ja ravitsemuspolitiikan onnistumisen arviointia ja kehittämistä varten tarvitaan pätevät tiedot siitä, miten ravitsemuspoliittiset ratkaisut ja muut väestön ravitsemukseen vaikuttavat tekijät ovat vaikuttaneet ruoankäyttöön. Väestön keskimääräisen tilanteen rinnalla on erittäin tärkeää seurata ravitsemuksen kehitystä niissä väestöryhmissä, joissa terveellisen ravitsemuksen toteutuminen on erityisen uhanalaista.

Suomessa FinRavinto-tutkimukset ovat jo vuodesta 1982 alkaen tuottaneet monipuolista seurantatietoa työikäisen väestön ja sen osaryhmien ravinnonkäytöstä. Näiden tietojen perusteella on muun muassa kehitetty joukkoruokailua, suunniteltu ja arvioitu elintarvikkeiden täydentämistoimenpiteitä sekä laadittu ravitsemussuosituksia.

Terveys- ja hyvinvointipoliittista päätöksentekoa varten tarvitaan myös tulevaisuudessa luotettavia ja monipuolisia tietoja väestön ja sen osaryhmien ravitsemuksen muutoksista. Väestön ikääntyessä olisi hyvin tärkeää ulottaa ravitsemustilanteen seuranta myös vanhimpiin ikäryhmiin. Yhtä lailla tärkeää olisi laajentaa seuranta kattamaan myös lapset ja nuoret. Aikuisväestön ravitsemuksen seuranta on jo usean vuosikymmenen ajan toteutettu onnistuneesti laajojen, väestöä edustavien otosten terveystarkastustutkimusten yhteydessä. Tulevaisuudessa myös muita tietolähteitä voitaneen hyödyntää seurannassa tähänastista enemmän, mutta näköpiirissä ei ole sellaisia uusia tiedonkeruun tapoja, jotka tekisivät tarpeettomaksi nyt toteutetun FinRavinto 2017 -tutkimuksen tapaiset tiedonkeruut.

Ravitsemuksen monitorointi on elimellinen osa väestön terveys- ja hyvinvointiseurantaa. Seuranta-tiedon tuottamisen ohella FinRavinto-aineisto tarjoaa ainutlaatuiset lähtökohdat ravinnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksia koskeville tutkimuksille, jotka voivat tuottaa arvokasta uutta tietoa väestön terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Aiempien FinRavinto-tutkimusten aineistoja analysoimalla on muun muassa tuotettu uutta tietoa ravinnon ja tärkeimpien kansansairauksien riskitekijöiden välisistä yhteyksistä, ohjattu elintarvikkeiden kehittämistä terveyttä tukevaan suuntaan, selvitetty väestötason interventioiden vaikutuksia esimerkiksi suolan saantiin ja arvioitu ravinnon saannin eroja eri väestöryhmissä.

FinRavinto 2017 -tutkimus tehtiin osana laajempaa FinTerveys 2017 -hankekokonaisuutta. Yhteistyö ravitsemustutkijoiden ja hankkeen muiden toimijoiden kesken sujui erinomaisesti. Iso joukko asiantuntijoita työskenteli erittäin uutterasti ja tehokkaasti kootakseen nyt käsillä olevan aineiston ja siitä tähän raporttiin tuotetut tulokset. Siitä kaikille erittäin lämpimät kiitokset. FinRavinto 2017 -raportti sisältää runsaasti ainutlaatuisen tärkeää tietoa väestön ravitsemustilanteesta. Tämän tiedon levittämiseen ja hyödyntämiseen toivon mahdollisimman monen lukijan osallistuvan.

Kiitokset

Liisa Valsta

Tänään julkistettavat FinRavinto 2017 -tutkimuksen tiedot ja niiden lähtökohtana oleva aineisto ovat jälleen kerran merkittävän kansallisen ponnistuksen ja hyvän yhteistyön tulos. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Kansanterveyden edistäminen -yksikön koordinoiman FinRavinto 2017 -tutkimuksen suunnitteluun, rahoitukseen ja toteutukseen ovat osallistuneet useat tahot ja asiantuntijat Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksessa. FinTerveys 2017 -kenttätutkimuksen suunnittelua ja toimeenpanoa koordinoi Kansanterveysratkaisut-osasto. Tiedonkeruun aikana tutkimuspaikkakunnat ja muut yhteistyökumppanit luovuttivat tilojaan tutkimuksen käyttöön ja siten myötävaikuttivat merkittävästi hankkeen toteutumiseen. Kenttätyön toteutukseen osallistui laaja, asiantunteva FinTerveys-tutkimuksen henkilökunta. Ravintotutkimuksen onnistumisen takasivat tehtävään sitoutunut FinRavinto-ryhmä, tiedonkeruun suorittanut ravintohaastattelijoiden sitkeä joukko sekä ilahduttavaa kiinnostusta osoittanut FinRavinto-alaotokseen satunnaistettu tutkittavien joukko. FinRavinto 2017 -tutkimus kiittää Euroopan Elintarviketurvallisuusviranomaista (European Food Safety Authority, EFSA) tutkimuksen toteutukseen saadusta taloudellisesta tuesta sekä rohkaisusta ottaa käyttöön eurooppalaisittain yhdenmukaiset tiedonkeruumenetelmät. FinRavinto-tutkimuksen puolesta esitän parhaat kiitokset kaikille tämän hankkeen valmistumiseen myötävaikuttaneille tahoille.

Liisa Valsta, Niina Kaartinen, Heli Tapanainen, Satu Männistö ja Katri Sääksjärvi, (toim.). Ravitsemus Suomessa – FinRavinto 2017 - tutkimus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Raportti 12/2018, 239 sivua. Helsinki 2018. ISBN 978-952-343-237-6 (painettu); ISBN 978-952-343-238-3 (verkkojulkaisu).

Tiivistelmä

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos on seurannut kansallisissa ravitsemustutkimuksissa suomalaisen aikuisväestön ruoankäyttöä ja ravintoaineiden saantia viiden vuoden välein vuodesta 1982 lähtien.

FinRavinto 2017 -tutkimus toteutettiin yhteistyössä FinTerveys 2017 -tutkimuksen kanssa 50 tutkimuspaikkakunnalla eri puolilla Suomea tammi-toukokuussa 2017. Tutkimuksen otanta oli samanlainen kuin Terveys 2000 -tutkimuksessa. FinRavinto 2017 -tutkimukseen kutsuttiin satunnaisesti valittu alajotos (30 %, n=3 099) FinTerveys 2017 -tutkimuksen otokseen (n=10 247) poimituista 18–74-vuotiaista henkilöistä. Tutkittavien ruoankulutus selvitettiin käyttämällä kahta erillistä 24 tunnin ruoankäyttöhaastattelua. Ensimmäinen ruoankäyttöhaastattelu toteutettiin tietokoneavusteisesti Finessi-ohjelmistolla käyttäen kansallisen Fineli®-tietokannan elintarvikevalikoimaa ja kuvauksia. Ravintoaastattelijat tallensivat kaikki haastattelua edeltäneen päivän aikana syödyt ruoat ja juomat sekä nautitut ravintolisät. Ruoka-annosten koon arviointiin käytettiin Ruokien annoskuvakirjaa sekä tuotemerkkien annospainoja. Haastattelu toistettiin myöhemmin puhelimitse helmi–lokakuussa 2017. FinRavinto 2017 -tutkimuksen aineiston muodostivat kahden erillisen päivän hyväksytyt ruoankäyttötiedot 1 655 tutkitavalta (53 % alajotoksesta).

Aineiston jatkokäsittelyyn tarvittavat taustatiedot kerättiin FinTerveys 2017 -tutkimuksen kyselylomakkeilla. Osallistumiskatoa korjattiin painokertoimia käyttäen, mikä parantaa tulosten yleistettävyyttä Suomen aikuisväestöön. Ravinnonsaannin riittävyyttä ja ravitsemussuositusten toteutumista tutkittiin vertaamalla tilastollisesti mallinnettua tavanomaista ruoankulutusta ja ravintoaineiden saantia ravitsemussuositusten viitearvoihin. Uudesta otanta-asetelmasta johtuen tuloksia ei voi suoraan verrata aiempien FinRavinto-tutkimusten tuloksiin.

Suomessa asuva aikuinen söi tai joi päivittäin keskimäärin seitsemän kertaa päivässä. Lähes kaikki tutkimukseen osallistuneet söivät aamupalan. Pääaterioista saatiin yhteensä noin 60 % päivän energiasta. Energiansaannin huiput ajoittuivat perinteiseen lounasaikaan klo 11–12 ja päivällisaikaan noin klo 17. Työpäivän lounaalla työikäiset miehet ja naiset söivät yleisimmin eväitä. Niistä, joilla oli mahdollisuus lounastaa henkilöstöravintolassa, 43 % naisista ja 38 % miehistä käytti tätä mahdollisuutta. Ylimmässä koulutusryhmässä olevat nauttivat lounaan useammin henkilöstöravintolassa kuin muut.

Naisten ruokavalio oli sekä kasvisten että punaisen ja prosessoidun lihan käytön osalta lähempänä suosituksia kuin miesten ruokavalio. Kasviksia, hedelmiä ja marjoja söi 500 gramman päivittäisen suosituksen mukaan vain 14 % miehistä ja 22 % naisista. Punaisen ja prosessoidun lihan käyttösuositus, enintään 500 grammaa viikossa, ylittyi 79 %:lla miehistä ja 26 %:lla naisista.

Energiaravintoaineiden saanti oli suositusten mukaista ainoastaan tyydyttymättömien rasvahappojen ja pääosin proteiinin osalta. Proteiinin saannista kaksi kolmasosaa tuli eläinproteiinista. Tyydyttymättömien rasvahappojen suosituksen saavutti vain yksi aikuinen kahdestakymmenestä. Hiilihydraattien ja kuidun saanti oli riittämätöntä yli kahdella kolmasosalla väestöstä. Miesten keskimääräinen ruokavalio sisälsi energiaan suhteutettuna enemmän rasvaa, tyydyttynyttä rasvaa ja suolaa verrattuna naisten ruokavalioon. Naisten ruokavalion laatu oli lähempänä suosituksia sisältäen energiaan suhteutettuna miesten ruokavaliota enemmän mm. hiilihydraatteja, kuitua, A-, E-, ja C-vitamiinia, folaattia, kaliumia ja magnesiumia. Vitamiinien saanti ruoasta oli keskimääräiseen tarpeeseen verrattuna riittämätöntä vähintään viidesosalla väestöstä A- ja D-vitamiinien sekä folaatin ja tiamiinin osalta. Lisäksi miehistä noin joka viides sai ruoastaan C-vitamiinia ja riboflaviinia liian vähän. Suolaa sai liikaa yhdeksän kymmenestä aikuisesta. Suurin osa naisista sai rautaa alle suositusten. Jodin saanti oli riittävää valtaosalla väestöstä.

Ravintolisäitä käytti yli puolet miehistä ja kaksi kolmasosaa naisista. Ravintolisien käyttö oli yhteydessä ikääntymiseen ja korkeampaan koulutustasoon, mutta ei alueeseen. Ravintolisäitä käyttävien ruokavalio sisälsi vähintään yhtä paljon vitamiineja ja kivennäisaineita kuin niiden, jotka eivät käyttäneet lisäitä. Vaikka ravintolisät laskettiin mukaan saantiin, ravintoaineiden saanti jäi osalla väestöstä alle keskimääräiseen tarpeen A-vitamiinin, tiamiinin ja folaatin osalta, ja miehillä lisäksi riboflaviinin ja C-vitamiinin osalta.

Miesten ja naisten ravintoaineiden lähteet erosivat toisistaan. Miehet suosivat eläinkunnan tuotteita, kun taas naisten ravintoaineiden saannin taustalla oli (miehiä) useammin maitovalmisteita, kasviksia, hedelmiä ja marjoja sekä palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä. Miesten ruokavaliossa nähtiin enemmän alueellisia ja ikäryhmittäisiä eroja kuin naisten ruokavaliossa. Koulutusryhmien väliset erot liittyivät erityisesti rasvan laatuun, hiilihydraattien määrään sekä lihasta, maidosta että kasvikunnan tuotteista saatavien vitamiinien saantimääriin.

Asiasanat: FinRavinto 2017, FinTerveys 2017, EU Menu, ravitseminen, kansanravitseminen, ruokavalio, ruokatottumukset, ravitsemustutkimus, ravitsemussuosituksien, ravintoaine, ravintolisä, tavanomainen ruoankulutus, 24 tunnin ruoankäyttöhaastattelu, puhelinhaastattelu.

Liisa Valsta, Niina Kaartinen, Heli Tapanainen, Satu Männistö, Katri Sääksjärvi, (red.). Ravitsemus Suomessa – FinRavinto 2017 –tutkimus [Nutrition in Finland – undersökningen FinDiet 2017]. Institutet för hälsa och välfärd (THL). Rapport 12/2018, 239 sidor. Helsingfors, 2018. ISBN 978-952-343-237-6 (tryckt); ISBN 978-952-343-238-3 (nätpublikation).

Sammandrag

De nationella kostundersökningarna, som har genomförts vid Institutet för hälsa och välfärd har från år 1982 följt upp den finska vuxenbefolkningens kostvanor och näringsintag med fem års mellanrum. FinDiet 2017 -undersökningen genomfördes i samband med FinHälsa 2017 –hälsoundersökning på 50 orter i olika delar av Finland från och med januari till maj 2017. Undersökningens urval var likartad som i Hälsa 2000 -undersökningen. Totalt 30 % slumpmässigt valda personer i åldern 18–74 år från FinHälsa-undersökningens urval (n=10 247) inbjöds att delta i FinDiet-undersökningen (n=3 099) och 53 % av de inbjudna erhöles 2 godkända korsintervjuer.

Kostintervjudata av den första intervjun registrerades med Finessi-software i kostdatabasen och livsmedelskonsumtion och näringsintag beräknades med hjälp av Fineli®-databasen. Intervjuerna registrerade uppgifter om den mat och de drycker som deltagarna konsumerat vid varje måltid under det föregående dygnet. Även deltagarnas konsumtion av kosttillskott klarlades. För uppskattning av matportionernas storlek användes portionsvikter för livsmedel samt boken "Guide över matportioner" som innehåller bildserier av olika matportioner. En likadan intervju genomfördes senare per telefon från och med februari till oktober. Materialet i undersökningen FinDiet 2017 bestod av två separata intervjuer av 1 655 deltagare.

De bakgrundsdata, som behövdes för materialets analyser samlades in med hjälp av frågeformulär från FinHälsa 2017 -undersökningen. Bortfallet av deltagare korrigerades med hjälp av viktcoefficienter, vilket stärker resultatens representativitet av den vuxna befolkningen. Näringsintagets tillräcklighet undersöktes genom att jämföra statistisk modellerat longvarig livsmedelskonsumtion och näringsintag med näringsrekommendationernas referensvärden. På grund av den nya urvalsmetoden kan resultaten inte direkt jämföras med resultat från de tidigare FinDiet-undersökningarna.

En vuxen person i Finland åt eller drack någonting i genomsnitt sju gånger per dag. Nästan alla som deltog i undersökningen åt morgonmål. Sextio procent av det dagliga energi-intaget kom från huvudmålen. Energi-intagens kulmen låg vid den traditionella lunchtiden, kl. 11-12 och vid middagstid ungefär kl. 17. Lunchen bestod oftast av medhavd mat. Av dem som hade möjlighet att äta lunch i personalrestaurangen var det 43 % av kvinnorna och 38 % av männen, som använde den här möjligheten. De högstutbildade åt oftare lunch i personalrestaurangen än de andra.

Kvinnornas kost låg närmare näringsrekommendationerna vad beträffar grönsaker och rött kött och kött produkter jämfört med männens kost. Fjorton procent av männen och tjugotvå procent av kvinnorna åt grönsaker, frukt och bär enligt rekommendationen dvs. minst 500 gram om dagen. Rekommendationen att minska konsumtionen av rött kött och köttprodukter till maximalt 500 gram per vecka överstegs av 79 % av männen och 26 % av kvinnorna.

Intaget av energirika näringsämnen var enligt rekommendationerna endast i fråga om omättade fettsyror och då huvudsakligen när det var tal om protein. Av proteinerna var över två tredjedelar djurprotein. Bara en vuxen av tjugo uppfyllde rekommendationen för de mättade fettsyror. Intaget av kolhydrater och kostfiber var otillräckligt hos tvåtredjedelar av befolkningen.

I jämförelse med kvinnornas kost, med energi-innehållet som mått, hade männens kost, i proportion bland annat mera fett, mera mättat fett och mera salt. Kvaliteten på kvinnornas kost låg närmare rekommendationerna än männens och innehöll jämförelsevis mera kolhydrater, kostfibrer, vitaminer A, E, C samt folat, kalium och magnesium. Intaget av vitaminer från maten var otillräckligt jämfört med det genomsnittliga behovet hos minst en femte del av befolkningen för vitaminerna A- och D, folat och tiamin. Dessutom fick ungefär var femte man för lite vitamin C och riboflavin från maten. Nio vuxna av tio fick för mycket salt från maten. De flesta kvinnor hade ett järnintag under rekommenderad nivå. Intaget av jod var tillräckligt hos majoriteten av befolkningen.

Kosttillskott användes av mera än hälften av männen och av tvåtredjedelar av kvinnorna. Användning av kosttillskott hade ett samband med ålder och högre utbildning, men inte med område. Kosten hos dem som använde kosttillskott innehöll minst lika stora mängder vitaminer och mineraler jämfört med

dem som inte använde dem. Även om näringsämnesintaget från kosttillskott och mat räknades ihop, var det under det genomsnittliga behovet för en del av befolkningen för tiamin, folat, vitamin A, vitamin D, samt riboflavin och vitamin C för män.

Näringsämneskällorna för män och kvinnor skiljer sig från varandra. Männerna föredrog animaliska produkter medan kvinnors föda innehöll oftare mjölkprodukter, vegetariska produkter, frukt och bär samt baljväxter, nötter eller frön. Man kunde konstatera mera regionala och åldersrelaterade skillnader i kosten hos män än kvinnor. Utbildningsgrupperna avvek från varandra särskilt i fråga om kvaliteten på fett, mängden av kolhydrater samt intaget av vitaminer från kött, mjölk och växter.

Ämnesord: FinDiet 2017, FinHälsa 2017, EU Menu, nutrition, folknäring, diet, kostundersökning, matkonsumtion, matvanor, näringsrekommendationer, näringsämne, kosttillskott, långvarig livsmedelskonsumtion, longvarig näringsintag, 24 timmars kostintervju, telefonintervju.

Liisa Valsta, Niina Kaartinen, Heli Tapanainen, Satu Männistö, Katri Sääksjärvi, (eds.). Ravitsemus Suomessa – FinRavinto 2017 -tutkimus [Nutrition in Finland – The National FinDiet 2017 Survey]. Institute for Health and Welfare (THL). Report 12/2018, 239 pages. Helsinki, Finland 2018. ISBN 978-952-343-237-6 (printed); ISBN 978-952-343-238-3 (online publication).

Abstract

The National FinDiet Surveys conducted by the National Institute for Health and Welfare have monitored the dietary habits and nutrient intake of the adult population in Finland since 1982. The FinDiet 2017 Survey field data were collected in collaboration with the FinHealth 2017 Survey in 50 study locations around Finland between January and May 2017.

The sampling of the survey was based on the Health 2000 Survey. For the FinHealth 2017 Survey, an eligible sample of adults aged 18 years and above was randomly drawn from the Population Register (n=10 247). A 30 % random sub-sample with age 18–74 years old (n=3 099) of the FinHealth 2017 Survey sample were invited to participate in the FinDiet 2017 Survey.

Diet was assessed by two non-consecutive 24-hour dietary recalls. The first time, the participants were interviewed during the health examination. The 24-hour dietary recalls were recorded by dietary interviewers using the in-house dietary software Finessi, which included the food list and descriptors of the national food composition database Fineli®. A picture booklet of food portions was used to estimate portion sizes. The use of food supplements was also studied. Second 24-hour dietary recall took place between February and October 2017 by telephone. The final food consumption data included the accepted, non-consecutive 24-hour recalls from 1 655 participants (53% of the original sub-sample).

Background data needed for the analyses were obtained from the FinHealth 2017 questionnaires. Non-participation bias was corrected using weighing factors, which improves the representativeness of the results to the Finnish adult population. The adequacy of nutrient intakes and compliance with nutrient recommendations were evaluated by comparing the statistically modelled usual food and nutrient intakes with the dietary reference values. Due to the new sampling method, the results are not directly comparable with the results of the previous FinDiet Surveys.

The adult population in Finland had something to eat or drink on average seven times per day. Almost all participants had breakfast. About 60 % of the daily energy was obtained from the main meals. The peaks of energy intake were during the traditional lunch and dinner times, i.e. between 11–12 a.m. and around 5 p.m. Both men and women had most commonly a packed lunch during working days. Of those, who had access to a staff canteen, 43% of women and 38% of men used this possibility. The highest educated tertile of the participants had lunch at a staff canteen more often than others.

The intake of vegetables, fruit and berries as well as of red and processed meat in women was closer to the food based dietary guidelines than in men. The recommendation to eat a minimum of 500 grams of vegetables, fruit and berries per day was reached by 14% of men and 22% of women. The recommendation not to eat more than 500 grams of red or processed meat per week was exceeded by 79% of men and 26% of women.

The intake of energy nutrients was according to recommendations only for unsaturated fatty acids and for most of the population also for protein. Two thirds of protein intake originated from animal origin. The recommendation of saturated fatty acids was reached only by one adult out of twenty. The intakes of carbohydrates and dietary fibre were below the recommendations for two thirds of the population.

The average diet of men contained, in proportion to energy, more fat, saturated fat and salt than the diet of women. The quality of the diet of women was closer to the recommendations than the diet of men. In proportion to energy, women's diet contained more carbohydrates, dietary fibre, vitamins A, E and C, folate, potassium and magnesium than the diet of men. The intake of vitamins was insufficient for at least one fifth of the population in comparison with the average requirements for Vitamins A and D, folate and thiamin. Salt intake was above the recommendations more than in nine adults out of ten. Iron intake was below the recommendations for most of the women. Iodine intake was adequate for most part of the population.

Dietary supplements were used by more than every second man and two thirds of women. The use of dietary supplements was associated with older age and higher education level, but not with the region. The diet of those using dietary supplements contained at least as much of vitamins and minerals as the diet of the non-users of dietary supplements. The combined nutrient intake of food and dietary supplements was below the average requirements among part of the population for Vitamin A, thiamin and folate and among men also for vitamin C and riboflavin.

The sources of nutrients differed in the diets of women and men. Men favored animal products in their diet and women consumed more often milk products, vegetables, fruit and berries as well as pulses, nuts or seeds. There are more regional and age-group differences in the dietary intake of men compared with the dietary intake of women. The differences between educational groups were associated especially with fat quality, the intake of carbohydrates and the intake of vitamins from milk products and vegetables. English vocabulary and translations are available in the Appendix 2 of the report.

Key words: FinDiet 2017, FinHealth 2017, EU Menu, nutrition, public health nutrition, diet, dietary survey, food consumption, dietary habits, dietary recommendations, nutrient, food supplement, usual intake, 24 hour dietary recall, telephone interview (CATI)

SISÄLLYS

Esipuhe	3
Kiitokset	4
Tiivistelmä	5
Sammandrag	7
Abstract	9
1 JOHDANTO	15
2 AINEISTO	17
2.1 Otokset	17
2.1.1 FinTerveys 2017 -tutkimus	17
2.1.2 FinRavinto 2017 -tutkimus	18
2.2 Osallistuminen ja kato	18
2.3 Aineiston kuvaus	20
2.3.1 Tutkittavat	21
2.3.2 Vuodenajat ja viikonpäivät ruoankäyttöaineistossa	22
2.4 Vertailu vuoden 2012 FinRavinto-raportin tuloksiin	23
2.5 Luvun 2 tilastolliset menetelmät	25
3 MENETELMÄT	27
3.1 Tiedonkeruun valmistelu	27
3.2 Kenttätutkimuksen yleinen kulku	28
3.3 Ruoankäyttöhaastattelut	28
3.3.1 Ruoankäyttöhaastattelujen kulku	29
3.3.2 Elintarvikkeen tunnistus	29
3.3.3 Annosarviointi	29
3.3.4 Haastatteluaineiston tallennus	29
3.3.5 Haastattelujen laadunvarmistus	30
3.3.6 Haastatteluaineiston varmuuskopiointi ja tiedonsiirto	31
3.3.7 Aineiston tarkistus	31
3.4 Muut ruoankäytön ja ravintoaineiden saannin tutkimusmenetelmät	31
3.5 Elintarvikkeiden koostumustietokanta	32
3.5.1 Elintarvikevalikoima	32
3.5.2 Elintarvike- ja raaka-aineluokitukset	32
3.5.3 Elintarvikkeiden ravintoainesisältöjen päivitykset vuosina 2012–2017	33
3.5.4 Ravintoainehävikit	33
3.5.5 Tietokannan viimeistely	33
3.6 Tilastolliset menetelmät	34
3.6.1 Raportin yleiset tilastolliset menetelmät	34
3.6.2 Tavanomaisen ruoankäytön ja ravintoaineiden saannin mallintaminen	34
3.6.3 Tietoa ravintotekijöistä	35
3.7 Tutkimusmenetelmien arviointi	36
3.7.1 Puhelinhaastattelut uutena menetelmänä	36
3.7.2 Energian aliraportointi	36
4 ATERIOINTI	39
4.1 Menetelmät	39
4.2 Tulokset	40
4.2.1 Ruokailukerrat ja ateriarytmi	40
4.2.2 Energiansaanti vuorokauden aikana	42
4.2.3 Työaikainen ateriointi	42
4.3 Johtopäätökset	46

5	ELINTARVIKKEIDEN KULUTUS	49
5.1	Menetelmät	49
5.1.1	Käytetyt luokitukset	49
5.1.2	Tilastolliset menetelmät.....	50
5.2	Tulokset	50
5.2.1	Ruokavalion elintarvikkeet.....	50
5.2.2	Juomien kulutus.....	51
5.2.3	Ruokavalion raaka-aineiden kulutus.....	53
5.2.4	Raaka-aineiden ja juomien päivittäisen käytön vertailu suosituksiin	55
5.3	Johtopäätökset	57
6	RAVINTOAINEIDEN SAANTI RUOASTA JA RAVINTOAINEIDEN LÄHTEET	59
6.1	Menetelmät	60
6.1.1	Ravintoaineiden saantilaskenta ja lähdeanalyysit.....	60
6.1.2	Saannin vertaaminen ravitsemussuosittelujen viitearvoihin	60
6.1.3	Tulosten kuvaaminen	62
6.2	Energiaravintoaineiden saanti ruoasta ja energiaravintoaineiden lähteet	64
6.2.1	Energia	64
6.2.2	Proteiini.....	66
6.2.3	Hiilihydraatit.....	68
6.2.4	Sakkaroosi.....	70
6.2.5	Kuitu.....	72
6.2.6	Rasva	74
6.3	Rasvahappojen ja kolesterolin saanti ruoasta ja saantilähteet	76
6.3.1	Tyydyttyneet rasvahapot.....	76
6.3.2	Kertatyydyttymättömät rasvahapot	78
6.3.3	Monitydyttymättömät rasvahapot	80
6.3.4	Monitydyttymättömät n-3-sarjan rasvahapot.....	82
6.3.5	Monitydyttymättömät n-6-sarjan rasvahapot.....	84
6.3.6	Transrasvahapot.....	86
6.3.7	Kolesteroli.....	88
6.4	Vitamiinien saanti ruoasta ja vitamiinien lähteet	90
6.4.1	A-vitamiini	90
6.4.2	D-vitamiini	92
6.4.3	E-vitamiini	94
6.4.4	K-vitamiini	96
6.4.5	Tiamiini	98
6.4.6	Riboflaviini	100
6.4.7	Niasiini	102
6.4.8	Pyridoksiini	104
6.4.9	Folaatti	106
6.4.10	B ₁₂ -vitamiini	108
6.4.11	C-vitamiini.....	110
6.5	Kivennäisaineiden saanti ruoasta ja kivennäisaineiden lähteet	112
6.5.1	Suola, natriumkloridi	112
6.5.2	Kalium	114
6.5.3	Fosfori	116
6.5.4	Kalsium.....	118
6.5.5	Magnesium.....	120
6.5.6	Rauta.....	122
6.5.7	Seleeni	124
6.5.8	Sinkki	126
6.5.9	Kupari	128
6.6	Yhteenveto ja johtopäätökset	130
6.6.1	Suojaravintoaineiden saannin riittävyys.....	130
6.6.2	Suosittelujen mukainen energiaravintoaineiden saanti	131
6.6.3	Suojaravintoaineiden saanti ja suositukset	132
6.6.4	Johtopäätökset.....	133

7	RAVINTOLISÄT	135
7.1	Menetelmät	135
7.2	Tulokset	136
7.3	Johtopäätökset	138
8	JODIN SAANTI JA ELIMISTÖN JODITILA	141
8.1	Menetelmät	142
8.1.1	Virtsanäytteet ja biokemialliset määritykset.....	142
8.1.2	Ruoankäyttötietojen ja elintarvikkeiden koostumustietokannan avulla laskettu saanti.....	142
8.1.3	Tulosten laskenta	143
8.2	Tulokset	143
8.2.1	Elimistön joditila.....	143
8.2.2	Jodin laskennallinen saanti ravinnosta.....	143
8.2.3	Jodilisien käyttö ja jodin saanti ravintolisistä.....	143
8.2.4	Jodin saantilähteet	144
8.3	Johtopäätökset	144
9	YHTEENVETO	147
10	LIITTEET	149
	Liite 1. FinRavinto-tutkimuksen kenttätyön koordinaatiosta ja toteutuksesta sekä raportoinnista vastanneet henkilöt	150
	Liite 2. Englanninkielinen sanasto ja käännökset / Appendix 2. English vocabulary and translations	151
	Liite 3. Elintarvikkeiden, raaka-aineiden ja ravintolisien luokitukset	158
	Liite 4. Ravintotekijät	173
	Liite 5. Elintarvikkeiden kulutus	177
	Liite 6. Raaka-aineiden kulutus	193
	Liite 7. Ravintoaineiden saanti	197
	Liite 8. Ravintoaineiden saanti elintarvikeluokista	224
	Liite 9. Ravintoaineiden saanti raaka-aineluokista	232

Vain sähköisessä julkaisussa

- Ravintoaineiden saantilähteet yksityiskohtaisemmalla elintarvikeluokittelulla
 - Ravintoaineiden saantilähteet yksityiskohtaisemmalla raaka-aineluokittelulla
-

Lyhennelista

AR	Keskimääräinen tarve (engl. average requirement)
BMI	Painoindeksi (engl. body mass index)
CAPI	Tietokoneavusteinen kasvokkain haastattelu (engl. computer assisted personal interview)
CATI	Tietokoneavusteinen puhelinhaastattelu (engl. computer assisted telephone interview)
C18:2(n-6)	Linolihappo
C18:3(n-3)	Alfa-linoleenihappo
E%	Energiaprosentti
EFSA	Euroopan elintarviketurvallisuusviranomainen (European Food Safety Authority)
FFQ	Frekvenssityyppinen ruoankäyttökysely (engl. food frequency questionnaire)
Fineli	Kansallinen elintarvikkeiden koostumustietokanta
Finessi	Ruoankäyttötietojen tallennus- ja laskentaohjelmisto
FPQ	Elintarvikkeiden käyttökysely (engl. food propensity questionnaire)
kcal	Kilokalori
kJ	Kilojoule
LI	Vähimmäissaanti (engl. lower intake level)
MMM	Maa- ja metsätalousministeriö
MJ	Megajoule
MUFA	Kertatyydyttymättömät rasvahapot
n-3 PUFA	Monityydyttymättömät n-3-sarjan rasvahapot
n-6 PUFA	Monityydyttymättömät n-6-sarjan rasvahapot
PUFA	Monityydyttymättömät rasvahapot
RI	Suosittelava saanti (engl. recommended intake)
SAFA	Tyydyttyneet rasvahapot
SD	Keskihajonta (engl. standard deviation)
THL	Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos
UL	Turvallisen saannin yläraja (engl. tolerable upper intake level)
VRN	Valtion ravitsemusneuvottelukunta
WHO	Maailman terveysjärjestö (engl. World Health Organization)

1

Johdanto

Liisa Valsta

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) la-
kisäateisenä tehtävänä on tutkia ja seurata väes-
tön hyvinvointia ja terveyttä, niihin vaikuttavia
tekijöitä ja ajankohtaisia haasteita. Kansallisia,
yksilötason tiedonkeruuseen perustuvia ravitse-
mustutkimuksia tarvitaan väestön ravitsemus-
tilanteen arviointiin ja seurantaan, riskiryhmien
tunnistamiseen ja ravitsemuspoliittisten toimien
suunnitteluun. Tietoa käytetään laajasti myös ra-
vitsemuksellisessa ja toksikologisessa riskinarvi-
oinnissa Suomessa ja Euroopassa. Lisäksi tieto-
pohjaa käytetään tulevaisuudessa yhä enemmän
selvitettäessä kulutustottumusten ja elintarvike-
valintojen merkitystä kestäväen kehityksen näkö-
kulmasta.

Kansallisia ravintotutkimuksia on toteutettu
Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ja sitä edel-
täneen Kansanterveyslaitoksen toimesta vuodes-
ta 1982 lähtien ja vuodesta 1992 eteenpäin viiden
vuoden välein. Vuonna 2017 toteutettiin viimei-
sin laaja aikuisväestön terveystarkastustutkimus,
FinTerveys 2017, ja sen yhteydessä ruoankäyttöä
ja ravintoaineiden saantia kartoittava FinRavinto
2017 -tutkimus. Kahden tutkimusperinteen,
FINRISKI- ja Terveys2000 -tutkimusten, yhdis-
tämisen seurauksena FinRavinto 2017 -tiedon-
keruu toteutettiin aikaisempaa edustavammasta
väestötoksesta. FinRavinto 2017 -tutkimukses-
sa käytettiin ensimmäistä kertaa yhdenmukaista
eurooppalaista tiedonkeruumenetelmää, jota so-
velletaan Euroopan Elintarviketurvallisuusviran-
omaisen (EFSA) koordinoimassa What's on the
Menu in Europe (EU Menu) tiedonkeruussa. Ke-
rätty tutkimusaineisto tulee osaksi ESFA:n laajasti
hyödynnettävissä olevaa tietovarantoa.

Yhteiseurooppalaisen tiedonkeruumene-
telmän myötä FinRavinto 2017 -tutkimukseen
kutsuttiin ensimmäistä kertaa 25–74-vuotiaiden
lisäksi myös nuorten, 18–24-vuotiaiden aikuisten
otos. Tutkittavilta kerättiin ravintohaastatteluis-
kahden erillisen päivän ruoankäyttötiedot, mikä
mahdollistaa aikaisempaa kattavamman elintar-
vikkeiden kulutuksen ja ravintoaineiden saannin
jakaumatietojen julkaisemisen. Tiedonkeruuta
varten kehitettiin puhelinhaastattelumenetelmä.
Onnistuneeksi osoittautunut menetelmä mah-
dollisesti myös eri vuodenaikojen ruoankäytön

vaihtelun huomioonottamisen aikaisempaa pa-
remmin.

Tuloksia verrataan vuonna 2014 annettuihin
kansallisiin ja niiden pohjalla oleviin pohjois-
maisiin ravitsemussuosituksiin vuodelta 2012.
Tuloksia verrataan elintarviketason määrällisiin
käyttösuosituksiin ja ravintoaineiden saannin
kansainvälisten suositusten viitearvoihin, vähim-
mässaantiin (LI), keskimääräiseen tarpeeseen
(AR), suositeltavaan päivittäiseen saantiin (RI)
sekä turvallisen päiväsaannin ylärajaan (UL).

Kansainvälisestäkin tunnettu terveystutki-
musten haaste, osallistumisaktiivisuuden laskeva
trendi, pystyttiin tässä tiedonkeruussa pysäyttä-
mään. Osallistuminen oli jopa jonkin verran pa-
rempi kuin viisi vuotta sitten ja kansainvälisessä
vertailussa hyvää tasoa.

Kansallisen elintarvikkeiden koostumustie-
topankki Finelin® tietoja on päivitetty viimeisen
vuosikymmenen aikana THL:n ja Maa- ja met-
sätalousministeriön tukeman kansallisen analy-
siohjelman ja systemaattisten tarkistusten avulla
sekä huomioiden edellisen FinRavinto-tutkimuk-
sen jälkeen tapahtuneet elintarviketarjonnan
muutokset, esim. proteiinipitoisten elintarvik-
keiden tarjonnan lisääntyminen. Valtion ravit-
semusneuvottelukunnan vuonna 2015 antaman
elintarviketeollisuutta koskevan jodioidun suolan
käyttösuosituksen johdosta tämän tiedonkeruun
yhteydessä kiinnitettiin erityisesti huomiota koos-
tumustietokannan suola- ja joditietojen päivityk-
siin ja toteutettiin jodin saannin seuranta sekä
laskennalliseen arvioon että biomarkerinäyttei-
siin perustuen. Nyt saadaan ensimmäistä kertaa
tietoa suolan jodioinnin aikaisempaa laajemman
kattavuuden vaikutuksista väestön jodin saantiin.

Tämä FinRavinto 2017 -raportti antaa poik-
kileikkauskuvan suomalaisten aikuisten elintar-
vikkeiden kulutuksesta ja ravintoaineiden saan-
nista. Jatkossa tullaan julkaisemaan syventäviä
analyyssejä ja trendituloksia erillisinä artikkeleina
ja tiedotteina. Tuloksia ei voida suoraan verrata
aiempien vuosien tutkimuksiin, koska otos on nyt
edustavampi ja mittaumenetelmää kehitettiin
entistä luotettavammaksi. Raportin rakennetta on
uudistettu käyttäjäystävällisemmäksi siten, että
runsaiden liitetaulukkojen lisäksi kuvataan sekä

elintarvikkeiden että ravintoaineiden saantitietoja aiempaa monipuolisemmin. Sähköisen raportin lisäksi tuloksia on julkaistu THL:n Slide share – alustalla (<https://www.slideshare.net/THLfi/tag/>

kansanterveyspaiva2018) ja tullaan julkaisemaan Terveysomme-portaalissa (www.terveytemme.fi) keskeisimpien ravitsemuksen osoittimien osalta.

2 Aineisto

Niina Kaartinen, Heli Tapanainen, Katri Sääksjärvi, Tommi Härkönen,
Seppo Koskinen, Liisa Valsta

- FinRavinto 2017 -tutkimus on osa Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen toteuttamaa FinTerveys 2017 -tutkimusta, jossa selvitettiin Suomen aikuisväestön terveyttä, toimintakykyä ja hyvinvointia kansallisesti edustavassa väestötutkimuksessa.
- FinRavinto 2017 -tutkimuksen tiedonkeruu toteutettiin tammi-lokakuussa 2017.
- Tutkimukseen kutsuttiin satunnaisesti valittu alaotos (30 %) FinTerveys 2017 -tutkimuksen otokseen poimituista 18–74-vuotiaista henkilöistä.
- Ruoankäyttöä selvitettiin kahden tietokoneavusteisen 24 tunnin ruoankäyttöhaastattelun avulla, joista ensimmäinen toteutettiin kunkin tutkittavan kanssa kasvokkain ja toinen myöhemmin puhelimitse. Muita ravinto- ja taustatietoja kerättiin kyselylomakkeilla.
- Hyväksytyt ruoankäyttöhaastattelut saatiin 1655 (53 %) FinRavinto-otokseen kuuluneelta henkilöltä.
- Osallistumisaktiivisuus oli suurempaa naisilla ja kasvoi iän myötä.
- Osallistumiskadon korjaus painokerrointen avulla parantaa tulosten yleistettävyyttä Suomen aikuisväestöön. Uudesta otanta-asetelmasta johtuen tuloksia ei voi suoraan verrata aiempien FinRavinto-tutkimusten tuloksiin.
- FinRavinto 2017 -tutkimuksen ruoankäyttöhaastattelujen aineisto sisältää aiempia FinRavinto-tutkimuksia kattavammin tietoja kaikilta viikonpäiviltä ja vuodenajoilta.

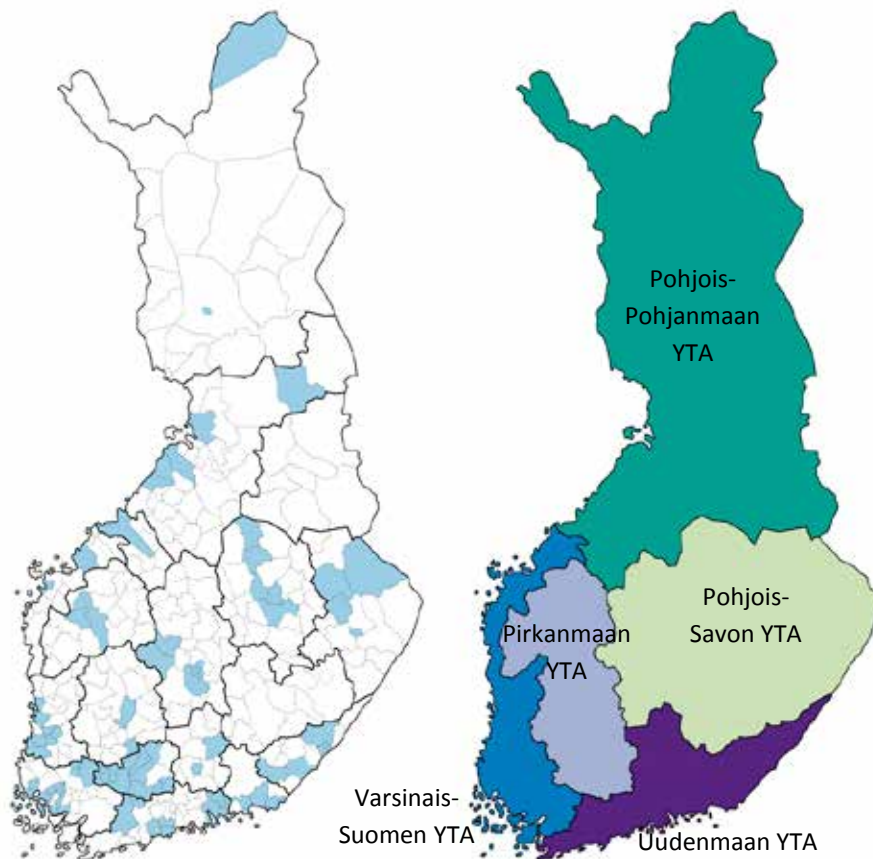
2.1 Otokset

2.1.1 FinTerveys 2017 -tutkimus

Suomen aikuisväestön terveyttä, toimintakykyä ja hyvinvointia selvittävä FinTerveys 2017 -tutkimus toteutettiin tammi-toukokuussa 2017 yhteensä 50 tutkimuspaikkakunnalla eri puolilla Suomea (Kuva 2.1). FinTerveys-tutkimuksen väestöä edustavaan otokseen poimittiin 10305 Manner-Suomessa asuvaa 18 vuotta täyttänyttä henkilöä. Otoksesta poistettiin ennen terveystarkastusaikaa kuolleet, ulkomaille muuttaneet ja ne, joiden osoite oli tuntematon, minkä jälkeen korjattuun otokseen kuului 10247 henkilöä. Otantamenetelmä perustui Terveys 2000 -tutkimukseen, ja siinä käytettiin 1- ja 2-asteista ositettua ryväotantaa kansallisen edustavuuden saavuttamiseksi (Koponen ym., 2018). Alueelliset tulokset raportoidaan käyttämällä seuraavaa viisiluokkaista maakuntien yhteistyöaluejakoa: Uusimaa (Etelä-Karjalan, Päijät-Hämeen, Kymenlaakson ja Uudenmaan maakunnat), Pohjois-Savo (Etelä-Savon, Keski-Suomen, Pohjois-Karjalan ja Pohjois-Savon maakunnat), Pohjois-Pohjanmaa (Kainuun, Keski-Pohjanmaan, Lapin ja Pohjois-Pohjanmaan

maakunnat), Pirkanmaa (Etelä-Pohjanmaan, Kanta-Hämeen ja Pirkanmaan maakunnat) ja Varsinais-Suomi (Pohjanmaan, Satakunnan ja Varsinais-Suomen maakunnat) (Kuva 2.1).

FinTerveys-tutkimukseen kuului terveystarkastus, joka sisälsi mittauksia (esim. verenpaine, pituus ja paino), veri- ja virtsanäytteet sekä joukon kyselylomakkeita (ks. luku 3 ja Koponen ym., 2018). Tutkittavien rekrytointi FinTerveys-tutkimukseen oli monivaiheinen ja sillä tähdättiin tutkimuskadon vähentämiseen (ks. luku 2.2). Kutsu tutkimukseen esitettiin ennakkopostikortilla ja varsinaisella kutsukirjeellä. Kutsukirjeessä tutkittavaa pyydettiin vahvistamaan tutkimuskäyntinsä kirjautumalla ajanvarausjärjestelmään tai ottamalla yhteyttä FinTerveyspuhelimien puhelimitse tai sähköpostitse. Niitä tutkittavia, jotka eivät vahvistaneet aikaansa, muistutettiin puhelimitse, tekstiviestein tai puhelinnumeron puuttuessa postikortilla. Ilmainen ajanvarauspuhelin palveli tutkittavia kutsukirjeiden lähettämisajankohdasta tiedonkeruun päättymiseen asti. Tarkempi kuvaus FinTerveys-tutkimuksen aineistosta ja 30 vuotta täyttäneiden perustuloksista on raportoitu aikaisemmin (Koponen ym., 2018).



Kuva 2.1. FinTerveys ja FinRavinto 2017 -tutkimuksen tutkimuspaikkakunnat ja raportoinnissa käytetyt maakuntien yhteistyöalueet.

2.1.2 FinRavinto 2017 -tutkimus

FinRavinto 2017 -tutkimuksen tavoitteena oli selvittää Suomen aikuisväestön ruoankäyttöä ja ravintoaineiden saantia. FinRavinto 2017 -tutkimukseen kutsuttiin kolmannes FinTerveys-tutkimukseen kutsutuista. FinRavinto-otokseen poimittiin 25–64-vuotiaiden ikäryhmästä satunnaisotannalla 30 % (n=2129) ja 65–74-vuotiaiden ikäryhmästä 42 % (n=685) FinTerveys-otokseen kuuluvista. Lisäksi FinRavinto-otokseen valittiin kaikki FinTerveys-otokseen poimitut 18–24-vuotiaat henkilöt (n=298). Lopullisen korjatun FinRavinto-otoksen koko oli 3099.

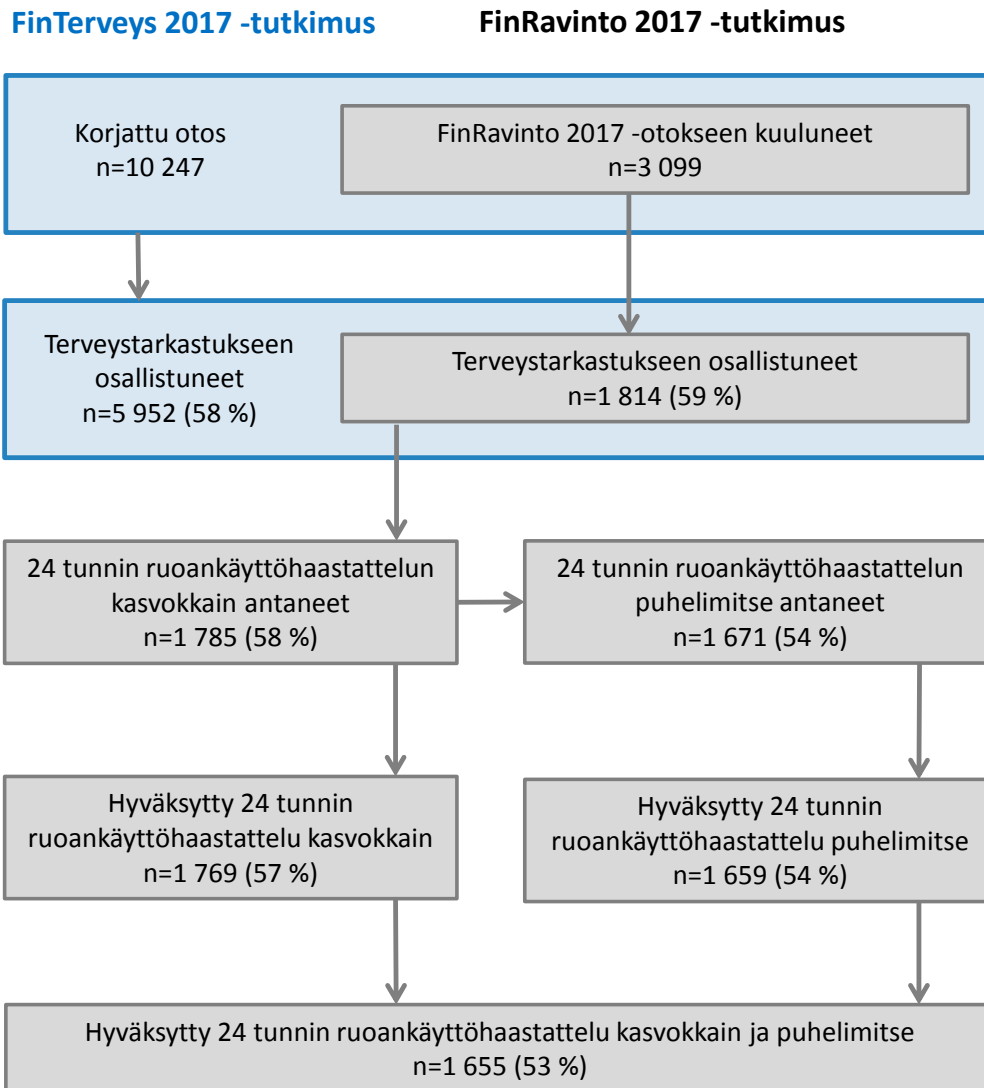
FinRavinto-tutkimus sisälsi kaksi 24 tunnin ruoankäyttöhaastattelua, joista toinen toteutettiin kasvokkain tutkittavan kanssa ja toinen myöhempanä ajankohtana puhelimitse (ks. tutkimusasetelman ja menetelmien tarkempi kuvaus luvusta 3). Tämän lisäksi FinRavinto-otokseen kuuluvat tutkittavat täyttivät kenttätutkimuksen yhteydessä ravintolisien ja harvinaisten elintarvikkeiden käyttöä kartoittavan elintarvikkeiden käyttökyselyn (Food propensity questionnaire, FPQ). FPQ-

lomakkeen täytti 99 % (n=1787) kohdejoukosta. FinRavinto-otokseen kuuluvat henkilöt antoivat myös virtsanäytteitä. Kertavirtsanäyte saatiin 1546 henkilöltä ja vuorokausivirtsanäyte 380 henkilöltä.

Tämän lisäksi kaikkia FinTerveys-tutkimuksen terveystarkastukseen osallistuneita (n=5952) pyydettiin täyttämään pidemmän ajan ruokavaliota kartoittava validoitu frekvenssityyppinen ruoankäyttökysely (Food frequency questionnaire, FFQ) (Männistö ym., 1996, Paalanen ym., 2006, Kaartinen ym., 2012). FFQ-lomakkeen täytti 87 % terveystarkastukseen osallistuneista (n=5176).

2.2 Osallistuminen ja kato

FinRavinto-otokseen (n=3099) kuuluvista henkilöistä 1814 (59 %) osallistui terveystarkastukseen (Kaavio 2.1). Terveystarkastukseen osallistuneista FinRavinto-otokseen kuuluvista henkilöistä 29 ei osallistunut kasvokkain toteutettuun 24 tunnin ruoankäyttöhaastatteluun kieltäytymisen tai



Kaavio 2.1. FinRavinto 2017 -tutkimuksen aineisto, 18–74-vuotiaat.

muun esteen takia. Ravintohaastattelijat haastattelivat yhteensä 1785 tutkittavaa (58 % otoksesta) ja hyväksyttävä haastattelu kasvokkain saatiin 1769 tutkittavalta (57 % otoksesta). Yhteensä 1671 (54 % otoksesta) tutkittavaa haastateltiin uudestaan puhelimitse. Näistä puhelinhaastatteluista 1659 (54 % otoksesta) hyväksyttiin. Kaksi hyväksyttävää 24 tunnin ruoankäyttöhaastattelua saatiin 1655 tutkittavalta (53 % otoksesta).

FinRavinto 2017 -tutkimuksessa kaksi hyväksyttävää ruoankäyttöhaastattelua antaneiden tutkittavien määrät sukupuolittain, ikäryhmittäin ja alueittain on esitetty taulukossa 2.1. Otokseen kuuluvista miehistä hyväksyttävät haastattelut antoi 49 % ja naisista 58 %. Nuorimpien ikäryhmien osallistuminen oli vähäisempää kuin vanhempien ikäryhmien. Pohjois-Pohjanmaan, Varsinais-

Suomen ja Uudenmaan yhteistyöalueilla vain vajaa neljännes kutsutuista 18–24-vuotiaista miehistä osallistui. Alueellisesti tarkasteltuna hyväksyttävien haastattelujen osuudet olivat suurimmat Pohjois-Savon ja Pirkanmaan yhteistyöalueilla. Miehillä hyväksyttävien haastatteluiden osuudet vaihtelivat alueittain 46 % (Uudenmaan sekä Varsinais-Suomen yhteistyöalue) ja 53 % (Pirkanmaan yhteistyöalue) välillä ja naisilla 55 % (Uudenmaan sekä Pohjois-Pohjanmaan yhteistyöalue) ja 65 % (Pohjois-Savon yhteistyöalue) välillä.

Osallistumisaktiivisuuden lasku väestötutkimuksissa on maailmanlaajuinen ilmiö, joka saattaa heikentää väestötutkimuksista saatujen tulosten yleistettävyyttä. FinTerveys 2017 -tutkimuksen osallistumiskato koskettaa suoraan FinRavinto-tutkimusta, koska vain terveystar-

Taulukko 2.1. FinRavinto 2017 -tutkimuksessa kaksi hyväksyttyä 24 tunnin ruoankäyttöhaastattelua antaneiden tutkittavien määrät ja osuudet otoksesta sukupuolittain, alueittain ja ikäryhmittäin.

Sukupuoli	Ikäryhmä vuosia	Yhteistyöalue											
		Uusimaa		Varsinais-Suomi		Pirkanmaa		Pohjois-Savo		Pohjois-Pohjanmaa		Yhteensä	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Miehet	Kaikki	266	46	123	46	138	53	138	52	115	50	780	49
	18–24	14	25	7	24	9	39	12	39	5	21	47	29
	25–34	34	38	13	31	21	54	16	43	23	51	107	42
	35–44	41	38	16	38	21	41	23	62	13	37	114	42
	45–54	58	58	14	37	15	44	17	40	21	51	125	49
	55–64	54	50	32	63	32	60	42	63	23	55	183	57
	65–74	65	55	41	64	40	66	28	58	30	71	204	61
Naiset	Kaikki	343	55	151	58	141	63	144	65	96	55	875	58
	18–24	14	25	14	64	9	41	8	47	7	39	52	39
	25–34	38	42	20	45	30	60	16	46	10	30	114	45
	35–44	60	48	21	51	20	61	25	63	19	58	145	53
	45–54	57	53	27	66	20	59	24	75	18	67	146	60
	55–64	66	65	23	58	26	74	32	74	24	73	171	68
	65–74	108	77	46	62	36	73	39	74	18	58	247	71
Yhteensä		609	51	274	52	279	58	282	58	211	52	1655	53

kastukseen osallistuneet pystyivät osallistumaan ruoankäyttöhaastatteluihin. Tutkimuksen keskeyttäminen terveystarkastukseen osallistumisen jälkeen oli harvinaista, sillä terveystarkastukseen saapuneista FinRavinto-otokseen kuuluvista tutkittavista 98 % osallistui kasvokkain tehtyyn ensimmäiseen ruoankäyttöhaastatteluun ja 92 % myöhemmin puhelimitse tehtyyn uusintahaastatteluun. FinTerveys 2017 -tutkimuksen terveystarkastukseen osallistumattomista osa tavoitettiin jälkikäteen puhelimitse tai sähköpostitse ja heiltä kysyttiin mm. syytä pois jäämiselle. Yleisimmin mainittu syy oli ajan puute.

Tarkasteltaessa FinRavinto-tutkimukseen osallistumista rekisteritietojen valossa havaittiin, että iän, sukupuolen ja alueen lisäksi myös muut tausta- ja terveydentilaan liittyvät tekijät vaikuttivat katoon jäämiseen (Taulukko 2.2). Osallistumisaktiivisuus oli korkeampi suomea tai ruotsia äidinkielenään puhuvilla verrattuna muihin kieliryhmiin. Naimattomien, kuluneen vuoden aikana työttömänä olleiden tai tutkimusta edeltävän puolen vuoden aikana vuodeosastohoitoon joutuneiden keskuudessa osallistumisaktiivisuus oli muuta väestöä matalampi. Tulokset ovat samansuuntaiset kuin FinTerveys 2017 -tutkimuksessa ja muissa aiemmissa tutkimuksissa koskien tutkimuskadon kehityssuuntaa ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä (Koponen ym., 2018; Reinikainen ym., 2017; Tolonen ym., 2017). Aktiiviset toimet

osallistumisen kasvattamiseksi FinTerveys 2017 ja FinRavinto 2017 -tutkimuksissa auttoivat osaltaan saavuttamaan kohtuullisen osallistumisaktiivisuuden tason, joka on korkeampi kuin monessa muussa maassa (Tolonen ym., 2015). Uuteen tiedonkeruuastelmaan siirtymisestä huolimatta FinRavinto 2017 -tutkimuksen osallistumisaktiivisuus on hiukan korkeampi kuin vuoden 2012 FinRavinto-tutkimuksessa (Helldán ym., 2013).

FinRavinto 2017 -aineiston analyyseissä osallistumiskatoa korjattiin painokerrointen avulla, jolloin esitetyt tulokset ovat paremmin yleistettävissä Suomen 18–74-vuotiaaseen väestöön. Menetelmä kuvataan tarkemmin luvussa 3 sekä FinTerveys-tutkimuksen raportissa (Koponen ym., 2018).

2.3 Aineiston kuvaus

Kaikki aineiston keräämiseen käytetyt menetelmät löytyvät luvusta 3. Tässä raportissa esitetyt tulokset perustuvat aineistoon, joka sisältää sekä kasvokkain että puhelimitse hyväksyttävästi toteutetun 24 tunnin ruoankäyttöhaastattelun kultakin tutkittavalta (n=1655, 53 % otoksesta). Ruoankäyttöä ja ravintoaineiden saantia koskevat tulokset esitetään erikseen miehille ja naisille. Lisäksi tuloksia esitetään ikäryhmittäin, alueittain ja koulutusryhmittäin, koska näiden tekijöiden

Taulukko 2.2. Taustatietojen yhteys osallistumiseen FinRavinto 2017 -otokseen kuuluvilla.

	Osallistuminen hyväksytyksi ruoankäyttöhaastatteluihin		
	Ristitulo- suhde	95 % luotta- musväli	p-arvo
Sukupuoli			< 0,0001
mies	1,00 ¹		
nainen	1,53	1,32-1,77	
Ikä, vuosia			< 0,0001
18–24	1,00 ¹		
25–34	1,42	1,05-1,93	
35–44	1,51	1,11-2,06	
45–54	1,96	1,43-2,69	
55–64	2,63	1,93-3,58	
65–74	3,03	2,22-4,13	
Yhteistyöalue			0,01
Uusimaa	1,00 ¹		
Varsinais-Suomi	1,01	0,81-1,25	
Pirkanmaa	1,34	1,08-1,68	
Pohjois-Savo	1,39	1,11-1,73	
Pohjois-Pohjanmaa	1,15	0,91-1,45	
Äidinkieli			0,001
suomi	1,00 ¹		
ruotsi	0,93	0,65-1,33	
muu	0,57	0,43-0,77	
Siviilisääty²			< 0,0001
naimaton	1,00 ¹		
avioliitto	1,39	1,18-1,62	
Työttömyys³			0,004
ei	1,00 ¹		
kyllä	0,75	0,61-0,91	
Vuodeosastohoito⁴			0,007
ei	1,00 ¹		
kyllä	0,63	0,45-0,88	

¹ Vertailuluokka² Avioliitto=avioliitto tai rekisteröity parisuhde;

Naimaton=naimaton, asumusero, eronnut tai leski

³ Ollut työttömänä tutkimuksen alkua edeltäneen 12 kk aikana⁴ Ollut erikoissairaanhoidon vuodeosastohoidossa tutkimuksen alkua edeltäneen 6 kk aikana

on aiemmissä tutkimuksissa havaittu vaikuttavan ruoankäyttöön. Ikäryhmittelyssä käytettiin pääasiassa 4-luokkaista (18–24, 25–44, 45–64 ja 65–74-vuotiaat) sekä 3-luokkaista (18–44, 45–64 ja 65–74-vuotiaat) jaottelua. Ainoastaan tutkittavien osallistuminen alueittain sekä katoanalyysi on esitetty käyttäen 10-vuotiskäluokitusta (18–24, 25–34, 35–44, 45–54, 55–64 ja 65–74-vuotiaat).

Alueluokituksena käytetään maakuntien yhteistyöalueiden mukaista jakoa (ks. luku 2.1.1.). Koulutustason määrittelyssä käytetään 3-luokkaista ryhmittelyä (alin, keskitaso, ylin). Tutkittavat jaettiin sukupuolittain ja syntymävuosittain kolmeen yhtä suureen ryhmään sen perusteella, kuinka monta vuotta he ilmoittivat käyneensä koulua tai opiskelleensa päätoimisesti. Tätä suhteellisen koulutustason osoitinta käytettäessä koulutustason jakauma on samanlainen eri ikäryhmissä, vaikka nuorempiin ikäryhmiin kuuluvilla kouluvuosia on enemmän kuin vanhemmilla.

2.3.1 Tutkittavat

Taustatietoja FinRavinto-tutkimukseen osallistuneista on esitetty taulukossa 2.3 sukupuolittain ja ikäryhmittäin. FinRavinto-tutkimukseen osallistuneiden painoindeksi (BMI) keskiarvo oli liikapainon alueella (25,0–29,9 kg/m²) kaikissa ikäryhmissä (Käypä hoito, 2013). Useimmista ikäryhmissä seerumin kokonaiskolesterolin keskiarvo ylitti Käypä hoito -suosituksen tason (alle 5 mmol/l) (Käypä hoito, 2017). Poikkeuksena olivat 18–24-vuotiaat naiset ja miehet sekä 25–44-vuotiaat naiset. Alle 45-vuotiaiden systolisen verenpaineen keskiarvo oli miehillä normaalilla tasolla (120–129 mmHg) ja naisilla sitä matalammalla (Käypä hoito, 2014). Diastolisen verenpaineen keskiarvo oli alle 45-vuotiailla normaalitasoa matalampi (<80 mmHg). Systolisen verenpaineen keskiarvo oli 45–64-vuotiailla tyydyttävällä tasolla (130–139 mmHg) sekä miehillä että naisilla, kun taas diastolisen verenpaineen keskiarvo oli miehillä tyydyttävällä tasolla (85–89 mmHg) ja naisilla normaalilla tasolla. Sen sijaan 65–74-vuotiailla miehillä ja naisilla systolisen verenpaineen keskiarvo oli tasolla joka määritellään lievästi kohonneeksi (140–159 mmHg), mutta diastolisen verenpaineen keskiarvo oli miehillä normaalilla tasolla ja naisilla normaalitasoa matalammalla.

FinRavinto-tutkimukseen osallistuneet olivat lähes kaikkien taulukossa 2.3 esitettyjen sosiodemografisten ja kliinisten taustatekijöiden suhteen keskimäärin samanlaisia kuin FinTerveys-tutkimukseen osallistuneet. Poikkeuksen muodostivat miesten paino ja BMI, jotka olivat 65–74-vuotiailla FinRavintoon kuuluvilla miehillä korkeammat kuin samanikäisillä muilla FinTerveys-tutkittavilla, kun taas 25–44- ja 45–64-vuotiaiden miesten kohdalla tilanne oli päinvastoin.

FinRavinto 2017 -aineistoon kuuluvien koulutusjakaumat sukupuolittain ja alueittain on esitetty kuvioissa 2.1 ja 2.2. Kokonaisuutena FinRavinto-aineiston miehistä oli melko tasaisesti eri

Taulukko 2.3. FinRavinto 2017 -tutkimuksen tutkittavien taustatietojen keskiarvoja sukupuolittain ja ikäryhmittäin.

	Ikäryhmä				
	18-24	25-44	45-64	65-74	Yhteensä
Miehet	n=47	n=221	n=308	n=204	n=780
Ikä, v	21,6	35,1	55,3	69,2	46,7
Koulutusvuodet, v	13	15	13	11	13
Paino, kg	85,0	85,1	87,8	87,9	86,6
Pituus, cm	182	179	177	175	178
Painoindeksi, kg/m ²	25,7	26,6	28,1	28,7	27,4
Systolinen verenpaine, mmHg	123	127	136	142	132
Diastolinen verenpaine, mmHg	73	79	85	80	81
Seerumin kolesteroli, mmol/l	4,2	5,1	5,4	5,0	5,1
Serumin HDL-kolesteroli, mmol/l	1,3	1,4	1,4	1,4	1,4
Naiset	n=52	n=259	n=317	n=247	n=875
Ikä, v	21,1	35,2	54,6	69,2	46,5
Koulutusvuodet, v	13	16	14	11	14
Paino, kg	68,2	71,8	74,7	74,6	72,9
Pituus, cm	164	165	164	161	164
Painoindeksi kg/m ²	25,6	26,4	27,8	28,6	27,2
Systolinen verenpaine, mmHg	117	118	133	142	127
Diastolinen verenpaine, mmHg	67	74	82	78	77
Seerumin kolesteroli, mmol/l	4,6	4,8	5,6	5,6	5,2
Serumin HDL-kolesteroli, mmol/l	1,5	1,6	1,6	1,7	1,6

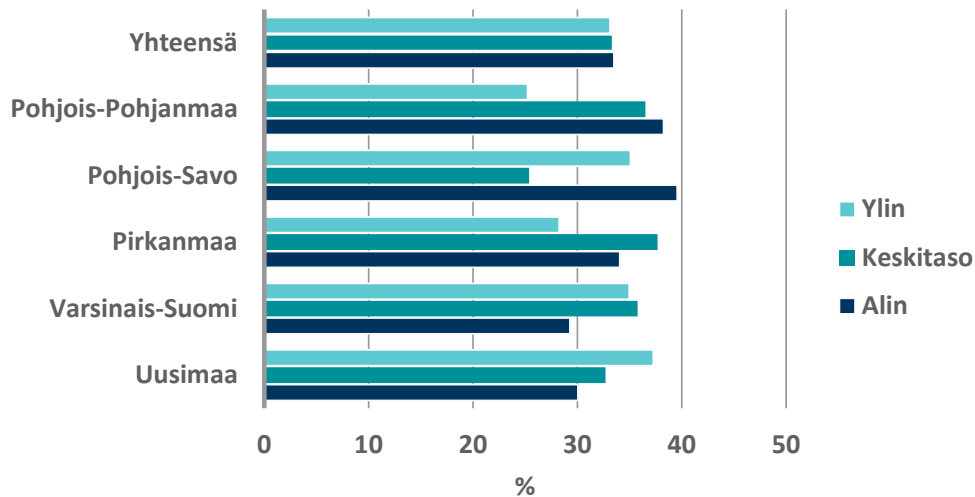
koulutusryhmiin kuuluvia henkilöitä. Naisissa eniten oli keskitason koulutusryhmään kuuluvia. Alueittain tarkasteltuna Pohjois-Savon ja Pohjois-Pohjanmaan yhteistyöalueen miehet sekä Pohjois-Pohjanmaan yhteistyöalueen naiset kuuluivat useammin alimpaan koulutusryhmään. Ylimpään koulutusryhmään kuuluvien osuus oli suurin Uudenmaan yhteistyöalueella ja naisilla myös Varsinais-Suomen yhteistyöalueella.

2.3.2 Vuodenajat ja viikonpäivät ruoankäyttöaineistossa

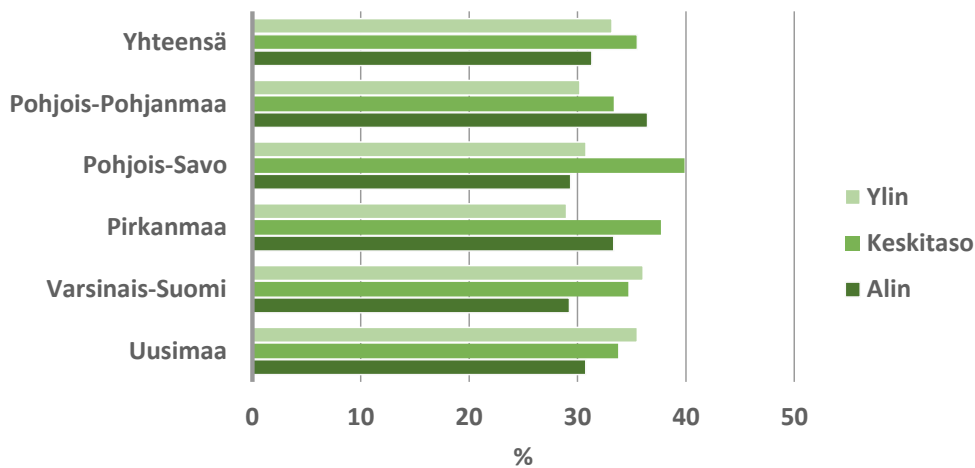
FinRavinto 2017 -tutkimuksen aineisto sisältää tietoa Suomen aikuisväestön ruoankäytöstä kaikilta vuodenajoilta (Kuvio 2.3). FinTerveys-tutkimuksen terveystarkastuksia ja siten myös kasvokkain toteutettavia ruoankäyttöhaastatteluja tehtiin tammikuun lopusta toukokuun lopulle (talvi-kevät). Puhelinhaastatteluja tehtiin helmikuun alusta lokakuun alkuun. Puhelimitse toteutetuilla ruoankäyttöhaastatteluilla saatiin talven ja kevään lisäksi tietoa kesän (kesä-elokuu) ja syksyn (syys-lokakuu) ruoankäytöstä. Eniten haastatteluja tehtiin maaliskokuussa (43 %) ja vähiten syys-lokakuussa (10 %).

Kuviossa 2.4 on esitetty viikonpäivien jakauma ruoankäyttöhaastattelun toteuttamistavan mukaan. Terveystarkastuksessa kasvokkain tehtyjä 24 tunnin ruoankäyttöhaastatteluja toteutettiin maanantain ja perjantain välisenä aikana kun taas puhelinhaastatteluja toteutettiin kaikkina viikonpäivinä. Aineistoon tavoiteltu arki- ja viikonloppupäivien suhde (71 % arkipäiviä ja 29 % viikonloppupäiviä) toteutui hyvin (viikonloppupäiviä aineistossa 27 %). Aineistossa on melko tasaisesti tietoa maanantai-, tiistai-, keskiviikko- ja torstai-päivien ruoankäytöstä (osuudet kaikista haastatteluista 17 % ja 19 % välillä). Eniten tietoa on sunnuntaipäiviltä (21 %) ja vähiten perjantapäiviltä (2 %) sekä lauantapäiviltä (5 %).

Vuodenaikojen ja viikonpäivien erilainen jakautuminen ja mahdolliset menetelmälliset erot 24 tunnin ruoankäyttöhaastattelun toteutuksessa kasvokkain ja puhelimitse (ks. luku 3) näkyi korkeampana energiansaantina puhelinhaastatteluisa verrattuna kasvokkain tehtyihin haastatteluihin (Kuvio 2.5). Tämän raportin tuloksiin ero ei kuitenkaan vaikuta, sillä aineiston analyysit perustuvat molemmista haastatteluista saatuihin ruoankäyttötietoihin.



Kuvio 2.1. Miesten koulutusjakauma yhteistyöalueittain.

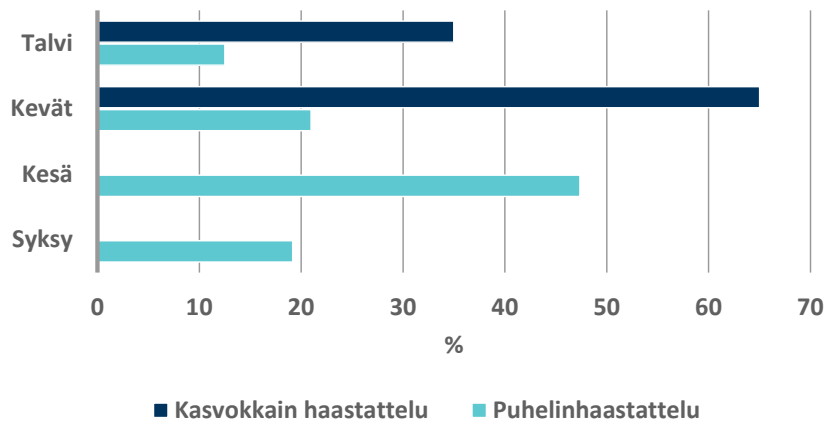


Kuvio 2.2. Naisten koulutusjakauma yhteistyöalueittain.

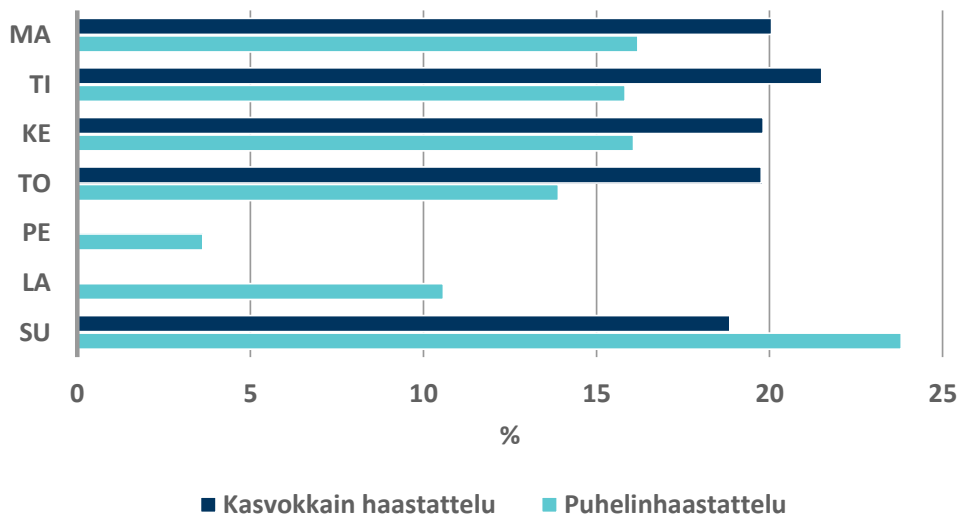
2.4 Vertailu vuoden 2012 FinRavinto-raportin tuloksiin

FinTerveys 2017 -tutkimus yhdisti kaksi THL:n väestötutkimuksen perinnettä: FINRISKI-tutkimukset (Borodulin ym., 2017) sekä Terveys 2000 ja 2011 -tutkimukset (Aromaa ja Koskinen, 2002; Koskinen ym., 2012). Tämän vuoksi osana FINRISKI 2012 -tutkimusta toteutettiin FinRavinto 2012-tutkimukseen (Helldán ym., 2013) nähden otanta-asetelma on muuttunut kattavaan nyt edustavammin koko Suomen alueen. Myös FinRavinto-tutkimuksen

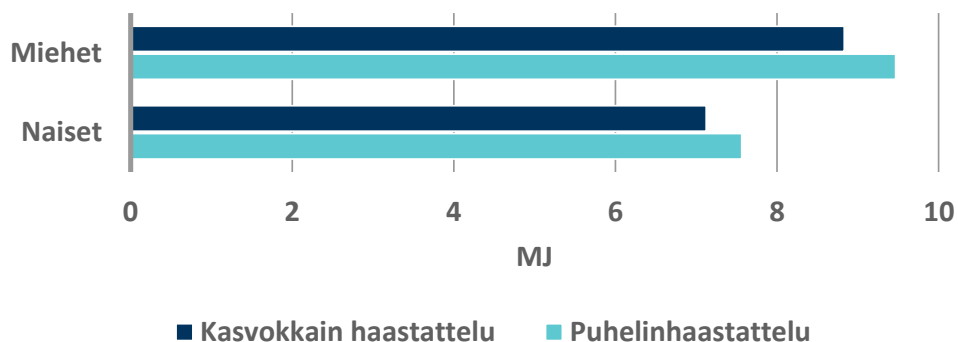
menetelmä on muuttunut kahdesta peräkkäisestä päivästä kahdeksi erilliseksi päiväksi. Lisäksi tulosraportoinnissa käytetty alue- ja ikäryhmäjaottelu on erilainen kuin vuoden 2012 tulosten raportoinnissa. Näiden edellä mainittujen seikkojen vuoksi suoraa vertailua vuoden 2012 raportin tuloksiin tulee välttää, koska se ei välttämättä anna oikeaa kuvaa ajassa tapahtuneista muutoksista. Ajassa tapahtuneista muutoksista tullaan myöhemmin julkaisemaan tarkempia tuloksia, joissa FinRavinto-tutkimuksissa käytetyt erilaiset otanta-asetelmat on asianmukaisesti huomioitu.



Kuvio 2.3. Vuodenaikojen jakautuminen FinRavinto 2017 -aineistossa 24 tunnin ruoankäyttöhaastattelun toteutustavan mukaan. Talvi=tammi-helmikuu; Kevät=maalis-toukokuu; Kesä=kesä-elokuu; Syksy=syys-lokakuu.



Kuvio 2.4. Viikonpäivien jakautuminen FinRavinto 2017 -aineistossa 24 tunnin ruoankäyttöhaastattelun toteutustavan mukaan.



Kuvio 2.5. Päivittäinen energiansaanti (MJ/vrk) sukupuolittain ja 24 tunnin ruoankäyttöhaastattelun toteutustavan mukaan.

2.5 Luvun 2 tilastolliset menetelmät

Osallistuneiden ja katoon jääneiden eroja selvitetiin logistisella regressiomallilla, jossa selittävinä muuttujina olivat sukupuoli, ikäryhmä, maakuntien yhteistyöalue, tutkittavan äidinkieli, siviilisääty, työttömyys tutkimuksen alkua edeltäneen vuoden aikana sekä erikoissairaanhoidon vuodeosastohoitojakso tutkimuksen alkua edeltäneen puolen vuoden aikana.

FinRavinto-alaotoksen ja FinTerveys-tutkimuksen muun otoksen samankaltaisuutta tutkittiin sukupuolittain lineaarisella regressiomallilla,

jossa selittäjinä olivat otos-muuttuja, ikäryhmä (25–44, 45–64 ja 65–74-vuotiaat) sekä näiden yhdysvaikutus. Otoksia verrattiin koulutusvuosien, painon, pituuden, painoindeksin, verenpaineen, seerumin kokonaiskolesterolin sekä HDL-kolesterolin suhteen. Analyysissä huomioitiin osallistumiskatsoon liittyvät painokertoimet.

Testauksissa tilastollisen merkitsevyyden rajana pidettiin $p < 0,05$. Tässä luvussa esitetyissä FinRavinto-aineistoa kuvailevissa tuloksissa (paitasi taulukoissa 2.2 ja 2.3) ei ole huomioitu osallistumiskatsoa tai otanta-asetelmaa, kuten muissa raportin tuloksissa (ks. luku 3).

Kirjallisuus

- Aromaa A ja Koskinen S (toim.) (2002) Terveys ja toimintakyky Suomessa: Terveys 2000 -tutkimuksen perustulokset. Kansanterveyslaitoksen julkaisu B3/2002. Helsinki: Kansanterveyslaitos.
- Borodulin K, Tolonen H, Jousilahti P, Jula A, Juolevi A, Koskinen S, ym. (2017) Cohort Profile: The National FINRISK Study. *International Journal of Epidemiology*. Epub ahead of print Nov 20 2017. DOI: 10.1093/ije/dyx239.
- Helldán A, Raulio S, Kosola M, Tapanainen H, Ovaskainen ML, Virtanen S (toim.) (2013) Finravinto 2012 tutkimus. The National FINDIET 2012 Survey. Raportti 16/2013. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. URN: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-951-0>.
- Kaartinen NE, Tapanainen H, Valsta LM, Similä ME, Reinivuo H, Korhonen T, ym. (2012) Relative validity of a FFQ in measuring carbohydrate fractions, dietary glycaemic index and load: exploring the effects of subject characteristics. *British Journal of Nutrition* 107(9):1367-75.
- Käypä hoito (2013) Lihavuus (Aikuiset). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Sisätautilääkärin Yhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. URL: <http://www.terveysportti.fi/xmedia/hoi/hoi24010.pdf>.
- Käypä hoito (2014) Kohonnut verenpaine. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Verenpaine yhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. URL: <http://www.terveysportti.fi/xmedia/hoi/hoi04010.pdf>.
- Käypä hoito (2017) Dyslipidemiat. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Sisätautilääkärin Yhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. URL: <http://www.terveysportti.fi/xmedia/hoi/hoi50025.pdf>.
- Koponen P, Borodulin K, Lundqvist A, Sääksjärvi K, Koskinen S (toim.) (2018) Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa – FinTerveys 2017 -tutkimus. Raportti 4/2018. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. URN: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-105-8>.
- Koskinen S, Lundqvist A ja Ristiluoma N (toim.) (2012) Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. Raportti 68/2012. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. URN: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-769-1>.
- Männistö S, Virtanen M, Mikkonen T, Pietinen P (1996) Reproducibility and validity of a food frequency questionnaire in a case-control study on breast cancer. *Journal of Clinical Epidemiology* 49(4):401-9.
- Paalanen L, Männistö S, Virtanen MJ, Knekt P, Räsänen L, Montonen J, ym. (2006) Validity of a food frequency questionnaire varied by age and body mass index. *Journal of Clinical Epidemiology* 59(9):994-1001.
- Reinikainen J, Tolonen H, Borodulin K, Härkänen T, Jousilahti P, Karvanen J, ym. (2018) Participation rates by educational levels have diverged during 25 years in Finnish health examination surveys. *European Journal of Public Health* 28(2):237-243.

Tolonen H, Ahonen S, Jentoft S, Kuulasmaa K, Heldal J (2015) European Health Examination Pilot Project. Differences in participation rates and lessons learned about recruitment of participants - the European Health Examination Survey Pilot Project. *Scandinavian Journal of Public Health* 43(2):212-9.

Tolonen H, Lundqvist A, Jääskeläinen T, Koskinen S, Koponen P (2017) Reasons for non-participation and ways to enhance participation in health examination surveys - the Health 2011 Survey. *European Journal of Public Health* 27(5):909-911.

3 Menetelmät

Niina Kaartinen, Heli Tapanainen, Heli Reinivuo, Heikki Pakkala, Katri Sääksjärvi, Suvi Virtanen, Satu Männistö, Sanni Aalto, Katja Borodulin, Tommi Korhonen, Liisa Valsta

- FinRavinto 2017 -tutkimuksen suunnittelu ja menetelmien pilotointi toteutettiin yhteistyössä FinTerveys 2017 -tutkimuksen kanssa.
- Ruoankäyttöä ja ravintoaineiden saantia selvitettiin kahdella 24 tunnin ruoankäyttöhaastattelulla 1655 Suomessa asuvalta 18–74-vuotiaalta aikuiselta.
- Kukin tutkittava haastateltiin kahdesti: tutkimuskentällä kasvokkain ja myöhempanä ajankohdantana puhelimitse.
- Menetelmät noudattivat Euroopan Elintarviketurvallisuusviranomaisen (EFSA) yhteiseurooppalaisia EU Menu -suosituksia väestön ruoankäyttötiedon keräämisestä.
- Tutkittavien tausta- ja elintapatietoja sekä pidemmän ajan ruoankäyttöä selvitettiin kyselylomakkeilla.
- Ruoankäytön ja ravintoaineiden saannin laskennassa käytettiin Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksella kehitettyä ruokavaliotiedon tallennus- ja laskentaohjelmaa (Finessi), joka hyödyntää kansallista elintarvikkeiden koostumustietokantaa (Fineli®).
- Saantijakaumien mallinnus mahdollisti väestön ravinnonsaannin vertailun ravitsemussuosituksen viitearvoihin.

3.1 Tiedonkeruun valmistelu

FinRavinto 2017- ja FinTerveys 2017 -tutkimusten yhteisen tiedonkeruun valmistelu aloitettiin Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksella (THL) kesällä 2015. FinRavinto-tutkimuksen suunnitteluorganisaatio (Liite 1) vastasi FinTerveys-lomakkeiden ravitsemukseen liittyvistä kysymyksistä sekä muista tutkimuksessa käytetyistä tarkemmista ruoankäytön tutkimusmenetelmistä ja osallistui FinTerveys-tutkimuksen kokonaissuunnitteluun. Lisäksi FinRavinto 2017 -tutkimus hyväksyttiin osaksi Euroopan elintarviketurvallisuusviranomaisen (EFSA) koordinoimaa aikuisten ruoankäyttöä ja ravintoaineiden saantia selvittävää EU Menu -projektia. EFSA:n EU Menu -menetelmäsuositusten mukaisesti FinRavinto-tutkimuksen ruoankäyttöhaastatteluja koskevaa protokollaa muutettiin aikaisemmin toteutettuihin tiedonkeruuihin verrattuna. Vuoden 2017 tutkimus sisälsi 24 tunnin ruoankäyttöhaastattelut kahdelta ei-peräkkäiseltä päivältä. Lisäksi laadittiin Elintarvikkeiden käyttökysely (food propensity questionnaire, FPQ) (ks. luku 3.4) osaksi FinRavinto-tutkimusta.

FinRavinto ja FinTerveys 2017 -tutkimusten yhteinen esitutkimus toteutettiin elokuussa 2016, ja siihen kutsuttiin 200 satunnaisesti valittua hen-

kilöä pääkaupunkiseudulta (Helsinki, Espoo, Vantaa). THL:n tiloissa toteutetun pilotin kokemusten perusteella päätettiin lopulliset tiedonkeruun toteutustavat (tutkittavien rekrytointi, kenttätutkimuksen työjärjestys ja puhelintiedonkeruun yksityiskohdat). Myös tutkimushenkilökunnan työohjeet ja tiedonkeruun aikataulut viimeisteltiin esitutkimuksen kokemuksiin perustuen.

Kaikki FinRavinto-tutkimukseen ravintohaastattelijoiksi rekrytoidut henkilöt olivat ravitsemustieteen yliopistokoulutuksen saaneita, pääaineenaan ravitsemustiedettä lukeneita maistereita tai alan loppuvaiheen opiskelijoita. Ennen tiedonkeruun alkua kaikki haastattelijat osallistuivat FinTerveys 2017 -tutkimuksen kanssa yhteisesti toteutettuun kahden viikon mittaiseen koulutukseen THL:ssa tammikuussa 2017. Koulutuksessa käytiin läpi tiedonkeruun yksityiskohdat ja perehdyttiin työntekijät ruoankäyttöhaastattelujen toteuttamiseen. Lisäksi puhelinhaastattelijoille järjestettiin täydennyskoulutusta ennen puhelimitse toteutetun tiedonkeruun alkamista.

Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin kuntayhtymän koordinoiva eettinen toimikunta hyväksyi sekä pilottitutkimuksen että FinRavinto- ja FinTerveys 2017 -tutkimusten varsinaisen tiedonkeruun toteuttamisen. Jokainen tutkimukseen osallistunut antoi kirjallisen allekirjoitetun

suostumuksensa tutkimustulostensa käytöstä kansanterveydellisessä ja lääketieteellisessä tutkimuksessa.

3.2 Kenttätutkimuksen yleinen kulku

Kuusi kenttäryhmää toteutti terveystarkastukset ja lomaketiedonkeruun 50 paikkakunnalla eri puolilla Manner-Suomea 31.1.-19.5.2017 välisenä aikana (ks. luku 2). Terveystarkastus jakautui neljään tutkimuspisteeseen, joissa mitattiin muun muassa pituus, paino, vyötärön- ja lantionympäryys, kehonkoostumus, verenpaine, kauko- ja lähinäön tarkkuus, sekä tehtiin muisti- ja oppimiskykyä, käden puristusvoimaa ja tuoilta nousukykyä mittaavat testit. Kaikilta tutkittavilta otettiin verinäyte. FinRavinto-otokseen kuuluvat antoivat myös kertavirtsanäytteen ja osalle annettiin lisäksi ohjeet ja välineet vuorokausivirtsanäytteen keräämiseen kotona. Terveystarkastuksen lopuksi ravintohaastattelijat tekivät edellisen päivän ruoankäyttöhaastattelun (24 tunnin ruoankäyttöhaastattelu) FinRavinto-otokseen kuuluville (ks. luku 3.3).

Tutkimuksen kuului useita kyselylomakkeita, jotka sisälsivät taustakysymysten (esim. koulutus) lisäksi kysymyksiä elintavoista, terveydentilasta, sairauksista ja toimintakyvystä. Kyselylomakkeet oli mahdollista täyttää paperisina tai sähköisesti. Kaikki tutkimusmateriaali oli saatavilla suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi. FinTerveys 2017 -tutkimuksen sisältö ja menetelmät on esitetty kattavasti toisaalla (Koponen ym., 2018), ja tutkimuksesta tullaan julkaisemaan myös tarkempi menetelmäraportti (Borodulin ym., 2019). Tässä luvussa kuvataan FinRavinto 2017 -tutkimuksen menetelmät, joiden avulla on tuotettu tämän raportin sisältämä tieto Suomen aikuisväestön ruoankäytöstä ja ravintoaineiden saannista.

3.3 Ruoankäyttöhaastattelut

FinRavinto 2017 -tutkimukseen kuului kaksi ruoankäyttöhaastattelua kunkin tutkittavan kanssa. Kummassakin haastattelussa tiedusteltiin edellisen päivän ruoankäyttöä (24 tunnin ruoankäyttöhaastattelu). Ensimmäinen haastattelu toteutettiin kasvokkain tutkittavan kanssa ja toinen myöhemmin puhelimitse. FinRavinto-tutkimuksen tiedonkeruu toteutettiin 31.1.-9.10.2017 välisenä aikana (ks. luku 2). Ruoankäyttöhaastattelut toteutti kymmenen ravintohaastattelijaa. Heistä kuusi toimi FinTerveys 2017 -tutkimuksen kenttäryhmissä, yksi kussakin kenttäryhmässä. Neljä

ravintohaastattelijaa toimi puhelinhaastattelijoina THL:lta käsin. Puhelinhaastattelijat sijaistivat tarpeen vaatiessa haastattelijoita kenttäryhmissä ja toimivat rinnakkaishaastattelijoina tutkimuskentän ruuhkautuessa. Lisäksi kolme ravintohaastattelukoulutukseen osallistunutta THL:n ravintotutkijaa toimi tarvittaessa kenttä- ja puhelinhaastattelijoiden sijaisina.

Kasvokkain haastattelut toteutettiin FinTerveys-tutkimuksen kentällä kunkin ravintoalaotokseen kuuluvan tutkittavan terveystarkastuskäynnin lopussa (ks. luku 3.2). Ravintohaastattelupisteessä haastattelijat tarkisti tutkittavan henkilöllisyyden ja tämän kuuluisen ravintoalaotokseen. Kasvokkain toteutetun haastattelun keskimääräinen kesto (keskiarvo \pm keskihajonta) oli 33 ± 11 minuuttia, mediaani oli 32 minuuttia. Ruoankäyttöhaastattelun jälkeen tutkittavan kanssa sovittiin puhelinhaastatteluaika, joka varattiin FinTerveys 2017 -tutkimuksen ajanvarausjärjestelmästä. Tutkittavalle annettiin mukaan muistutuskortti puhelinoiton ajankohdasta sekä supistettu annoskuvakirja (ks. luku 3.3.3). Samalla tarkistettiin tutkittavan yhteystiedot. Lisäksi ravintohaastattelupisteessä otettiin vastaan ja tarkistettiin tutkittavan tutkimuskäynnillä täyttämä FPQ-lomake (ks. luku 3.4).

Puhelinhaastattelu toteutettiin tutkittavan kanssa sovittuna ajankohtana. Kasvokkain ja puhelimitse toteutettujen ruoankäyttöhaastattelujen välissä tuli olla vähintään kahdeksan päivää ja haastattelujen tuli osua eri viikonpäivälle. Vuodenaikojen jakauman tasoittamiseksi ravintohaastattelijat varasivat puhelinajan ennalta laaditun ohjeistuksen mukaan, jossa oli määritelty kullekin tiedonkeruuviikolle kuukausi, jolle puhelinaika pyrittiin varaamaan. Varausvuorossa oleva kuukausi vaihteli tiedonkeruualueittain. Tämän lisäksi ajanvarausjärjestelmässä hallinnoitiin keskitetysti vapaina olevien aikojen määriä siten, että haastatellut viikonpäivät saavuttaisivat tavoitellun suhteen 5/2 (arkipäiviä 71 % ja viikonloppupäiviä 29 %). Tutkittava sai muistutustekstiviestin tulevasta haastattelusta sekä viikkoa että yhtä päivää ennen sovittua puhelinaikaa. Vuodenaikojen ja viikonpäivien jakautuminen FinRavinto 2017 -aineistossa on kuvattu luvussa 2.

Yhden puhelimitse haastateltavan tavoittamiseen, itse puhelinhaastatteluun sekä tallennetun haastattelun tarkistuksiin ja viimeistelyyn oli varattu aikaa yhteensä puolitoista tuntia. Puhelinhaastatteluiden keskimääräinen kesto (keskiarvo \pm keskihajonta) oli 31 ± 11 minuuttia, mediaani oli 30 minuuttia. Puhelimitse haastateltavalle soitettiin tarvittaessa neljästi (sovittuna aikana sekä 5, 15 ja 30 minuutin kuluttua sovitusta ajasta), ja

jos tutkittavaa ei näillä soitoilla tavoitettu hänelle lähetettiin muistutustekstiviesti. Muistutustekstiviestissä tutkittavaa pyydettiin varaamaan uusi aika soittamalla ajanvarauspuhelimeen. Varattavissa olevia puhelinaikoja oli päivittäin alkaen klo 7:15 jatkuen klo 19:00 asti. Puhelinhaastatteluja toteutettiin myös viikonloppuisin, jolloin osallistuminen oli tutkittaville joustavampaa. Puhelinhaastattelujen toteuttaminen viikonloppuisin mahdollisti myös ruoankäyttötietojen saannin kaikilta viikonpäiviltä (ks. luku 2).

3.3.1 Ruoankäyttöhaastattelujen kulku

Sekä kasvokkain että puhelimitse toteutetussa ruoankäyttöhaastattelussa haastattelijan tehtävänä oli tiedustella tutkittavalta edellisen päivän (klo 00.00-24.00) ruoankäyttö (elintarvikkeet, juomat ja ravintolisät) yksityiskohtaisesti. Haastattelussa tutkittavaa pyydettiin ensin kuvailemaan omaa ruokavaliotaan (esim. erityisruokavaliot) sekä edellisen päivän luonnetta (esim. ruoankäytön tavanomaisuus). Seuraavaksi tutkittavaa pyydettiin palauttamaan mieleen kaikki edellisen päivän ruokailutilanteet, tarkat ateriointiajankohdat ja -paikat. Tämän jälkeen tiedusteltiin kaikki nautitut elintarvikkeet. Mainituista ruoista ja juomista selvitettiin niiden laatu, valmistustapa ja käyttömäärä. Lisäksi tallennettiin elintarvikkeiden kuvailutekijöitä, joista voitiin saada tieto vain tutkittavalta itseltään. Tällaisia kuvailutekijöitä olivat esimerkiksi elintarvikkeen tuotemerkki, pakkausmateriaali ja viimeinen lämpökäsittely ennen tarjoilua. Haastattelu sisälsi myös edellisen päivän aikana käytetyt ravintolisät, kuten vitamiini- ja kivennäisaineliset.

3.3.2 Elintarvikkeen tunnistus

Ruoankäyttöhaastattelussa tutkittava palautti mieleensä edellisenä päivänä käyttämiään elintarvikkeita. Kasvokkain toteutetussa haastattelussa elintarvikkeiden tarkemman tunnistamisen tukena käytettiin kuvastoa yleisesti käytetyistä pakatuista elintarvikkeista. Kuvasto sisälsi leipärasva-, ruoanvalmistusrasva-, jogurtti-, rahka-, mehu-, leikkele- ja ravintolisäpakkausten kuvia. Puhelinhaastattelun toteutuessa tutkittavan kotona oli tutkittavalla mahdollisuus tarkistaa käyttämiensä elintarvikkeiden tuotemerkkejä ja muita tietoja tallella olevista pakkauksista. Sekä kasvokkain toteutetussa haastattelussa että puhelinhaastattelussa käytettiin lisäksi verkkosivustoja elintarvikkeiden tunnistuksen apuna. Kuvasto ja verkkosivustot palvelivat myös haastattelijaa tallennetun ruoankäyttötiedon tarkistuksessa ja viimeistelyssä. Haastattelijat oh-

jeistettiin valitsemaan raaka-aineiltaan ja koostumukseltaan mahdollisimman sopiva oletuselintarvike, mikäli tutkittava ei osannut tarkemmin kuvailla käyttämänsä elintarviketta.

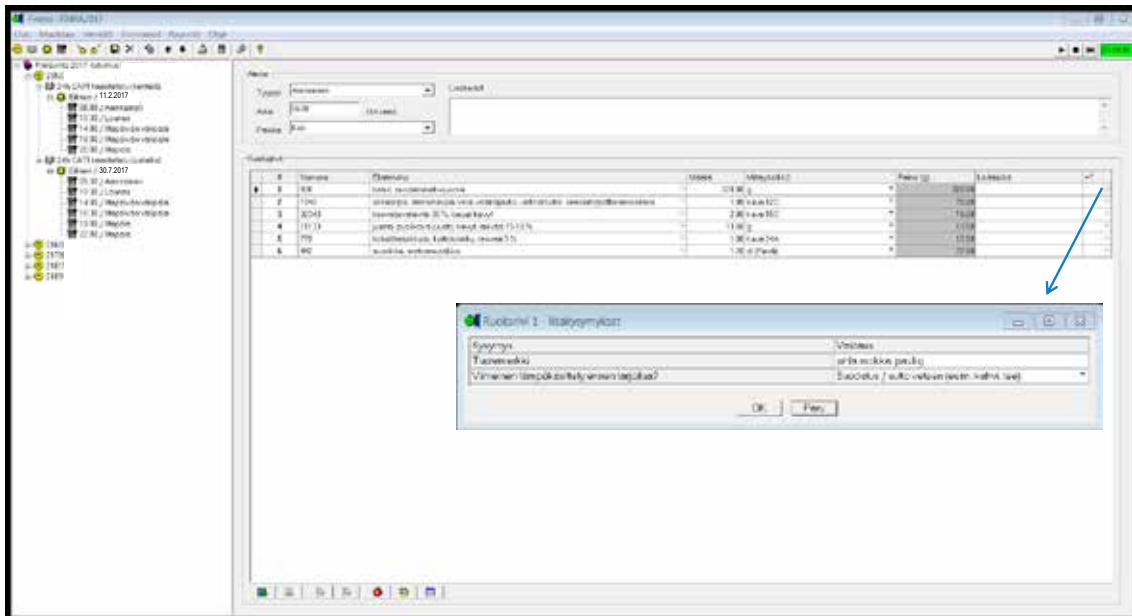
3.3.3 Annosarviointi

Kasvokkain toteutetussa haastattelussa käytettiin annoskokojen arvioinnin apuna annoskuvakirjaa (Paturi ym., 2006, Ovaskainen ym., 2008) sekä tutkimushuoneessa esillä olleita astiamalleja. Puhelinhaastattelussa annosarviointi perustui supistettuun 20-sivuiseen annoskuvakirjaan, johon oli valittu 23 annoskuvasarjaa laajemmasta annoskuvakirjasta (Paturi ym., 2006) sekä aukeama kuva luonnollisessa koossa olevasta viivoittimesta sekä ruoka- ja leipälautasesta. Jos tutkittavalla ei ollut hänelle annettua annoskuvakirjaa käsillä puhelinhaastattelun aikana, hänellä oli mahdollisuus käyttää supistetun annoskuvakirjan sähköistä versiota tutkimuksen verkkosivuilta. Supistettu annoskuvakirja oli käytössä 85 %:ssa puhelinhaastattelusta. Lisäksi molemmissa haastattelussa annosarvioinnin apuna hyödynnettiin talousmittoja ja tunnettuja elintarvikkeiden kappalepainoja ja pakkauskojoja.

3.3.4 Haastatteluaineiston tallennus

Haastattelut toteutettiin tietokoneavusteisesti (Reinivuo ym., 2010, Helldán ym., 2013) käyttäen THL:lla kehitettyä ruokavaliointitietokannan tallennus- ja laskentaohjelmaa (Finessi), joka toimii Microsoft Windows -ympäristössä ja hyödyntää kansallista elintarvikkeiden koostumustietokantaa (Fineli) (ks. kappale 3.5). Ravintohaastattelijat tekivät tallennukset suoraan Finessi-ohjelmaan ruoankäyttöhaastattelun aikana.

Ohjelman tallennusmalli on hierarkkinen: kullakin haastateltavalla henkilöllä on yksi tai useampia haastatteluja, jotka koostuvat päivistä, päivät aterioista ja ateriat ruokariveistä (Kuva 3.1). Elintarvikkeita voitiin nimen lisäksi hakea tietokannasta koodinumerolla. Ruokalajien osalta haastattelijalla oli mahdollisuus selata ruokalajien reseptejä mahdollisimman osuvan koodin löytämiseksi. Elintarvikerivien tallennusvirheiden välttämiseksi tallennusohjelma varoitti tietyistä poikkeamista. Näitä olivat esimerkiksi se, että tallennettava annos ylitti elintarvikkeille asetetun annospainon maksimirajan tai sama elintarvike oli tallennettu useammin kuin kerran samalle aterialle. Finessin ajanotokellon avulla haastattelijasta pystyi seuraamaan haastatteluun kulunutta aikaa. Ohjelma antoi varoituksen, kun haastattelu oli kestänyt 45 minuuttia.



Kuva 3.1. Finessi-ohjelma. Vasemmalla tutkimuksen hierarkia ja oikealla valitun aterian tiedot.

Ruoankäyttöhaastattelun lopussa tutkittavaa pyydettiin silmäilemään helposti unohtuvien elintarvikkeiden luetteloa (mm. makeiset, naposteltavat, jälkiruoat, juomat, ravintolisät). Samalla haastattelijat tarkistivat tutkittavan päivän energiansaannin Finessi-ohjelman energialaskurilla. Ohjelma antoi haastattelijalle varoituksen, mikäli energiansaanti alitti tai ylitti ennalta määritellyt sukupuoli- ja ikäryhmäkohtaiset raja-arvot. Tavanomaista pienemmän energiansaannin kohdalla haastattelija ohjeistettiin kiinnittämään huomiota päivän luonteeseen ja mahdollisesti unohdettuihin elintarvikkeisiin tarkistaessaan tallennettuja tietoja yhdessä tutkittavan kanssa. Aiemmin unohtuneet elintarvikkeet lisättiin ruoankäyttöhaastattelutietoihin. Tavanomaista suuremman energiansaannin kohdalla haastattelija pystyi tarkistamaan haastateltavan kanssa tallentamansa annospainot ja korjaamaan heti mahdolliset tallennusvirheet. Kunkin ruoankäyttöhaastattelun jälkeen haastattelija teki arvon haastattelun luotettavuudesta (luotettava, epäluotettava).

3.3.5 Haastattelujen laadunvarmistus

Haastattelujen laadunvarmistus perustui ensisijaisesti haastattelijakoulutuksen aikana opiskeltuun haastatteluprotokollaan, perehtyneisyyteen Finessi-ohjelmiston käytössä, elintarvikkeiden koostumustietokannan rakenteen ja sisältöjen ymmärtämiseen ja kaikkien haastatteluun liitty-

vien työvaiheiden harjoitteluun. Lisäksi tiedonkeruun aikana toteutettiin alla kuvattuja standardointihaastatteluja. Tiedonkeruuta koordinoitiin THL:lta käsin. Haastattelijat saivat apua elintarvikkeiden koodauksiin liittyvissä kysymyksissä THL:n henkilökunnan ja ravintoa haastattelijoiden yhteisellä Extranet-sivustolla.

Standardointihaastattelut

Ruoankäyttöhaastattelujen tasalaatuista toteutumista seurattiin haastattelijoiden tekemillä standardointihaastatteluilla sekä koulutuksen että tiedonkeruun aikana: ensimmäinen standardointihaastattelu toteutettiin koulutuksen päättyessä, toinen tiedonkeruun käynnistyttyä ja kolmas tiedonkeruun lopulla. Yhteensä 10 varsinaista haastattelijaa ja yksi varahaastattelija (n=11) haastattelivat ja tallensivat yhteensä kolme samaa yhden päivän kuvitteellista ruokavaliota (yhteensä 24–27 elintarviketta, juomaa tai ravintolisää/päivä sekä elintarvikkeiden annokset ja tarkemmat kuvailutekijät). Haastateltavina toimivat standardoitua protokollaa noudattaneet kaksi tutkijaa. Näiden standardointihaastattelujen avulla voitiin havaita mahdollisia eroavaisuuksia haastattelijoiden välillä, ja saatujen tulosten perusteella haastattelijoille annettiin tarvittavia lisäohjeita muun muassa haastattelutekniikasta, elintarvikeannosten arvioinnista ja elintarvikkeen tunnistamisesta. Standardointihaastattelujen vertailutiedot ja keskimääräiset tulokset elintarvikkeiden yhteispainon

Taulukko 3.1. Standardointihaastattelujen tulokset ruokavalioiden elintarvikemäärien ja energiasisällön osalta.

Vertailupäivä	Päivän luonne	Vertailuruokavalion tiedot		Haastattelijoiden tallentamien ruokavalioiden tiedot			
		Elintarvikkeiden kokonaispaino	Päivän energiasisältö	Elintarvikkeiden kokonaispaino (% vertailupainosta)		Haastattelupäivien energiasisältö (% vertailuenergiasta)	
		g	MJ	keskiarvo	keskihajonta	keskiarvo	keskihajonta
Päivä 1	Normaali	4509	13,8	99	6	98	4
Päivä 2	Sairas	3253	4,7	94	4	107	4
Päivä 3	Normaali	3547	12,3	100	4	104	3
Yhteensä		11309	30,8	98		102	

ja energiasisällön osalta on esitetty taulukossa 3.1. Haastattelijoiden kirjaamien elintarvikkeiden painojen yhteissumma oli 98 % vertailuruokavalioiden elintarvikkeiden yhteenlasketusta painosta (vaihteluväli yksittäisten päivien välillä 94–100 % vertailuarvosta). Haastateltujen ruokavalioiden yhteenlaskettu energiasisältö oli 102 % vertailuruokavalioiden energiasisällöstä.

3.3.6 Haastatteluaineiston varmuuskopiointi ja tiedonsiirto

Ruoankäyttöhaastattelussa kerätyt ruokavaliotiedot tallentuivat erilliseen ruokavaliotietokantaan. Kukin haastattelija teki tästä tietokannasta työpäivänsä päätteeksi varmuuskopion ja lähetti sen suojatun tietoliikennenyhteyden kautta THL:lle, jossa varmuuskopiot varastoitiin ja yhdistettiin. Puhelinhaastattelijoiden tallentamat ruokavaliotiedot tallentuivat suoraan omaksi tietokannakseen, joka yhdistettiin kenttähaastatteluista syntyneeseen tietokantaan. Yhdistetyn tietokannan eheys tarkistettiin jokaisen yhdistämiskierroksen jälkeen, jolloin voitiin varmistua aineiston tallentuneen ja siirtyneen rakenteellisesti oikein. Tietokoneavusteinen haastattelu sekä tietojen siirto toimivat hyvin. Tietokoneen toiminnan keskeytyessä haastattelija kirjasi ruoankäyttötiedot paperille ja tallensi ne myöhemmin koneelle. Tähän varajärjestelyyn jouduttiin turvautumaan vain muutamia kertoja.

3.3.7 Aineiston tarkistus

Ruokavaliotietokannasta tuotettiin tiedonkeruun aikana päivittäin raportteja, joiden avulla seurattiin aineiston tallentumista ja laatua sekä seulottiin mahdollisia virheitä. Raporttien avulla monitoroitiin mm. tehtyjen haastatteluiden lukumääriä sekä viikonpäivä- ja vuodenaikajakaumia, käytetyimpiä elintarvikkeita ja osallistumisprosentteja tutkimuspaikkakunnittain. Haastatteluiden

päivämääriä verrattiin FinTerveys-tutkimuksen käyntipäivämääriin mahdollisten päivämäärä- tai muiden virheiden havaitsemiseksi. Jatkuva seuranta mahdollisti virheiden korjaamisen nopeasti.

Tiedonkeruun jälkeen aineisto tarkistettiin monin erin tavoin. Tietokannasta seulottiin tallennusvirheiden löytämiseksi esimerkiksi haastattelut, joissa ei ollut yhtään ateriaa, ateriat joissa ei ollut yhtään ruokariviä ja ateriat joissa esiintyi sama elintarvike monta kertaa. Tiedonkeruuvaiheessa haastattelijoiden epäluotettaviksi arvioimat haastattelut käytiin tarkistusvaiheessa uudestaan läpi. Tiedonkeruun päättymisen jälkeen aineistosta seulottiin keskitetysti kaikki pienet (alle 2 grammaa) ja suuret (yli 1500 grammaa) kerta-annokset ja kukin haastattelija tarkisti omat tallennuksensa näiden osalta. Tallennettujen tuotemerkki- ja muiden lisätietojen avulla korjattiin elintarvikkeiden koodauksen epätarkkuuksia. Lisäksi aineistosta tarkistettiin kypsentämättömät lihat ja kalat sekä pastat ja riisit, koska haastattelija saattoi valita vahingossa kypsentämättömän elintarvikkeen kypsän asemasta. Lopuksi tarkistettiin ruoankulutuksen ja ravintoaineiden saannin päiväkohtaiset ääriarvot.

3.4. Muut ruoankäytön ja ravintoaineiden saannin tutkimusmenetelmät

FinRavinto 2017 -tutkimuksessa oli ruoankäyttöhaastattelujen lisäksi käytössä myös muita ruoankäytön ja ravintoaineiden saannin tutkimusmenetelmiä. Kaikki ravintoalaotokseen kuuluvat tutkittavat täyttivät Elintarvikkeiden käyttökyselyn (food propensity questionnaire, FPQ), jossa tiedusteltiin muun muassa 35 harvinaisen tai ravitsemuksellisen riskinarvioinnin kannalta tärkeän elintarvikkeen ja 15 ravintolisäryhmän käyttötiheyttä 12 viime kuukauden aikana. FPQ-lomakkeilla kerättyjä tietoja käytettiin tässä raportissa saantijakaumien mallinnuksessa (ks. luku 3.6.2).

Taulukko 3.2. Fineli-koostumustietokannan elintarvikekoodien päivitys ja lopullisesti käytettävissä olevien koodien lukumäärät FinRavinto 2017 -tutkimuksessa.

	Koodien lukumäärä (kpl)			
	Elintarvike	Ruokalaji	Ravintolisä	Yhteensä
Lisätty Finelin versioon 18 ennen tutkimusta	172	310	190	672
Käytössä tiedonkeruuvaiheessa (Fineli versio 18)	1671	3013	764	5448
Lisätty Finelin versioon 19 tutkimuksen jälkeen ennen laskentaa	50	209	261	520
Käytettävissä olleiden koodien yhteismäärä (Fineli versio 19)	1721	3222	1025	5968

Lisäksi kaikki FinTerveys 2017 -tutkimukseen osallistuneet täyttivät frekvenssityyppisen ruoankäyttökyselyn (food frequency questionnaire, FFQ), joka mittaa pidemmän ajan ruoankäyttöä ja soveltuu hyvin esim. sairauksien suoja- ja riskitekijöiden tutkimiseen. FFQ-lomakkeella kysyttiin 134 suomalaiselle ruokavaliolle tyypillisen elintarvikkeen ja ruoan tavanomaista käyttöiheyttä tavanomaisin annoksien edellisten 12 kuukauden aikana.

Terveystarkastuksessa FinRavinto-tutkittavilta kerätyistä kerta- ja vuorokausivirtsanäytteistä analysoituja jodi-pitoisuuksia hyödynnettiin väestön jodin saannin arvioinnissa ja laskennallisen jodin saannin ja joditilaan perustuvan saantiarvion vertailussa (ks. luku 8).

3.5 Elintarvikkeiden koostumustietokanta

Elintarvikkeiden koostumustietokanta Fineli (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2017, 2018) sisältää tietoja elintarvikkeista ja niiden koostumuksesta. THL vastaa Finelin ylläpidosta ja koordinoi maa- ja metsätalousministeriön rahoittamaa kansallisista elintarvikkeiden analyysiohjelmia, jossa tuotetaan tietoa elintarvikkeiden ravintoainesisällöstä.

3.5.1 Elintarvikevalikoima

FinRavinto 2017 -tutkimusta varten Fineliin lisättiin markkinoille tulleita uusia tuotteita sekä viime vuosina yleistyneitä ruokalajeja. Tietokantaan lisättiin erityisesti jogurttia, rahkoja, margariineja sekä runsaasti proteiinia sisältäviä tuotteita, kuten proteiinipatukoita ja -jauheita. Lisäksi tietokantaan lisättiin leipiä, keksejä, myslejä, kasvisruokia, gluteenittomia sekä täydennettyjä elintarvikkeita, esimerkiksi vitamiinoituja kivennäisvesiä. Ruokalajien osalta lisättiin erityisesti pikaruokia, kuten pitsoja ja hampurilaisia, ateriasalaatteja, kasvisruokia sekä gluteenittomia ruokia. Lisäksi lisättiin viime vuosina yleistyneitä etnisiä ruokalajeja.

Ruokalajien reseptit perustuvat yleisimpiin suomalaisiin keittokirjoihin ja suosittuihin nettisivuihin. Elintarvikkeiden koostumustietokantaa, versio 18, (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2017) täydennettiin versioksi 19 (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2018) tiedonkeruuta ennen ja sen jälkeen (Taulukko 3.2).

3.5.2 Elintarvike- ja raaka-aineluokitukset

Elintarvikkeiden koostumustietokannan elintarvikkeiden luokitukset uudistettiin ennen kentätutkimusta, koska aiemmin käytössä olleet luokitukset eivät kaikilta osin enää heijastaneet tiedonkeruun ajan elintarvikevalikoimaa. Suurimmat muutokset tulivat maitovalmisteiden, leipärasvojen ja juomien luokituksiin, jotka ryhmiteltiin tarkempiin alaluokkiin esimerkiksi rasvapitoisuuden perusteella. Lisäksi palkokasvit sekä pähkinät ja siemenet luokiteltiin erillisiksi alaluokiksi. Tässä FinRavinto-raportissa esitetään tuloksia elintarvikkeiden käytöstä sellaisenaan luokiteltuna elintarvikkeiden pää- ja alaryhmiin (Liitetaulukot 3.1 ja 3.2) sekä elintarvikkeiden käytöstä raaka-aineiksi hajotettuna (Liitetaulukot 3.3 ja 3.4). Raaka-ainetason tuloksia esitetään myös luokiteltuna pää- ja alaryhmiin. Ravintolisiä koskeva luokitus ja ravintolisäesimerkkejä on esitetty liitetaulukossa 3.5.

Raaka-aineryhmällä tarkoitetaan sitä, että ruoat hajotetaan reseptien avulla valmistusaineiksi ja alkuperältään samankaltaiset valmistusaineet ryhmitellään yhteen. Tuloksia tulkittaessa on huomioitava, että esimerkiksi elintarvikeryhmä ”Juustot” sisältää juustot, joita tutkittavat henkilöt söivät sellaisenaan leivän päällä tai paloina. Raaka-aineryhmä ”juustot” sisältää lisäksi myös ruoanvalmistuksessa käytetyn juuston resepteistä. Vastaavasti esimerkiksi elintarvikeryhmä ”puurot” kalsiumin lähteenä sisältää myös maitopuurojen valmistuksessa käytetyn maidon kalsiumin, kun taas raaka-aineluokissa maitopuuron maito on raaka-aineluokassa maito, suurimot viljavalmisteissa ja suola valmistusaineissa.

Taulukko 3.3. Kansallisen elintarvikkeiden analyysiohjelman määrytykset vuosina 2012–2017.

Elintarvike, elintarvikeryhmä	Analyysin kohde					
	Perus- koostumus	Rasvahapot	Sokerit, tärkkelys	Kivennäis-/ hivenaineita	Rasvaliukoisia vitamiineja	Vesiliukoisia vitamiineja
Kalat	x	x		x	x	
Merilevä	x			x		
Liha ja -valmisteet	x	x		x		
Kananmuna	x	x		x		
Maito ja juusto				x		
Viljavalmisteet	x		x	x	x	x
Maltaat						x
Kasvikset	x		x	x		x
Sienet	x		x	x	x	
Palkokasvit	x		x	x		x
Siemenet	x	x		x	x	
Hedelmät	x			x		
Marjat	x		x	x		x
Kahvi- ja teejuoma	x			x		

3.5.3 Elintarvikkeiden ravintoainesisältöjen päivitykset vuosina 2012–2017

Vuosina 2012–2017 kansallisessa elintarvikkeiden analyysiohjelmassa määritettiin useiden elintarvikkeiden ravintosisältöjä (Taulukko 3.3). Fineliin päivitettiin erityisesti lihan, kalan, kananmunan, viljan, kasvien ja marjojen ravintosisältötietoja uusien laboratorioanalyysitulosten mukaisesti. Lihasta, kalasta ja kananmunasta sekä siemenistä analysoitiin rasvahapot noin 65 keskeiselle elintarvikkeelle. Muutokset naudan, sian, broilerin sekä kasvatetun kalan ruokinnassa vaikuttavat huomattavasti lihan rasvahappokoostumukseen. Merkittävin muutos on tapahtunut kananmunassa, jonka kokonaisrasvapitoisuus on aiempiin analyysiin verrattuna 10 prosenttia pienempi. Lisäksi kananmunan rasvahappoprofiili on muuttunut. Margariinien ja rasvaseosten rasvahapot päivitettiin valmistajilta saatujen analyysitietojen perusteelta. Analyysien lisäksi tutkimusta edeltävinä vuosina tarkistettiin ja päivitettiin rasvan saannin kannalta tärkeiden elintarvikkeiden rasvahappokoostumukset (noin 450 elintarviketta). Samassa yhteydessä tarkistettiin A- ja E-vitamiinipitoisuudet. D-vitamiinipitoisuus analysoitiin kaloista ja metsäsienistä. Tämän lisäksi maitovalmisteiden, margariinien ja kasvijuomien D-vitamiinipitoisuudet päivitettiin valmistajien tietojen mukaan. Vuonna 2016 voimaan astuneen asetuksen (Maa- ja metsätalousministeriö, 2016) seurauksena rasvattomaan luomumaitoon on lisättävä D-vitamiinia (1 ug/1 dl), mikä on otettu huomioon Finelissä. Lisäksi viljavalmisteiden ja maltaiden folaattipitoisuuksia analysoitiin. Tu-

lostien perusteella tietokantaan päivitettiin viljavalmisteiden folaattipitoisuudet sekä johdettiin puuttuvat folaattiarvot analyysitietojen perusteella.

Koostumustietokannan ravintoarvojen päivityksessä kiinnitettiin erityisesti huomiota elintarvikkeiden suola- ja jodipitoisuuksien päivityksiin (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2015). Tietoja päivitettiin elintarviketeollisuuden ja kaupan antamien tietojen perusteella sekä pakkausmerkintöjä tarkistamalla. Lisäksi tietokantaan on lisätty viime vuosina analysoitujen kalojen, merilevien, maitotuotteiden ja kananmunien jodipitoisuudet (Taulukko 3.3). Tarkempi kuvaus Fineliin tehdyistä suola- ja jodipäivityksistä löytyy luvusta 8.

3.5.4 Ravintoainehävikit

Koostumustietokannassa ja tämän raportin tuloksissa on otettu huomioon ruoanvalmistuksen aikana tapahtuva ravintoaineiden tuhoutuminen seuraavien vitamiinien osalta: A-vitamiini (10–15 %), C-vitamiini (25–40 %), tiamiini (20–45 %), riboflaviini (10–20 %), niasiini (10–45 %), pyridoksiini (20–55 %), B₁₂-vitamiini (10–35 %) ja folaatti (15–30 %) (Bergström, 1994). Raportissa käytetyt ravintotekijät on kuvattu liitetaulukossa 4.1.

3.5.5 Tietokannan viimeistely

Valmis tietokantaversio tarkistettiin ennen sen julkaisua. Versioista tarkistettiin, ettei millään elintarvikkeilla ollut puuttuvia tietoja keskeisissä

ravintotekijöissä. Tallennusvirheitä etsittiin ns. seulojen avulla. Esimerkiksi tarkistettiin, että hiilihydraatin, rasvan, proteiinin, kuidun, veden ja tuhkan summa on noin 100 grammaa ja ettei rasvahappojen summa ylitä elintarvikkeen kokonaisrasvapitoisuutta. Lopuksi tietokannan rakenteen eheys tarkistettiin. FinRavinto 2017 -tutkimuksen tulokset laskettiin koostumustietokannan versiolle 19 (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2018).

3.6 Tilastolliset menetelmät

Raportin luvuissa käytetyt tilastolliset menetelmät on kuvattu kunkin luvun yhteydessä. Tässä kappaleessa on esitetty ne tilastolliset menetelmät, joita on käytetty useimmissa luvuissa ja jotka ovat raportin tulosten tulkinnan kannalta keskeisiä.

3.6.1 Raportin yleiset tilastolliset menetelmät

Ruokavalioaineiston ruoankäytön ja ravintoaineiden saannin laskennassa käytettiin THL:lla kehitettyä Finessi-ohjelmaa. Tässä raportissa keskiarvot on laskettu käyttäen aineistoa, jossa jokaiselle tutkittavalle on laskettu kahden haastattelun keskiarvo. Raportin analyysissä on huomioitu osallistumiskatoa korjaavat painokertoimet väestöä edustavien tulosten saamiseksi. Ainoastaan luvun 2 aineistoa kuvailevat tulokset sekä luvun 5 epäparametriset tilastolliset testit on tuotettu ilman painokertoimia.

FinTerveys 2017 -tutkimuksessa osallistumiskadon korjaaminen perustui käännteistodennäköisyyspainotukseen, kuten Terveys 2011 -tutkimuksessa (Härkänen ym., 2016). Osallistumista ennustavina tekijöinä käytettiin rekistereistä saatuja tietoja iästä, sukupuolesta, siviilisäädystä, edellisestä sairaalahoidosta, viimeisimmästä työ- ja työttömyysjaksosta, tutkinnosta, ammatista, sosioekonomisesta asemasta ja tuloista (Koponen ym., 2018). Painotusmenetelmässä oletetaan, että katoon jäävät yksilöt ja tutkimukseen osallistuneet yksilöt ovat samankaltaisia edellä mainittujen taustatekijöiden suhteen.

Painokerrointen lisäksi testauksissa sekä keskiarvojen 95 %:n luottamusvälien tuottamisessa on huomioitu FinTerveys 2017 -tutkimuksen otanta-asetelma (ositus ja ryvästys, ks. tarkemmin Koponen ym., 2018) väestöä edustavien tuloksien laskemiseksi. Testauksissa tilastollisen merkitsevyyden raja on $p < 0,05$. Parittaisvertailuissa huomioitiin vertailuiden lukumäärä joko Tukey-Kramerin (parametriset testit) tai Bonferronin (epäparametriset testit) menetelmällä. Ti-

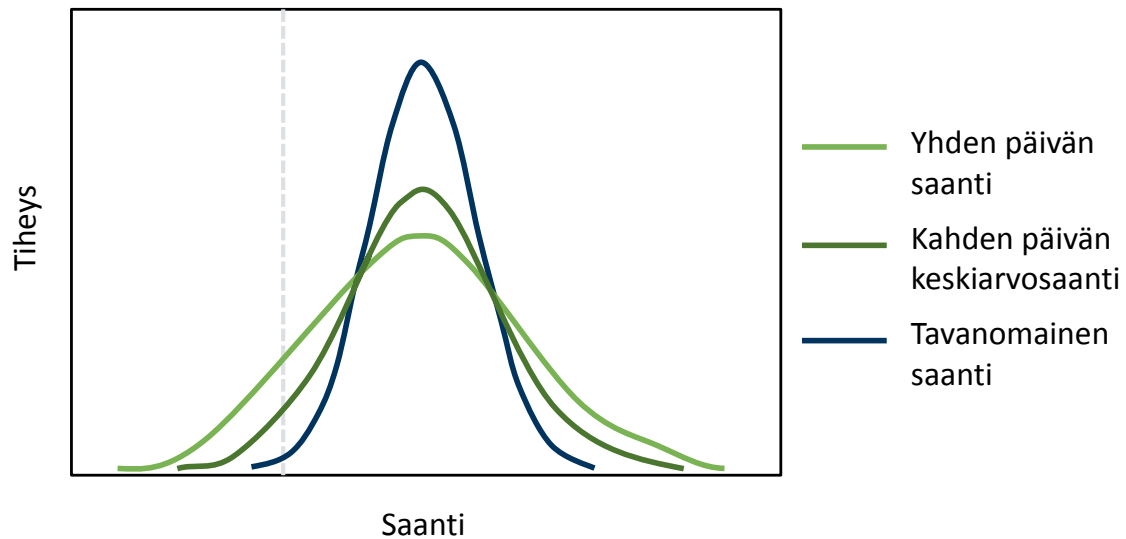
lastolliset analyysit suoritettiin SAS-ohjelmiston versiolla 9.3 (SAS Institute Inc., Cary, NC, USA). Tilastokuviot on tuotettu joko R-ohjelmalla (R Core Team 2017) tai Microsoft Excel -ohjelman avulla. Osa liitetaulukoista tuotettiin käyttämällä R-ohjelman paketteja knitr (versio 1.20) (Xie, 2015) ja rmarkdown (versio 1.10) (Allaire ym., 2017) sekä MiKTeX-ohjelmistoa (The MiKTeX Project, 2018).

3.6.2 Tavanomaisen ruoankäytön ja ravintoaineiden saannin mallintaminen

Lyhyen ajan mittausmenetelmät (esim. väestöryhmän yhden tai kahden päivän ruoankäytön tutkiminen) tuottavat luotettavan arvion väestön keskiarvosaannista, mutta antavat todellisuutta leveämmät saantijakaumat (Kaavio 3.1). Väestön ravitsemustilanteen seurannassa on kuitenkin tärkeää tutkia, kuinka suuri osuus väestöstä jää alle tai ylittää vertailusaannin, esim. keskimääräisen tarpeen (average requirement, AR) tai turvallisen saannin ylärajan (tolerable upper intake level, UL), jotka on määritelty ravitsemusuosituksissa (Nordic Council of Ministers, 2014; Valtion Ravitsemusneuvottelukunta, 2014). Tilastollisen mallinnuksen avulla saantijakaumat saadaan luotettavammiksi, kun mittaukseen liittyvää mittausvirhettä korjataan (Tooze ym., 2006; Goedhart ym., 2012). Mallinnusmenetelmät huomioivat päivittäisen vaihtelun ruoankulutuksessa, ja menetelmien avulla saadaan mallinnettua väestön tavanomaista saantia (usual intake) lyhyen aikavälin mittausten perusteella. Mallinnettujen saantijakaumien avulla voidaan luotettavammin arvioida väestön ravitsemuksellisten riskiryhmien osuutta (ks. tarkemmin luku 6).

Tämän raportin saanti- ja kulutusjakaumat luvuissa 5–8 on tuotettu käyttäen SPADE-ohjelmistoa (Statistical Program to Assess Dietary Exposure, RIVM, Hollanti) (Dekkers ym., 2014). Ohjelmisto on toteutettu R-ohjelman pakettina. Ohjelmisto mallintaa pitkän aikavälin ravinnonsaantia kahden erillisen päivän avulla. Lyhyen aikavälin mittauksissa (kaksi päivää) aineistoon kertyy ruoankulutuksen päivittäisestä luonnollisesta vaihtelusta johtuvia ääriarvoja, jotka tasoittuisivat jos ravinnonsaantia mitattaisiin pidemmällä aikavälillä. Mallinnus poistaa tätä ääriarvojen mukanaan tuomaa ylimääräistä vaihtelua aineistossa, jonka seurauksena jakauman hajonta pienenee. Jakauman kaventuminen vaikuttaa tietyn rajan alittavien tai ylittävien osuuksiin, varsinkin jos raja ei ole jakauman keskivaiheilla (Kaavio 3.1).

SPADE-ohjelmisto sisältää erilaisia mallityyppejä erilaisiin mallinnustilanteisiin. Jakaumamal-



Kaavio 3.1. Väestön saantijakauman leveyden muutos, kun jakauma perustuu yhden päivän ruoankäyttötietoon, kahden päivän ruoankäytön keskiarvotietoon tai mittausvirhekorjattuun tavanomaista ruoankäyttöä kuvaavaan tietoon.

leissa ikä on aina mukana selittävänä tekijänä. Myös painokertoimet olivat mukana analyyseissä. Ravintoaineiden saanti ruoasta sekä juomien ja kasvien, hedelmien sekä marjojen kulutus mallinnettiin käyttäen yksiosaista mallia. Punaisen ja prosessoidun lihan kulutusjakaumat mallinnettiin kaksiosaisen mallin avulla, jossa mallinnetaan kulutusmäärän lisäksi käyttötodennäköisyyttä. Ravintoaineiden kokonaissaantijakauma (saanti ruoasta ja ravintolisistä yhteensä) vaatii kolmiosaisen mallin. Mallissa estimoidaan erikseen ravintoaineen saantijakaumaa pelkästä ruoasta ravintolisistä käyttämättömillä ja ravintolisien käyttäjillä sekä saantijakaumaa ravintolisistä niitä käyttävillä. Lopuksi SPADE-ohjelmisto yhdistää nämä kolme mallinnettua jakaumaa yhdeksi ravintoaineen kokonaissaantia kuvaavaksi jakaumaksi. Kokonaissaantijakauman mallinnuksessa käytettiin myös FPQ-lomakkeella kysytyjä tietoja ravintolisien käytöstä.

Luvussa 5 on esitetty raaka-aine- ja elintarvikeryhmien sukupuolittaisia kulutusjakaumia kuvina, näiden jakaumien prosenttipisteet (5, 25, 50, 75 ja 95) sekä suositusrajojen yli- tai alle jäävien osuudet. Luvussa 6 keskitytään ravintoaineiden ruoasta tuleviin saantijakaumiin ja luvussa 7 esitetään ravintoaineiden kokonaissaantijakaumien tuloksia. Jodin saantijakauma on esitetty luvussa 8. Liitteessä 7 on kaikkien ravintoaineiden saantijakaumien tulostaulukot, joissa on esitetty sukupuolittain mallinnetun jakauman prosenttipisteet sekä suositusrajojen yli tai alle jäävien osuudet.

3.6.3 Tietoa ravintotekijöistä

Energia

Elintarvikkeiden tuotemerkinnöissä kuidun energia tulee sisällyttää kokonaisenergiaan. Tämän raportin kokonaisenergian saanti on laskettu tämän käytännön mukaisesti (Liitetaulukko 4.2). Kuidun energia-arvo on 8 kJ/gramma, jolloin kuidun huomioiva energiansaanti on suurempi kuin energia ilman kuitua. Energiaan suhteutettujen saanti- ja kulutusarvojen laskennassa käytettiin energiaa, jossa kuitu on mukana, mutta alkoholist tuleva energia on poistettu (poikkeuksena alkoholin saanti energiaprosentteina). Tämä ilmoittamistapa on käytössä tässä raportissa, jotta tulokset olisivat vertailukelpoisia kansallisten ravitsemussuosittelujen kanssa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014).

Vuoden 2012 FinRavinto-raportissa (Helldán ym., 2013) kokonaisenergia esitettiin samalla tavalla kuin tässä raportissa, mutta energiaan suhteutettujen arvojen laskennassa käytettiin energiaa, jossa olivat mukana sekä kuitu että alkoholi. Kun alkoholin tuottamaa energiaa ei lasketa mukaan, saadun energian määrä on pienempi ja näin ollen energiaan suhteutettu ravintoaineen saanti on suurempi verrattuna vastaaviin tuloksiin, joita laskettaessa alkoholin sisältämä energia otetaan huomioon. Esimerkiksi miesten rasvan saanti on 37,9 E% kun sekä kuidun että alkoholin sisältämä energia on otettu huomioon. Vastaava rasvan saanti on 38,6 E% kun otetaan huomioon alkoholin, mutta ei kuidun sisältämää energiaa ja

38,7 E% kun lasketaan mukaan kuidun, mutta ei alkoholin sisältämää energiaa. Ennen vuotta 2012 käytettiin edellä toisena kuvattua laskutapaa, jossa energiansaannissa mukana oli alkoholi mutta ei kuitua. Eri vuosien tulosten vertailussa tulee siis olla varovainen (ks. myös luku 2.4).

Rasva

Rasvahapporyhmien saanti (E%) ilmoitetaan tässä raportissa kansallisten ravitsemussuosituksen linjauksen mukaisesti triglyserideinä, ei puhtaina rasvahappoina. Tähän ilmoitustapaan on siirrytty vuoden 2012 pohjoismaisissa ravitsemussuosituksissa (Nordic Council of Ministers, 2014). Yksittäiset rasvahapot (esim. linolihapon ja alfa-linoleenihapon saanti) ilmoitetaan kuitenkin rasvahappoina (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014). Vuoden 2012 FinRavinto-raportissa (Helldán ym., 2013) rasvaa koskevat tulokset on ilmoitettu pääasiassa puhtaina rasvahappoina.

3.7 Tutkimusmenetelmien arviointi

3.7.1 Puhelinhaastattelut uutena menetelmänä

Puhelimitse toteutettu 24 tunnin ruoankäyttöhaastattelu oli FinRavinto 2017 -tutkimuksessa ensimmäistä kertaa käytössä. Puhelintiedonkeruu onnistui yleisesti ottaen hyvin. Puhelinhaastattelujen avulla saatiin kerättyä tietoa aiempaa laajemmin eri vuodenaajoilta ja viikonpäiviltä. Lisäksi menetelmä auttoi siirtymään vuoden 2002–2012 FinRavinto-tutkimuksissa käytössä olleesta 48 tunnin ruoankäyttöhaastattelusta kahden ei-peräkkäisen päivän haastatteluun, joka vastaa eurooppalaista suositusta kansallisten ruoankäyttötietojen keräämisestä (EFSA, 2014). Ilman tätä muutosta elintarvikkeiden kulutusjakaumien ja ravintoaineiden saantijakaumien mallintaminen FinRavinto 2017 -aineistossa ei olisi ollut mahdollista.

3.7.2 Energian aliraportointi

Aliraportointi muodostaa tärkeän virhelähteen ruoankäyttöhaastatteluissa ja -kyselyissä. Terveystietoisuuden lisääntyminen voi osaltaan aiheuttaa tutkittavien henkilöiden tietoista ja tiedostamatonta ruoankäytön aliraportointia (Maurer ym., 2006). Aliraportointi voidaan tunnistaa

aineistosta suhteuttamalla raportoitu energian saanti henkilön arvioituun energiankulutukseen tai objektiiviseen energiankulutuksen mittariin (kaksoismerkitty vesi). Aliraportoinnin rinnalla voidaan havaita myös ylliraportointia, joka ilmenee kulutukseen nähden liian suurena energian saantina. Aiemmissä tutkimuksissa aliraportoinnin on havaittu olevan yhteydessä naissukupuoleen, korkeaan ikään, matalaan koulutustasoon ja korkeaan painoindeksiin (Hirvonen ym., 1997; Poslusna ym., 2009; Freedman ym., 2014). Kaikkiaan energian aliraportointien osuus 24 tunnin ruoankäyttöhaastatteluissa on vaihdellut 21–67 prosentin välillä ja ylliraportointien osuus 1-6 prosentin välillä (Poslusna ym., 2009).

FinRavinto 2017 -tutkimuksessa aliraportointi laskettiin käyttämällä yleisesti määriteltyjä katkaisupisteitä, joissa myös fyysisen aktiivisuuden taso huomioitiin (Goldberg ym., 1991; Black 2000; EFSA, 2014). Energian ylliraportointi oli tässä aineistossa hyvin harvinaista (0,1 % kasvokkain haastattelussa ja 0,3 % puhelinhaastattelussa), mutta aliraportointia esiintyi 21 %:ssa kasvokkain tehdyistä haastatteluista ja 18 %:ssa puhelinhaastatteluista. Kokonaisuutena energian aliraportointi oli samalla tasolla tai jopa vähäisempää kuin 24 tunnin ruoankäyttöhaastatteluissa yleensä (Poslusna ym., 2009). Aiemmasta poiketen aliraportointi oli tässä tutkimuksessa yleisempää miehillä kuin naisilla. Tässä raportissa tulokset esitetään pääsääntöisesti koko aineistolle aliraportointia mukaan lukien. Ravintoaineita koskevat jakaumatulokset esitetään myös ilman aliraportointia (ks. luvut 6-8).

24 tunnin ruoankäyttöhaastattelut sisältävät myös muita virhelähteitä, jotka vaikeuttavat energian saannin luotettavaa arviointia. Näistä keskeisimpiä ovat annosarvioinnin menetelmät ja niiden soveltaminen tutkimustyössä sekä elintarvikkeiden koostumustietokanta ja siihen kytköksissä oleva aineiston tallennus- ja laskenta-ohjelmisto (Slimani ym., 2000). FinRavinto 2017 -tutkimuksessa näiden virhelähteiden vaikutusta pyrittiin vähentämään haastattelijoiden yhtenäisellä koulutuksella ennen tiedonkeruun alkua. FinRavinto-aineiston analyysissä mahdolliset kasvokkain ja puhelimitse toteutetuille haastatteluille tyypilliset virhelähteet (haastattelijan läsnäolon vaikutus, annosarvioinnin erot) tasaantuvat, kun aineistona käytetään kummankin haastattelutyyppien tietoja.

Kirjallisuus

- Allaire J, Xie Y, McPherson J, Luraschi J, Ushey K, Atkins A, ym. (2017) Rmarkdown: Dynamic documents for r. URL: <https://CRAN.R-project.org/package=rmarkdown>.
- Bergström L (1994) Nutrient losses and gains in the preparation of foods. Uppsala. Livsmedelsverket. URL: https://fineli.fi/fineli/content/file/6/NLG_Overview_Report.
- Black AE (2000) Critical evaluation of energy intake using the Goldberg cut-off for energy intake: basal metabolic rate. A practical guide to its calculation, use and limitations. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders* 24(9):1119-1130.
- Borodulin ym. (2019) FinHealth 2017 Survey: Methods. Julkaisematon raportti.
- Dekkers AL, Verkaik-Kloosterman J, van Rossum CT, Ocké MC (2014) SPADE, a new statistical program to estimate habitual dietary intake from multiple food sources and dietary supplements. *Journal of Nutrition* 144(12):2083-2091.
- EFSA (European Food Safety Authority) (2014) Guidance on the EU Menu methodology. *EFSA Journal* 12(12):3944. URL: <https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/3944>.
- Freedman LS, Commins JM, Moler JE, Arab L, Baer DJ, Kipnis V, ym. (2014) Pooled results from 5 validation studies of dietary self-report instruments using recovery biomarkers for energy and protein intake. *American Journal of Epidemiology* 180(2):172-188.
- Goedhart PW, van der Voet H, Knüppel S, Dekkers ALM, Dodd KW, Boeing H, ym. (2012) A comparison by simulation of different methods to estimate the usual intake distribution for episodically consumed foods. *Supporting Publications 2012:EN-299*. URL: <https://www.efsa.europa.eu/en/supporting/pub/en-299>.
- Goldberg GR, Black AE, Jebb SA, Cole TJ, Murgatroyd PR, Coward WA, ym. (1991) Critical evaluation of energy intake data using fundamental principles of energy physiology: 1. Derivation of cut-off limits to identify under-reporting. *European Journal of Clinical Nutrition* 45(12):569-581.
- Helldán A, Raulio S, Kosola M, Tapanainen H, Ovaskainen ML, Virtanen S (toim.) (2013) Finravinto 2012 tutkimus. The National FINDIET 2012 Survey. Raportti 16/2013. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. URN: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-951-0>.
- Hirvonen T, Männistö S, Roos E, Pietinen P (1997) Increasing prevalence of underreporting does not necessarily distort dietary surveys. *European Journal of Clinical Nutrition* 51(5):297-301.
- Härkänen T, Karvanen J, Tolonen H, Lehtonen R, Djerf K, Juntunen T, ym. (2016) Systematic handling of missing data in complex study designs—experiences from the Health 2000 and 2011 Surveys. *Journal of Applied Statistics* 43(15):2772–2790. URN: <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201602024534>.
- Koponen P, Borodulin K, Lundqvist A, Sääksjärvi K, Koskinen S (toim.) (2018) Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. URN: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-105-8>.
- Maa- ja metsätalousministeriö (2016) Asetus rasvattoman homogenoidun maidon D-vitamiinoinnista 754/2016. Helsinki: Maa- ja metsätalousministeriö. URL: <http://www.finlex.fi/fi/laki/smur/2016/20160754>.
- Maurer J, Taren DL, Teixeira PJ, Thomson CA, Lohman TG, Going SB, ym. (2006) The psychosocial and behavioral characteristics related to energy misreporting. *Nutrition Reviews* 64(2 Pt 1):53-66.
- Nordic Council of Ministers (2014) Nordic Nutrition Recommendations 2012. Integrating nutrition and physical activity. Copenhagen: Norden. URL: <https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/nordic-nutrition-recommendations-2012.pdf>.
- Ovaskainen ML, Paturi M, Reinivuo H, Hannila ML, Sinkko H, Lehtisalo J, ym. (2008) Accuracy in the estimation of food servings against the portions in food photographs. *European Journal of Clinical Nutrition* 62(5):674-681.
- Paturi, M, Nieminen R, Reinivuo H, Ovaskainen M-L (2006) Ruokien annoskuvakirja. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 11/2006. Helsinki: Kansanterveyslaitos.
- Poslusna K, Ruprich J, de Vries JH, Jakubikova M, van't Veer P (2009) Misreporting of energy and micronutrient intake estimated by food records and 24 hour recalls, control and adjustment methods in practice. *British Journal of Nutrition* 101 Suppl 2:S73-85.
- Reinivuo H, Hirvonen T, Ovaskainen ML, Korhonen T, Valsta LM (2010) Dietary survey methodology of FINDIET 2007 with a risk assessment perspective. *Public Health Nutrition* 13(6A):915-919.

- Slimani N, P Ferrari P, Ocké M, Welch A, Boeing H, van Liere M, ym. (2000) Standardization of the 24-hour diet recall calibration method used in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC): general concepts and preliminary results. *European Journal of Clinical Nutrition* 54(12):900-917.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2017) Fineli. Elintarvikkeiden koostumustietokanta. Versio 18. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2018) Fineli. Elintarvikkeiden koostumustietokanta. Versio 19. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- The MiKTeX Project (2018). URL: <https://miktex.org/>.
- Tooze JA, Midthune D, Dodd KW, Freedman LS, Krebs-Smith SM, Subar AF, ym. (2006) A new statistical method for estimating the usual intake of episodically consumed foods with application to their distribution. *Journal of the American Dietetic Association* 106(10):1575–1587.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2014) Terveyttä ruoasta! Suomalaiset ravitsemussuosituksat 2014. Helsinki: Juvenes Oy. URL: https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuosituksat_2014_fi_web.3_es-1.pdf.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2015) Toimenpidesuositus väestön jodin saannin parantamiseksi. URL: https://www.evira.fi/files/attachments/fi/vrn/vrn_jodi_toimenpidesuositus_10.2.2015_suomi.pdf.
- Xie, Y (2015) Dynamic documents with R and knitr. The R series. Florida: CRC Press. URL: <http://yihui.name/knitr/>.

4

Ateriointi

Susanna Raulio, Heli Tapanainen, Niina Kaartinen, Liisa Valsta

- Suomalaiset aikuiset syövät ja juovat keskimäärin seitsemän kertaa päivässä.
- Työpäivinä ruokailukertoja on keskimäärin kahdeksan ja vapaapäivinä seitsemän.
- Lähes kaikki tutkimukseen osallistuneet syövät aamupalan.
- Pääaterioista (aamiainen, lounas ja päivällinen) saadaan yhteensä keskimäärin 60 % päivän energiasta.
- Energiansaannin huiput ajoittuvat pääosin perinteiseen suomalaiseen lounasaikaan klo 11–12 ja päivällisaikaan kello 17 tienoille.
- Työpäivän lounaalla työkäiset syövät yleisimmin eväitä. Seuraavaksi yleisintä on syödä lounas henkilöstöravintolassa tai muussa ravintolassa.
- Jos työntekijällä on mahdollisuus syödä henkilöstöravintolassa, se on suosituin lounaspaikkavaihtoehto sekä miehillä että naisilla.
- Korkeasti koulutetut nauttivat lounaan useammin henkilöstöravintolassa kuin muut.

Väestöryhmien väliset erot aterioinnissa ovat Suomessa vähäiset. Pieniä eroja kuitenkin löytyy aamiaisen syömisessä, nautittujen lämpimien aterioiden lukumäärässä sekä lounaan syöntipaikan valinnassa (Raulio, 2011; Raulio ja Roos, 2012). Aterijärjestykseen vaikuttavat monet sosiaaliset tekijät ja mm. yhteiskunnan työjärjestyksen muutokset ovat yhteydessä aterijärjestyksen muutoksiin. Suomessa aterijärjestys on muuttunut siten, että neljän lämpimän aterian (aamiainen mukaan lukien) mallista on siirrytty kolmen aterian kautta kahden lämpimän aterian malliin (Prättälä, 1995). Aterijärjestyksen muutoksen taustalla ovat olleet teollistuminen, kaupungistuminen, naisten siirtyminen työelämään sekä muut yhteiskunnan rakennemuutokset (Prättälä, 1995). Suomessa perinteisen aterijärjestyksen ohelle on tullut epäsäännöllinen välipalakulttuuri (Ovaskainen ym., 2010; Ovaskainen ym., 2006). Kehityksen on epäilty johtavan ruokavalion yksipuolistumiseen, ravitsemuksellisesti heikompilaatuisten välipalojen valintaan, naposteluun, painonhallinnan vaikeutumiseen ja hampaiden reikiintymiseen. Nykytiedon mukaan säännöllisen ateriarhythmin noudattaminen on terveyden kannalta suositeltavaa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014).

4.1 Menetelmät

FinRavinto 2017 -tutkimuksen ruoankäyttöhaastattelussa tutkittavilta kysyttiin jokaisen ruokailukerran nimi, kellonaika (aterian aloitusaika) ja ruokailupaikka. Tässä luvussa termi ruokailukerta tarkoittaa aterioita, välipaloja ja juoma-aterioita eli kaikkia raportoituja ruokailukertoja. Yksittäinen ruokailukerta saattoi koostua pelkstä vesilasillisesta tai usean ruokalajin ateriatesta. Haastattelussa tutkittava nimettiin ruokailukerrat seuraavista vaihtoehtoista: välipala ennen aamiaista, aamiainen, aamupäivän välipala, lounas, iltapäivän välipala, päivällinen, iltapala, muu. Haastateltava sai halutessaan nimetä useampia aterioita samalla nimellä, esimerkiksi kaksi aamupalaa tai useampia välipaloja. Ateria nimettiin pääasiassa haastateltavan oman ilmoituksen perusteella, mutta haastateltaja saattoi kuitenkin nimetä aterian myös ajan mukaan (iltaruoka = päivällinen). Ruokailupaikaksi kirjattiin jokin seuraavista vaihtoehtoista: koti, työpaikkaruokala, työpaikka (ei ruokala), ravintola tai ruokabaari, pikaruokapaikka, kahvila tai konditoria, tuttavat tai sukulaiset, muu. Tutkittavan ruoankäyttöhaastatteluun osuvat päivät saattoivat olla luonteeltaan erilaisia. Tutkimuspäivät jaettiin työpäiviin, vapaapäiviin ja muihin

(mm. sairaspäivät) ja päivien aterioita tarkasteltiin erikseen päivien luonteen mukaan työikäisten (25–64-vuotiaat) keskuudessa. Viikonpäivien jakauma FinRavinto 2017 -aineistossa on kuvattu luvussa 2.

FinTerveys 2017 -tutkimuksen (Koponen ym., 2018) kyselystä otettiin lounaspaikan analysointiin mukaan muuttuja ”Onko Teillä mahdollisuus käydä syömässä työpaikka- tai oppilaitosruokalassa?” ja lounaspaikan valinta työikäisillä raportoitiin myös tämän muuttujan mukaan.

Tutkimuksen menetelmät on kuvattu tarkemmin luvussa 3.

4.2 Tulokset

4.2.1 Ruokailukerrat ja ateriarhythmi

Miehillä (18–74-vuotiaat) oli keskimäärin 7,1 ja naisilla 7,2 ruokailukertaa päivää kohden (Kuvio 4.1). Eniten ruokailukertoja oli 25–44-vuotiailla miehillä (7,6 ruokailukertaa) ja vähiten 65–74-vuotiailla miehillä (6,6 ruokailukertaa).

Ruokailukertojen keskimääräinen lukumäärä oli työpäivinä työikäisillä miehillä 7,7 ja työikäisillä naisilla 7,6 ja vapaapäivinä 6,7 ja 7,0 (Kuvio 4.2).

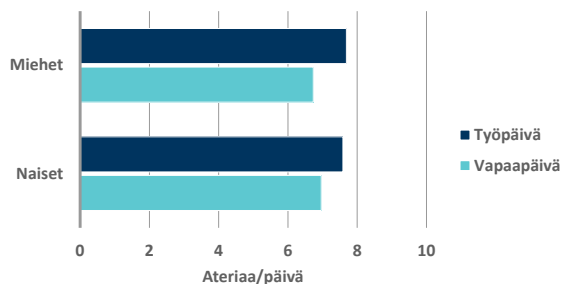
Lähes kaikki tutkittavat, 97 % miehistä ja 96 % naisista, nauttivat aamupalan ainakin toisena haastattelupäivänä. Nuorimmista (18–24-vuotiaat) naisista noin kymmenen prosenttia oli jättänyt aamupalan tutkimuspäivinä väliin. Myös lounas sisältyi lähes kaikilla haastatelluilla vähintään toisen päivän ruokavalioon, keskimäärin yli 90 % tutkittavista nautti lounaan. Päivällisen söi 85 % haastateltavista vähintään toisena tutkimuspäivänä. Iltapala oli lähes yhtä yleinen kuin aamupala,

noin 95 %:lla iltapala sisältyi päivän ruokavalioon (Kuvio 4.3).

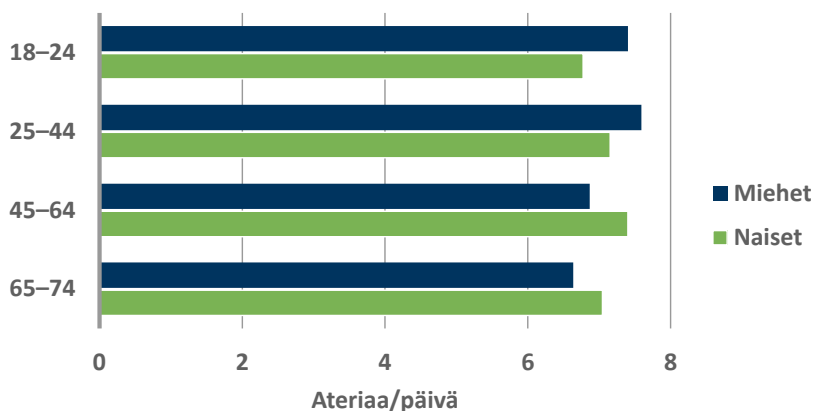
Tutkittavat saivat noin 60 % päivittäisestä energiasta pääaterioista, eli aamupalasta, lounaasta ja päivällisestä (Kuvio 4.4). Lounaan osuus päivittäisestä energiansaannista oli sekä miehillä että naisilla lähes neljännes, päivällisen viidennes ja aamupalan vajaa viidennes.

Työpäivinä aamupalasta saadun energian osuus kaikkien aterioiden energiasta oli miehillä keskimäärin 11 %, kun taas vapaapäivinä aamupalasta saatiin 14 % energiasta (Kuvio 4.5). Naiset saivat aamupalasta sekä vapaa- että työpäivinä lähes saman osuuden energiasta. Työpäivinä (25 %) ja vapaapäivinä (22 %) sekä miehillä että naisilla suurin osa energiasta tuli lounaalta.

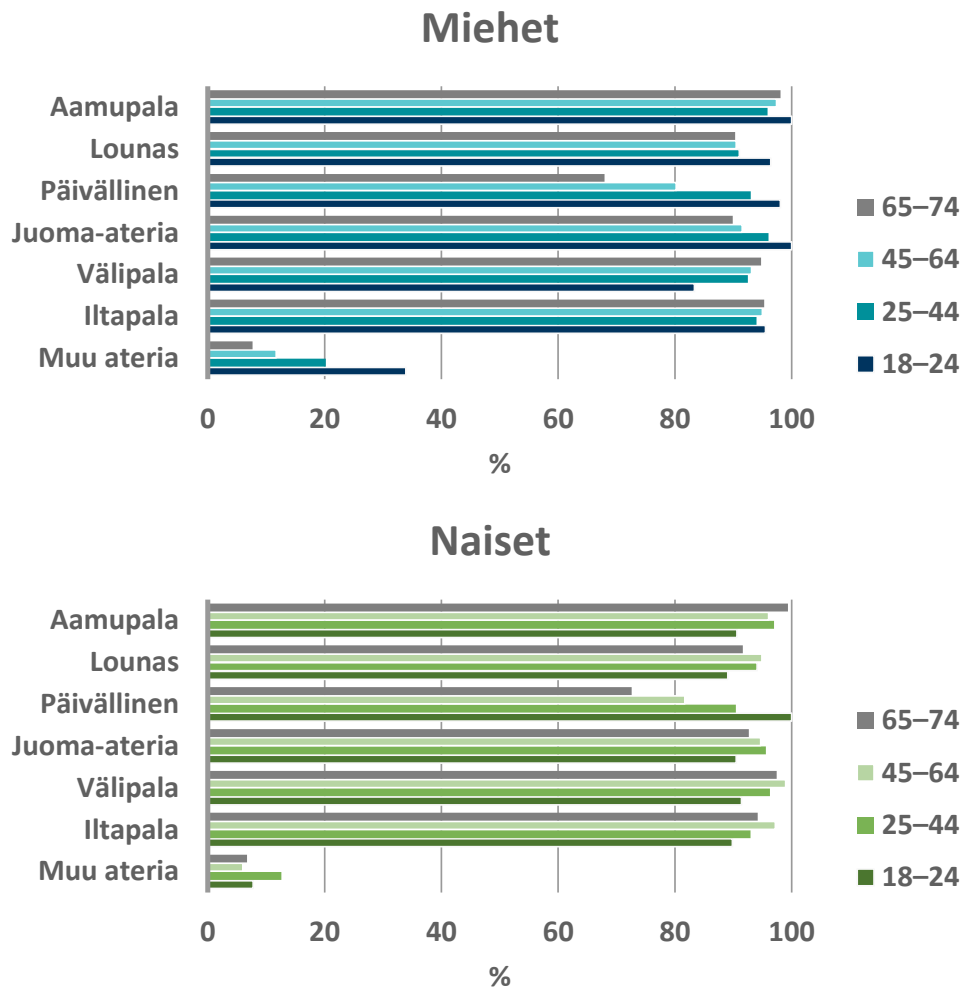
Eri aterioiden osuus päivän energiasta ei poikennut eri haastattelupäivinä. Kahden erillisen päivän haastattelu näyttää siis mittaavan molempien päivien ateriointia samalla tavoin.



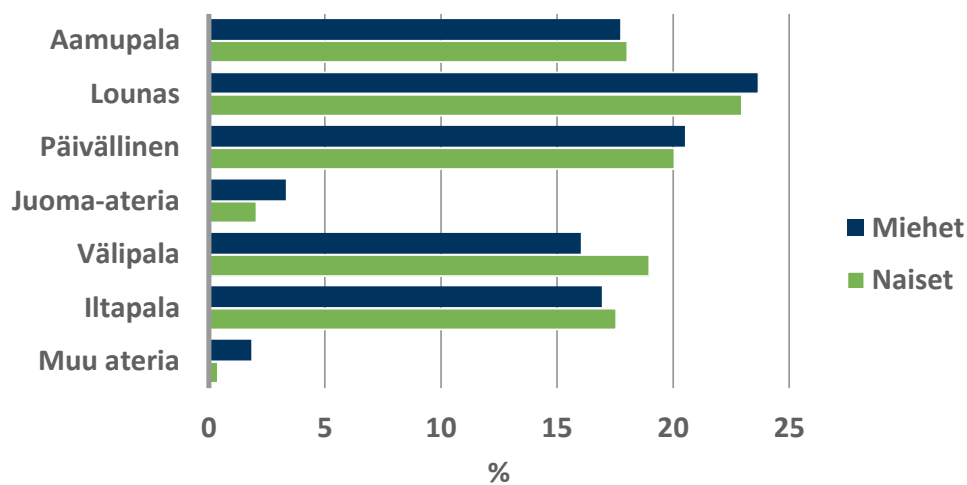
Kuvio 4.2. Aterioiden lukumäärä vähintään toisena haastattelupäivänä 25–64-vuotiailla sukupuolittain ja päivän luonteen mukaan.



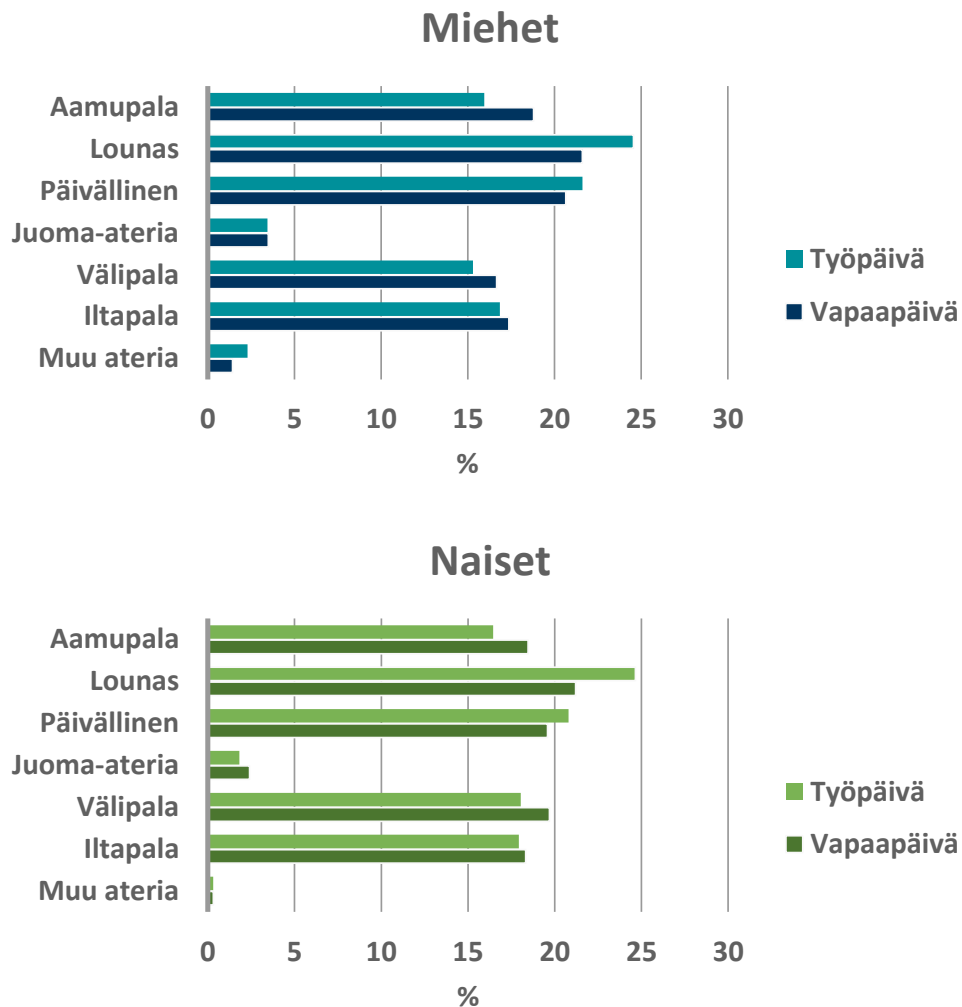
Kuvio 4.1. Aterioiden lukumäärä vähintään toisena haastattelupäivänä 18–74-vuotiailla sukupuolittain ja ikäryhmittäin.



Kuvio 4.3. Ateriatyyppien yleisyys (%) vähintään toisena haastattelupäivänä 18–74-vuotiailla sukupuolittain ja ikäryhmittäin.



Kuvio 4.4. Ateriatyyppien osuus päivän energiasta 18–74-vuotiailla sukupuolittain.



Kuvio 4.5. Ateriatyyppien osuus päivän energiasta 25–64-vuotiailla päivän luonteen ja sukupuolen mukaan.

4.2.2 Energiansaanti vuorokauden aikana

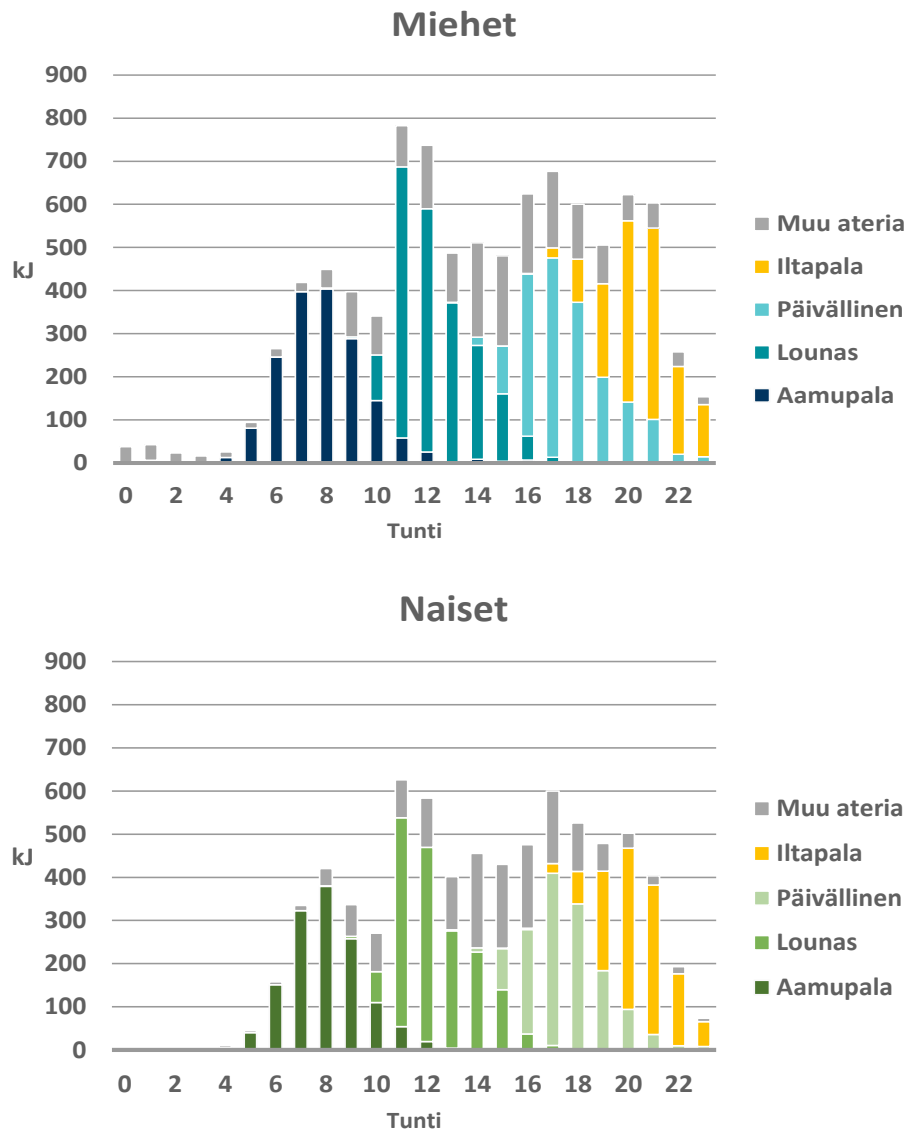
Päivittäistä energiansaantia tarkasteltiin kellonajan mukaan (alkavan tunnin mukaan). Päivän energiansaannin huiput ajoittuvat perinteiseen suomalaiseen lounas- ja päivällisaikaan (kello 11–12 ja kello 17) (Kuvio 4.6). Erityisesti lounaan syöntiaika erottui selvästi sekä miehillä että naisilla. Päivällisen ajoittumisessa on enemmän vaihtelevuutta, eikä se varsinkaan miehillä erotu yhtä selkeänä energiansaannin piikkinä kuin lounas.

Ateriatyyppien läheisempi tarkastelu aterian syöntiajankohdan mukaan osoittaa, että tutkittavat ovat nimenneet aterioita oman päivärhythmiensä mukaisesti. Erityisesti lounasta ja päivällistä on nautittu myös perinteisten ruokailuajkojen ulkopuolella niiden nauttimisaikojen mennessä myös jonkin verran limittäin.

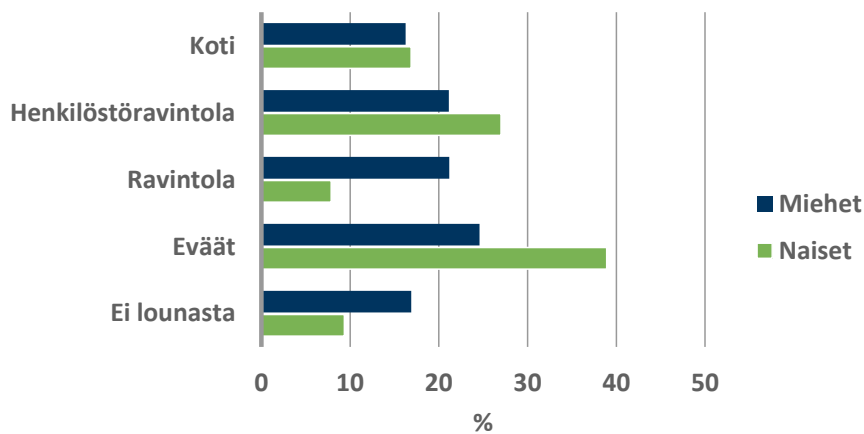
4.2.3 Työaikainen ateriointi

Työpäivien lounasta ja lounaspaikan valintaa tarkasteltiin erikseen työkäisten työpäivinä (496 päivää miehillä ja 550 työpäivää naisilla). Yleisimmin lounaalla syötiin eväitä, näin teki neljännes miehistä ja neljä kymmenestä naisesta (Kuvio 4.7). Henkilöstöravintolassa lounasti runsas viidennes miehistä ja noin neljännes naisista. Muissa ravintoloissa lounastamisessa oli selkeä sukupuoliero, sillä miehistä viidennes, mutta naisista vain noin joka kymmenes ilmoitti syöneensä lounaansa muussa ravintolassa kuin henkilöstöravintolassa. Sekä miehistä että naisista noin 16 % ilmoitti syöneensä lounaan kotona työpäivän aikana. Työpäivinä 17 % miehistä ja 9 % naisista ei syönyt varsinaista lounasta lainkaan.

Tarkasteltaessa lounaspaikan valintaa sen mukaan, oliko työntekijällä mahdollisuus lounastaa henkilöstöravintolassa, havaittiin, että henkilöstöravintola oli suosituin lounaspaikka niillä, joilla



Kuvio 4.6. Ruoasta ja juomista saadun energian jakautuminen päivän mittaan 18–74-vuotiailla sukupuolen ja ateriatyyppin mukaan.

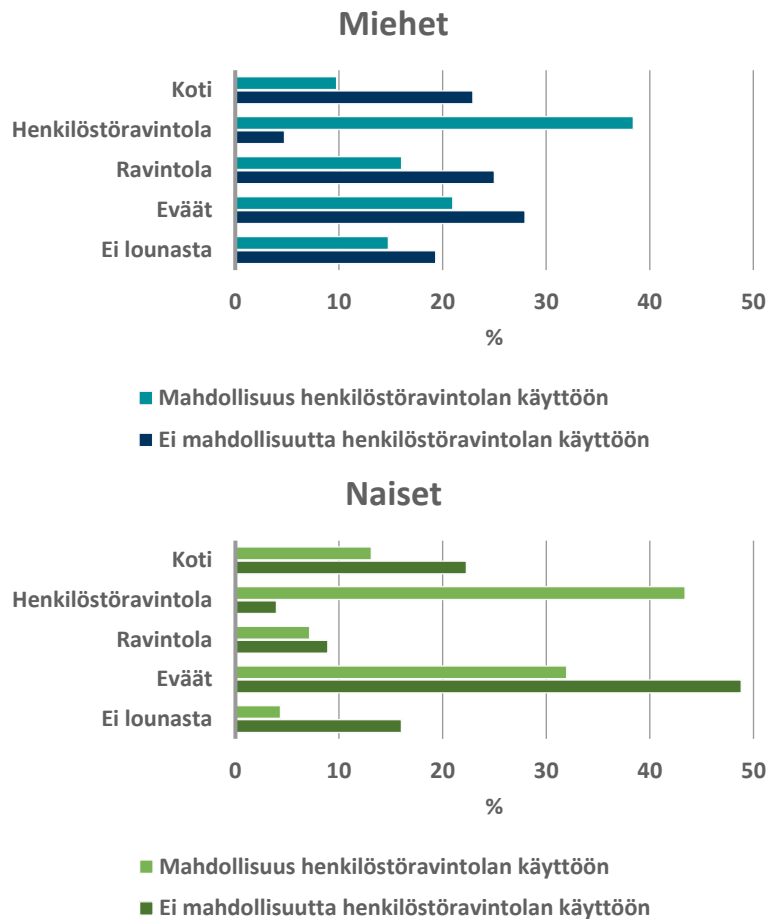


Kuvio 4.7. Lounaspaikan valinta työpäivinä sukupuolen mukaan 25–64-vuotiailla.

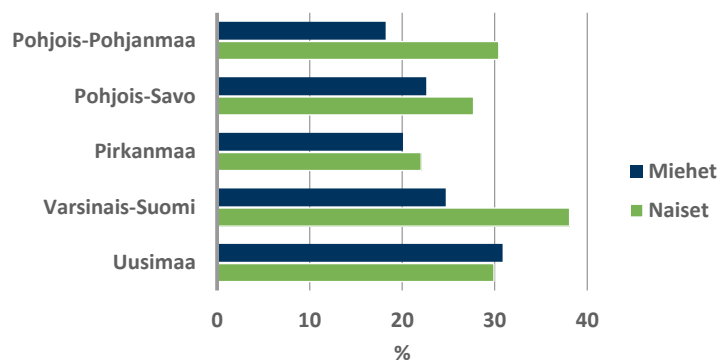
sen valinta oli mahdollista. Naisista 43 % ja miehistä 38 % söi lounaansa henkilöstöravintolassa, kun siihen oli mahdollisuus (Kuvio 4.8). Eväitä söi kolmannes naisista ja viidennes miehistä ja muissa ravintoloissa lounasti 16 % miehistä ja 7 % naisista. Niistä miehistä, joilla ei ollut mahdollisuutta henkilöstöravintolan käyttöön, söi muissa ravintoloissa neljännes ja eväitä heistä söi lähes yhtä suuri osuus. Naisista, joilla ei ollut mahdollisuutta

syödä henkilöstöravintolassa, 9 % lounasti muissa ravintoloissa, kun taas eväitä söi lähes puolet (Kuvio 4.8).

Alueellisesti tarkasteltuna henkilöstöravintolan käyttö oli vähäisintä Pirkanmaalla, jossa henkilöstöravintolassa lounasti viidennes tutkituista miehistä ja naisista, sekä Pohjois-Pohjanmaalla, jossa miehistä alle viidennes söi henkilöstöravintolassa (Kuvio 4.9). Pohjoissavolaisista miehistä



Kuvio 4.8. Lounaspaikan valinta työpäivinä sukupuolen ja henkilöstöravintolan käyttömahdollisuuden mukaan 25–64-vuotiailla.

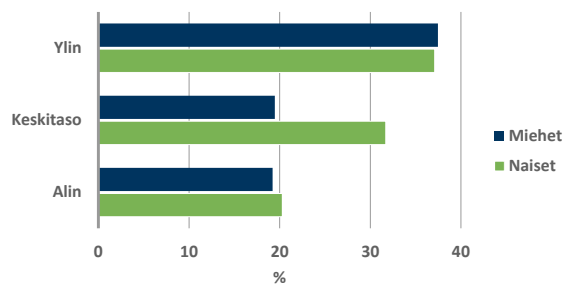


Kuvio 4.9. Henkilöstöravintolan käyttö työpäivinä asuinalueen ja sukupuolen mukaan 25–64-vuotiailla.

henkilöstöravintolassa lounasti hiukan runsas viidennes. Yleisintä henkilöstöravintolassa syöminen oli varsinaissuomalaisilla naisilla (40 %). Seuraavaksi yleisintä (30 %) henkilöstöravintolassa syöminen oli Uudellamaalla ja pohjoispohjanmaalaisten naisten keskuudessa.

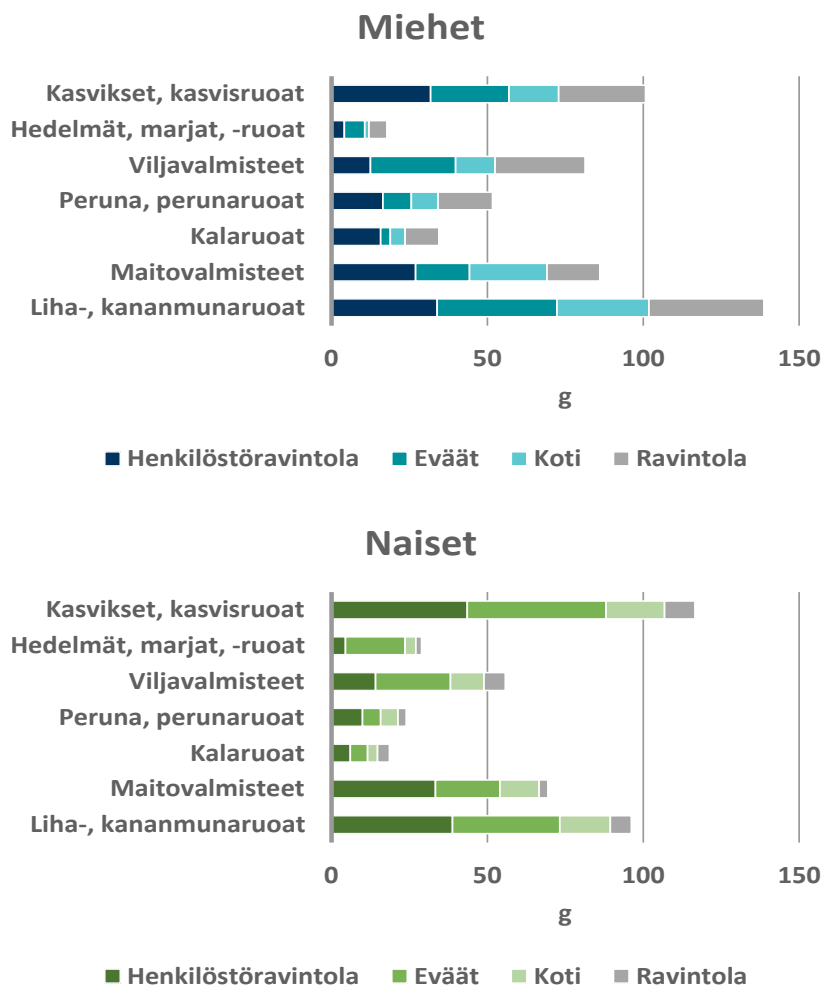
Korkeasti koulutetuista, lounaan syöneistä miehistä ja naisista lähes kaksi viidesosaa käytti henkilöstöravintolaa työpäivänään, kun vähiten koulutettujen keskuudessa käyttäjiä oli viidennes (Kuvio 4.10).

Työikäiset miehet valitsivat lounaaksi henkilöstöravintolassa tyyppillisesti kasviksia ja kasvisruokia, kalaruokia, maitovalmisteita sekä liha- ja kananmunaruokia (Kuvio 4.11). Naisilla henkilöstöravintolassa lounastaessa painottui maitovalmisteiden kulutus verrattuna muihin ruokailupaikkoihin ja eväinä käytettiin hedelmiä ja viljavalmisteita. Liha- ja kananmunaruokien ja



Kuvio 4.10. Henkilöstöravintolan käyttö työpäivinä koulutuksen ja sukupuolen mukaan 25–64-vuotiailla.

hedelmien käyttö miehillä ja kasvien ja kalaruokien käyttö naisilla ei juurikaan eronnut lounaspaikan mukaan.



Kuvio 4.11. Elintarvikkeiden kulutus lounaalla ruokailupaikan ja sukupuolen mukaan 25–64-vuotiailla.

4.3 Johtopäätökset

Tutkittavilla oli päivittäisiä ruokailukertoja keskimäärin seitsemän; työpäivinä noin kahdeksan ja vapaapäivinä seitsemän. Pääosa energiasta saatiin pääaterioilta, joiden nauttiminen oli varsin yleistä tutkittavien keskuudessa. Aamupalan ja lounaan söi keskimäärin yli 90 % tutkittavista, päivällisen syöminen oli vain hiukan vähäisempää.

Lounaan osuus energiansaannista oli työikäisillä miehillä ja naisilla noin neljännes. Sekä työttä vapaapäivinä suurin osa päivä energiasta tuli lounaalla.

Tarkasteltaessa energiansaannin piikkejä voidaan erottaa selvästi perinteinen lounasaika klo 11–12. Päivällisajan suhteen on enemmän vaihtelua, vaikka klo 17 erottuu hiukan muita korkeampana huippuna energiansaannissa. Aterioiden nimeäminen perustuu tässä aineistossa tutkittavan omaan ilmoitukseen. Ruokailukerran erottelu aamupalaksi, lounaaksi, päivälliseksi tai väli- tai iltapalaksi ei kuitenkaan ole aina yksiselitteistä. Aterioiden nimeämisessä voi olla tutkimusalueiden välisiä kulttuurieroja. Epävarmuutta ateriakohtaiseen tarkasteluun tuo myös iltapalan ja illallisen erottaminen, jotka nyt saattavat olla molemmat nimetty iltapalaksi. Myös vuorotyötä tekevien kohdalla aterioiden nimeäminen on haasteellista. Tutkittava saattoi esimerkiksi nimittää yövuoroa seuraavan nukkumisjakson jälkeen syömäänsä ateriaa aamupalaksi, huolimatta siitä että se oli syöty iltapäivällä. Aterioiden määrittelyssä ei FinRavinto 2017 -ruoankäyttöhaastatteluisissa otettu huomioon tarjotun ruoan lämpötilaa. Lounaaksi voitiin yhtä hyvin nimittää pelkkä salaatti, kuin lämpimän ruoan ja salaatin sisältävä perinteisempi ateria.

Työpäivien lounas syötiin vuonna 2017 useimmiten eväinä, näin teki neljännes miehistä ja neljä kymmenestä naisesta. Henkilöstöravintolassa lounasti runsas viidennes miehistä ja noin neljännes naisista. Henkilöstöravintolassa lounastaessa miehet valitsivat kasviksia, kalaruokia, maitovalmisteita sekä liha- ja kananmunaruokia. Eväitä syöneillä naisilla puolestaan hedelmien ja viljavalmisteiden käytön suuri osuus viittaa lounassalaattien ja eväisleipien syömiseen.

Kun tuloksia tarkasteltiin sen mukaan onko vastaajilla mahdollisuus käyttää henkilöstöravintolaa, tulokset muuttuivat. Niiden työntekijöiden keskuudessa, joilla oli mahdollisuus syödä henkilöstöravintolassa, se oli ylivoimaisesti suosituin lounaan syöntipaikka. Kun mahdollisuutta henkilöstöravintolassa lounastamiseen ei ollut, sekä miehet että naiset söivät eväitä. Miehillä myös muissa ravintoloissa lounastaminen oli suhteellisen yleistä henkilöstöravintolan puuttuessa.

FinRavinto 2017 -tutkimus osoitti, että tutkittavat saivat noin 60 % päivittäisestä energiastaan pääaterioista, eli aamupalasta, lounaasta ja päivällisestä. Lounaan osuus päivittäisestä energiansaannista oli sekä miehillä että naisilla lähes neljännes. Suomalaisten (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014) ja pohjoismaisten (Nordic Council of Ministers, 2014) ravitsemussuosituksen mukaan lounaan osuuden tulisi olla noin kolmasosa päivän energiasta. Liian kevyt syöminen päiväsaikaan voi kostautua illalla hallitsemattoman nälän vuoksi liiallisena syömisena. Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa ohjataan säännölliseen ateriarytmiin ja välipalojen määräksi suositellaan 1–2 päivässä energiantarpeen mukaan (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014). Perusteluna tälle suositukselle esitetään pyrkimys ehkäistä liiallisen nälän kerryttämistä ja jatkuvaa napostelua; napostelun ehkäisy tukee myös hammasterveyttä. Välipalojen laatu varmistetaan suosimalla kasviksia, hedelmiä ja täysjyväviljaa. Aiemmissä FinRavinto-tutkimuksissa välipalavaltainen syöminen on yhdistetty runsaaseen sokerein käyttöön ja pienempään vitamiinien ja kivennäisaineiden saantiin kuin pääateriapainotteinen ruokailu (Ovaskainen ym., 2010). Vuonna 2017 tutkituilla oli keskimäärin seitsemän ruokailukertaa päivää kohden ja aamupalan, lounaan, päivällisen sekä iltapalan ilmoitti syöneensä lähes kaikki tutkittavat. Pääaterioiden lisäksi tutkittavat söivät keskimäärin useita välipaloja päivän aikana.

FinTerveys 2017 -kyselylomaketiedon mukaan joka toisella työssä käyvällä tai opiskelevalla miehellä ja kuudella kymmenestä tähän ryhmään kuuluvalla naisella oli mahdollisuus ruokailla työpaikka- tai oppilaitosruokalassa. Puolet niistä, joilla tämä mahdollisuus oli, ilmoitti käyttäneensä näitä ruokapalveluita (Koponen ym., 2018). Henkilöstöravintoloiden saatavuus vaihtelee merkittävästi paikkakunnittain, ammattialoittain ja sosioekonomisen aseman mukaan (Raulio, 2011; Raulio ym., 2011; Koponen ym., 2018). Päivittäinen kasvisten ja kalan syönti on aiempien tutkimusten (Raulio, 2011; Roos ym., 2004) mukaan yleisempää henkilöstöravintolan käyttäjillä kuin muilla, osoittaen ruokapalvelun piirissä syötävän lounaan vastaavan tältä osin suosituksia paremmin kuin eväsruekailu tai kotona syöminen. Henkilöstöravintolan saatavuuden ja käytön lisäämiseen kohdistuvat toimet parantaisivat suomalaisten työntekijöiden ruokavalion laatua ja tasaisivat sen sosioekonomisia eroja. Ulottamalla ruokapalveluiden saatavuus myös työelämän ulkopuolella oleviin, kuten työttömiin ja eläkeläisiin, voitaisiin väestön terveyteen vaikuttaa entistä kattavammin.

Kirjallisuus

- Koponen P, Borodulin K, Lundqvist A, Sääksjärvi K, Koskinen S (toim.) (2018) Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa – FinTerveys 2017 -tutkimus. Raportti 4/2018. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. URN: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-105-8>.
- Nordic Council of Ministers (2014) Nordic Nutrition Recommendations 2012. Integrating nutrition and physical activity. Copenhagen: Norden. URL: <https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/nordic-nutrition-recommendations-2012.pdf>.
- Ovaskainen M, Reinivuo H, Tapanainen H, Hannila M-L, Korhonen T, Pakkala H (2006) Snacks as an element of energy intake and food consumption. *European Journal of Clinical Nutrition* 60 (4):494-501.
- Ovaskainen ML, Tapanainen H, Pakkala H (2010) Changes in the contribution of snacks to the daily energy intake of Finnish adults. *Appetite* 54(3):623-626.
- Prättälä R (1995) Ruokatottumusten muutos. Kirjassa: Hasunen K, Helminen P, Lusa S, Prättälä R, Tainio R, Vaaranen V (toim.) Yksin vai yhdessä? Työpaikkaruokailu murrosvaiheessa. Helsinki: Työterveyslaitos, pp. 19-26.
- Raulio S, Roos E, Prattala R (2011) Availability, usage and nutritional significance of worksite canteens in Finland. *Annals of Nutrition and Metabolism* 58:153-154.
- Raulio S (2011) Lunch eating patterns during working hours and their social and work-related determinants: Study of Finnish employees. Väitöskirja, Helsingin yliopisto. URN: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-523-9>.
- Raulio S, Roos E (2012) Työaikaisen aterioinnin väestöryhmäerot ja yhteys ruokavalion laatuun. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti* 49(2):140-147.
- Roos E, Sarlio-Lähteenkorva S, Lallukka T (2004) Having lunch at staff canteen is associated with recommended food habits. *Public Health Nutrition* 7(1): 53-61.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2014) Terveyttä ruoasta! Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Helsinki: Juvenes Oy. URL: https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.3_es-1.pdf.

5

Elintarvikkeiden kulutus

Niina Kaartinen, Heli Tapanainen, Heli Reinivuo, Suvi Virtanen, Kirsi Ali-Kovero, Liisa Valsta

- Kasviksia, marjoja ja hedelmiä syö suosituksen mukaan vähintään 500 g päivässä 14 % miehistä ja 22 % naisista.
- Punaisen ja prosessoidun lihan käyttösuositus ylittyy 79 %:lla miehistä.
- Naisten ruokavalio on sekä kasvien että punaisen ja prosessoidun lihan käytön osalta lähempänä suosituksia kuin miesten ruokavalio.
- Ikäryhmä 18–44-vuotiaat kuluttaa vanhempia ikäryhmiä vähemmän hedelmiä ja marjoja sekä viljavalmisteita, erityisesti ruista.
- Juomien kulutus on Suomen aikuisväestössä nesteen tarpeen kannalta riittävää ja jopa runsasta.
- Sokerilla makeutettujen virvoitusjuomien ja mehujen kulutus on miehillä runsaampaa 18–44-vuotiailla verrattuna vanhempiin ikäryhmiin.

Luvussa annetaan yleiskuva sellaisenaan nautittujen elintarvikkeiden ja juomien kulutuksesta Suomen aikuisväestössä vuonna 2017. Eniten käytettyjä elintarvikkeita ja juomia koskevat tulokset esitetään tässä luvussa sukupuolittain ja ikäryhmittäin. Kattavimmat taulukot elintarvikkeiden käyttäjien osuuksista ja kulutuksesta sukupuolittain sekä käytetyimpien elintarvikkeiden kulutuksesta alueittain, ikäryhmittäin ja koulutusryhmittäin on esitetty liitteessä 5. Tässä luvussa tarkastellaan myös raaka-aineiden laskennallista määrää ruokavaliossa. Energiaan suhteutettua raaka-aineiden kulutusta käytetään ruokavalion laadun vertaamiseen sukupuolittain ja ikäryhmittäin.

FinRavinto 2017 -tutkimuksen asetelma (24 tunnin ruoankäyttöhaastattelut kahdelta ei-peräkkäiseltä päivältä) mahdollistaa elintarvikkeiden kulutusjakaumien mallinnuksen väestössä ja siten aiempaa luotettavamman vertailun ravitsemussuosituksiin (ks. luku 3). Tätä tavanomaisen elintarvikkeiden kulutuksen mallinnusta käytettiin sen arvioimiseksi kuinka suuri osuus miehistä ja naisista söi kasviksia, hedelmiä ja marjoja sekä punaista ja prosessoitua lihaa suositusten mukaan (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014). Myös juomien kulutusta verrattiin ravitsemussuosituksissa mainittuun tavanomaisissa olosuhteissa riittävään nestemäärään. Laajemmat tulokset ruokavalion raaka-aineiden laskennallisista määristä ikäryhmittäin on koottu liitteeseen 6.

5.1 Menetelmät

Ruoankäyttöhaastattelujen tallennuksessa oli käytettävissä yhteensä 4943 elintarvike- ja ruokalajikoodia, joiden ominaisuudet oli määritelty elintarvikkeiden koostumustietokannassa. Haastattelutiedon tallennuksessa valittiin raaka-aineiltaan ja koostumukseltaan mahdollisimman tarkasti tutkittavan kuvailemaa elintarviketta vastaava elintarvike (ks. luku 3).

5.1.1 Käytetyt luokitukset

Kulutuksen arviointia varten ruoat, elintarvikkeet ja juomat luokiteltiin 13 pääryhmään ja 81 alaryhmään siten, että käyttötavaltaan tai pääraaka-aineiltaan samankaltaiset elintarvikkeet sijoitettiin samaan luokkaan (Liitetaulukot 3.1 ja 3.2). Tässä luvussa esitetään käytetyimpien elintarvikkeiden (käyttäjää yli 30 % aineistosta) ja juomien käyttömäärät sukupuolittain ja ikäryhmittäin. Taulukoiden ja kuvien tuottamisessa käytetyt elintarvikeryhmien yhdistelyt ja esimerkkejä ryhmiin kuuluvista elintarvikkeista on esitetty liitteessä 3. Käyttäjillä tarkoitetaan niitä tutkittavia, jotka ovat vähintään toisena haastatelluista päivistä raportoineet syöneensä tai juoneensa jotakin elintarvikeryhmään kuuluvaa elintarviketta. Pääryhmien kohdalla käyttäjäksi luetaan henkilö, joka on vähintään toisena haastatelluista päivistä käyttänyt pääryhmään kuuluvaa elintarviketta. Tutkittavien tavanomainen

yksilötason ruokavalio sisältää kuitenkin huomattavasti laajemman valikoiman erilaisia elintarvikkeita kuin tässä kahden 24 tunnin ruoankäyttöhaastatteluin kerättyssä aineistossa. Tästä johtuen todellisten käyttäjien osuus tulee aliarvioiduksi erityisesti harvemmin käytettyjen elintarvikkeiden kohdalla.

Raaka-aineiden määrät laskettiin hajottamalla ruokalajit raaka-aineiksi Finessi-ravintolaskentaohjelmassa (ks. luku 3). Raaka-aineiden saannin tarkastelua varten biologiselta alkuperältään samankaltaiset elintarvikkeet luokiteltiin 14 pääryhmään 28 alaryhmään (Liitetaulukot 3.3 ja 3.4).

Suosittelavien elintarvikevalintojen toteutumisen arvioinnissa kasvien, marjojen ja hedelmien saanti laskettiin yhdistämällä raaka-aineluokituksen pääryhmistä kasvikset (pois lukien pääryhmät peruna- sekä palkokasvit ja pähkinät) sekä hedelmät ja marjat (ks. liitetaulukko 3.4). Punaisen ja prosessoidun lihan yhteissaanti laskettiin yhdistämällä raaka-aineluokituksen alaryhmät naudanliha, sianliha, lammas, riista ja elimet (=punainen liha) sekä makkarat, lihavalmisteet, lihaleikkeleet ja makkaraleikkeleet (=prosessoitu liha). Punaisen lihan kohdalla huomioitiin lihan kypsennyksessä tapahtuva haihtumishävikki kertoimella 0,7 (500 grammaa kypsennettyä punaista lihaa vastaa raakapainoltaan n. 700 grammaa). Arvioissa on mukana ainoastaan elintarvikkeiden syötävä osa, esim. hedelmien kuoret tai raaka-aineena käytetyn lihan luut eivät sisälly kulutusarvioon.

Tässä luvussa kaksi alinta ikäryhmää (18–24- ja 25–44-vuotiaat) on yhdistetty, koska käyttäjien määrät nuorimmassa ikäryhmässä olisivat muutoin jääneet liian pieniksi. Tässä luvussa ja tähän lukuun liittyvissä liitetaulukoissa tuloksia ei esitetä, jos elintarvikeryhmässä on alle 30 käyttäjää.

5.1.2 Tilastolliset menetelmät

Käyttäjösuuodeltaan suosituimpien (käyttäjää yli 30 % tutkittavista) elintarvikeryhmien käyttömäärien erot ikäryhmien välillä testattiin ei-parametrisella Kruskal-Wallis-testillä. Myös energiansaantiin suhteutettuja raaka-aineiden käyttömääriä verrattiin pääsääntöisesti ei-parametrisilla testeillä: ikäryhmittäin Kruskal-Wallis-testillä ja sukupuolittain Mann-Whitneyn U-testillä. Parittaisvertailut ikäryhmien erojen testauksessa sekä elintarvikkeiden että raaka-aineiden kohdalla tehtiin Mann-Whitneyn U-testillä. Ei-parametristen testien käyttö johtuu elintarvike- ja raaka-aineryhmien kulutusmuuttujien vinoista jakaumista, joita ei ole mahdollista saada normaalijakautuneiksi edes muunnoksilla. Niiden energiaan suhteutettujen raaka-aineiden, joiden jakaumat olivat muunnoksen (joko logaritmi- tai

kuutiojuurimuunnos) jälkeen normaalijakautuneet, kulutusmäärien erot testattiin lineaarista regressiomallia käyttäen. Ikäryhmäeroja testattiin erikseen miehillä ja naisilla ja testauksessa mallissa selittäjänä oli ainoastaan ikäryhmä. Sukupuolierojen testauksissa mallissa selittäjinä olivat sekä sukupuoli että ikäryhmä. Elintarvikkeiden kulutusjakaumien tilastollinen mallinnusmenetelmä on kuvattu tarkemmin luvussa 3.

5.2 Tulokset

5.2.1 Ruokavalion elintarvikkeet

Elintarvikkeiden pää- ja alaryhmien käyttäjien osuudet sekä keskimääräinen kulutus käyttäjillä ja koko aineistossa on esitetty liitetaulukossa 5.1. Miehistä 90 % ja naisista 97 % söi kasviksia ja kasvisruokia vähintään jompanakumpana haastatelluista päivistä. Tärkein kasvisryhmä oli 'tuoreet kasvikset ja kasvissalaatit', joita käytti 84 % miehistä ja 91 % naisista. Lisäkekasviksia söi 48 % miehistä ja 53 % naisista. Kasvispääruokien käyttö oli selvästi yleisempää naisilla (17 %) kuin miehillä (8 %). Tuoreita hedelmiä söi 62 % miehistä ja 77 % naisista, mutta myös marjojen käyttö selaisenaan tuoreena tai pakastettuna oli melko yleistä (miehillä 30 % ja naisilla 44 %). Yli puolet tutkittavista söi perunaa ja perunaruokia pääruoan lisäkkeenä. Pastaa ja riisiä käytti alle 30 % tutkittavista. Ruisleipää söi 80 % miehistä ja 72 % naisista ja sekaleipää yli puolet tutkittavista. Ravintorasvoista eniten käytettiin runsasrasvaisia rasvaseoksia (miehistä 49 % ja naisista 48 %). Yli 40 % tutkituista söi kala- tai äyriäisruokia vähintään jompanakumpana haastatelluista päivistä. Liharuokia ja lihavalmisteita esiintyi lähes jokaisen tutkittavan ruokavaliossa (käyttäjien osuus 98 % miehillä ja 91 % naisilla), ja suurimmat käyttäjien osuudet liharyhmässä havaittiin lihavalmisteissa (mukaan lukien liha- ja makkaraleikkeet). Lähes kaikki suomalaiset aikuiset käyttivät maitotuotteita, joista suosituimpia olivat vähärasvaiset maitojuomat (rasvaa 0,1–2 %), kypsytetyt juustot sekä jogurtti ja rahka. Myös sokeri ja makeiset maistuivat valtaosalle tutkittavista. Niitä käytti 80 % miehistä ja 86 % naisista.

Elintarvikeryhmistä 24 oli sellaisia, joita käytti yli 30 % tutkittavista (Taulukko 5.1). Vanhin ikäryhmä söi tuoreita hedelmiä nuorempia ikäryhmiä enemmän: keskimääräinen päivittäinen kulutus vanhimmassa ikäryhmässä oli miehillä 122 g ja naisilla 155 g. 18–44-vuotiaat käyttivät muita ikäryhmiä vähemmän marjoja sellaisenaan. Myös ruisleivän kulutus oli vähäisintä nuorimmassa ikäryhmässä (keskimäärin 30 g/vrk naisilla

Taulukko 5.1. Yleisimpien¹ elintarvikeryhmien keskimääräinen päivittäinen kulutus sukupuolittain ja ikäryhmittäin ja erot ikäryhmien välillä FinRavinto 2017 -tutkimuksessa.

	Miehet			Naiset			p-arvo ²	
	18–44 v	45–64 v	65–74 v	18–44 v	45–64 v	65–74 v		
	(n=268)	(n=308)	(n=204)	(n=311)	(n=317)	(n=247)		
	g/vrk		p-arvo ²		g/vrk		p-arvo ²	
Tuoreet kasvikset, kasvissalaatit	97	101	93		114	119	111	
Lisäkekasvikset	29	31	24		30	25	29	*
Paistetut perunat ja perunaruokat	56	31	34	**	27	23	26	*
Hedelmät, tuoreet	86	107	122	**	131	144	155	*
Marjat	14	16	22	**	18	30	33	**
Ruisleipä	56	68	63	*	30	47	44	***
Sekaleipä	26	34	42	*	28	28	31	
Puuro	82	89	126	***	73	76	110	***
Makeat leivokset, kakut ja piirakat	12	18	13	*	15	19	20	*
Margariinit ja kasvirasvavevitteet (rasvaa ≥ 55 %)	9	9	9		5	6	5	
Rasvaseos (rasvaa ≥ 55 %)	13	13	12		8	9	10	
Kasviöljyt ja salaattinkastikkeet	7	4	2	***	5	5	4	
Kananmunaruokat	21	17	14		22	17	12	*
Liha- ja makkaraleikkeleet ja -valmisteet	22	31	27	*	12	16	15	*
Lihalaatit ja -padat	79	59	51		42	45	32	
Kana- ja kalkkunaruoat	50	42	21	***	43	38	27	*
Maitojuomat, rasvattomat	123	78	79		70	81	55	
Maitojuomat, vähärasvaiset (rasvaa 0,1–2 %)	169	135	96	***	101	73	75	**
Jogurtti ja rahka	90	64	44	**	94	90	67	**
Kypsyttetyt juustot	24	26	21		15	18	15	*
Sulate- ja tuorejuustot	15	9	6	*	16	14	13	
Sokeri, hunaja	2	6	4	***	2	3	3	*
Makeiset	7	6	3	***	10	7	4	***
Naposteltavat	13	8	6	**	12	10	9	*

¹ Elintarvikeluokat, joita käytti yli 30 % tutkittavista vähintään toisena haastatelluista päivistä. Taulukon tuottamisessa käytetyt elintarvikeryhmien yhdistelyt ja esimerkkejä ryhmiin kuuluvista elintarvikkeista on esitetty liitteessä 3.

² Ero ikäryhmien välillä, Kruskal-Wallis-testi

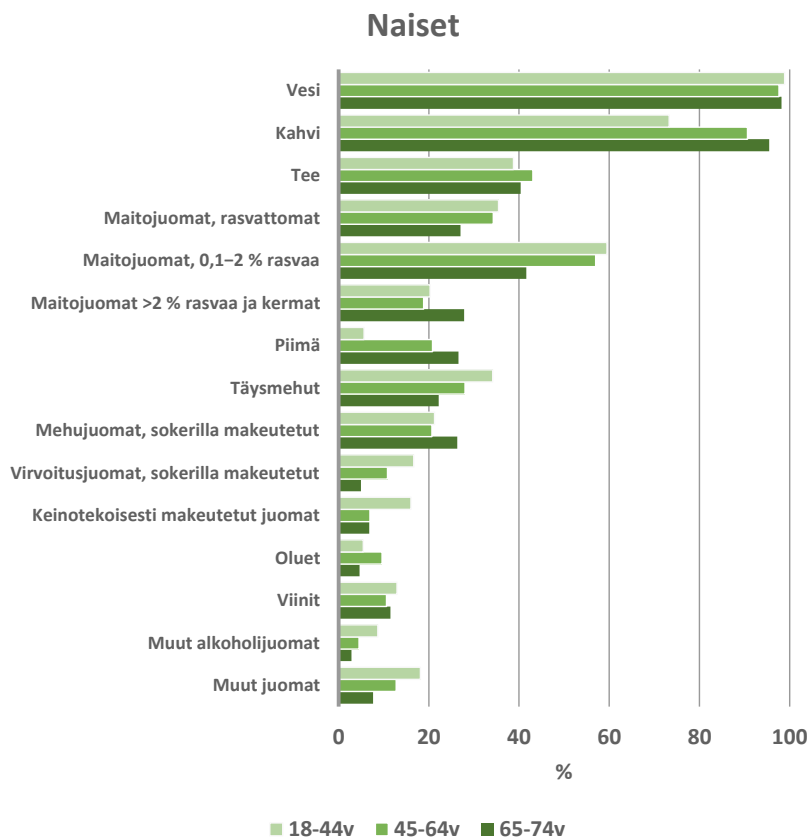
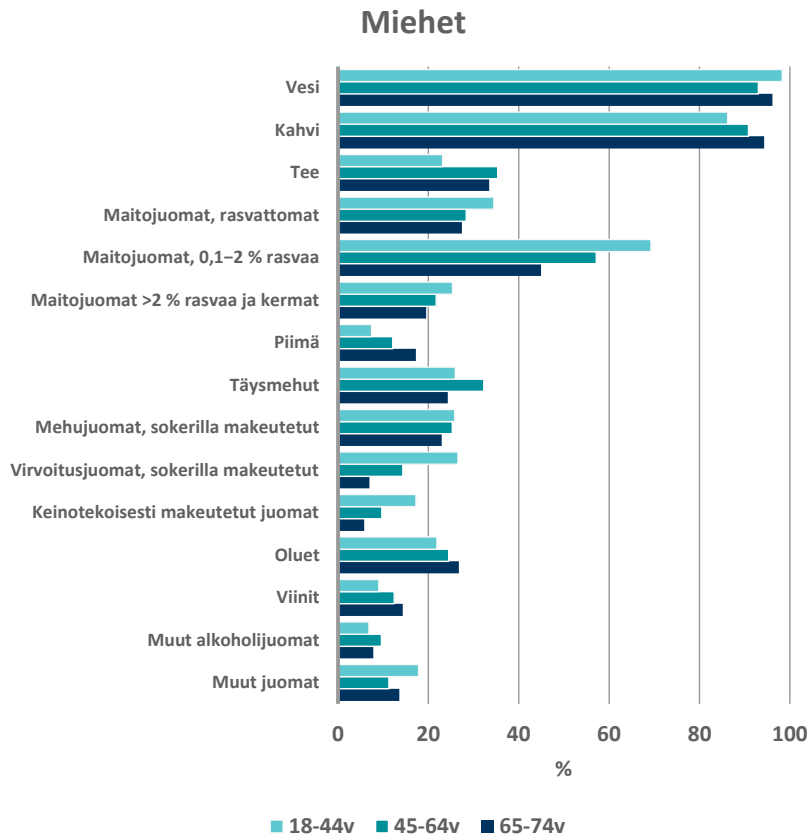
* p-arvo < 0,05; ** p-arvo < 0,001; *** p-arvo < 0,0001

ja 56 g/vrk miehillä) verrattuna muihin ikäryhmiin. Puuron kulutus oli suurinta vanhimmassa ikäryhmässä sekä miehillä (126 g/vrk) että naisilla (110 g/vrk). Vanhimman ikäryhmän miehet käyttivät muita ikäryhmiä vähemmän kasviöljyjä ja salaattinkastikkeita. 65–74-vuotiaat käyttivät kana- ja kalkkunaruoikia vähemmän kuin muut ikäryhmät. Myös jogurttia ja rahkaa syötiin vähiten vanhimmassa ikäryhmässä. Kummallakin sukupuolella 18–44-vuotiaat söivät muita ikäryhmiä enemmän makeisia, mutta käyttivät muita ikäryhmiä vähemmän sokeria ja hunajaa sellaisenaan. Myös naposteltavien kulutus oli suurempaa nuorimassa ikäryhmässä verrattuna vanhimpaan.

Yleisimmin käytettyjen elintarvikkeiden kulutus alueittain, ikäryhmittäin ja koulutusryhmittäin miehillä ja naisilla ja koko aineistossa on esitetty liitetaulukoissa 5.3–5.26.

5.2.2 Juomien kulutus

Yleisimpiä juomia olivat vesi, kahvi ja vähärasvaiset maitojuomat (Kuvio 5.1). Miehistä ja naisista 20–30 % käytti rasvattomia tai runsasrasvaisia maitojuomia, täysmehuja tai sokerilla makeutettuja mehujuomia. Miehistä yli 20 % ilmoitti juo-



Kuvio 5.1 Juomien käyttäjien osuudet ikäryhmittäin miehillä (n=780) ja naisilla (n=875) FinRavinto 2017 -tutkimuksen ruoankäyttöhaastatteluisissa.

Taulukko 5.2. Juomien ja juomaryhmien¹ keskimääräinen päivittäinen kulutus sukupuolittain ja ikäryhmittäin sekä ero ikäryhmien välillä FinRavinto 2017 -tutkimuksessa.

	Miehet			p-arvo ²	Naiset			p-arvo ²
	18–44 v	45–64 v	65–74 v		18–44 v	45–64 v	65–74 v	
	(n=268)	(n=308)	(n=204)		(n=311)	(n=317)	(n=247)	
	g/vrk				g/vrk			
Vesi	1259	715	558	***	1294	1004	749	***
Kahvi	469	545	455	*	329	449	400	**
Tee	59	110	82	**	142	156	132	
Maitojuomat, rasvattomat	123	78	79		70	81	55	
Maitojuomat, vähärasvaiset (rasvaa 0,1-2 %)	169	135	96	***	101	73	75	**
Maitojuomat (rasvaa >2 %) ja kermat	27	20	18		12	11	15	*
Täysmehut	50	59	39		54	39	24	*
Sokeroidut virvoitusjuomat ja mehut	158	89	65	***	67	59	54	
Keinotekoisesti makeutetut juomat	52	32	13	*	29	18	21	**
Oluet	101	118	118		28	26	14	
Muut alkoholijuomat	34	31	45		45	27	15	

¹ Taulukosta on jätetty pois juomat, joiden ikäryhmittäisessä tarkastelussa käyttäjien määrä olisi jäänyt liian pieneksi. Lisäksi on yhdistelty juomaryhmiä (ks. liite 3).

² Ero ikäryhmien välillä, Kruskall-Wallis testi

* p-arvo <0,05; ** p-arvo <0,001; *** p-arvo <0,0001

neensa olutta. Muiden juomien, kuten sokerilla makeutettujen virvoitusjuomien ja keinotekoisesti makeutettujen juomien käyttäjäosuudet olivat tässä aineistossa alle 20 % (Kuvio 5.1 ja Liitetaulukko 5.2). Näissä juomaryhmissä poikkeuksen muodostivat 18–44-vuotiaat miehet, joista lähes 30 % joi sokerilla makeutettuja virvoitusjuomia (Kuvio 5.1). Tarkasteltaessa muita miesten ikäryhmittäisiä käyttäjien osuuksia vähärasvaisten maitojuomien käyttö oli yleisintä 18–44-vuotiailla, täysmehujen käyttö puolestaan 45–64-vuotiailla (käyttäjien osuus 32 %). Naisilla vähärasvaisten maitojuomien käyttö oli 65–74-vuotiailla muita ikäryhmiä harvinaisempaa. Tämän ikäryhmän naisilla yleisempää oli rasvaisten maitojuomien ja piimän käyttö. Kahvin juojien osuus oli 18–44-vuotiailla naisilla pienempi kuin vanhemmissa ikäryhmissä. Täysmehujen, sokerilla makeutettujen virvoitusjuomien ja keinotekoisesti makeutettujen juomien käyttö oli sen sijaan yleisempää nuorimman ikäryhmän naisilla verrattuna muihin ikäryhmiin (Kuvio 5.1).

Hienojakoisempi jaottelu juomien kulutuksesta (käyttäjien osuudet sekä keskimääräinen kulutus sukupuolittain käyttäjillä ja koko FinRavinto 2017 -aineistossa) on koottu liitetaulukkoon 5.2. Kasvimehujen ja -juomien (esim. kaura- ja soijajuomat), urheilujuomien, siiderin, väkevien viinujen ja muiden alkoholijuomien, kuten juomasekoitusten käyttö oli harvinaista FinRavinto

2017 -aineistossa, eikä niitä koskevia tuloksia siksi esitetä lainkaan (Liitetaulukko 5.2). Käytetyimpien juomien ja juomaryhmien päivittäinen kulutus ikäryhmittäin on raportoitu taulukossa 5.2. Taulukon tuottamisessa käytetyt juomaryhmien yhdistelyt on kuvattu liitetaulukossa 3.2. Veden juonti oli vähäisintä sekä miehillä että naisilla vanhimmassa ikäryhmässä (65–74-vuotiaat). Miehistä 45–64-vuotiaat joivat enemmän kahvia (550 g/vrk) kuin vanhin ikäryhmä (460 g/vrk) ja naisista nuorin ikäryhmä vähemmän (330 g/vrk) kuin 45–64-vuotiaat (450 g/vrk). Miehistä 18–44-vuotiaat joivat muita ikäryhmiä vähemmän teetä. Vähärasvaisia maitojuomia käyttivät miehistä eniten kaksi nuorinta ikäryhmää (135–170 g/vrk) ja naisista 18–44-vuotiaat (100 g/vrk) enemmän kuin vanhin ikäryhmä (75 g/vrk). 18–44-vuotiaat miehet joivat muita miehiä enemmän sokeroituja virvoitusjuomia ja mehuja (160 g/vrk). Naisilla 18–44-vuotiaat joivat muita ikäryhmiä enemmän keinotekoisesti makeutettuja juomia.

5.2.3 Ruokavalion raaka-aineiden kulutus

Ruokavalion laadun tarkastelu sukupuolittain

Energiansaantiin suhteutetun raaka-aineiden kulutuksen vertailussa naiset käyttivät raaka-aineiden pääryhmistä kasviksia, palkokasveja ja pähkinöitä sekä hedelmiä ja marjoja enemmän

Taulukko 5.3. Laskennallinen raaka-aineiden määrä ruokavaliossa, keskiarvot (g/vrk ja g/MJ) sekä energiaan suhteutettujen arvojen erot sukupuolten välillä.

Raaka-aineryhmä	Miehet (n=780)		Naiset (n=875)		p-arvo ¹
	g/vrk	g/MJ	g/vrk	g/MJ	
Kasvikset	177	20	191	27	*** †
Juurekset	29	3,3	29	4,2	***
Lehtivihannekset	22	2,4	24	3,4	***
Vihanneshedelmät	76	8,8	94	13	***
Muut kasvikset	51	5,5	44	6,2	*
Palkokasvit, pähkinät	19	2,0	22	3,1	***
Peruna	85	9,3	62	8,9	*
Hedelmät, marjat	135	15	189	26	***
Sitruhedelmät	24	2,7	32	4,6	***
Omenahedelmät	32	3,6	49	6,9	***
Muut hedelmät	55	5,9	74	10	***
Marjat	24	2,7	35	4,8	***
Viljat	149	16	111	15	* †
Vehnä	78	8,2	53	7,2	*** †
Ruis	40	4,3	26	3,7	**
Kaura	16	1,7	17	2,3	**
Ohra	1,1	0,1	0,9	0,1	
Riisi	11	1,2	9,0	1,2	
Muut viljat	4,5	0,5	5,2	0,7	*
Rasvat	53	5,6	38	5,1	* †
Öljyt	10	1,1	8,6	1,2	
Margariinit, kasvirasvalevitteet	14	1,5	8,5	1,2	*
Voi, rasvaseokset	18	2,0	13	1,8	
Muut rasvat	9,7	1,0	7,9	1,1	
Kala, äyriäiset	36	3,9	27	3,8	
Kananmuna	24	2,7	24	3,3	*
Liha	182	19	107	15	*** †
Naudanliha	33	3,5	19	2,6	**
Sianliha	37	3,8	18	2,6	***
Kana, kalkkuna	43	4,6	36	5,1	
Makkara	28	2,9	13	1,8	***
Lihavalmiseet ja -leikkeleet	31	3,3	16	2,2	***
Lammas, riista ja elimet	9,4	1,0	5,2	0,7	**
Maito	480	51	394	54	
Maidot	305	32	206	28	
Hapanmaitotuotteet	105	11	127	17	***
Juustot	44	4,6	37	5,0	*
Muut maitovalmisteet	27	2,8	24	3,3	
Sokeri, makeiset ja suklaa	32	3,4	33	4,2	*** †
Juomat	2000	222	1981	289	*** †
Alkoholijuomat	145	15	57	7,1	***
Muut tuotteet	22	2,3	16	2,2	* †

¹ Ero sukupuolten välillä, Mann-Whitneyn U-testi (ei normaalisti jakautuneet muuttujat)

† Ero sukupuolten välillä, lineaarinen regressiomalli vakioitu iällä (normaalisti jakautuneet muuttujat)

* p-arvo <0,05; ** p-arvo <0,001; *** p-arvo <0,0001

kuin miehet (Taulukko 5.3). Miehet käyttivät puolestaan naisia enemmän perunaa. Viljojen, erityisesti vehnän ja rukiin käyttö oli suurempaa miehillä kuin naisilla. Miesten ruokavaliossa oli myös enemmän ravintorasvoja, kuten margariineja ja kasvirasvavitteitä kuin naisten ruokavaliossa. Kalan käytössä ei ollut eroa sukupuolten välillä. Miehet käyttivät enemmän lihaa kuin naiset, mutta kanan ja kalkkunan käytössä ei ollut eroa sukupuolten välillä. Naiset käyttivät miehiä enemmän kananmunaa. Maitotuotteiden käytössä ei pääryhmätasolla ollut eroa sukupuolten välillä, mutta naiset käyttivät miehiä enemmän hapanmaitotuotteita ja juustoja. Naisten ruokavalio sisälsi enemmän sokeria, makeisia ja suklaata raaka-aineena kuin miesten ruokavalio.

Ruokavalion laadun tarkastelu ikäryhmittäin

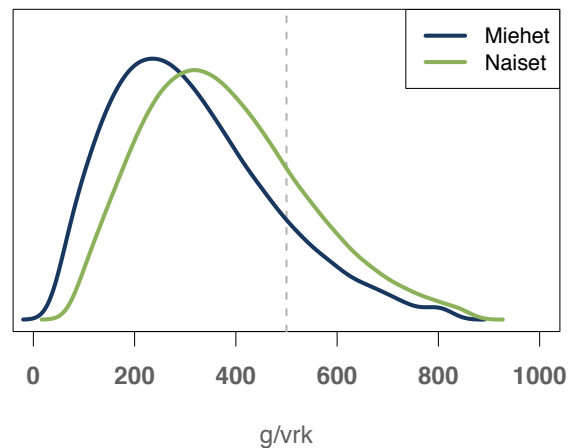
Verrattessa energiansaantiin suhteutettua raaka-aineiden kulutusta ikäryhmittäin havaittiin, että kasvien kokonaiskäytössä ei ollut ikäryhmittäisiä eroja, mutta hedelmien ja marjojen käyttö oli suurempaa vanhemmissa ikäryhmissä kummallakin sukupuolella (Liitetaulukot 6.1 ja 6.2). Palkokasvien ja pähkinöiden käyttö oli miehillä suurempaa nuorimmassa ikäryhmässä verrattuna 45-64-vuotiaisiin. Naisilla 65-74-vuotiaat käyttivät muita ikäryhmiä vähemmän palkokasveja ja pähkinöitä. Kummallakin sukupuolella perunan käyttö oli suurinta 65-74-vuotiailla. Miehillä vanhin ikäryhmä käytti myös muita enemmän viljoja. Rukiin käyttö lisääntyi miehillä iän myötä. Naisilla viljojen kulutuksessa ei pääryhmätasolla havaittu ikäryhmittäisiä eroja, mutta rukiin käyttö oli pienempää 18-44-vuotiailla naisilla verrattuna vanhempiin ikäryhmiin. Kummallakin sukupuolella rasvojen, kuten margariinien ja kasvirasvavitteiden käyttö oli kokonaisuudessaan pienintä 18-44-vuotiailla. Miehillä kasviöljyn käyttö oli vähäisintä 65-74-vuotiailla. Kalan ja kananmunan käytössä ei havaittu ikäryhmittäisiä eroja. Miehillä lihan käyttö oli vähäisempää 64-74-vuotiailla verrattuna nuorempiin ikäryhmiin. Miehillä juus-

ton käyttö oli suurinta kahdessa nuorimmassa ikäryhmässä. Naisilla nuorin ikäryhmä käytti hapanmaitotuotteita vähemmän kuin 45-64-vuotiaat. Raaka-ainetasolla sokerin, makeisten ja suklaan käyttö oli miehillä pienintä 18-44-vuotiailla, mutta naisilla ei havaittu eroa ikäryhmien välillä.

5.2.4 Raaka-aineiden ja juomien päivittäisen käytön vertailu suosituksiin

Kasvikset hedelmät ja marjat

Kasvien, marjojen ja hedelmien käyttö on keskeisessä asemassa terveyttä edistävässä ruokavaliossa. Suomalaisen ravitsemussuositusten mukaan päivässä tulisi nauttia vähintään 500 g kasviksia, hedelmiä ja marjoja joko kypsennettynä, ruokalajien osana tai sellaisenaan (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014). Kasvien, hedelmien ja marjojen kulutusjakaumat 18-74-vuotiailla miehillä ja naisilla sekä vertailu suositukseen on esitetty kuviossa 5.2. Miehistä 14 % ja naisista 22 % kulutti kasviksia, hedelmiä ja marjoja päivittäisen käyttösuosituksen mukaisesti (Taulukko 5.4).



Kuvio 5.2. Kasvien, hedelmien ja marjojen kulutusjakauma 18-74-vuotiailla miehillä ja naisilla. Suositeltava päivittäinen vähimmäisaanti (500 g/vrk) on merkitty pystykatkoviivalla.

Taulukko 5.4. Kasvien, hedelmien ja marjojen¹ tavanomaisen päivittäisen kulutuksen keskiarvo (g/vrk) ja jakauman prosenttipisteet (P5, P25, P50, P75, P95) miehillä ja naisilla sekä niiden osuus (%) väestöstä, jotka alittavat tai saavuttavat päivittäisen vähimmäissuosituksen (500 g/vrk).

	Keskiarvo	P5	P25	P50	P75	P95	Suosituksen alittaneiden osuus (%)	Suosituksen saavuttaneiden osuus (%)
Miehet	316	91	191	289	412	635	86	14
Naiset	380	142	257	359	481	690	78	22

¹ Kasvikset, hedelmät ja marjat tuoreena, kypsennettynä ja osana ruokalajeja.

Taulukko 5.5. Punaisen ja prosessoidun lihan¹ tavanomaisen viikottaisen kulutuksen keskiarvo (g/viikko) ja jakauman prosenttipisteet (P5, P25, P50, P75, P95) miehillä ja naisilla sekä niiden osuus (%) väestöstä, jotka saavuttavat tai ylittävät viikottaisen enimmäissuosituksen (500 g/viikko).

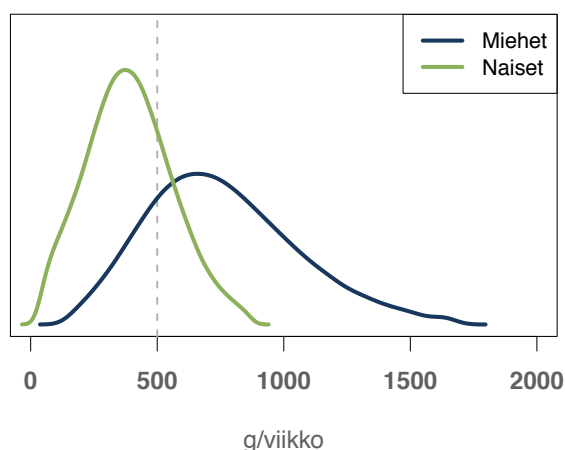
	Keskiarvo	P5	P25	P50	P75	P95	Suosituksen saavuttaneiden osuus (%)	Suosituksen ylittäneiden osuus (%)
Miehet	762	305	537	726	949	1338	21	79
Naiset	392	107	267	384	506	706	74	26

¹ Lihan kulutus kypsänä lihana ja ilman luita arvioituna.

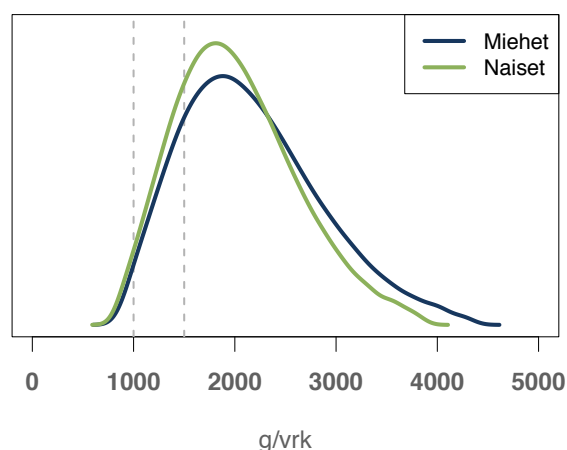
Taulukko 5.6. Juomien¹ tavanomaisen päivittäisen kulutuksen keskiarvo (g/vrk) ja jakauman prosenttipisteet (P5, P25, P50, P75, P95) miehillä ja naisilla sekä niiden osuus (%) väestöstä, jotka alittavat tai ylittävät ohjeellisen käyttömäärän (1000-1500 g/vrk).

	Keskiarvo	P5	P25	P50	P75	P95	Ohjeellisen käyttömäärän alittaneiden osuus (%)	Ohjeellisen käyttömäärän ylittäneiden osuus (%)
Miehet	2175	1148	1635	2077	2608	3533	2	82
Naiset	2026	1103	1562	1953	2411	3198	3	79

¹ Kulutukseen on laskettu mukaan alkoholittomat ja alkoholijuomat, mutta ei ruoan (esim. keittojen) mukana tulevaa nestettä.



Kuvio 5.3. Punaisen ja prosessoidun lihan kulutusjakauma 18–74-vuotiailla miehillä ja naisilla suhteessa enimmäissuositukseen. Suositeltava viikoittainen enimmäissaanti (500 g/viikko kypsänä lihana) on merkitty pystykatkoviivalla.



Kuvio 5.4. Juomien kulutusjakauma 18–74-vuotiailla miehillä ja naisilla. Tavanomaisissa olosuhteissa nesteentarpeen tyydyttämiseen riittävä nestemäärä (1000–1500 g/vrk) on merkitty pystykatkoviivoilla.

Punainen ja prosessoitu liha

Punaista lihaa ja prosessoituja lihavalmisteita ei suomalaisten ravitsemussuosituksen mukaan tulisi käyttää enempää kuin 500 g viikossa kypsänä lihana arvioituna. Käytön vähentämisellä on myönteinen vaikutus väestön terveyteen. Punaisen ja prosessoidun lihan kulutuksen jakaumat 18–74-vuotiailla miehillä ja naisilla on esitetty kuviossa 5.3. Miehistä 21 % ja naisista 74 % käytti punaista ja prosessoitua lihaa käyttösuosituksen mukaisesti alle 500 g viikossa (Taulukko 5.5).

Juomat

Suomalaisten ravitsemussuosituksen mukaan 1-1,5 litran nestemäärä riittää tavanomaisissa olosuhteissa turvaamaan päivittäisen nesteentarpeen. Tähän määrään ei lasketa mukaan ruokien (esim. keittojen) mukana tulevaa nestettä. Kuviossa 5.4 on esitetty 18–74-vuotiaiden miesten ja naisten päivittäinen juomien (mukaan lukien alkoholijuomat) käyttö suhteessa tähän ohjeelliseen vaihteluväliin. Miehistä 16 % ja naisista 18 % joi 1-1,5 litraa nesteitä päivässä ja n. 80 % yli 1,5 lit-

raa päivässä (Taulukko 5.6). Valtaosalla miehistä ja naisista juomien käyttö oli nesteensaannin turvaamisen kannalta riittävää, sillä miehistä 2 % ja naisista 3 % joi vähemmän kuin litran päivässä.

5.3 Johtopäätökset

Suomen aikuisväestön käyttämä elintarvikevalikoima on laaja. Kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttö on varsin yleistä ja palkokasvien ja pähkinöiden käyttö on osa tätä myönteistä ilmiötä. Miesten ja naisten elintarvikkeiden kulutuksessa on joitakin eroja. Naiset syövät miehiä enemmän kasviksia, hedelmiä ja marjoja, hapanmaitotuotteita ja makeisia. Miehillä puolestaan korostuu viljavalmisteiden sekä lihan käyttö. Miehet myös juovat naisia enemmän mm. sokeroituja virvoitusjuomia ja mehuja.

FinRavinto 2017 -tutkimuksessa havaittiin eroja myös ikäryhmittäisessä elintarvikkeiden kulutuksessa. Myönteisiä asioita 18–44-vuotiaiden elintarvikkeiden kulutuksessa verrattuna vanhempiin ikäryhmiin on palkokasvien ja pähkinöiden sekä miehillä kasviöljyn suurempi käyttö, mikä heijastaa sitä, että elintarvikkeiden kulutuksessa on uudenlaisia piirteitä. Myös kana- ja kalkkunaruoalien sekä jogurttien ja rahkojen käyttö oli suurempaa nuoremmassa ikäryhmissä. Kielteisenä piirteenä nuorimman ikäryhmän osalta voidaan pitää sitä, että 18–44-vuotiaat käyttivät vanhempia ikäryhmiä vähemmän hedelmiä ja marjoja sekä viljavalmisteita (ruisleipä, puurot), mikä heijastui raaka-ainetasolla pienempänä ruokiin käyttönä. Makeisten käyttö oli nuorimmassa ikäryhmässä suurempaa kuin vanhemmissa ikäryhmissä.

Tässä FinRavinto 2017 -raportissa on ensimmäistä kertaa mallinnettu Suomen aikuisväestön tavanomaista elintarvikkeiden kulutusta perustuen kahden ei-peräkkäisen päivän 24 tunnin ruo-

ankäyttöhaastatteluihin. Tässä mallinnuksessa hyödynnettiin elintarvikkeiden koostumustietokanta Finelin raaka-aineluokitusta, jolloin kaikki kulutukseen vaikuttavat elintarvikelähteet tulevat huomioiduksi. Esimerkiksi tarkasteltaessa kasvisten, hedelmien ja marjojen kokonaiskulutusta, lasketaan mukaan sellaisenaan syödyt, kypsennetyt ja tuoreet sekä kaikki eri ruokalajien valmistuksessa käytetyt kasvikset, hedelmät ja marjat, jolloin kulutus tulee kattavammin esiin verrattuna kyselylomakkeisiin (Koponen ym., 2018). Mallinnuksen turvin suositusten toteutumista väestössä pystytään arvioimaan aiempaa kattavammin.

Valtaosa Suomen aikuisväestöstä (86 % miehistä ja 78 % naisista) ei saavuta ohjeellista 500 g vähimmäissaantisuositusta kasvisten, hedelmien ja marjojen käytössä. Myös punaisen ja prosessoitun lihan käytön vähentäminen jää ajankohtaiseksi ruoankäytön haasteeksi erityisesti miehillä. Neljä viidestä miehestä käyttää punaista ja prosessoitua lihaa suosituksia enemmän.

Juomien käyttö on Suomen aikuisväestössä yleisesti ottaen runsasta. Tähän piirteeseen myötävaikuttavat juomavalikoimien laajuus ruokakaupoissa sekä välipalojen aiempaa suurempi rooli ateriarhythmissä (ks. luku 4 ja Ovaskainen ym., 2010). Valtion ravitsemusneuvottelukunnan vuonna 2008 julkaisemassa juomia koskevassa raportissa esitetyt linjaukset ovat edelleen ajankohtaisia (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2008). Muun muassa juomien sisältämä energia, sokerit ja happamuus ovat ravitsemuksen ja terveyden edistämisen kannalta kriittisiä. Energiaa sisältävien juomien runsas käyttö altistaa tarpeen ylittävälle energiansaannille ja sitä kautta lisää väestön lihomisen riskiä (WHO, 2015). Lihavuuden yleisyys onkin yksi Suomen tärkeimmistä kansanterveysongelmista (Koponen ym., 2018). Lisäksi sokeristen ja happamien juomien suuri käyttötiheys vaarantaa hammasterveyttä (WHO, 2015).

Kirjallisuus

- Koponen P, Borodulin K, Lundqvist A, Sääksjärvi K, Koskinen S (toim.) (2018) Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa – FinTerveys 2017 -tutkimus. Raportti 4/2018. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. URN: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-105-8>.
- Ovaskainen ML, Tapanainen H, Pakkala H (2010) Changes in the contribution of snacks to the daily energy intake of Finnish adults. *Appetite* 54(3):623-626.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2008) Juomat ravitsemuksessa. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan nimeämä työryhmä: Valsta LM, Borg P, Heiskanen S, Keskinen H, Männistö S, Rautio T, Sarlio-Lähteenkorva S, Kara R. Helsinki: Yliopistopaino. URL: https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/juomat_ravitsemuksessa.pdf.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2014) Terveyttä ruoasta! Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Helsinki: Juvenes Oy. URL: https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.3_es-1.pdf.
- WHO (2015) Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization. URL: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/149782/9789241549028_eng.pdf.

6

Ravintoaineiden saanti ruoasta ja ravintoaineiden lähteet

Liisa Valsta, Heli Tapanainen, Niina Kaartinen, Heli Reinivuo, Sanni Aalto, Kirsi Ali-Kovero, Satu Männistö

- Tutkimuksessa tuotetut ravintoaineiden saannin väestöjakaumat antavat entistä paremman kuvan väestön ravitsemuksesta.
- Energiaravintoaineista ainoastaan tyydyttymättömien rasvahappojen saanti on suositusten mukaista. Proteiinia saadaan riittävästi tai jonkin verran yli suositusten. Tyydyttyneiden rasvahappojen saantisuosituksen ylittää 95 % väestöstä. Hiilihydraattien ja kuidun saanti on alle suosituksen kahdella kolmasosalla väestöstä.
- D-vitamiinien, folaatin ja tiamiinin saanti ruoasta on keskimääräiseen tarpeeseen verrattuna riittämätöntä vähintään viidesosalla väestöstä. Lisäksi miehistä vähintään joka viides saa ruoastaan liian vähän A- ja C-vitamiinia sekä riboflaviinia.
- Naisista yhdeksän kymmenestä ja miehistä lähes jokainen saa suolaa yli suosituksen.
- Miehet saavat energiaan suhteutettuna naisia enemmän mm. rasvaa, tyydyttyntä rasvaa, proteiinia ja suolaa. Miesten ruokavalion alueelliset ja ikäryhmittäiset erot ovat suuremmat kuin naisten ruokavalion.
- Naisten ruokavalio on miesten ruokavalioon verrattuna lähempänä suositeltavaa sisältäen energiaan suhteutettuna enemmän mm. hiilihydraatteja, kuitua, folaattia, A-, E- ja C-vitamiinia ja kaliumia ja vähemmän suolaa.
- Koulutusryhmien väliset erot ravintoaineiden saannissa ilmenevät erityisesti rasvan laadussa ja hiilihydraattien määrässä sekä lihasta, maidosta tai kasvikunnan tuotteista saatavien vitamiinien saantimäärissä.
- Miesten ja naisten ravintoaineiden lähteet poikkeavat toisistaan. Miehet suosivat eläinkunnan tuotteita, kun taas naiset saavat ravintoaineita miehiä useammin maitovalmisteita, kasviksista, hedelmistä ja marjoista sekä palkokasveista.

Väestön ravintoaineiden saannin tutkiminen ja saannin vertaaminen ravintoaineiden suositusten viitearvoihin on tärkeä osa ravitsemusseurantaan antaen tietoa väestön ravitsemustilanteen arviointiin, riskiryhmien tunnistamiseen ja ravitsemuspoliittiseen ohjaukseen. Yksilötasolla kerätyn tiedon avulla voidaan mallintaa eri ravintoaineiden tavanomaista saantia väestössä ja arvioida, kuinka suurella osalla saanti on riittämätöntä, tar-

peen mukaista tai turvallisuuden näkökulmasta jopa liian suurta. Tässä luvussa kuvataan ravintoaineiden saantia sekä piste-estimaatteina että jakaumina. Lisäksi raportoidaan ravintoaineiden saantilähteet, jotka antavat tärkeää lisätietoa elintarvikkeiden kulutuksen ja ravintoaineiden saannin yhteyksistä ruokavaliossa. Tätä tietoa voidaan hyödyntää ravitsemustilannetta parantavien toimenpiteiden kohdentamisessa.

6.1 Menetelmät

6.1.1 Ravintoaineiden saantilaskenta ja lähdeanalyysit

Ravintoaineiden saannin laskenta, osallistumiskadon korjaaminen painokertoimin, tilastoanalyysien keskeiset menetelmät sekä ravintoaineiden tavanomaisen saannin (usual intake) mallintaminen SPADE-ohjelmistolla (RIVM, Hollanti) (Dekkers ym., 2014) on kuvattu tarkemmin luvussa 3.6. Tässä luvussa raportoidaan ruoasta peräisin olevien ravintoaineiden saanteja sekä koko aineistossa että ilman aliraportoijia ja verrataan tuloksia ravitsemussuosituksen viitearvoihin. Suosituksia verrataan ainoastaan mallinnettuihin tavanomaisen ravintoaineiden saannin jakaumiin. Energian aliraportoinnin arviointia on käsitelty tarkemmin luvussa 3.7.2. Aliraportointi laskettiin tässä tutkimuksessa käyttämällä yleisesti määriteltyjä katkaisupisteitä, joissa huomioitiin ikä, sukupuoli ja fyysisen aktiivisuuden taso sekä kerätyn ruoankäyttötiedon päivien lukumäärä, 2 päivää (Goldberg ym., 1991; Black, 2000; EFSA, 2014). Ruoan ja ravintolisien yhteissaanti raportoidaan luvussa 7. Jodin saanti ja tulokset suomalaisten joditilasta on kuvattu luvussa 8.

Sukupuolten, maakuntien yhteistyöalueiden sekä ikä- ja koulutusryhmien erot ruoasta saatujen ravintoaineiden saannissa testattiin lineaarisella regressioanalyysillä. Sukupuoli-, yhteistyöalue- ja koulutusryhmien malleissa oli ikäryhmä mukana vakioivana tekijänä. Tarvittaessa saantiluvut muunnettiin joko logaritmi- tai kuutiojuurimuunnoksella ennen testausta normaalisuuden saavuttamiseksi. Tilastollisesti merkitsevä ero ($p < 0,05$) on merkitty sukupuoli-, alue-, ikäryhmä- ja koulutusryhmäeroja esittävien kuvien kuvateksteihin.

Lisäksi raportoidaan energian ja ravintoaineiden saantilähteitä eli saantia elintarvike- ja raaka-aineryhmistä (ks. liite 3). Miesten ja naisten ravinnonsaannin lähteet prosenttiosuuksina keskimääräisestä päivittäisestä saannista esitetään pylväskuvioina. Kuvioihin on valittu kymmenen elintarvike- sekä raaka-aineryhmää. Liitteestä 3 voi tarkastella ryhmien sisältämiä alaryhmiä ja ruokaesimerkkejä. Liitetaulukoissa esitetään ravintoaineiden saanti elintarvikkeiden 14 pääluokasta (Liitetaulukot 8.1–8.7) ja 14 raaka-aineryhmästä (Liitetaulukot 9.1–9.7). Lisäksi raportin sähköisissä liitetaulukoissa esitetään yksityiskohtaisempia tuloksia pääryhmiin sisällyvistä alaryhmistä ja niiden osuuksista ravintoaineiden saannista sekä elintarvike- että raaka-aineryhmissä.

Elintarvikeryhmittäin esitetyissä ravintoaineiden saantimäärissä on otettu huomioon tiettyjen vitamiinien tuhoutuminen ruoanvalmistuksen aikana (ks. luku 3.5.4 ja liitetaulukko 4.1). Hävikikertoimet ottavat huomioon kypsennystavan ja ruokaryhmän, mistä johtuen hävikikertoimia hyödynnetään vain ruoankäyttötasolla. Lähdekuvioissa sekä liitetaulukoissa esitettävä ravintoaineiden saanti raaka-aineryhmittäin ei ota huomioon valmistusaineiden ravintoainesisällössä ruoanvalmistuksen aikana tapahtuvia hävikkejä, koska raaka-aineiden tunnisteisiin ei liity kypsennystapaa. Siten ravintoaineiden saanti raaka-aineista esittää arvion raaka-aineisiin sisältyneistä ravintoainemääristä ennen kypsennystä (Liitetaulukot 9.1–9.7).

6.1.2 Saannin vertaaminen ravitsemussuosituksen viitearvoihin

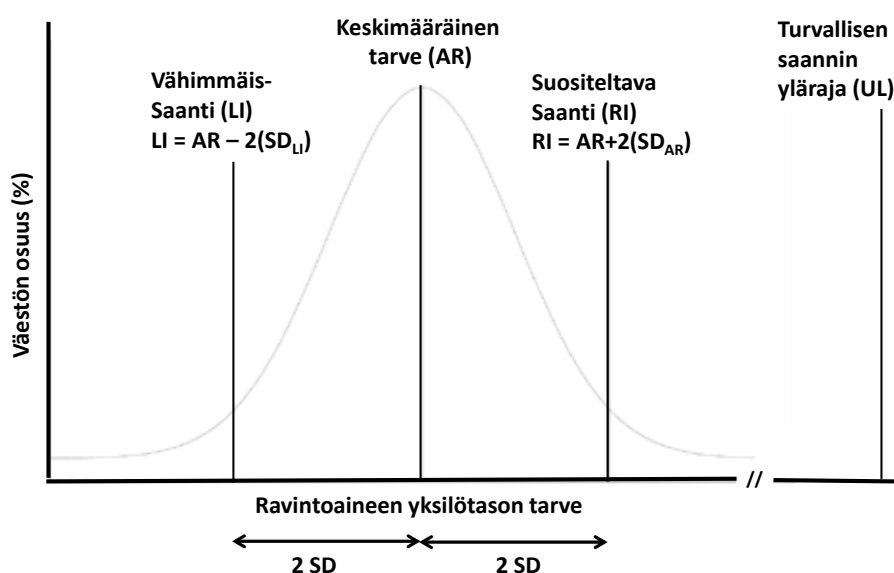
Pohjoismaissa käytössä olevat suositusten viitearvot on määritelty taulukossa 6.1 ja vitamiinien ja kivennäisaineiden saannin viitearvojen suhde yksilötason ravintoaineen tarpeeseen on havainnollistettu kuviossa 6.1.

Suojaravintoaineiden, kuten vitamiinien ja kivennäisaineiden, saannin riittävyyttä on perinteisesti verrattu ravitsemussuosituksissa esitettyyn ravintoaineen suositeltavaan päiväsaantiin (RI), (Taulukko 6.1). Koska suositeltava päiväsaanti sisältää kuitenkin varmuusvaran, se on osalle väestöstä tarvetta merkittävästi suurempi saantimäärä. Tästä syystä väestötason suojaravintoaineiden riittävää saantia pitäisi verrata keskimääräisen tarpeen viitearvoon (AR) (Institute of Medicine, 2001; Nordic Council of Ministers, 2014). Energiaravintoaineiden saantia verrataan sen sijaan suositeltavan energiaosuuden vaihteluväliin (E%) (Nordic Council of Ministers, 2014). Aikaisempaa monipuolisemman arvion saamiseksi saantijakaumatietoja ruoasta verrataan tässä raportissa kaikkiin kansallisiin ja pohjoismaisiin ravitsemussuosituksen energia- ja suojaravintoaineiden päivittäissaannin viitearvoihin: keskimääräinen tarve (AR), suositeltava saanti (RI) ja energiaravintoaineiden kohdalla suositeltava energiaosuuden (E%) vaihteluväli (RI), vähimmäissaannin alaraja (LI) ja turvallisen saannin yläraja (UL) (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 1998; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014; Nordic Council of Ministers, 2014).

Ravitsemussuosituksen viitearvot on laadittu parhaan olemassa olevan näytön pohjalta käytettäviksi mm. ravinnon riittävyyden ja ravintoaineiden turvallisten saantimäärien arviointiin.

Taulukko 6.1. Pohjoismaissa käytössä olevat suositusten viitearvot (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 1998; Nordic Council of Ministers, 2014).

Suomenkielinen termi	Englanninkielinen termi	Lyhenne	Määritelmä
Keskimääräinen tarve	Average requirement	AR	Ravintoaineen keskimääräinen tarve on se pienin määrä ravintoainetta, joka on riittävä tyydyttämään ravintoaineen tarpeen puolella väestöstä (50 %) olettaen, että ravintoaineen tarve on normaalisti jakautunut.
Suosittelava saanti	Recommended intake	RI	Ravintoaineen määrä, joka nykytiedon perusteella tyydyttää ravintoaineen tarpeen ja ylläpitää hyvän ravitsemustilan lähes kaikilla terveillä ihmisillä (97,5 %) sisältäen tarpeen vaihtelut väestössä. Energiaravintoaineiden saanti-suositukset ilmaistaan energiaosuuksien vaihteluväleinä (E%)
Vähimmäissaanti	Lower intake level	LI	Ravintoaineen saannin vähimmäismäärä, joka estää puutteen. Vähimmäissaantia pienemmän saannin seurauksena voi kehittyä kliinisiä puuteoireita suurimmalle osalle väestöstä.
Turvallisen saannin yläraja	Upper intake level	UL	Suurin ravintoaineen pitkäaikainen päivittäissaanti, jonka ei voida olettaa olevan yksilötasolla haitallista.
Energiansaannin ja -tarpeen viitearvot	Reference values for energy intake		Lapsille ja aikuisille sukupuolittain ja ikäryhmittäin fyysisen aktiivisuuden perustuvat energian saannin viitearvot.



Kuvio 6.1. Vitamiinien ja kivennäisaineiden saantisuositusten viitearvojen suhde ravintoaineen yksilötason tarpeeseen (muokattu lähteistä Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 1998 ja Nordic Council of Ministers, 2014). SD=keskihajonta.

Suosituksilla pyritään turvaamaan ruokavalio, jonka energiamäärä ja ravintoainekoostumus ovat suotuisia kasvuun, kehitykseen, toimintakyvyn ja terveyden kannalta (Nordic Council of Ministers, 2014). Ravintoaineiden tarve ja suositeltava ruokavalio voivat vaihdella yksilöllisten ominaisuuksien ja terveydentilan mukaan.

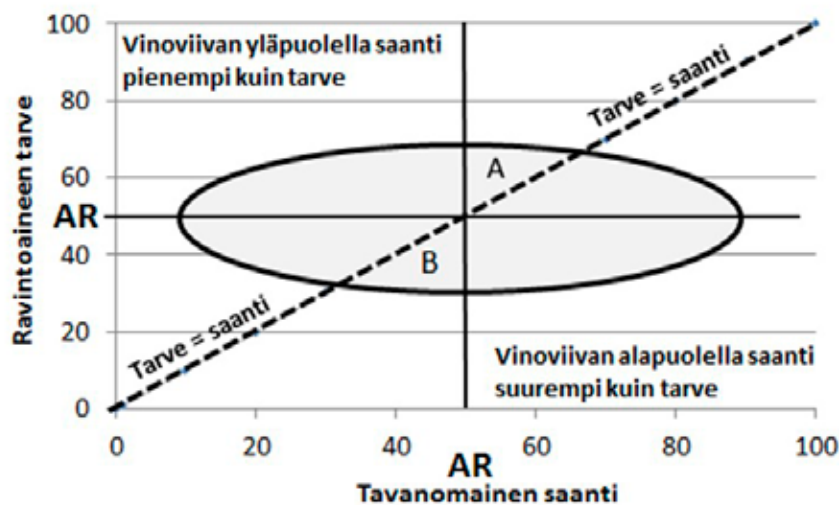
Ravitsemuksen seurannassa suojaravintoaineiden riittävyttä väestötason jakaumien perusteella arvioitaessa käytetään viitearvona ensisijaisesti keskimääräisen tarpeen viitearvoa (AR). Muita viitearvoja voidaan käyttää täydentävinä tietoina (Nordic Council of Ministers, 2014).

Koska FinRavinto 2017 -tutkimuksen ruoankäyttötieto oli vain kahdelta päivältä tutkittavaa kohden, ruoankäyttö mallinnettiin ensin vastaamaan tavanomaista saantia SPADE-mallinnuksen avulla (Luku 3.6). Ravintoaineiden tavanomaista saantia verrattiin pohjoismaisissa ravitsemussuosituksissa asetettuihin ravintoaineiden keskimääräisen tarpeen viitearvoihin nk. EAR-leikkauspiste -menetelmän avulla (Estimated average requirement cut-point method, Institute of Medicine, 2000; van Rossum ym., 2011). Yhdysvalloissa käytössä oleva keskimääräisen saannin viitearvo EAR vastaa Pohjoismaissa käytettävää keskimääräisen saannin viitearvoa AR. Yksilön ravintoaineen tarvetta ei voida väestötutkimuksissa selvittää. Leikkauspistemethodin avulla voidaan kuitenkin määrittää keskimääräisen tarpeen alle jäävien osuus ilman yksilötason tarpeen arviota.

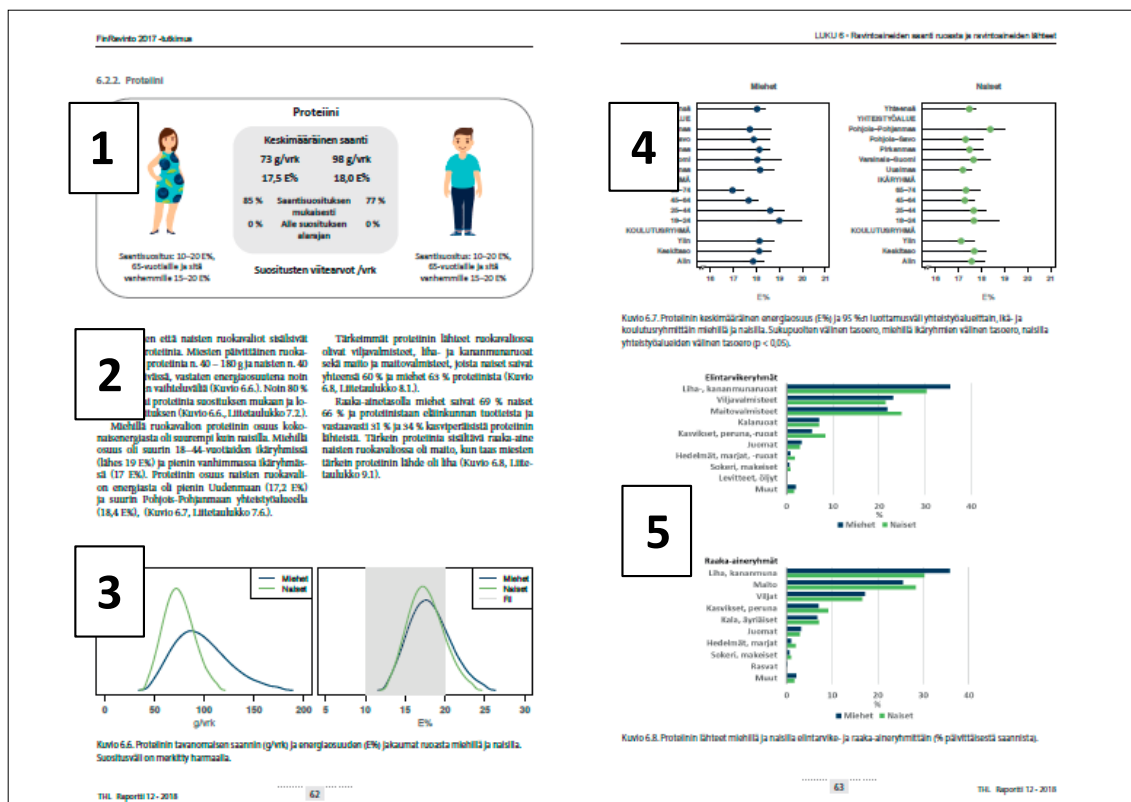
Leikkauspistemethodin menetelmää on havainnollistettu kuviossa 6.2. Kuvion ovaalinmuotoinen alue kuvaa yksilöiden tavanomaista ravintoaineen saantia suhteessa ravintoaineen tarpeeseen. Kuvan vino katkoviiva kuvaa tilannetta, jossa tavanomainen saanti ja tarve ovat samat. Vinoviivan alapuolelle jäävät ne yksilöt, joiden ravintoaineen saanti on tarvetta suurempi. Vinoviivan yläpuolelle sijoituvilla yksilöillä ravintoaineen saanti on pienempi kuin tarve, ja näiden yksilöiden osuutta väestössä halutaan menetelmän avulla arvioida. Leikkauspistemethodin menetelmässä oletetaan, että yksilöiden lukumäärät kuvan alueilla A ja B ovat samat. Tällöin vinoviivan yläpuolelle jäävien yksilöiden estimaattina voidaan käyttää niiden yksilöiden osuutta, joiden tavanomainen saanti jää alle keskimääräisen tarpeen (kuviossa 6.2 AR-pystyviivan vasemmalle puolelle jäävät). Samaa leikkauspistemethodin menetelmää sovelletaan myös SPADE-ohjelmistossa, jota on tässä raportissa käytetty tavanomaisen saannin mallintamiseen.

6.1.3 Tulosten kuvaaminen

Ravintoaineiden keskimääräiset saannit kuvataan luvuissa 6.2–6.5. Kunkin ravintoaineen (esim. proteiini tai C-vitamiini) tai ravintoaineryhmän (esim. monitydyttymättömät n-3 rasvahapot) tuloksille on varattu yksi aukeama (Kuva 6.1).



Kuvio 6.2. Leikkauspistemethodin soveltaminen (Muokattu lähteistä Institute of Medicine, 2000 ja van Rossum ym., 2011).



Kuva 6.1. Ravintoaineiden saantitulosten kuvaaminen raportissa.

Aukeama sisältää seuraavat osat:

- 1) Tietolaatikossa esitetään miesten ja naisten keskimääräinen ravintoaineen saanti ja tietyn suositusviitearvon ylittävien, alittavien tai suosituksen mukaan ravintoainetta saavien osuudet väestössä. Vertailussa käytetyt miesten ja naisten suositukset löytyvät taustatietona laatikon reunoilta.
- 2) Ravintoaineiden saannin ja lähteiden päätulokset sanallisesti tiivistetään sekä vastaaviin kuvioihin ja liitetaulukoihin viitaten:
 - a) tietolaatikon ja jakaumakuvion tulokset
 - b) väestöryhmittäiset erot ravintoaineiden saannissa ja oikean sivun ylälaidan kuvion tulokset
 - c) ravintoaineen elintarvikelähteitä koskevat tulokset
 - d) ravintoaineen raaka-ainelähteitä koskevat tulokset.
- 3) Ravintoaineen tavanomaisen saannin jakaumat ruoasta esitetään kuvioina. Jos suositusten viitearvot eroavat sukupuolittain, kuviot esitetään erikseen miehille ja naisille. Mallinnetun tavanomaisen saannin prosenttipisteet ja suositusten viitearvojen alittavien tai ylittävien osuudet kaikilla miehillä ja naisilla sekä aliraportoijat poistaen on kuvattu liitetaulukoissa 7.1–7.4.
- 4) Energiaravintoaineiden ja energiaan suhteutettujen ravintoaineiden keskimääräiset

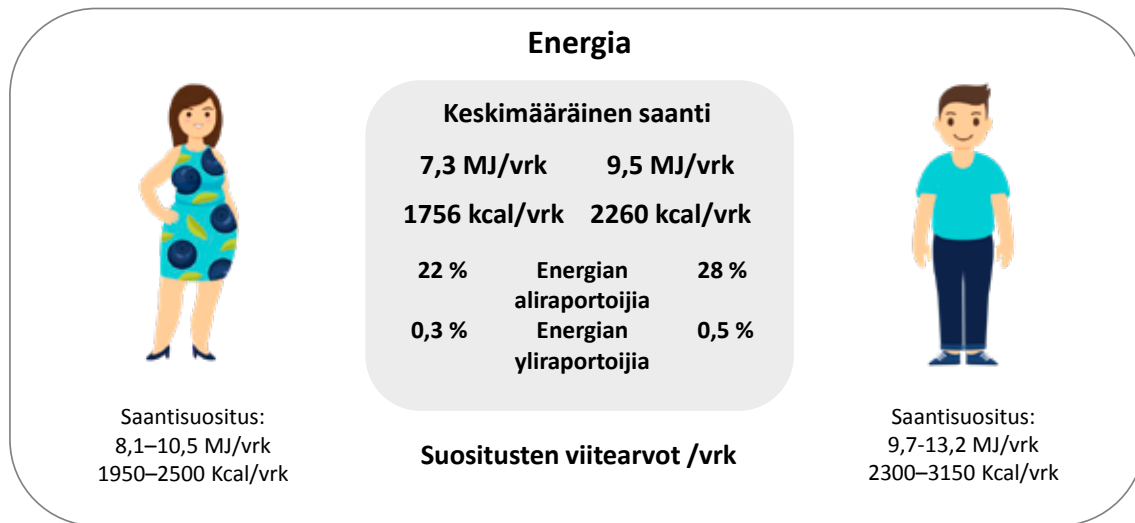
- saannit ruoasta esitetään sekä graafisesti että liitetaulukoissa. Kuvioissa ravintoaineiden keskimääräinen saanti yhteistyöalueittain, ikäryhmittäin ja koulutusryhmittäin on merkitty pisteellä ja 95 %:n luottamusväli on kuvattu viivalla. Tilastollisesti merkitsevät tasoerot on mainittu kuvatekstissä (p<0.05), jos yleistestin lisäksi myös parivertailussa havaittu ero on ollut merkitsevä (p<0.05). Tarkat keskimääräisten saantien arvot sukupuolittain, yhteistyöalueittain, ikäryhmittäin ja koulutusryhmittäin löytyvät liitetaulukoista 7.5–7.43.
- 5) Ravintoaineiden lähteet kuvataan elintarvikeryhmittäin ja raaka-aineryhmittäin. Lisäksi ravintoaineiden lähdetuloksia löytyy liitteistä 8.1–8.7 ja 9.1–9.7.

Kaikkien ravintoaineiden tuloksia ei ole kuvattu luvun 6 aukeamina. Tiedot niiden ravintoaineiden tuloksista, joista ei ole laadittu omaa aukeamaa, löytyvät liitetaulukoista seuraavasti:

- Alkoholi, Liitetaulukko 7.11
- Linolihappo, Liitetaulukot 7.18, 8.3 ja 9.3
- Alfalinoleenihappo, Liitetaulukot 7.19, 8.3 ja 9.3
- Retinoli, Liitetaulukot 7.22, 8.4 ja 9.4
- Natrium, Liitetaulukko 7.33 (suolalla, NaCl, on oma aukeama)
- Jodi, Luku 8 sekä Liitetaulukot 7.43, 8.7 ja 9.7

6.2 Energiaravintoaineiden saanti ruoasta ja energiaravintoaineiden lähteet

6.2.1 Energia



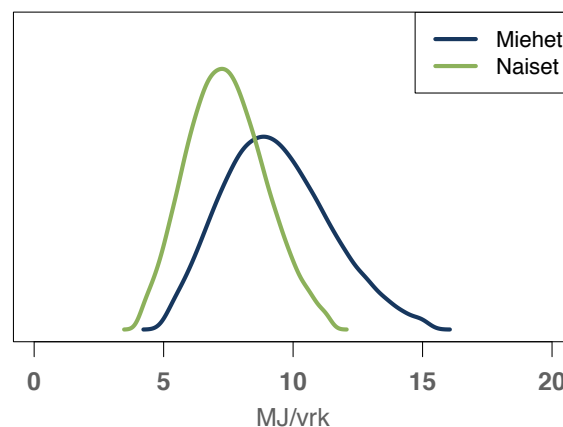
Miesten energian saanti oli keskimäärin 9,5 MJ (2260 kcal) ja naisten 7,3 MJ (1756 kcal) päivässä. Energian tavanomaisen saannin jakauma on esitetty kuviossa 6.3 ja liitetaulukossa 7.1. Energian aliraportoijiksi (EFSA, 2014) todettiin 22 % naisista ja 28 % miehistä. Ylliraportointia havaittiin vain vähän, 0,5 %:lla miehistä ja 0,3 %:lla naisista. Kun aliraportoijat poistettiin laskennasta, päivittäinen energiansaanti oli suosituksen rajoissa, keskimäärin 10,5 MJ (2510 kcal) miehillä (n=565) ja 8,1 MJ (1940 kcal) naisilla (n=683). Seuraavaksi esitetyissä tuloksissa aliraportoijat ovat analyysissä mukana.

Miehillä energian saanti pieneni iän myötä. Miehistä vähiten energiaa saivat 65–74-vuotiaat, 8 MJ (1910 kcal) päivässä. Naisista 25–64-vuotiaat saivat energiaa enemmän kuin 18–25-vuotiaat

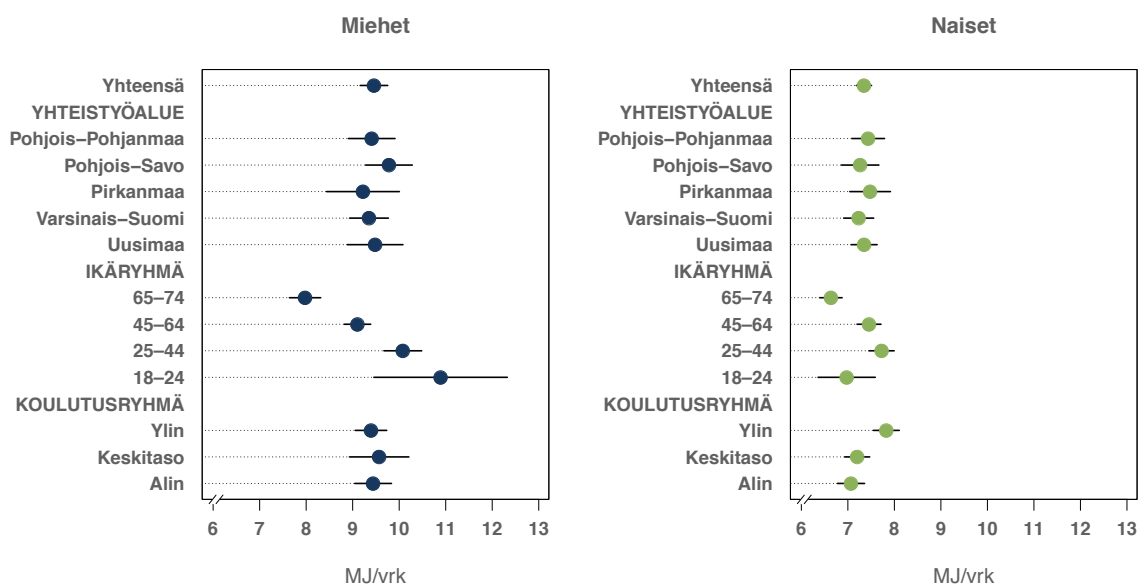
(7 MJ, 1670 kcal päivässä) tai 65–74-vuotiaat (6,6 MJ, 1590 kcal päivässä). Eniten koulutettujen naisten ruokavalio sisälsi enemmän energiaa kuin muiden koulutusryhmien (Kuvio 6.4, Liitetaulukko 7.5).

Tärkeimmät energian lähteet ruokavaliossa olivat viljavalmisteet, liha- ja kananmunaruokat sekä maitovalmisteet, joista miehet saivat 63 % ja naiset yhteensä 61 % ja energiasta (Kuvio 6.5, Liitetaulukko 8.1).

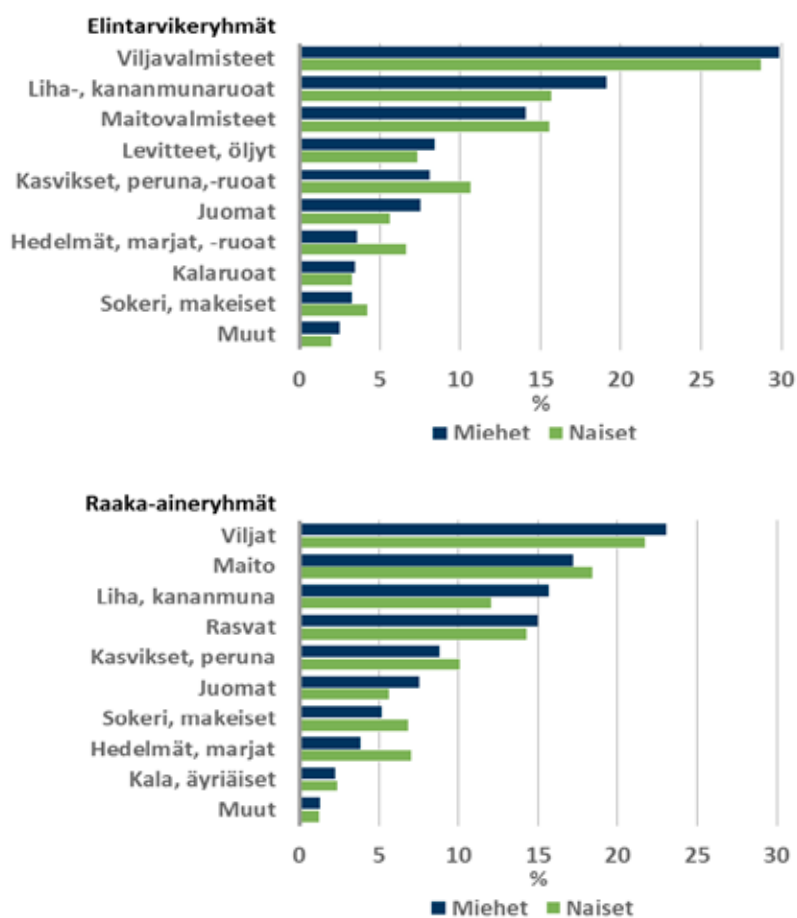
Raaka-ainetasolla sekä naiset että miehet saivat energiasta suurimman osan, yhteensä noin 55 %, viljoista, maidosta ja rasvoista. Lihasta ja kananmunasta miehet saivat yhteensä 15 % energiasta ja naiset vastaavasti 12 %. (Kuvio 6.5 ja Liitetaulukko 9.1).



Kuvio 6.3. Energian tavanomaisen saannin (MJ/vrk) jakauma ruoasta miehillä ja naisilla.

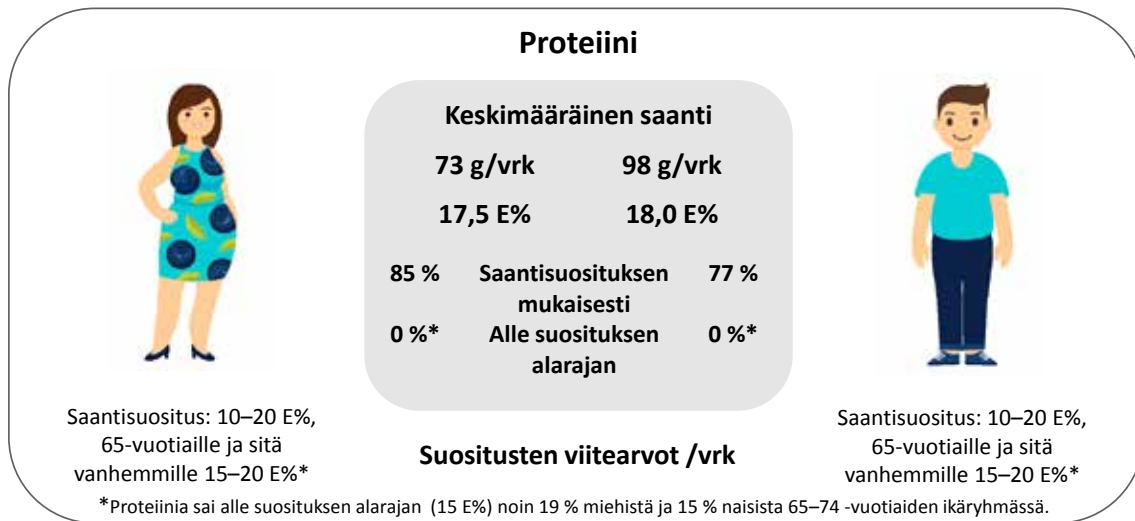


Kuvio 6.4. Energian keskimääräinen päivittäinen saanti (MJ/vrk) ja 95 %:n luottamusväli yhteistyöalueittain, ikä- ja koulutusryhmittäin miehillä ja naisilla. Sukupuolten välinen tasoero, miehillä ikäryhmien välinen tasoero, naisilla ikä- ja koulutusryhmien välinen tasoero, ($p < 0,05$).



Kuvio 6.5. Energian lähteet miehillä ja naisilla elintarvike- ja raaka-aineryhmittäin (% päivittäisestä saannista).

6.2.2 Proteiini

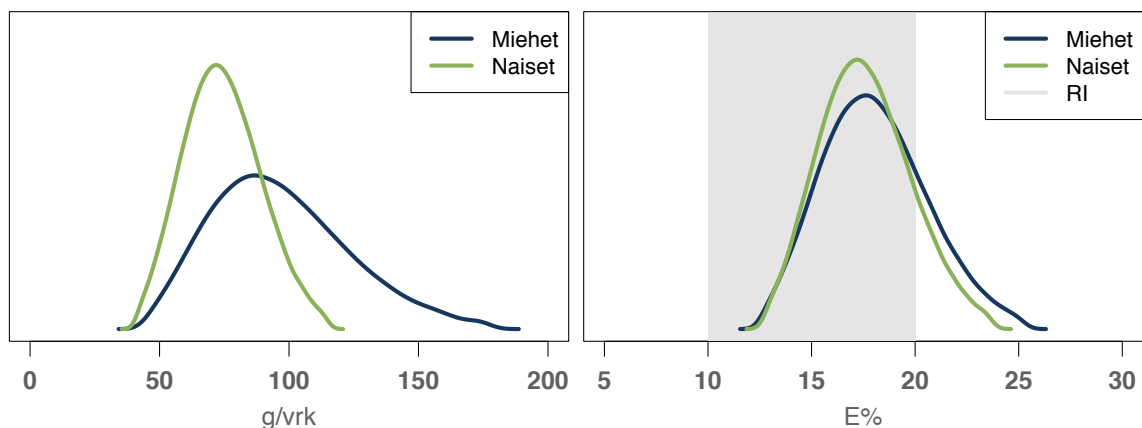


Sekä miesten että naisten ruokavaliot sisälsivät runsaasti proteiinia. Miesten päivittäinen ruokavaliot sisälsi proteiinia noin 40–180 g ja naisten n. 40–120 g päivässä, vastaten energiaosuutena noin 12–25 E%:n vaihteluväliä (Kuvio 6.6). Noin 80 % väestöstä sai proteiinia suosituksen mukaan ja loput yli suosituksen (Kuvio 6.6, Liitetaulukko 7.2).

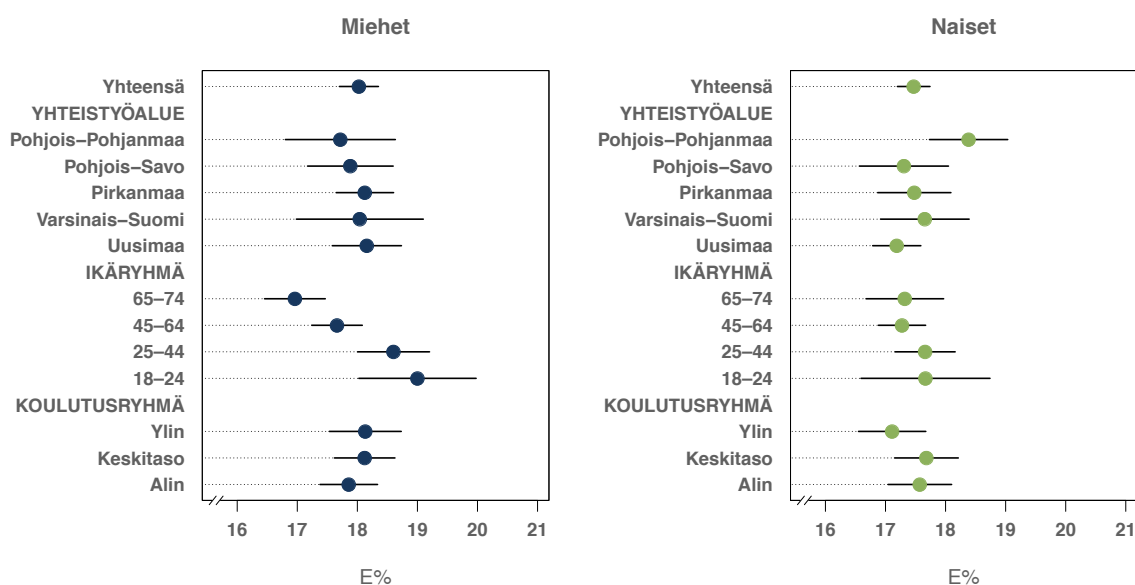
Miehillä ruokavaliot proteiinin osuus kokonaisenergiasta oli suurempi kuin naisilla. Miehillä osuus oli suurin 18–44-vuotiaiden ikäryhmissä (lähes 19 E%) ja pienin vanhimmissa ikäryhmissä (17 E%). Proteiinin osuus naisten ruokavaliot energiasta oli pienin Uudenmaan (17,2 E%) ja suurin Pohjois-Pohjanmaan yhteistyöalueella (18,4 E%) (Kuvio 6.7, Liitetaulukko 7.6).

Tärkeimmät proteiinin lähteet ruokavaliot olivat viljavalmisteet, liha- ja kananmunaruotat sekä maito ja maitovalmisteet, joista miehet saivat yhteensä 80 % ja naiset 76 % proteiinista (Kuvio 6.8, Liitetaulukko 8.1).

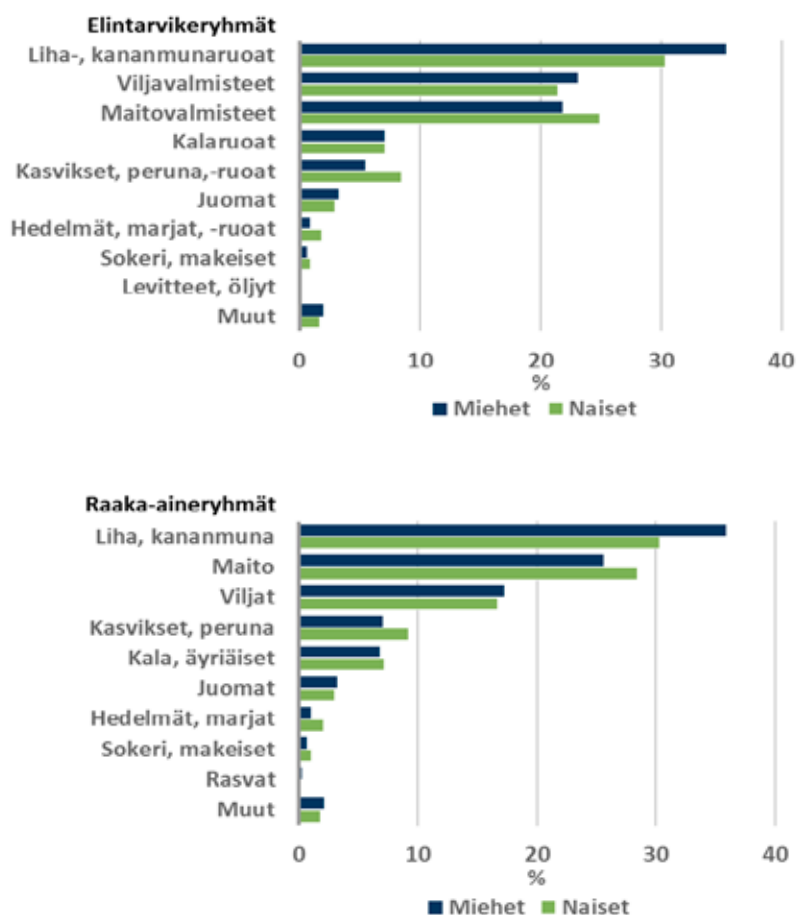
Raaka-ainetasolla miehet saivat 69 % ja naiset 66 % proteiinistaan eläinkunnan tuotteista ja vastaavasti 31 % ja 34 % kasvipärisistä proteiinin lähteistä. Tärkein proteiinia sisältävä raaka-aine miesten ruokavaliot lähde oli liha ja naisten ruokavaliot maito (Kuvio 6.8, Liitetaulukko 9.1).



Kuvio 6.6. Proteiinin tavanomaisen saannin (g/vrk) ja energiaosuuden (E%) jakaumat ruokavaliot miehillä ja naisilla. Suositusväli on merkitty harmaalla.

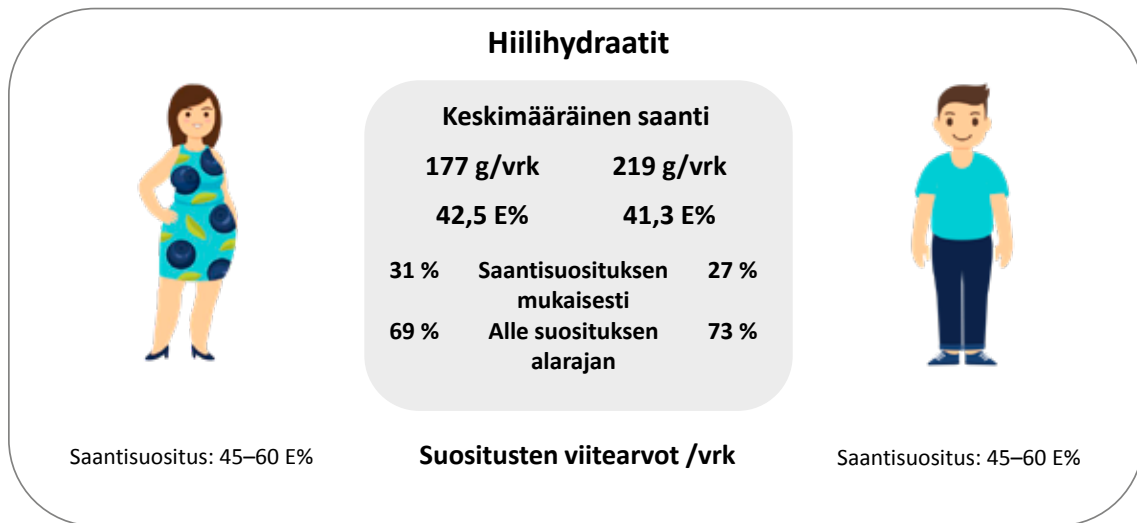


Kuvio 6.7. Proteiinin keskimääräinen energiaosuus (E%) ja 95 %:n luottamusväli yhteistyöalueittain, ikä- ja koulutusryhmittäin miehillä ja naisilla. Sukupuolten välinen tasoero, miehillä ikäryhmien välinen tasoero, naisilla yhteistyöalueiden välinen tasoero ($p < 0,05$).



Kuvio 6.8. Proteiinin lähteet miehillä ja naisilla elintarvike- ja raaka-aineryhmittäin (% päivittäisestä saannista).

6.2.3 Hiilihydraatit

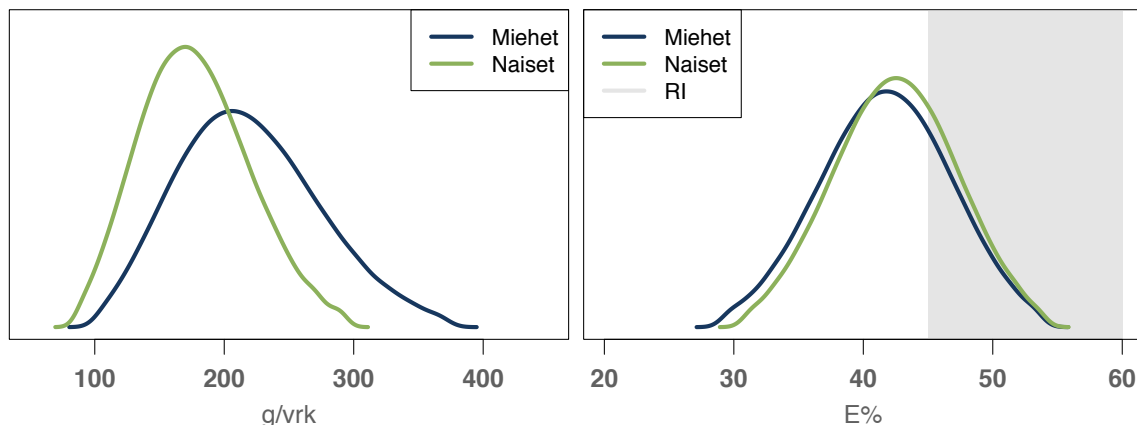


Miesten hiilihydraattien päivittäissaanti vaihteli noin 100–400 g:n ja naisten noin 100–300 g:n välillä vastaten energiaosuuksina noin 30–55 E%:n vaihteluväliä (Kuvio 6.9). Hiilihydraattien saanti oli noin 70 %:lla miehistä ja naisista alle suosittelun saannin alarajan 45 E%. (Kuvio 6.9, Liitetaulukko 7.2).

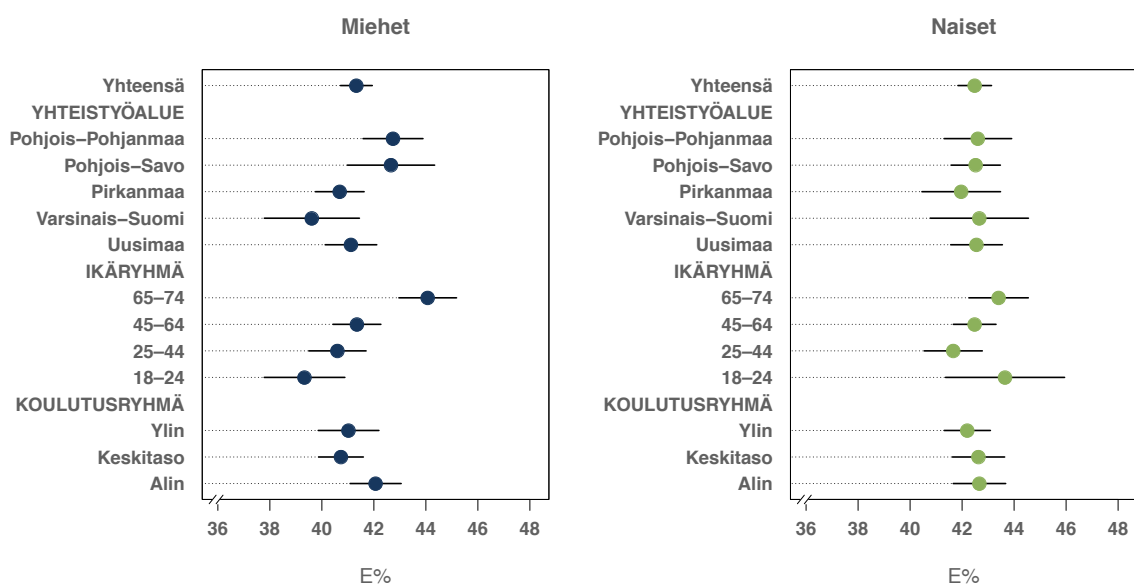
Miehillä ruokavalion hiilihydraattien osuus kokonaisenergiasta (41,3 E%) oli pienempi kuin naisten ruokavalion (42,5 E%). Miehillä osuus oli suurin Pohjois-Pohjanmaan ja Pohjois-Savon yhteistyöalueilla (43 E%), ja Varsinais-Suomen alueella (40 E%) Pohjois-Suomen alueita pienempi. 65–74-vuotiaiden miesten ruokavalio sisälsi hiilihydraatteja enemmän kuin sitä nuorempien ikäryhmien (Kuvio 6.10, Liitetaulukko 7.7).

Sekä miehillä että naisilla hiilihydraateista yli 40 % saatiin viljavalmisteista. Myös hedelmä- ja marjaruoat sekä maito- ja maitovalmisteet olivat tärkeitä hiilihydraattien lähteitä. Yhteensä näistä kolmesta elintarvikeryhmästä miehet saivat 65 % ja naiset 66 % hiilihydraattien kokonaismäärästä (Kuvio 6.11 ja Liitetaulukko 8.1).

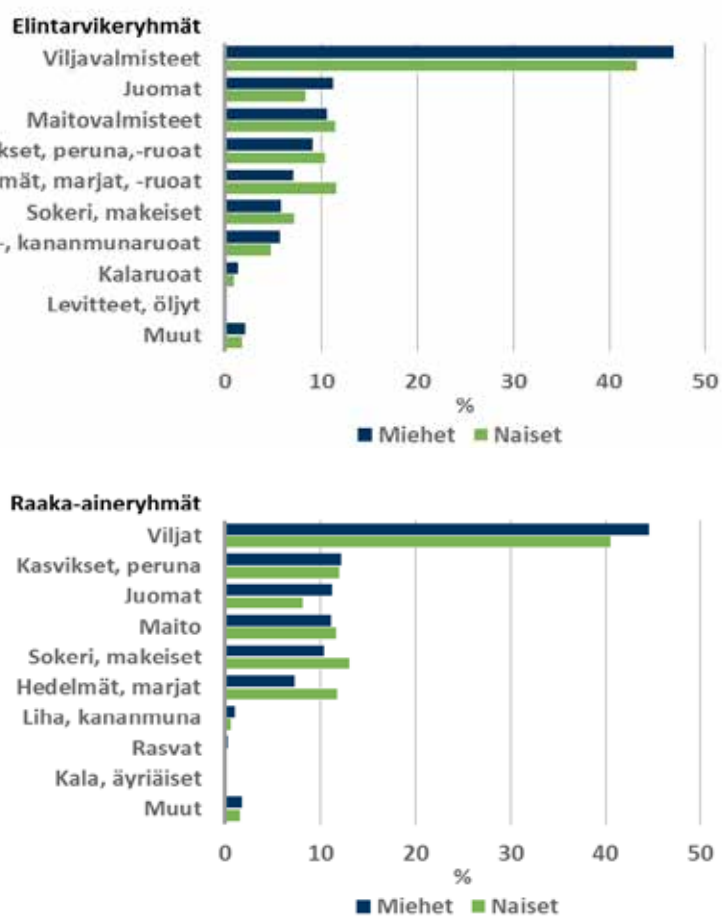
Raaka-ainetasolla hiilihydraattien lähteistä miehillä tärkeimmät olivat viljat, maito sekä sokeri ja makeiset, joista miehet saivat 66 % ruokavalion hiilihydraateista. Naisilla tärkeimmät lähteet olivat viljat, sokeri ja makeiset sekä hedelmät ja marjat, joista he saivat yhteensä 65 % päivittäisestä saannista (Kuvio 6.11 ja Liitetaulukko 9.1).



Kuvio 6.9. Hiilihydraattien tavanomaisen saannin (g/vrk) ja energiaosuuden (E%) jakaumat ruoasta miehillä ja naisilla. Suositusväli on merkitty harmaalla.

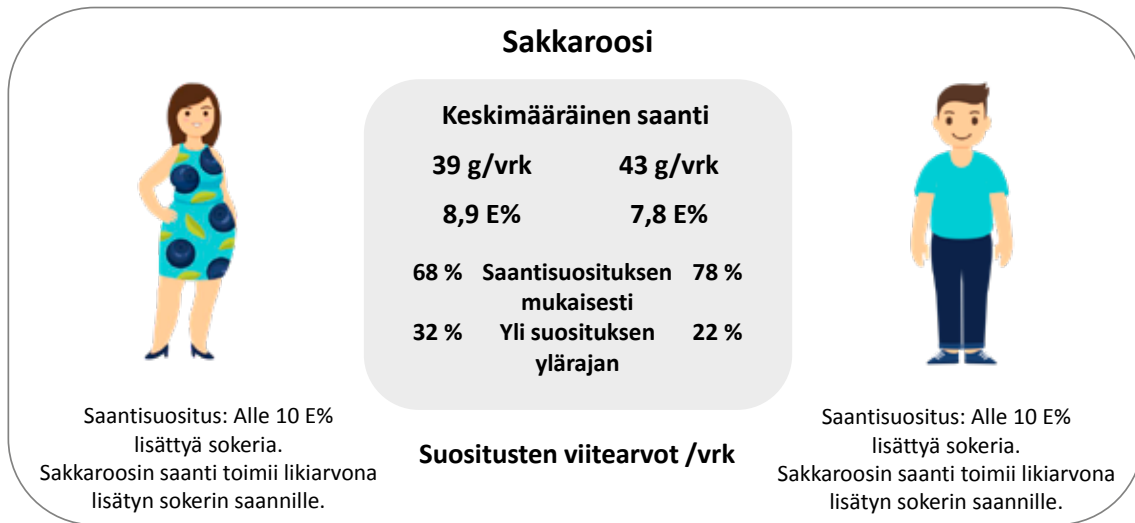


Kuvio 6.10. Hiilihydraattien keskimääräinen energiaisuus (E%) ja 95 %:n luottamusväli yhteistyöalueittain, ikä- ja koulutusryhmittäin miehillä ja naisilla. Sukupuolten välinen tasoero, miehillä yhteistyöalueiden ja ikäryhmien välinen tasoero, ($p < 0,05$).



Kuvio 6.11. Hiilihydraattien lähteet miehillä ja naisilla elintarvike- ja raaka-aineryhmittäin (% päivittäisestä saannista).

6.2.4 Sakkarooosi



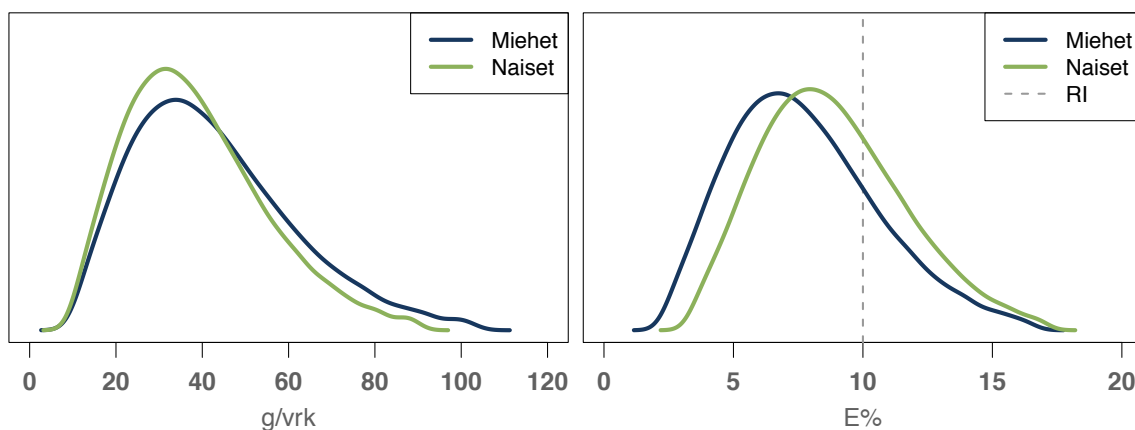
Sekä miesten että naisten ruokavalio sisälsi sakkarooisia keskimäärin 40 g päivässä (vaihteluväli 10–100 g), mikä vastaa keskimäärin 8–9 % energian saannista (Kuvio 6.12).

Sakkarooisin saantia voidaan käyttää likiarvona lisätyn sokerin saannista. Lisätyn sokerin suositusta soveltaen n. 70 % naisista ja noin 80 % miehistä sai sakkarooisia suositusten mukaisesti. Tämä on kuitenkin todennäköisesti yliarvio väestönosasta, joka saavuttaa lisätyn sokerin suosituksen, koska sakkarooisin saantiarviosta puuttuu mm. lisätty glukoosi ja fruktoosi. Toisaalta hedelmien luontainen fruktoosi ja maidon laktoosi vaikuttavat arvioissa päinvastaiseen suuntaan. (Kuvio 6.12, Liitetaulukko 7.2).

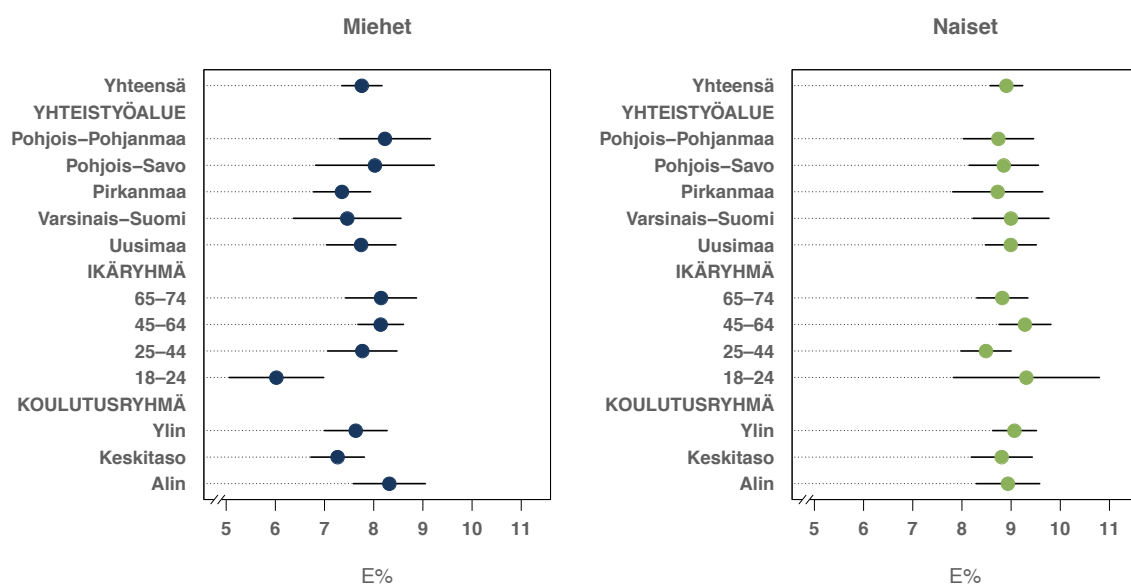
Miesten nuorimman ikäryhmän ruokavalio sisälsi sakkarooisia 6 E%, mikä oli vähemmän kuin miesten muissa ikäryhmissä. (Kuvio 6.13, Liitetaulukko 7.8).

Miehillä tärkeimmät elintarvikeryhmät sakkarooisin lähteinä olivat juomat, sokeri ja makeiset sekä viljavalmisteet, joista miehet saivat yhteensä 66 % ruokavalion sakkarooisista. Naiset saivat yhteensä 60% sakkarooisista kolmesta tärkeimmästä lähteestä eli hedelmä- ja marjaruoista, sokerista ja makeisista sekä viljavalmisteista, lähes saman verran kustakin elintarvikeryhmästä. (Kuvio 6.14 ja Liitetaulukko 8.1).

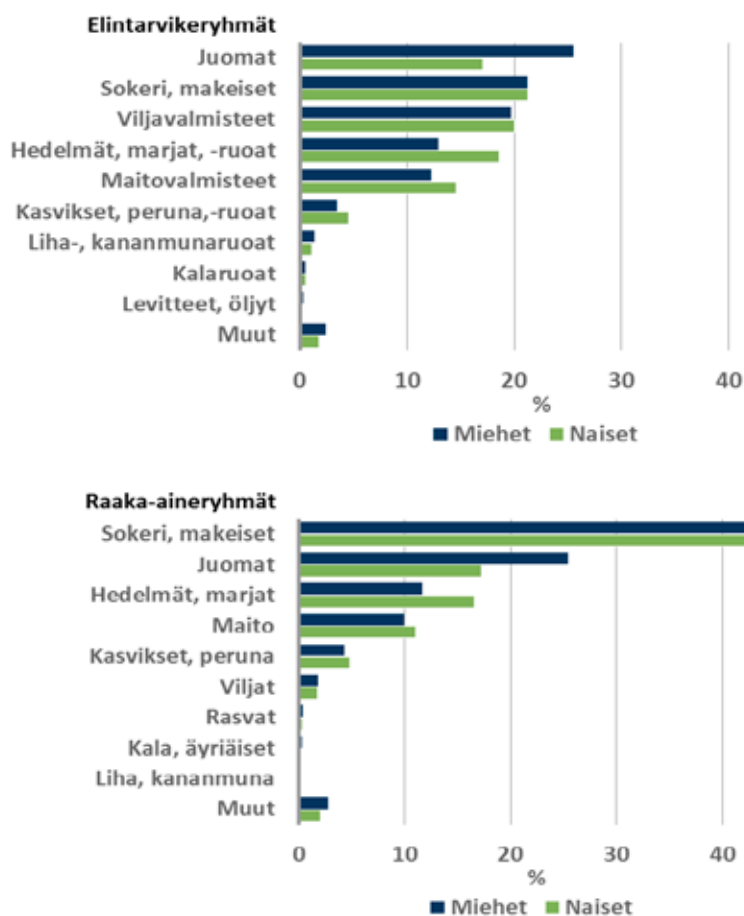
Raaka-ainetasolla sekä miehet että naiset saivat yli 40 % sakkarooisista sokerista ja makeisista, joita laskenta ei pysty hajottamaan ainesosikseen. Naiset saivat 17 % sakkarooisista hedelmistä ja marjoista sekä saman osuuden myös juomista. Miehet saivat juomista 24 % sekä hedelmistä ja marjoista 12 % sakkarooisin kokonaismäärästä (Kuvio 6.14 ja Liitetaulukko 9.1).



Kuvio 6.12. Sakkarooisin tavanomaisen saannin (g/vrk) ja energiaosuuden (E%) jakaumat ruoasta miehillä ja naisilla. Lisätyn sokerin suosituksen yläraja (RI= 10 E%) on merkitty kuvaan pystykatkoviivalla.

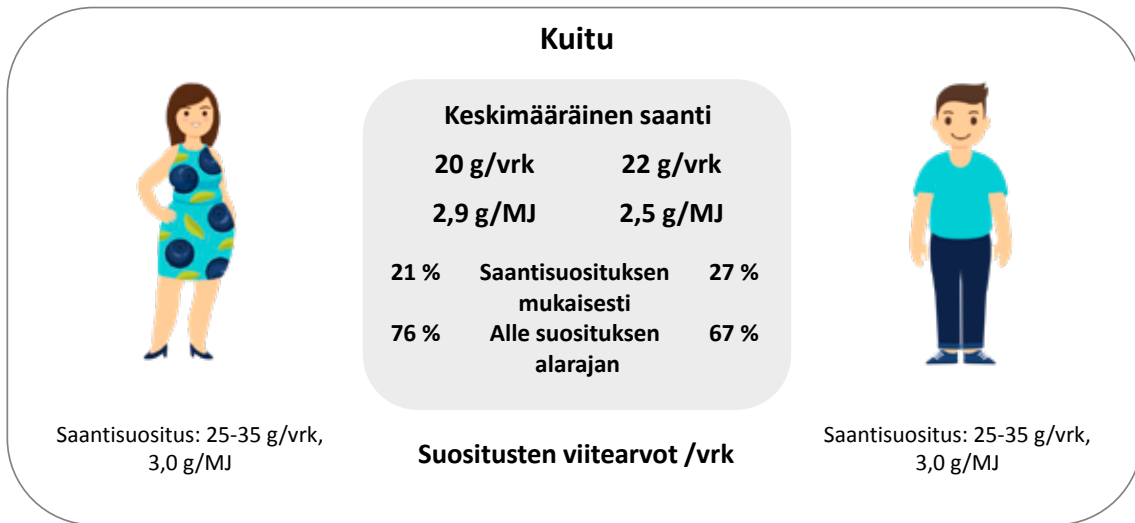


Kuvio 6.13. Sakkaroosin keskimääräinen energiaosuus (E%) ja 95 %:n luottamusväli yhteistyöalueittain, ikä- ja koulutusryhmittäin miehillä ja naisilla. Sukupuolten välinen tasoero, miehillä ikäryhmien välinen tasoero, $p < 0,05$.



Kuvio 6.14. Sakkaroosin lähteet miehillä ja naisilla elintarvike- ja raaka-aineryhmittäin (% päivittäisestä saannista).

6.2.5 Kuitu



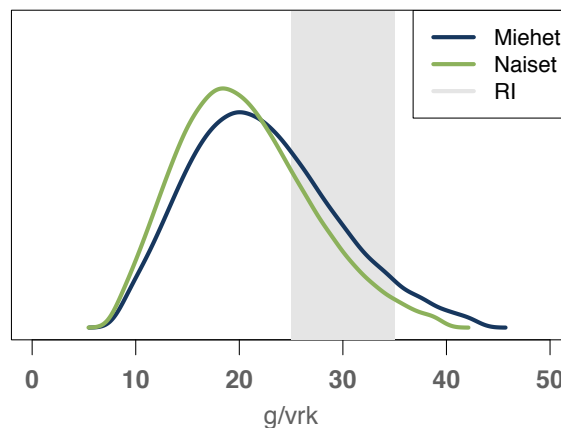
Kuidun päivittäinen saanti vaihteli väestössä n. 10–40 g:n välillä ja oli keskimäärin 21 g päivässä. Noin 70 % tutkituista sai kuitua alle suosituksen (25–35 g/vrk) (Kuvio 6.15, Liitetaulukko 7.1).

Ruokavalion energiaan suhteutettu kuidun määrä oli miehillä pienempi kuin naisilla. Määrä oli miesten ruokavaliassa Pohjois-Savon yhteistyöalueella suurempi kuin Etelä-Suomen alueilla. Naisten kuidun saanti Pohjois-Savon alueella oli suurempi kuin Pohjois-Pohjanmaalla ja Pirkanmaalla, mutta ei eronnut kuidun saannista Etelä-Suomen alueilla. Vanhimmassa ikäryhmässä ruokavalion energiaan suhteutettu kuitumäärä oli suurempi kuin nuoremmissa ikäryhmissä sekä miehillä (2,9 g/MJ) että naisilla (3,1 g/MJ) (Kuvio

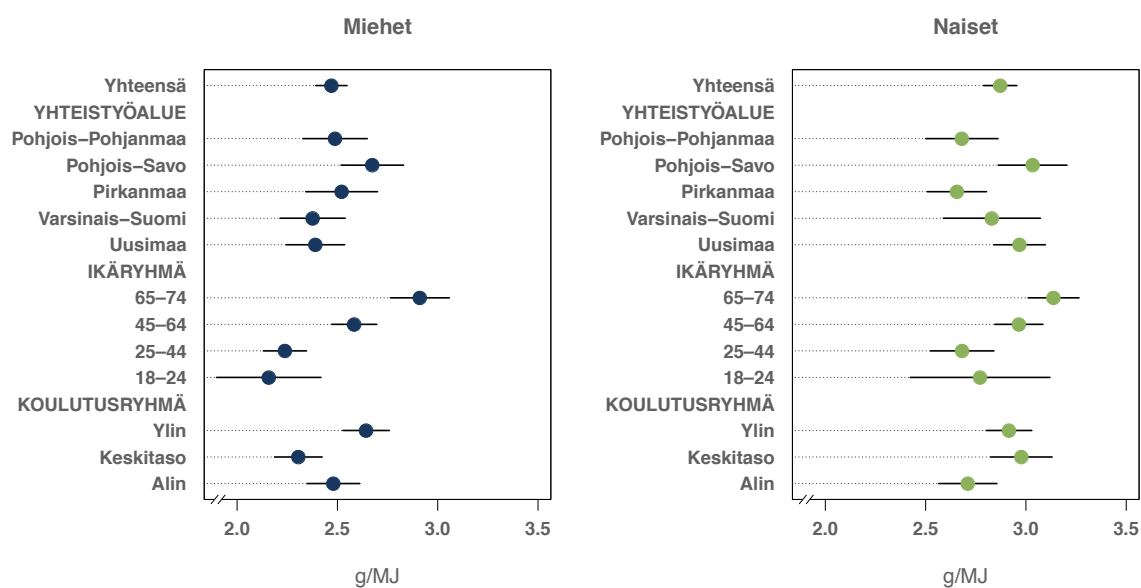
6.16, Liitetaulukko 7.9). Naisten alin koulutusryhmä sai energiaan suhteutettuna muita koulutusryhmiä vähemmän kuitua.

Kuidun tärkein lähde sekä miehillä (58 %) että naisilla (46 %) oli viljavalmisteet. Miehet saivat hedelmistä, marjoista, kasviksista ja niistä valmistetuista ruoista (sisältäen palkokasvit) 25 % kuidun kokonaissaannista ja naiset vastaavasti 39 % (Kuvio 6.17 ja Liitetaulukko 8.1).

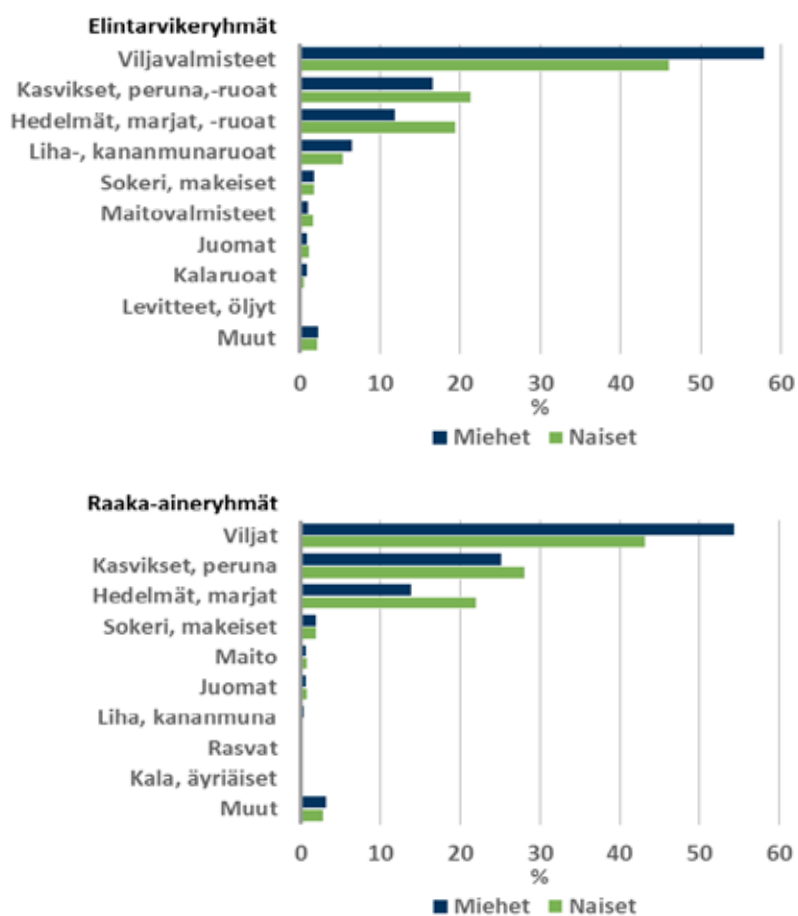
Raaka-ainetasolla kuidun tärkeimmät lähteet sekä miehillä että naisilla olivat viljat, hedelmät ja marjat sekä kasvikset, vastaten n. 80 % kuidun saannista. Palkokasviksista, pähkinöistä ja siemenistä miehet saivat kuitua 7 % ja naiset 9 % (Kuvio 6.17 ja Liitetaulukko 9.1).



Kuvio 6.15. Kuidun tavanomaisen saannin (g/vrk) jakauma ruoasta miehillä ja naisilla. Suositusväli on merkitty harmaalla.

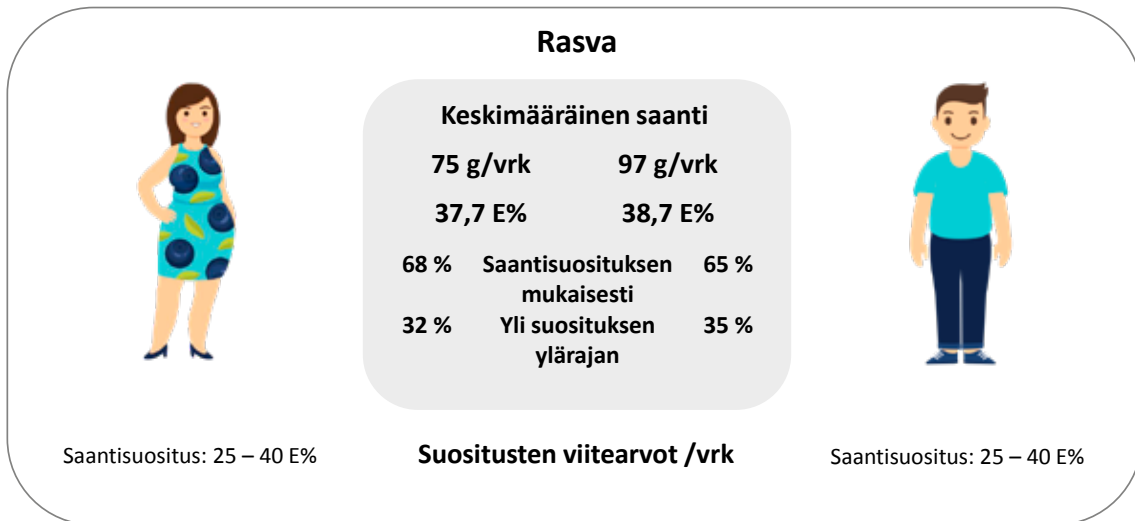


Kuvio 6.16. Kuidun keskimääräinen, energiaan suhteutettu saanti (g/MJ) ja 95 %:n luottamusväli yhteistyöalueittain, ikä- ja koulutusryhmittäin miehillä ja naisilla. Sukupuolten välinen tasoero, miehillä ja naisilla yhteistyöalueiden, ikä- ja koulutusryhmien välinen tasoero, ($p < 0,05$).



Kuvio 6.17. Kuidun lähteet miehillä ja naisilla elintarvike- ja raaka-aineryhmittäin (% päivittäisestä saannista).

6.2.6 Rasva

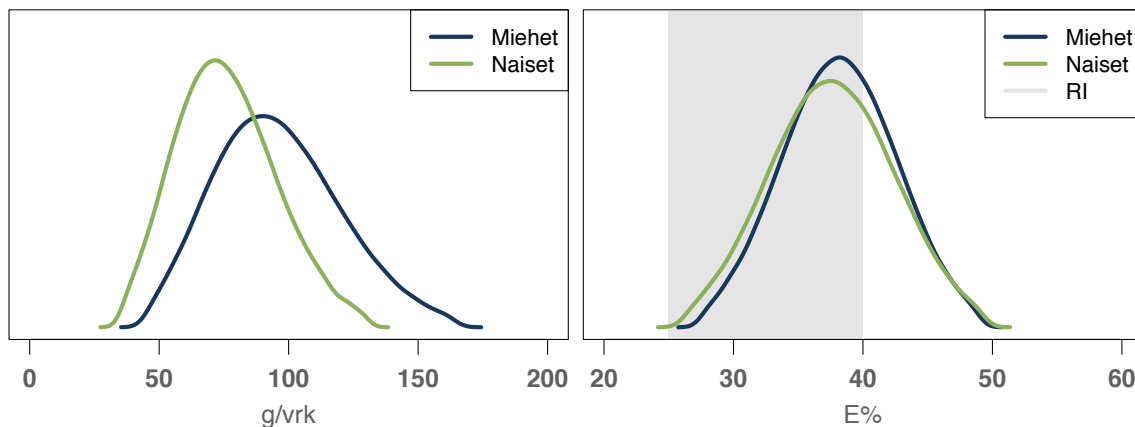


Sekä miesten että naisten rasvan saanti vaihteli noin 25–50 E%:n välillä. Kahdella kolmasosalla naisista ja miehistä ruokavalion kokonaisrasvan määrä oli ravitsemussuosituksen mukainen (Kuvio 6.18, Liitetaulukko 7.2).

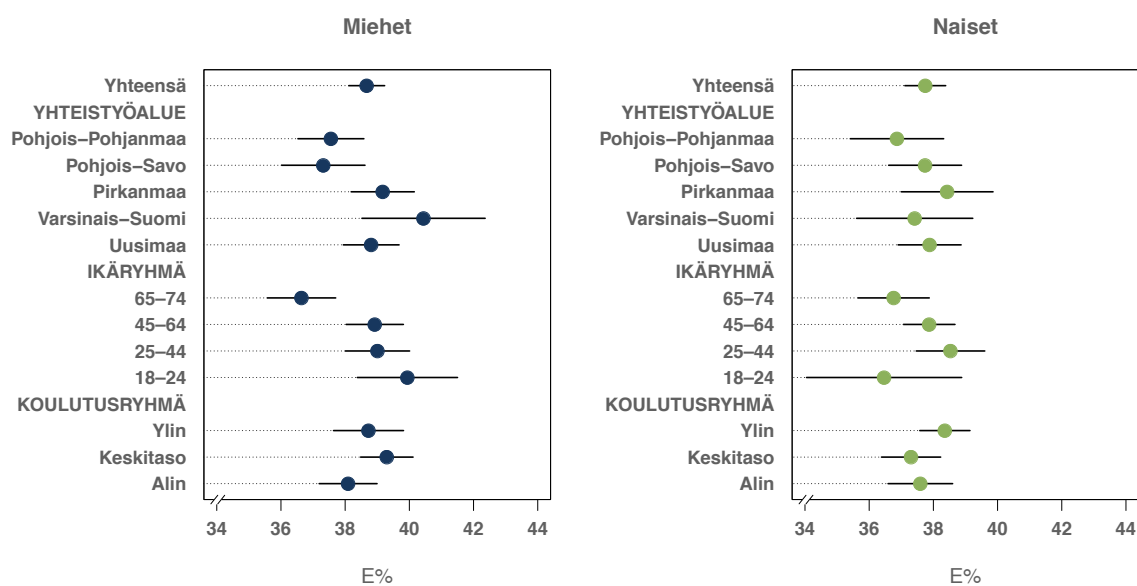
Miesten ruokavalion rasvan osuus kokonaisenergiasta (38,7 E%) oli suurempi kuin naisilla (37,7 E%). Miehillä osuus oli suurempi Varsinais-Suomen yhteistyöalueella (40,4 E%) kuin Pohjois-Savon yhteistyöalueella (37,3 E%). Miesten vanhimmassa ikäryhmässä rasvan energiaosuus oli pienempi kuin muissa ikäryhmissä, 36,6 E%. (Kuvio 6.19 ja Liitetaulukko 7.10).

Rasvan tärkeimmät elintarvikelähteet olivat liharuoat (ilman kananmunaruokia), levitteet ja öljyt sekä vilja- ja maitovalmisteet. Miehet saivat näistä ryhmistä yhteensä noin 80 % ja naiset noin 70 % ruokavalion rasvasta (Kuvio 6.20 ja Liitetaulukko 8.2).

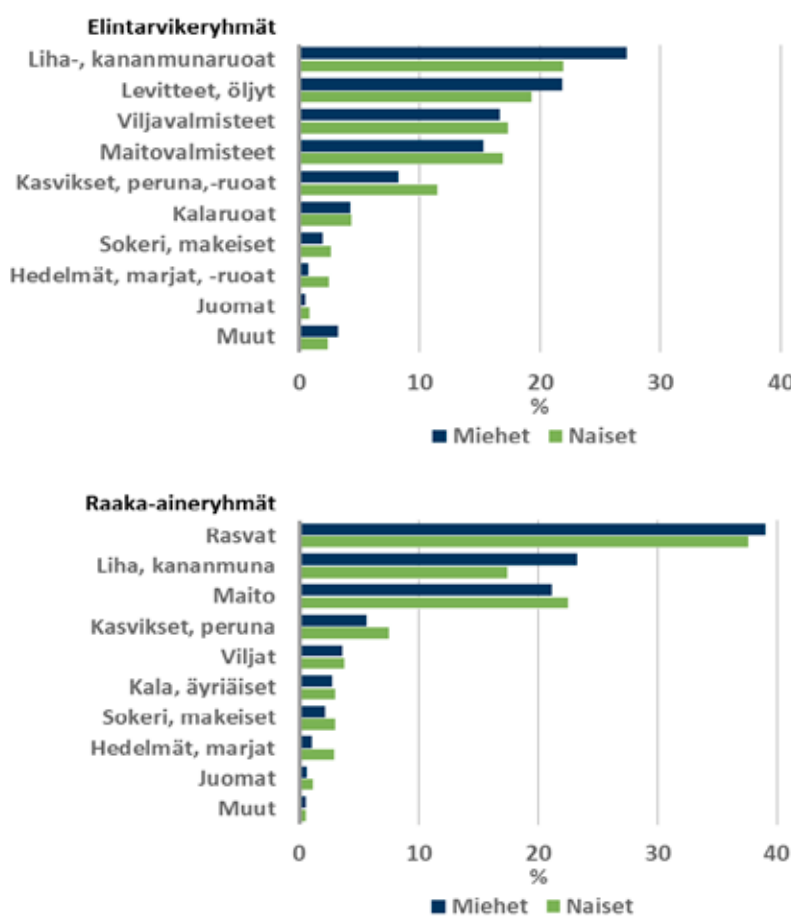
Raaka-ainetasolla tärkeimpiä lähteitä olivat rasvat, liha ja maito, joista miehet saivat 81 % ja naiset 76 % ruokavalion kokonaisrasvasta (Kuvio 6.20 ja Liitetaulukko 9.2).



Kuvio 6.18. Rasvan tavanomaisen saannin (g/vrk) ja energiaosuuden (E%) jakaumat ruoasta miehillä ja naisilla. Suositusväli on merkitty harmaalla.



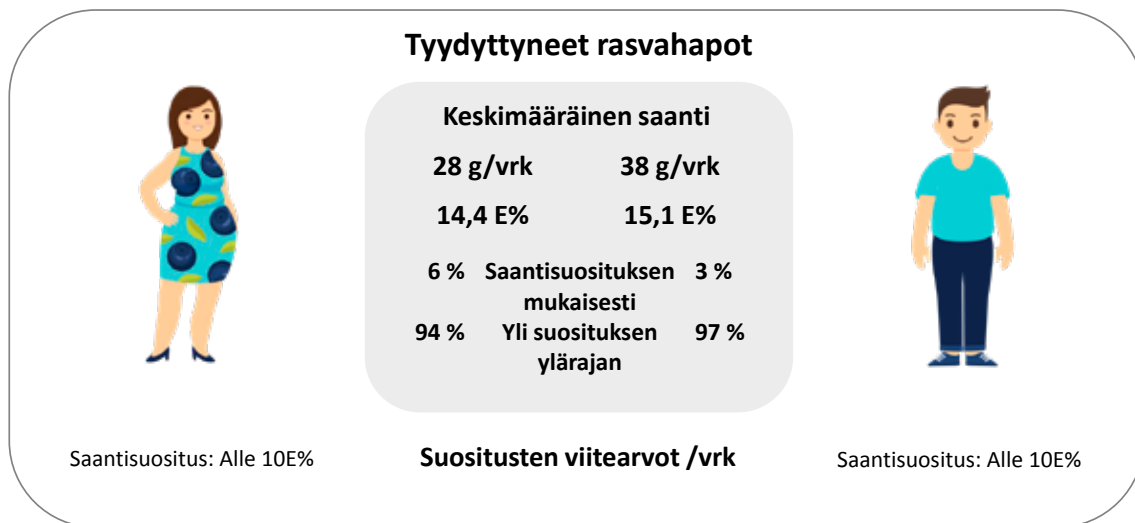
Kuvio 6.19. Rasvan keskimääräinen energiaisuus (E%) ja 95 %:n luottamusväli yhteistyöalueittain, ikä- ja koulutusryhmittäin miehillä ja naisilla. Sukupuolten välinen tasoero, miehillä yhteistyöalueiden ja ikäryhmien välinen tasoero, ($p < 0,05$).



Kuvio 6.20. Rasvan lähteet miehillä ja naisilla elintarvike- ja raaka-aineryhmittäin (% päivittäisestä saannista).

6.3 Rasvahappojen ja kolesterolin saanti ruoasta ja saantilähteet

6.3.1 Tyydyttyneet rasvahapot

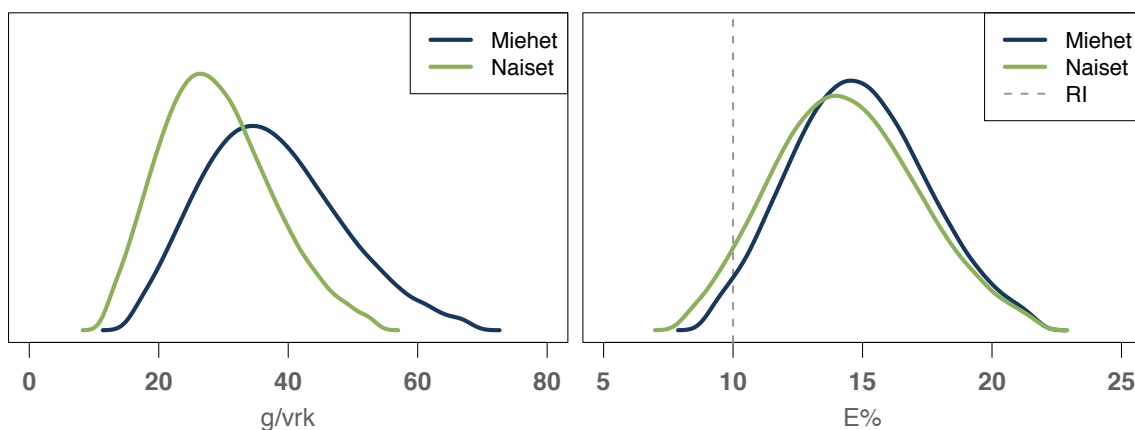


Tyydyttyneiden rasvahappojen saanti vaihteli sekä miesten että naisten ruokavaliossa noin 8–23 E%:n välillä. Miehistä 3 % ja naisista 6 % tavoitti tyydyttyneiden rasvahappojen suosituksen eli enintään 10 % ruokavalion kokonaisenergiasta. Kun aliraportoijat poistettiin aineistosta, tyydyttyneen rasvan suosituksen tavoitti 3 % miehistä ja 4 % naisista. (Kuvio 6.21 ja Liitetaulukko 7.2).

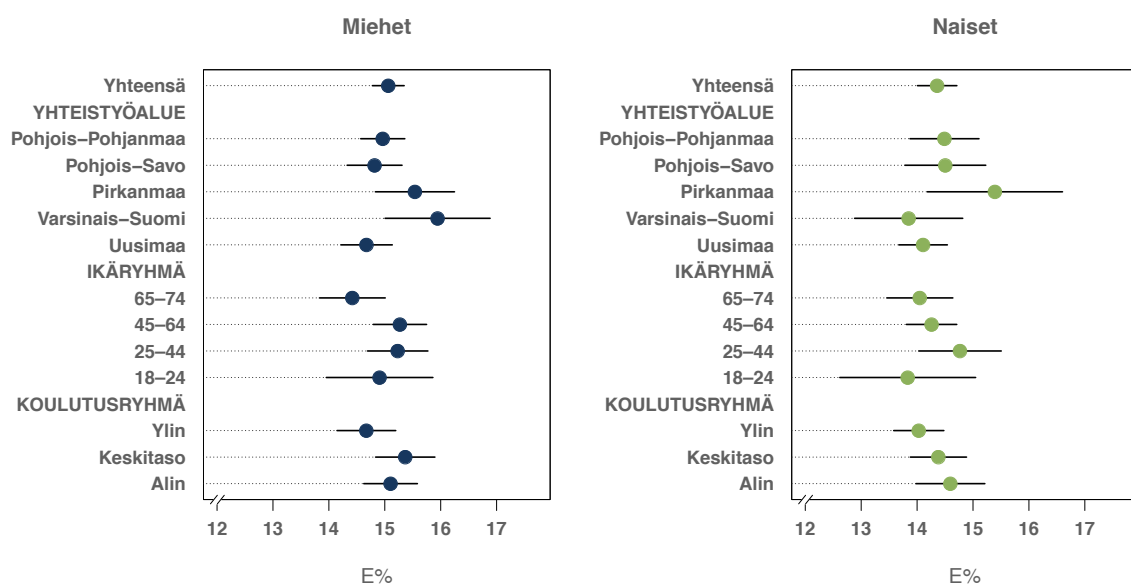
Miehillä tyydyttyneiden rasvahappojen määrä oli suurempi kuin naisilla ja vaihteli eri väestöryhmissä keskimäärin 14,7–15,9 E%:n välillä ja naisilla 13,8–15,4 E%:n välillä. (Kuvio 6.22, Liitetaulukko 7.12).

Sekä miehillä että naisilla tärkeimpiä tyydyttyneiden rasvahappojen lähteitä olivat maitovalmisteet (27 % miehillä ja 30 % naisilla) ja liharuoat. Miehet saivat 24 % tyydyttyneistä rasvahapoista liharuoista, naiset vastaavasti 18 %. Rasvaviljeiden ja öljyjen osuus tyydyttyneiden rasvahappojen saannista oli 20 % miehillä ja 17 % naisilla (Kuvio 6.23 ja Liitetaulukko 8.2).

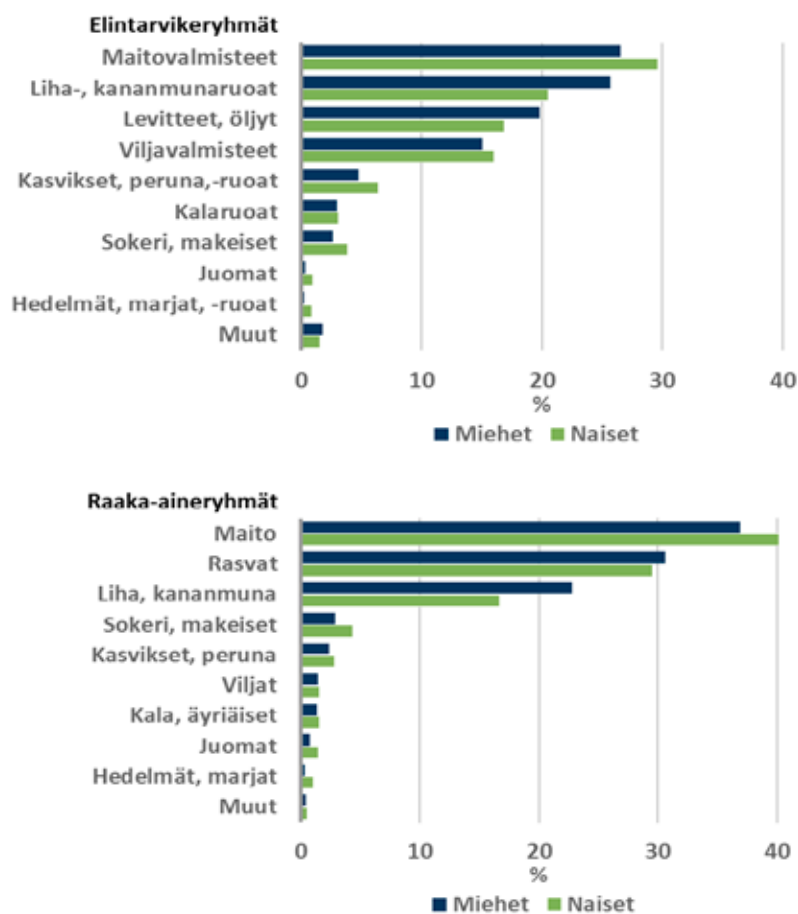
Raaka-ainetasolla miehet saivat yhteensä 89 % ja naiset 85 % tyydyttyneistä rasvahapoista maidosta, ravintorasvoista ja lihasta (Kuvio 6.23 ja Liitetaulukko 9.2).



Kuvio 6.21. Tyydyttyneiden rasvahappojen tavanomaisen saannin (g/vrk) ja energiaosuuden (E%) jakaumat ruoasta miehillä ja naisilla. Suositeltavan saannin yläraja on merkitty pystykatkoviivalla.

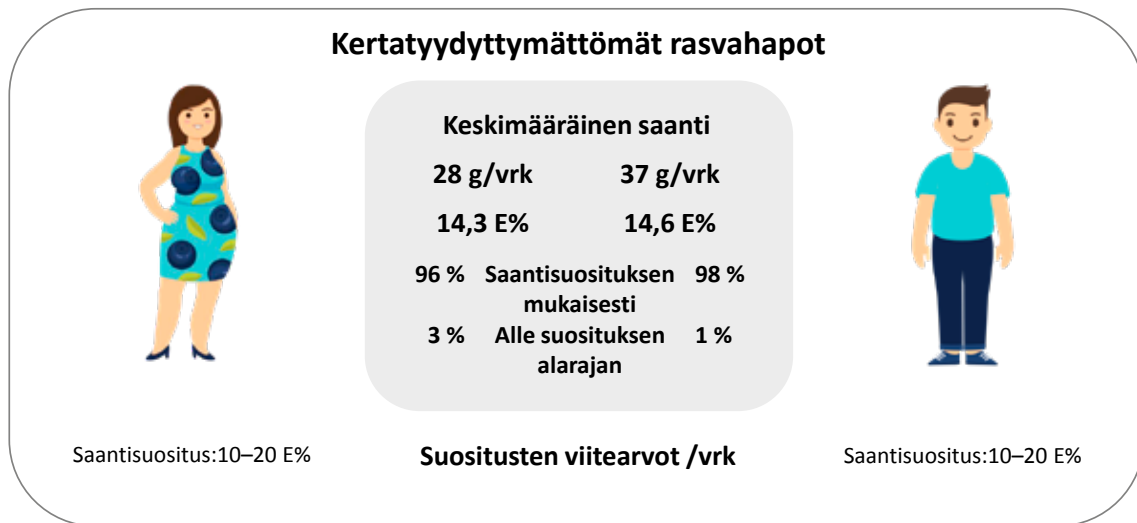


Kuvio 6.22. Tyydyttyneiden rasvahappojen keskimääräinen energiaosuus (E%) ja 95 %:n luottamusväli yhteistyöalueittain, ikä- ja koulutusryhmittäin miehillä ja naisilla. Sukupuolten välinen tasoero, ($p < 0,05$).



Kuvio 6.23. Tyydyttyneiden rasvahappojen lähteet miehillä ja naisilla elintarvike- ja raaka-aineryhmittäin (% päivittäisestä saannista).

6.3.2 Kertatyydyttymättömät rasvahapot

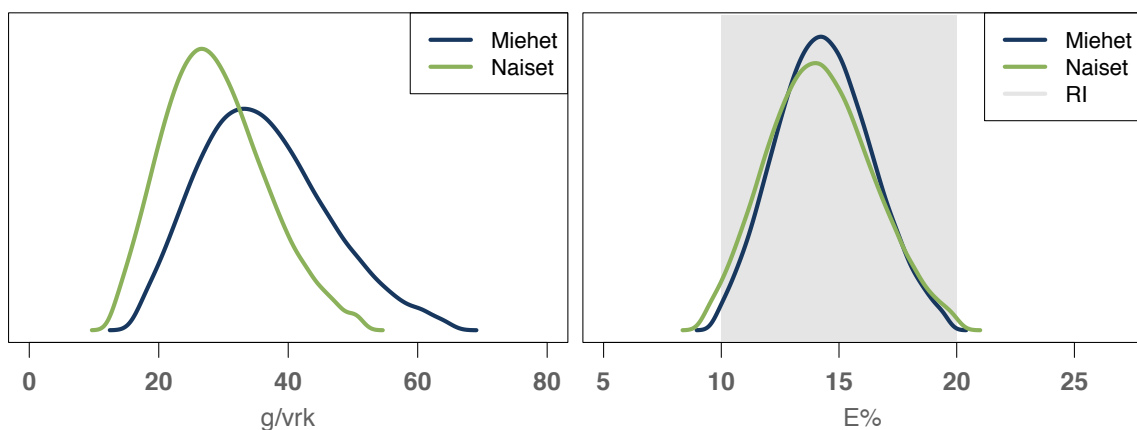


Lähes kaikki miehet ja naiset saivat ruokavaliossaan kertatyydyttymättömiä rasvahappoja suositusten mukaisesti (Kuvio 6.24, Liitetaulukko 7.2).

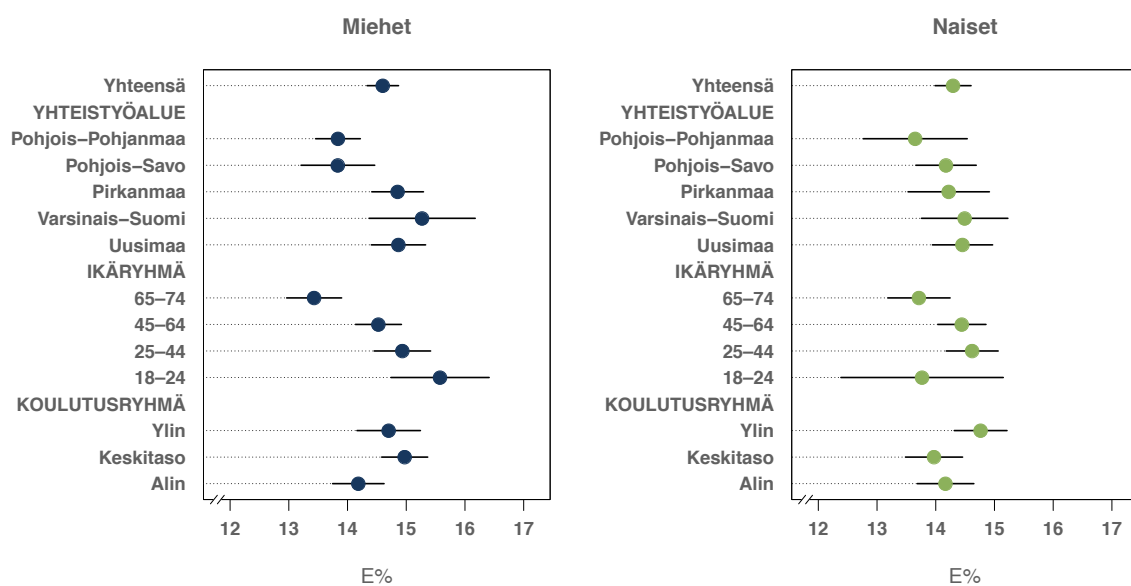
Miesten ruokavalion kertatyydyttymättömien rasvahappojen energiaosuus oli pienempi Pohjois-Suomessa sijaitsevilla yhteistyöalueilla kuin Etelä-Suomessa sijaitsevilla yhteistyöalueilla. Kertatyydyttymättömien rasvahappojen energiaosuus oli ikäryhmittäin pienin vanhimmassa ikäryhmässä miehillä. Naisilla ikäryhmittäinen tasoero havaittiin vain 25–44-vuotiaiden ja 65–74-vuotiaiden ryhmien välillä. Koulutusryhmittäiset tasoerot havaittiin miehillä ainoastaan alimman ja keskimmäisen ja naisilla keskimmäisen ja ylimmän koulutusryhmän välillä. (Kuvio 6.25, Liitetaulukko 7.13).

Kertatyydyttymättömien rasvahappojen tärkeimmät elintarvikelähteet olivat liharuoat, rasvavitteet ja öljyt sekä viljavalmistteet. Miehillä nämä elintarvikeryhmät kattoivat 68 % ja naisilla 59 % kyseisten rasvahappojen päivittäissaannista (Kuvio 6.26 ja Liitetaulukko 8.2).

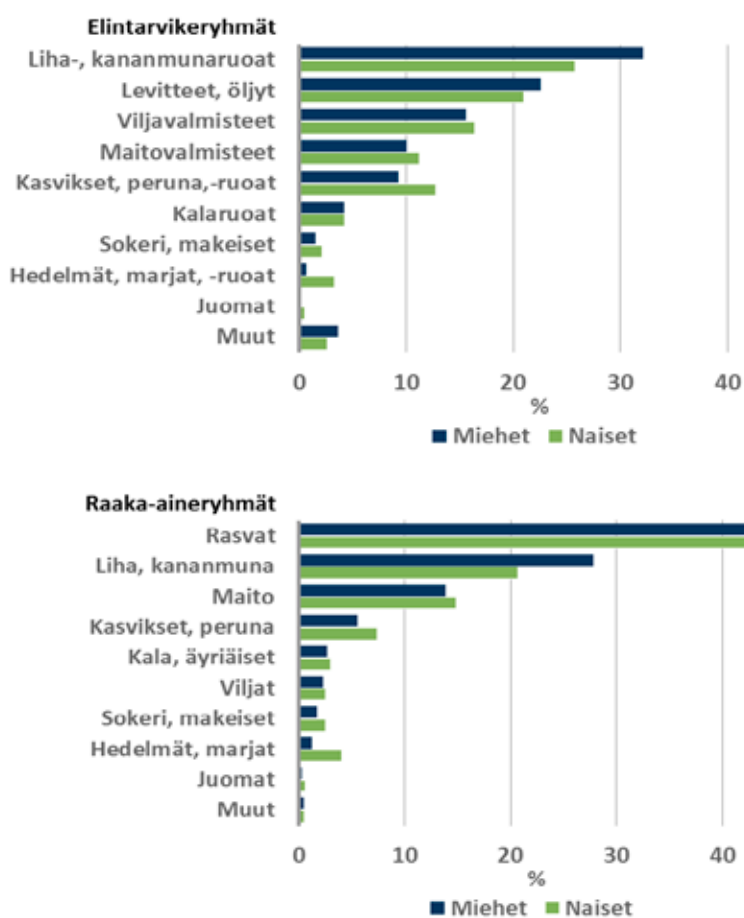
Raaka-ainetasolla kertatyydyttymättömien rasvahappojen tärkein lähde olivat rasvat vastaten 44 %:sta saannista sekä miehillä että naisilla. Seuraavaksi tärkeimmät raaka-aineet olivat liha ja maito, joiden osuus saannista oli yhteensä 39 % miehillä ja 33 % naisilla (Kuvio 6.26 ja Liitetaulukko 9.2).



Kuvio 6.24. Kertatyydyttymättömien rasvahappojen tavanomaisen saannin (g/vrk) ja energiaosuuden (E%) jakaumat ruoasta miehillä ja naisilla. Suositusväli on merkitty harmaalla.

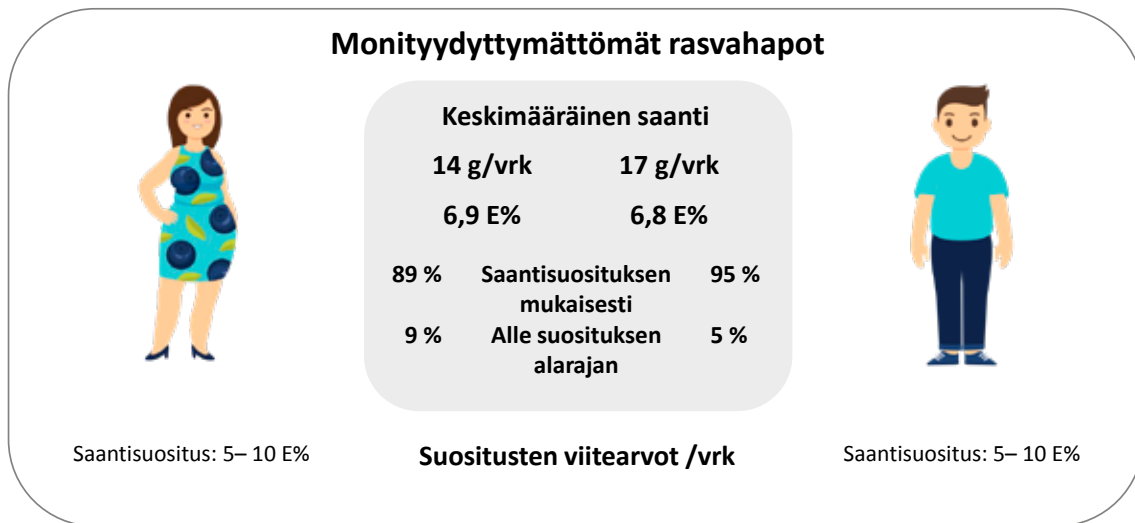


Kuvio 6.25. Kertatydyttymättömien rasvahappojen keskimääräinen energiaosuus (E%) ja 95 %:n luottamusväli yhteistyöalueittain, ikä- ja koulutusryhmittäin miehillä ja naisilla. Miehillä yhteistyöalueiden välinen, miehillä ja naisilla ikä- ja koulutusryhmien välinen tasoero, ($p < 0,05$).



Kuvio 6.26. Kertatydyttymättömien rasvahappojen lähteet miehillä ja naisilla elintarvike- ja raaka-aineryhmittäin (% päivittäisestä saannista).

6.3.3 Monityydyttymättömät rasvahapot

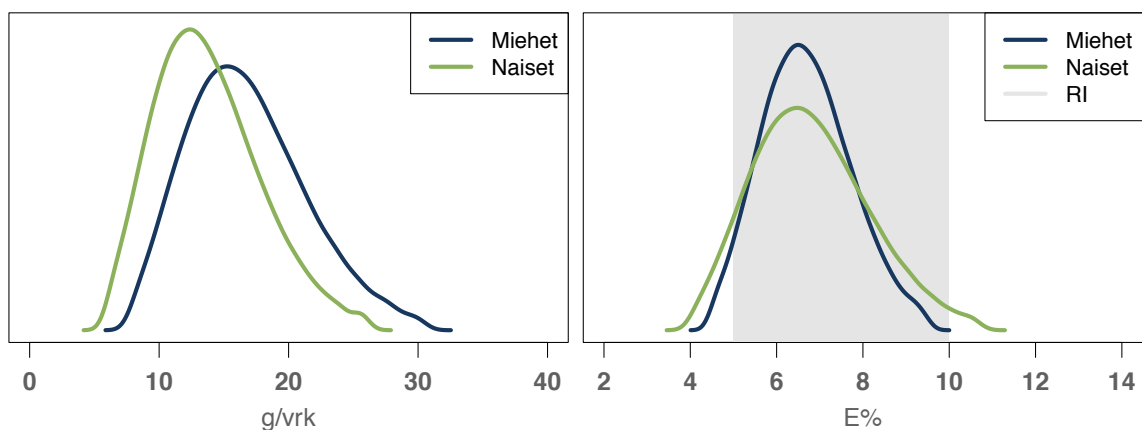


Miehistä 95 % ja naisista lähes 90 % sai ruokavaliostaan monityydyttymättömiä rasvahappoja suositusten mukaan (Kuvio 6.27 ja Liitetaulukko 7.2). Kun aliraportoitajat poistettiin, miesten osuus pysyi samana, naisista suosituksen tavoitti 93 %.

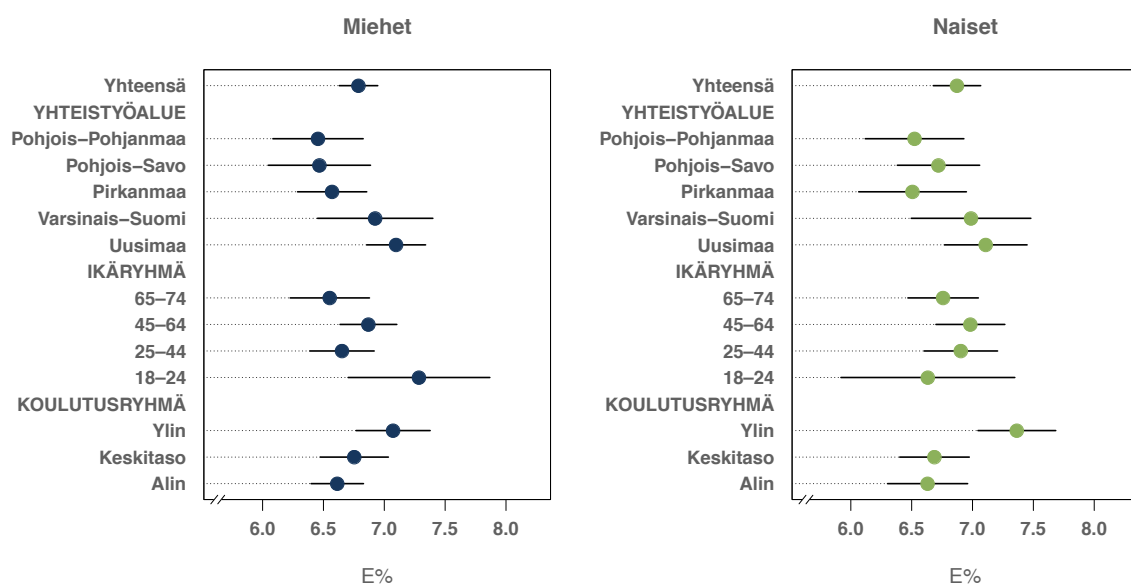
Miehillä monityydyttymättömien rasvahappojen energiaosuus oli Uudenmaan yhteistyöalueella suurempi kuin Pohjois-Savon ja Pohjois-Pohjanmaan yhteistyöalueilla. Monityydyttymättömien rasvahappojen energiaosuus oli miehillä pienin vähiten koulutettujen ryhmässä (6,6 E%) ja naisilla suurin eniten koulutetuilla (7,4 E%) (Kuvio 6.28, Liitetaulukko 7.14).

Monityydyttymättömien rasvahappojen tärkeimmät elintarvikelähteet olivat sekä miehillä että naisilla levitteet ja öljyt, viljavalmisteet sekä liharuoat, joiden osuus päivittäissaannista oli miehillä yhteensä 67 % ja naisilla 59 % (Kuvio 6.29 ja Liitetaulukko 8.2).

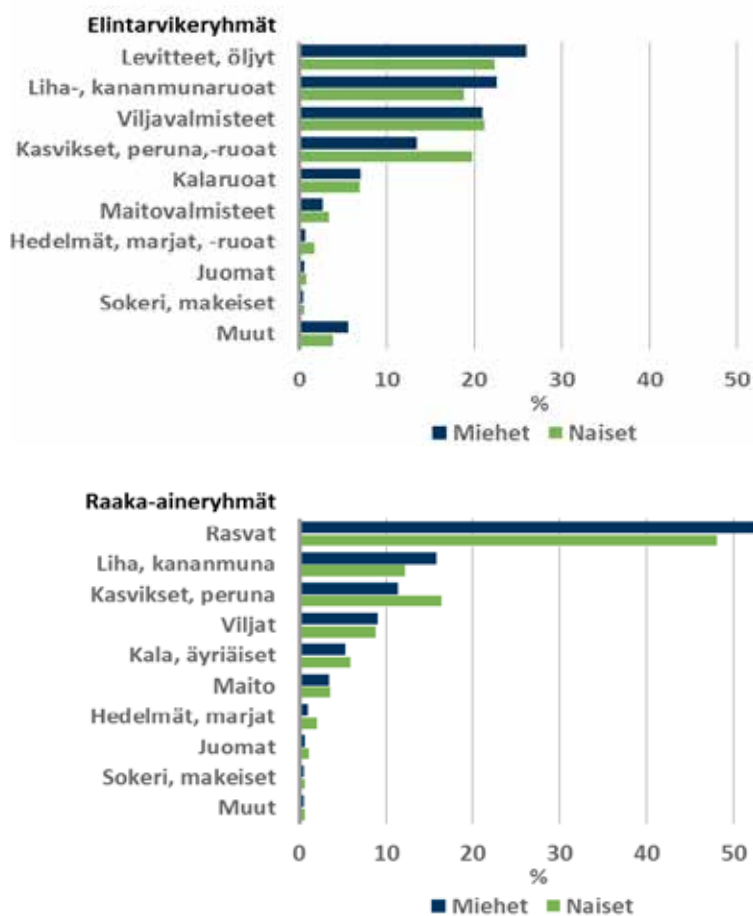
Raaka-ainetasolla noin 50 % monityydyttymättömistä rasvahapoista saatiin rasvoista. Miehillä 14 % saatiin lihasta sekä 8 % palkokasveista, pähkinöistä ja siemenistä. Naisilla vastaavasti 14 % saatiin palkokasveista, pähkinöistä ja siemenistä sekä 10 % lihasta (Kuvio 6.29 ja Liitetaulukko 9.2).



Kuvio 6.27. Monityydyttymättömien rasvahappojen tavanomaisen saannin (g/vrk) ja energiaosuuden (E%) jakaumat ruoasta miehillä ja naisilla. Suositusväli on merkitty harmaalla.

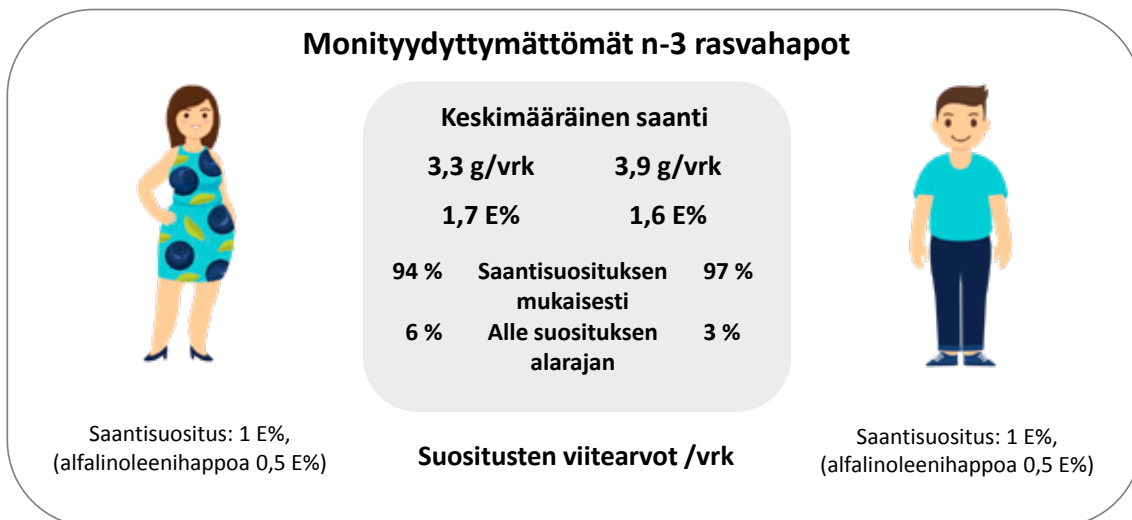


Kuvio 6.28. Monityydyttymättömien rasvahappojen energiaosuus (E%) ja 95 %:n luottamusväli yhteistyöalueittain, ikä- ja koulutusryhmittäin miehillä ja naisilla. Miehillä yhteistyöalueiden, ja koulutusryhmien välinen tasoero, naisilla koulutusryhmien välinen tasoero, ($p < 0,05$).



Kuvio 6.29. Monityydyttymättömien rasvahappojen lähteet miehillä ja naisilla elintarvike- ja raaka-aineryhmittäin (% päivittäisestä saannista).

6.3.4 Monityydyttymättömät n-3-sarjan rasvahapot



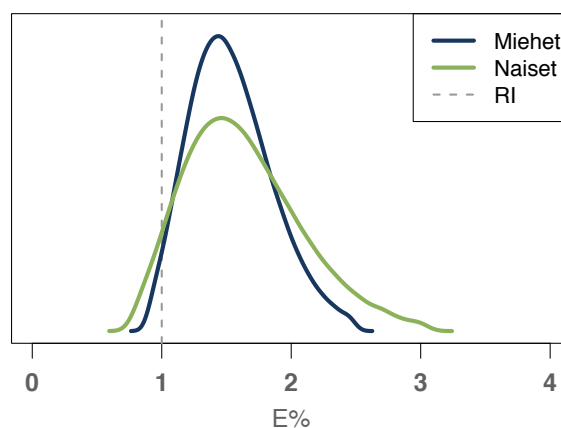
Miehet saivat ruokavaliostaan 1,6 E% ja naiset 1,7 E% monityydyttymättömiä n-3-sarjan rasvahappoja (Liitetaulukko 7.15). Välttämättömiin rasvahappoihin kuuluvaa alfa-linoleenihappoa miesten ruokavalio sisälsi keskimäärin 1,2 E% ja naisten 1,3 E% suosituksen alarajan ollessa 0,5 E%. Monityydyttymättömien n-3-sarjan rasvahappojen saannin jakauma on esitetty kuviossa 6.30 sekä liitetaulukossa 7.2.

Miehillä n-3-rasvahappoja saatiin enemmän Uudenmaan yhteistyöalueella kuin Pohjois-Savon ja Pirkanmaan yhteistyöalueilla. Sekä miehillä että naisilla n-3-rasvahappojen osuus oli koulutusryh-

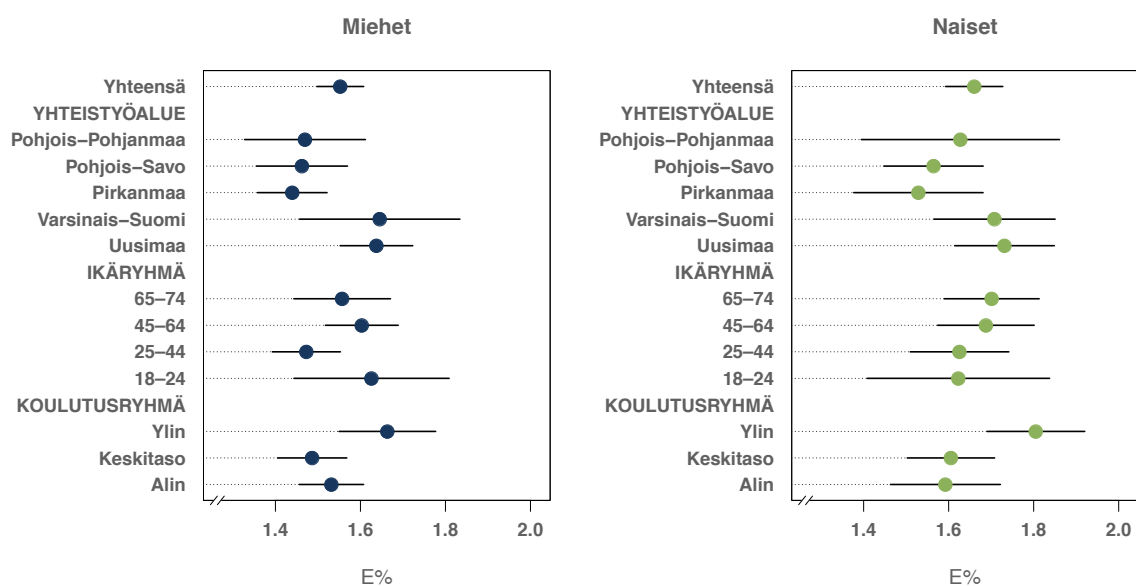
missä suurin eniten koulutettujen ryhmässä. Alfa-linoleenihapon saanti oli kaikilla alueilla sekä ikä- ja koulutusryhmissä keskimäärin vähintään 1,2 E%. (Kuvio 6.31, Liitetaulukot 7.15 ja 7.19).

Elintarvikelähteistä tärkeimpiä n-3-rasvahappojen lähteitä olivat levitteet ja öljyt, kalaruoat ja viljavalmisteet (Kuvio 6.32 ja Liitetaulukko 8.3).

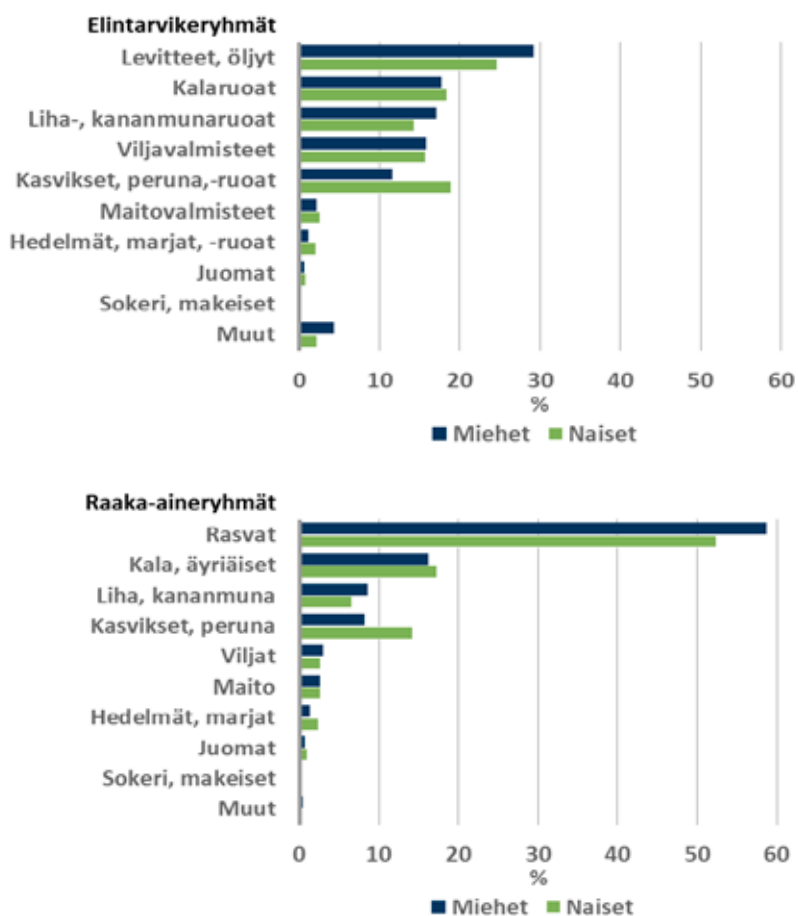
Raaka-ainelähteistä tärkeimmät n-3-rasvahappojen lähteet olivat rasvat (miehillä 59 % ja naisilla 52 % päivittäisestä saannista) sekä kalat ja äyriäiset (miehillä 16 %, naisilla 17 % päivittäisestä saannista). (Kuvio 6.32 ja Liitetaulukko 9.3).



Kuvio 6.30. Monityydyttymättömien n-3 -sarjan rasvahappojen tavanomaisen saannin energiaosuuden (E%) jakauma ruoasta miehillä ja naisilla. Suositeltavan saannin (RI) alaraja on merkitty pystykatkoviivalla.

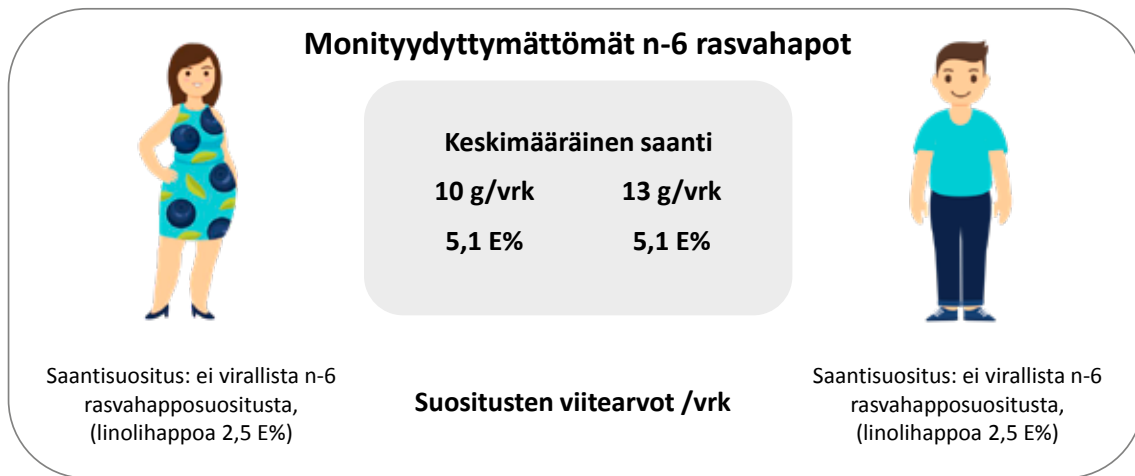


Kuvio 6.31. Monityydyttymättömien n-3-sarjan rasvahappojen energiaosuus (E%) ja 95 %:n luottamusväli yhteistyöalueittain, ikä- ja koulutusryhmittäin miehillä ja naisilla. Miehillä yhteistyöalueiden ja koulutusryhmien välinen tasoero, naisilla koulutusryhmien välinen tasoero, (p < 0,05).



Kuvio 6.32. Monityydyttymättömien n-3 -sarjan rasvahappojen lähteet miehillä ja naisilla elintarvike- ja raaka-aineryhmittäin (% päivittäisestä saannista).

6.3.5 Monityydyttymättömät n-6-sarjan rasvahapot



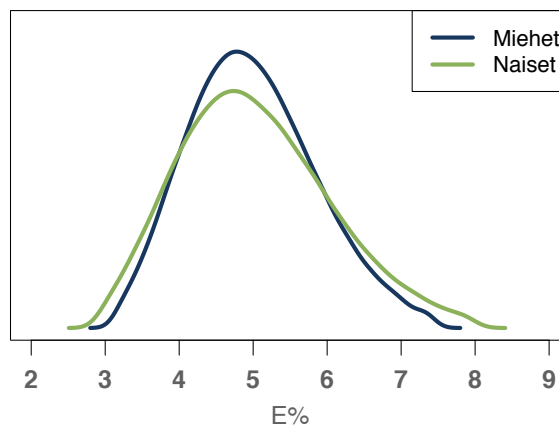
Miehet ja naiset saivat ruokavaliostaan 3–8 E% (keskimäärin 5,1 E%) monityydyttymättömiä n-6-sarjan rasvahappoja (Kuvio 6.33 ja Liitetaulukko 7.2). Rasvahapoista suurin osa oli välttämättömiin rasvahappoihin kuuluvaa linolihappoa, jota sekä miesten että naisten ruokavalio sisälsi keskimäärin 4,7 E%. Välttämättömien rasvahappojen (linolihappo ja alfa-linoleenihappo yhteensä) vähimmäissuositus on 3 E%, josta linolihapon osuus on 2,5 E.

Miehillä n-6-rasvahappoja saatiin enemmän Uudenmaan yhteistyöalueella kuin Pohjois-Savon ja Pohjois-Pohjanmaan yhteistyöalueilla. Miehillä n-6-rasvahappojen osuus oli vanhimmassa ikäryhmässä pienempi kuin nuoremmassa ryhmässä

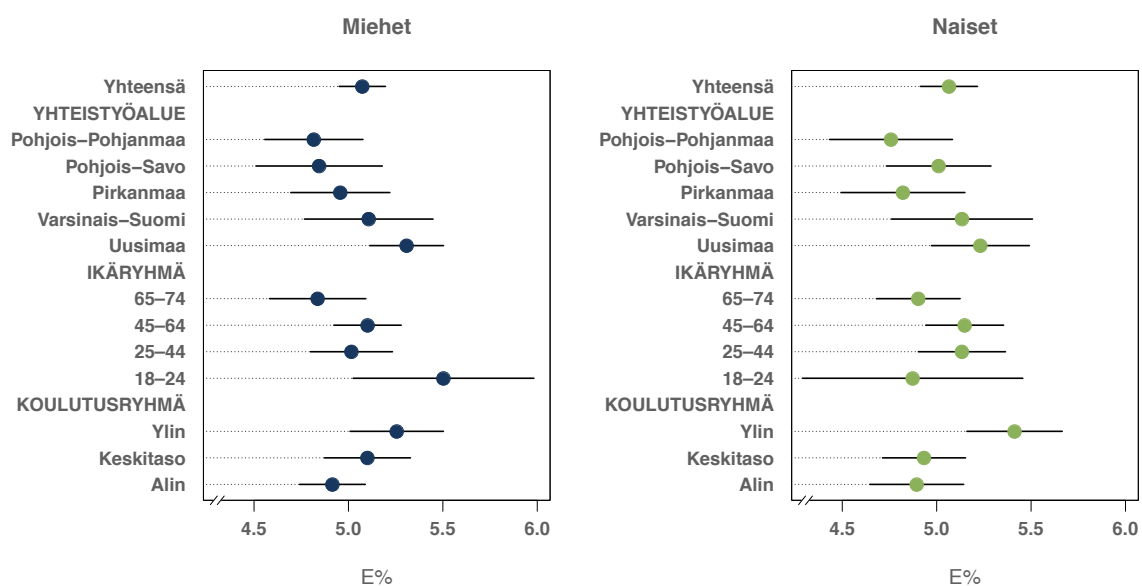
(pois lukien 25–44-vuotiaat). Naisilla n-6-rasvahappojen osuus oli suurin eniten koulutettujen ryhmässä. Linolihapon saanti oli kaikilla alueilla sekä ikä- ja koulutusryhmissä keskimäärin vähintään 4,4 E% (Kuvio 6.34, Liitetaulukot 7.16 ja 7.18).

Elintarvikelähteistä tärkeimpiä n-6-rasvahappojen lähteitä olivat levitteet ja öljyt, viljavalmisteet ja liharuoat (Kuvio 6.35 ja Liitetaulukko 8.3).

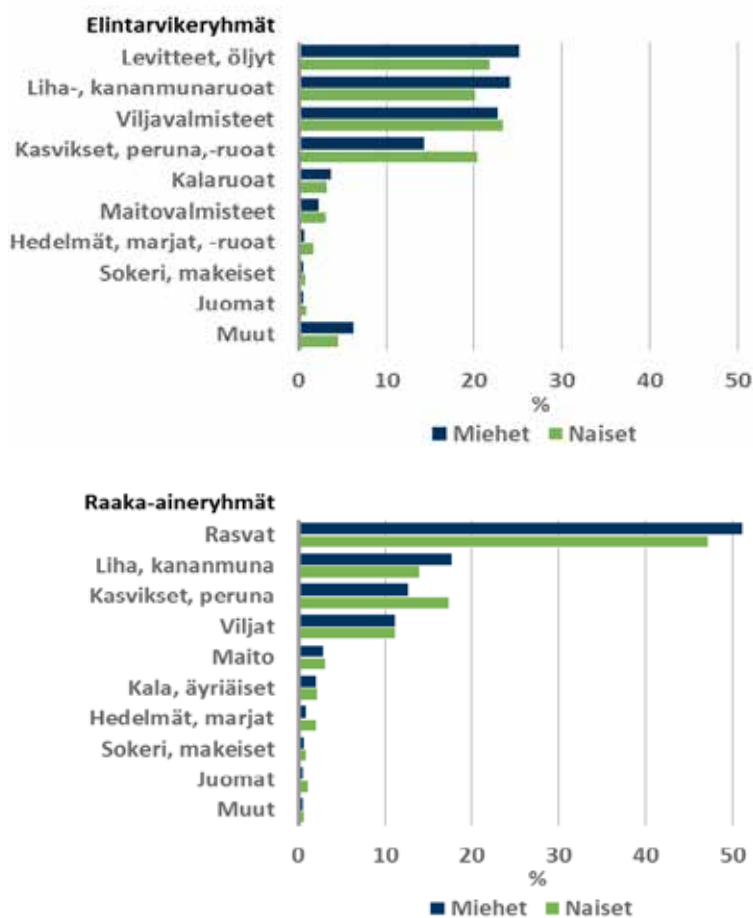
Raaka-ainelähteistä tärkeimmät n-6-rasvahappojen lähteet olivat rasvat (miehillä 51 % ja naisilla 47 % päivittäisestä saannista) sekä miehillä liha (15 %) ja naisilla palkokasvit, pähkinät ja siemenet (15 %), ja lisäksi viljat (11 %) sekä miehillä että naisilla (Kuvio 6.35 ja Liitetaulukko 9.3).



Kuvio 6.33. Monityydyttymättömien n-6-sarjan rasvahappojen tavanomaisen saannin energiaosuuden (E%) jakauma ruoasta miehillä ja naisilla.

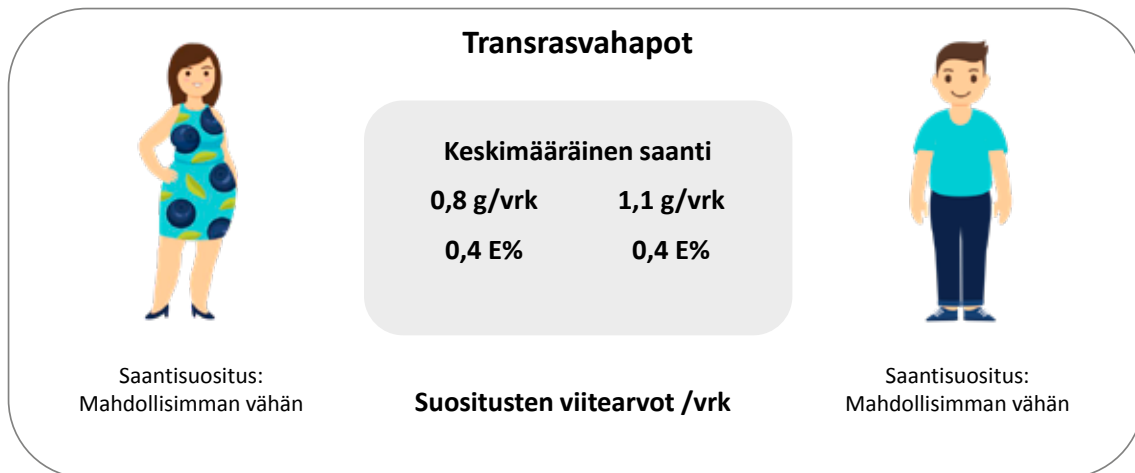


Kuvio 6.34. Monitydyttymättömien n-6 -sarjan rasvahappojen energiaosuus (E%) ja 95 %:n luottamusväli yhteistyöalueittain, ikä- ja koulutusryhmittäin miehillä ja naisilla. Miehillä yhteistyöalueiden ja ikäryhmien välinen tasoero, naisilla koulutusryhmien välinen tasoero, ($p < 0,05$).



Kuvio 6.35. Monitydyttymättömien n-6 -sarjan rasvahappojen lähteet miehillä ja naisilla elintarvike- ja raaka-aineryhmittäin (% päivittäisestä saannista).

6.3.6 Transrasvahapot

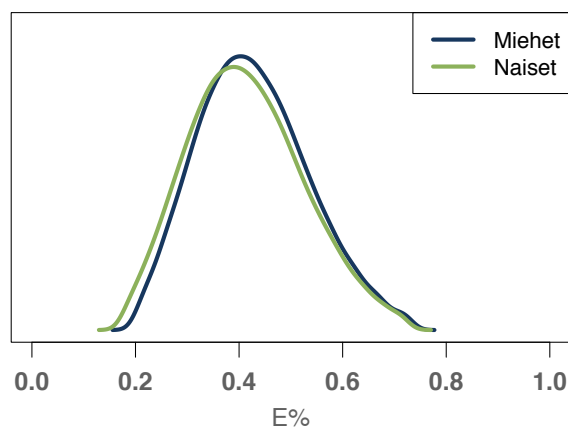


Transrasvahappoja sekä miehet että naiset saivat ruokavaliostaan hyvin vähän, keskimäärin n. 1 g/vrk tai 0,4 % kokonaisenergiasta (Kuvio 6.36, Liitetaulukko 7.2).

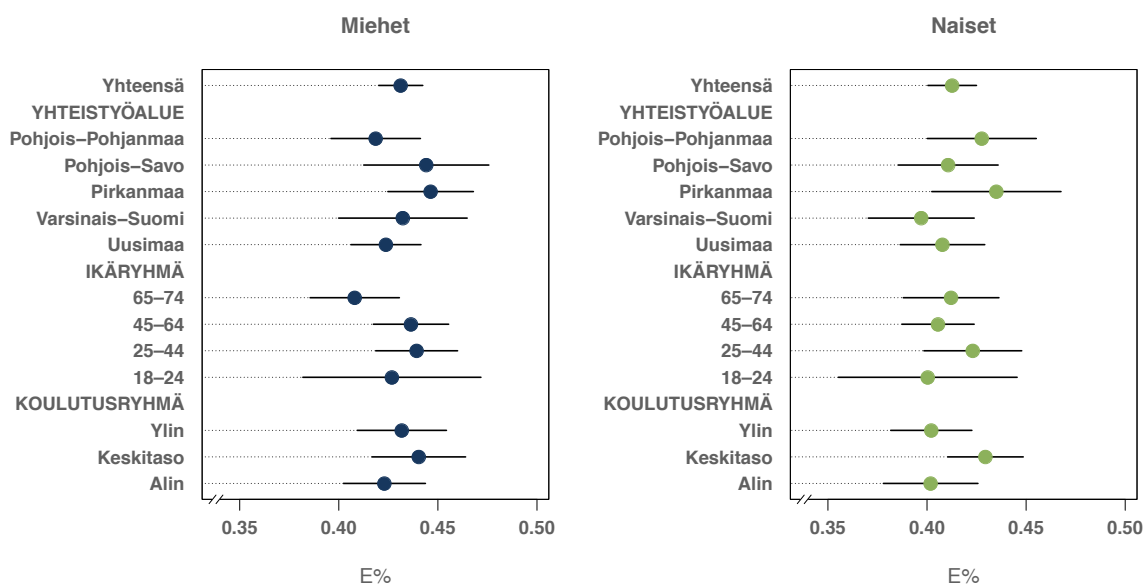
Miehet saivat ruokavaliostaan jonkin verran enemmän transrasvahappoja (0,43 E%) kuin naiset (0,41 E%). Transrasvahappojen saannissa ei esiintynyt alue-, ikäryhmä- tai koulutusryhmien välisiä tasoeroja (Kuvio 6.37, Liitetaulukko 7.17).

Tärkeimmät elintarvikeperäiset transrasvahappojen lähteet olivat maitovalmisteet, levitteet, viljavalmisteet ja liharuoat (Kuvio 6.38 ja Liitetaulukko 8.2).

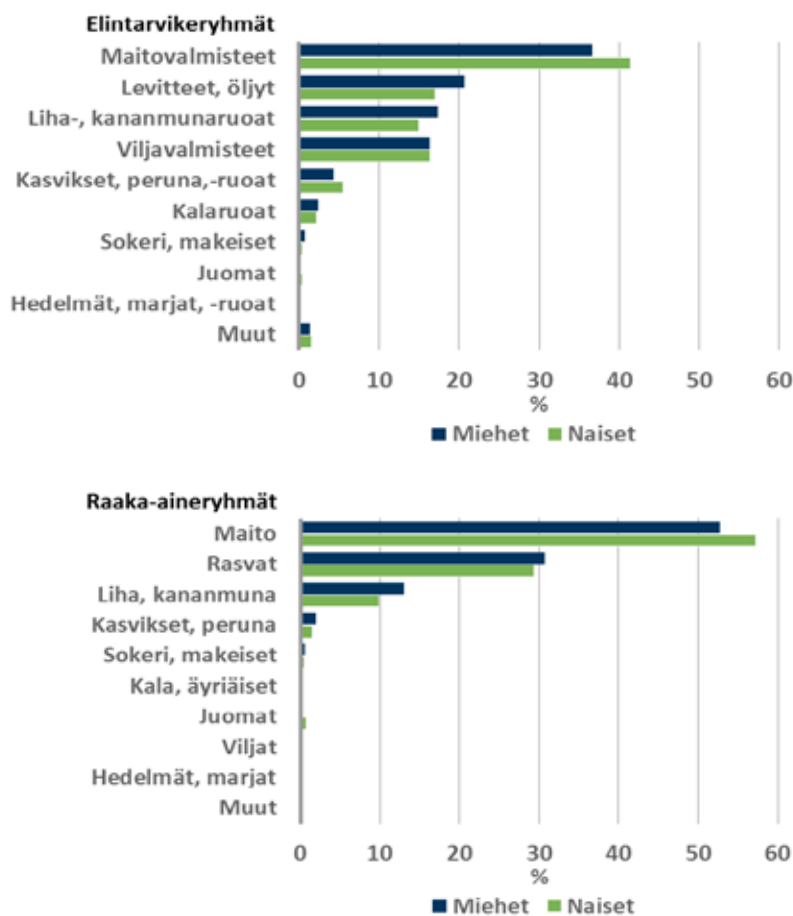
Raaka-ainetasolla kolme tärkeintä transrasvahappojen lähdettä olivat maito, rasvat ja liha. Transrasvahapoista eläinperäisiä oli yli 80 % (Kuvio 6.38 ja Liitetaulukko 9.2).



Kuvio 6.36. Transrasvahappojen tavanomaisen saannin energiaosuuden (E%) jakauma ruoasta miehillä ja naisilla.

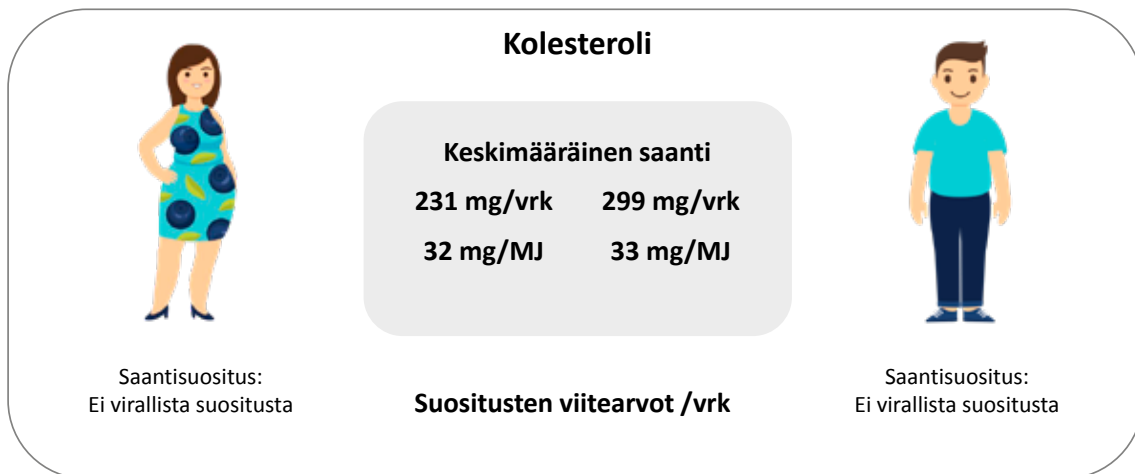


Kuvio 6.37. Transrasvahappojen energiaosuus (E%) ja 95 %:n luottamusväli yhteistyöalueittain, ikä- ja koulutusryhmittäin miehillä ja naisilla. Sukupuolten välinen tasoero, ($p < 0,05$).



Kuvio 6.38. Transrasvahappojen lähteet miehillä ja naisilla elintarvike- ja raaka-aineryhmittäin (% päivittäisestä saannista).

6.3.7 Kolesterolin saanti



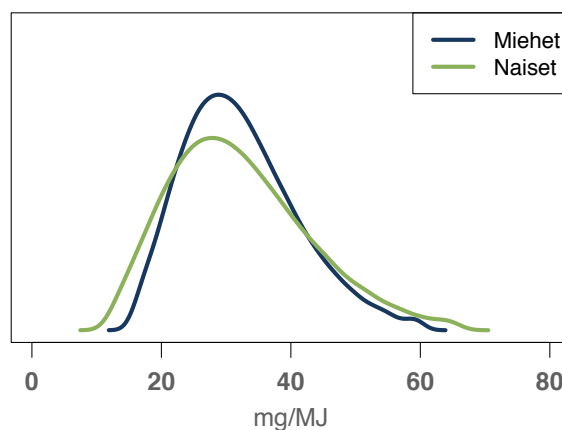
Sekä miesten että naisten ruokavaliossa päivittäinen kolesterolin saanti oli keskimäärin alle 300 mg ja 32 mg/MJ (Kuvio 6.39).

Yli 65-vuotiaiden miesten ruokavalion energiaan suhteutettu kolesterolimäärä oli pienempi kuin 25–44-vuotiaiden. (Kuvio 6.40, Liitetaulukko 7.20).

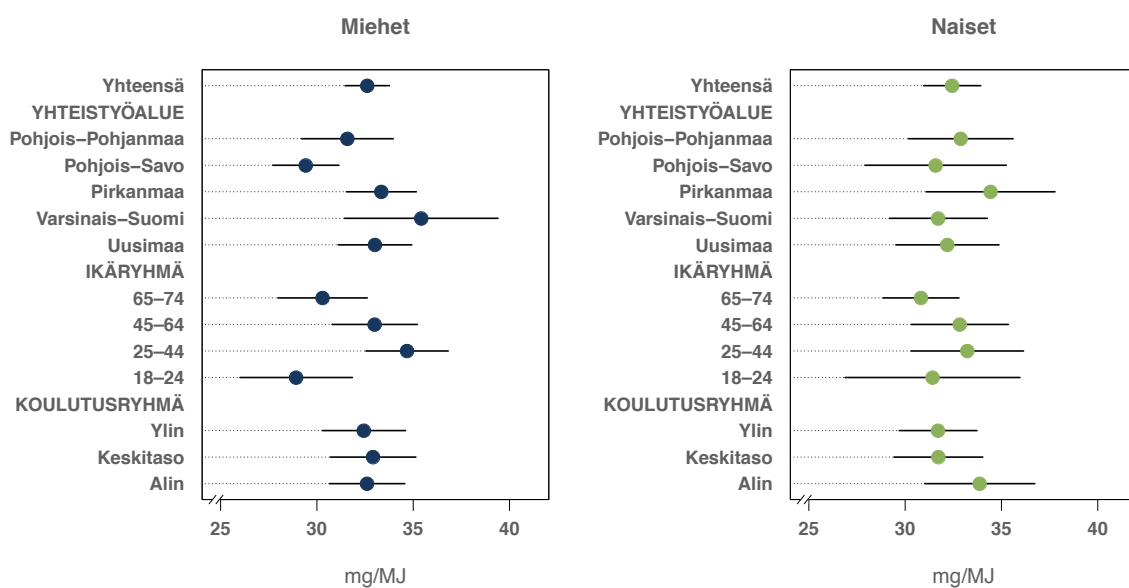
Tärkeimmät kolesterolin lähteet ruokavaliossa olivat liha- ja kananmunaruokat sekä maitovalmis-

teet (miehillä yhteensä 71 %, naisilla 70 % päivittäisestä saannista) (Kuvio 6.41, Liitetaulukko 8.3).

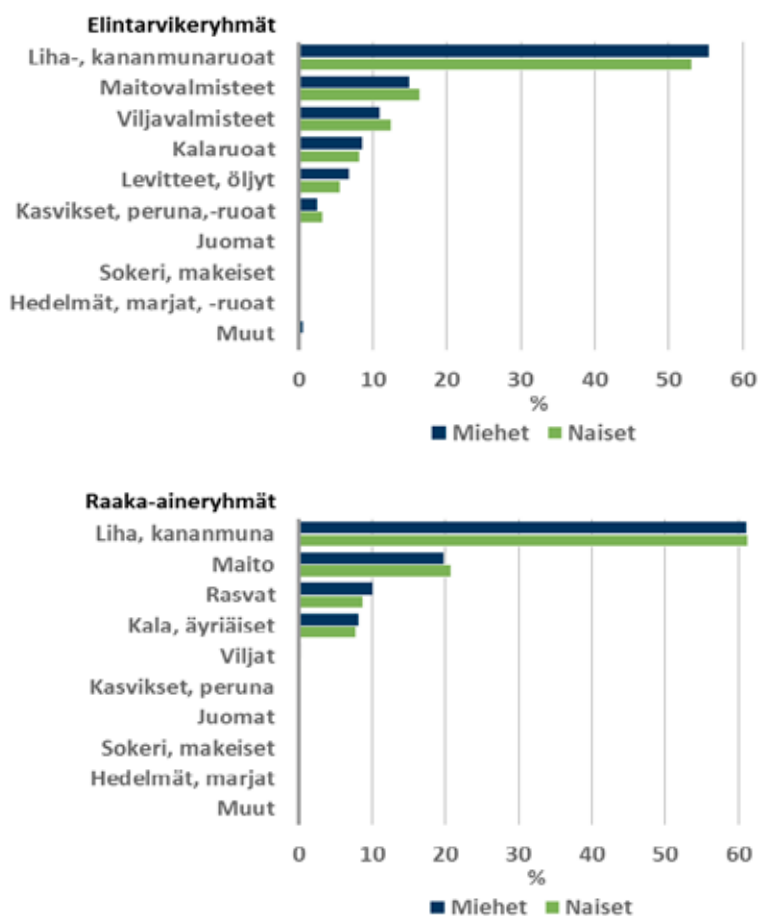
Raaka-ainetasolla miesten merkittävin kolesterolin lähde oli liha, naisilla kananmunat. Näistä raaka-aineryhmistä sekä miehet että naiset saivat yhteensä noin 60% ruoan kolesterolista. Näiden ryhmien lisäksi tärkeitä lähteitä olivat myös maito ja rasvat (Kuvio 6.41 ja Liitetaulukko 9.3).



Kuvio 6.39. Kolesterolin energiaan suhteutetun tavanomaisen saannin (mg/MJ) jakauma ruoasta miehillä ja naisilla.



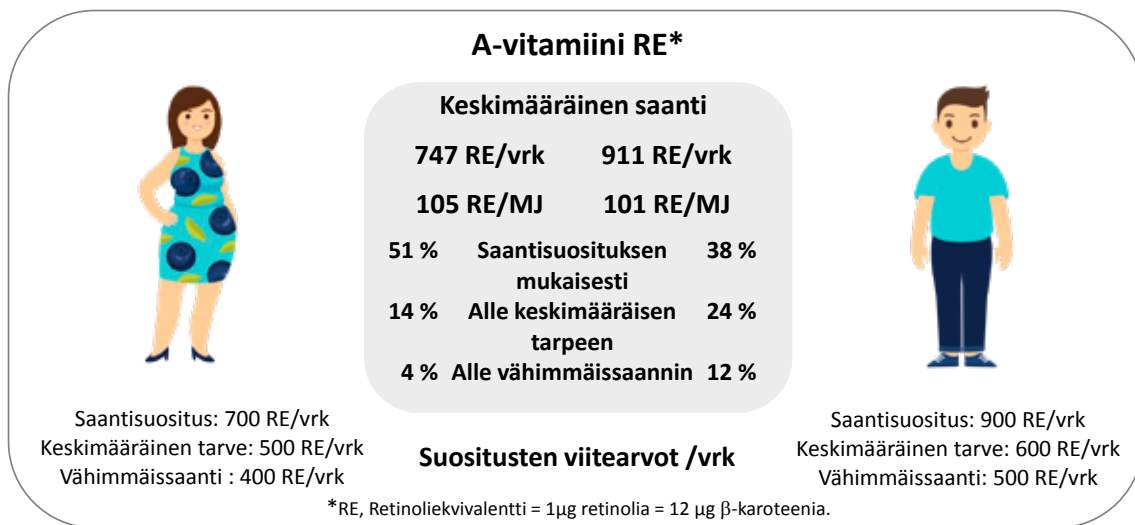
Kuvio 6.40. Kolesterolin keskimääräinen, energiaan suhteutettu saanti (mg/MJ) ja 95 %:n luottamusväli yhteistyöalueittain, ikä- ja koulutusryhmittäin miehillä ja naisilla. Miehillä ikäryhmien välinen tasoero, ($p < 0,05$).



Kuvio 6.41. Kolesterolin lähteet miehillä ja naisilla elintarvike- ja raaka-aineryhmittäin (% päivittäisestä saannista).

6.4 Vitamiinien saanti ruoasta ja vitamiinien lähteet

6.4.1 A-vitamiini



Miesten päivittäinen A-vitamiinin saanti vaihteli noin 300–2000 µg:n ja vastaavasti naisten noin 300–1500 µg:n välillä. Saanti jäi alle keskimääräisen tarpeen (AR) 24 %:lla miehistä ja 14 %:lla naisista (Kuvio 6.42).

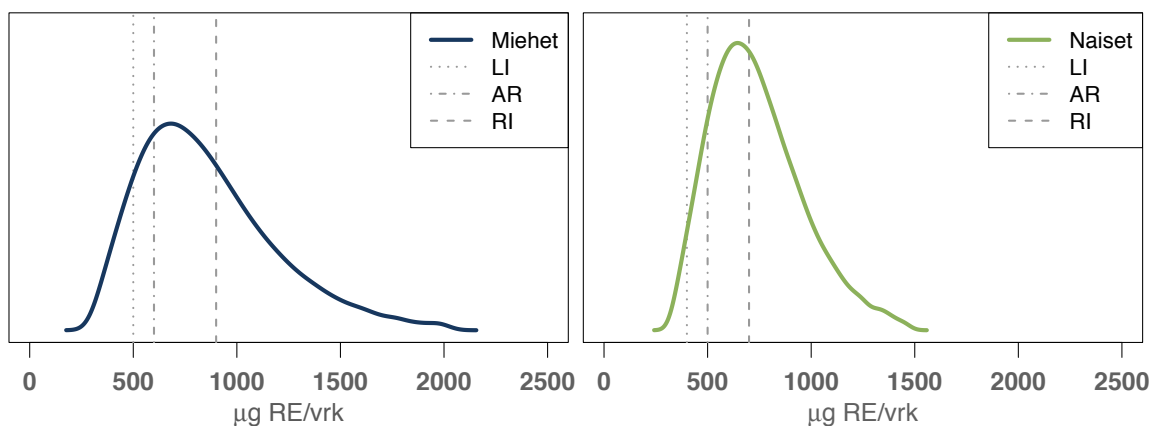
Aliraportoitujen poistaminen pienensi osuuksia 12 %:iin miehistä ja 3 %:iin naisista. Aliraportoitujen poistamisen jälkeen A-vitamiinia sai päivittäisen saantisuosituksen (RI) mukaisesti 45 % miehistä ja 65 % naisista. Aliraportoitujen poistaminen pienensi vähimmäissaannin (LI) alittavien miesten osuuden 4 %:iin ja naisten osuuden 0 %:iin (Liitetaulukko 7.3).

A-vitamiinin energiaan suhteutettu määrä (µg/MJ) oli miehillä pienempi kuin naisilla ja pienempi alle 45-vuotiailla miehillä vanhempiin mie-

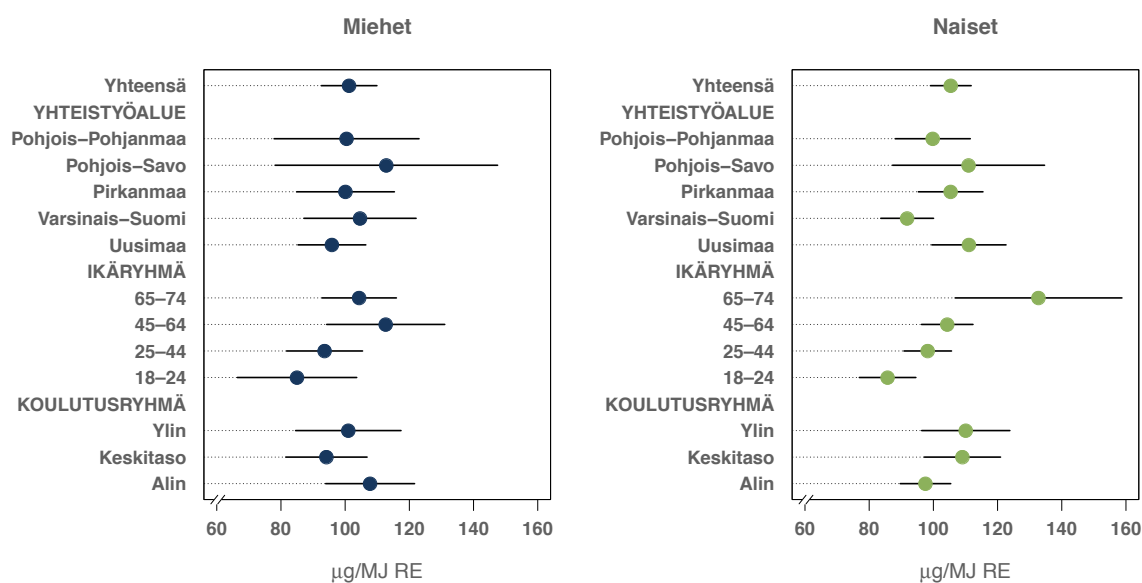
hiin verrattuna. Naisilla yli 65-vuotiaiden energiaan suhteutettu A-vitamiinin määrä oli suurempi kuin nuoremmassa ikäryhmässä (Kuvio 6.43, Liitetaulukko 7.21).

Miehillä A-vitamiinin tärkeimmät elintarvikelähteet olivat liharuoat, rasvavitteet, kasvikset ja kasviruoat kattaen 66 % päivittäisestä saannista. Naisilla vastaavasti tärkeimmät elintarvikelähteet olivat kasvikset ja kasviruoat, liharuoat ja rasvavitteet kattaen yhteensä 62 % päivittäisestä saannista (Kuvio 6.44 ja Liitetaulukko 8.4).

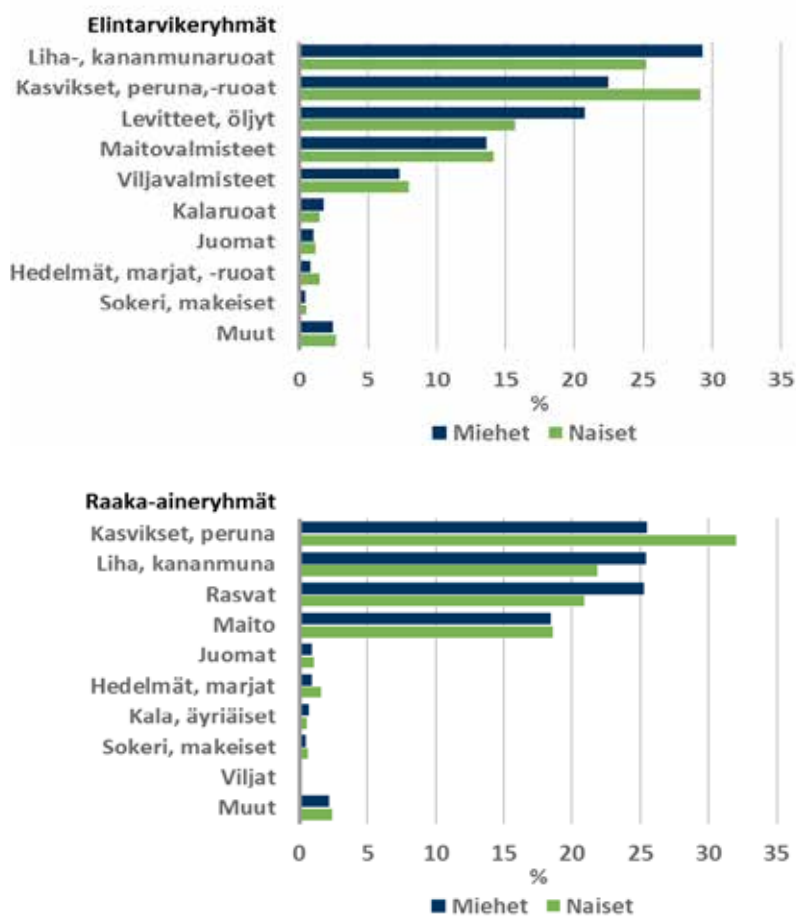
Raaka-ainetasolla miehet saivat yhteensä 50 % ravintorasvoista ja kasviksista, saman verran molemmista ryhmistä, ja naiset kasviksista 31 % ja rasvoista 21 %, yhteensä 52 % (Kuvio 6.44 ja Liitetaulukko 9.4).



Kuvio 6.42. A-vitamiinin tavanomaisen saannin (µg RE/vrk) jakauma ruoasta miehillä ja naisilla. Vähimmäissaannin (LI), keskimääräisen tarpeen (AR) ja suositeltavan saannin (RI) alarajat merkitty katkoviivoin.

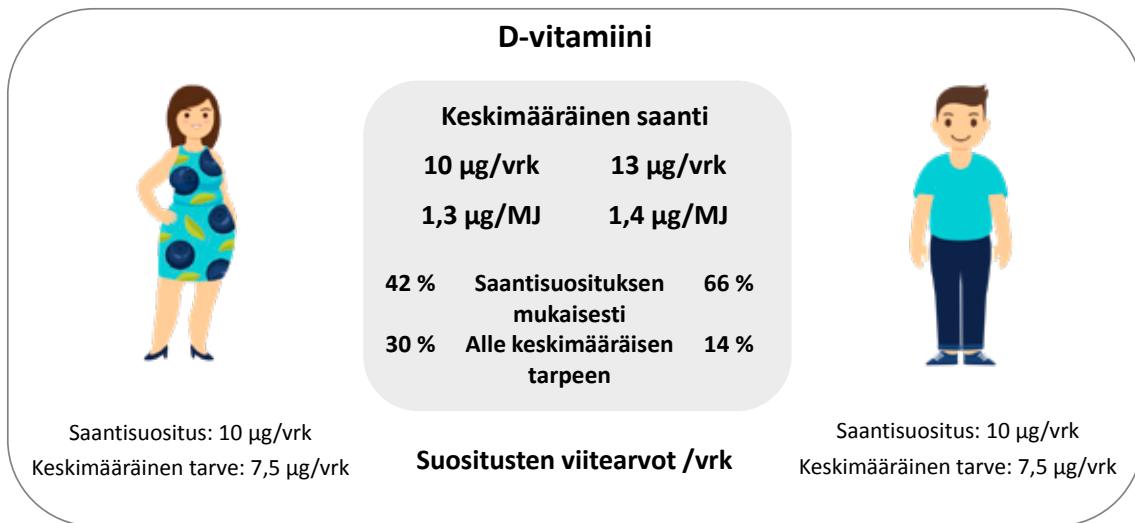


Kuvio 6.43. A-vitamiinin keskimääräinen, energiaan suhteutettu saanti ($\mu\text{g}/\text{MJ RE}$) ja 95 %:n luottamusväli yhteistyöalueittain, ikä- ja koulutusryhmittäin miehillä ja naisilla. Sukupuolten välinen tasoero, miehillä ja naisilla ikäryhmien välinen tasoero, ($p < 0,05$).



Kuvio 6.44. A-vitamiinin lähteet miehillä ja naisilla elintarvike- ja raaka-aineryhmittäin (% päivittäisestä saannista).

6.4.2 D-vitamiini



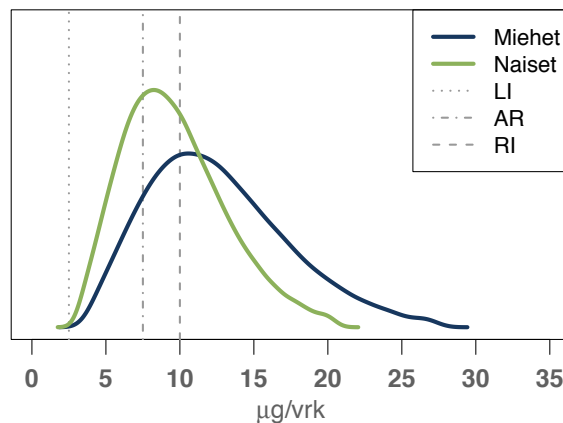
Miesten D-vitamiinin päivittäinen saanti vaihteli noin 3–30 µg:n välillä ja vastaavasti naisten D-vitamiinin saanti noin 3–20 µg:n välillä. Saanti jäi alle keskimääräisen tarpeen (AR) 14 %:lla miehistä ja 30 %:lla naisista (Kuvio 6.45).

Aliraportoitujen poistaminen pienensi osuuksia 10 %:iin miehistä ja 24 %:iin naisista. Aliraportoitujen poistamisen jälkeen D-vitamiinia sai suosituksen mukaisesti 73 % miehistä ja 49 % naisista (Liitetaulukko 7.3).

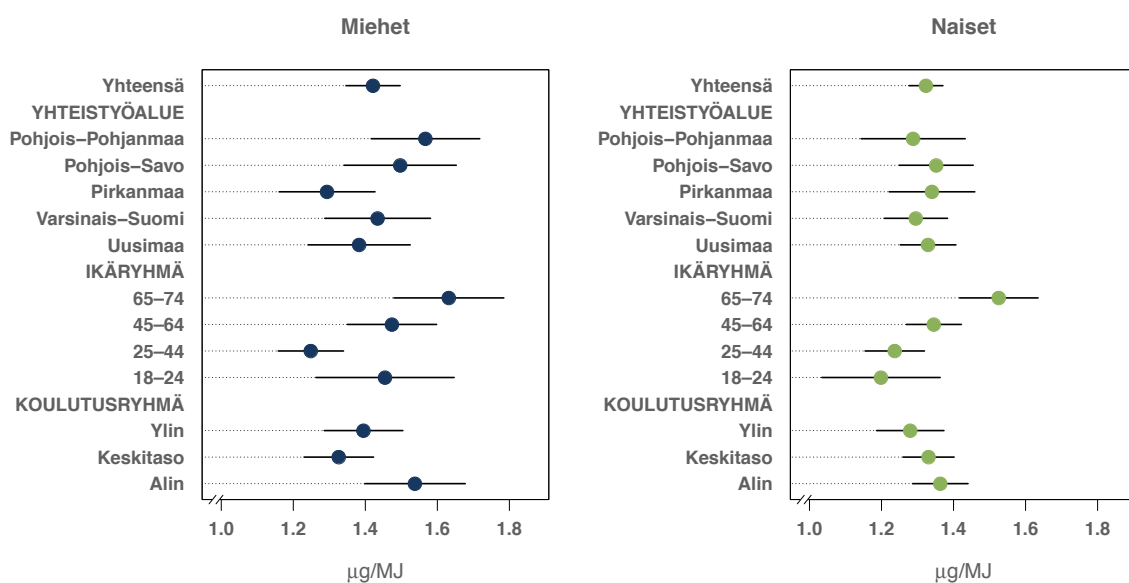
D-vitamiinin energiaan suhteutettu saanti (µg/MJ) oli pienempi 25–44-vuotiailla miehillä ja alle 45-vuotiailla naisilla vanhempiin ikäryhmiin verrattuna (Kuvio 6.46, Liitetaulukko 7.23).

Miehillä ja naisilla D-vitamiinin tärkeimmät elintarvikelähteet olivat rasvavitteet, maitovalmisteet ja kalaruoat kattaen miehillä 83 % ja naisilla 79 % päivittäisestä saannista (Kuvio 6.47 ja Liitetaulukko 8.4).

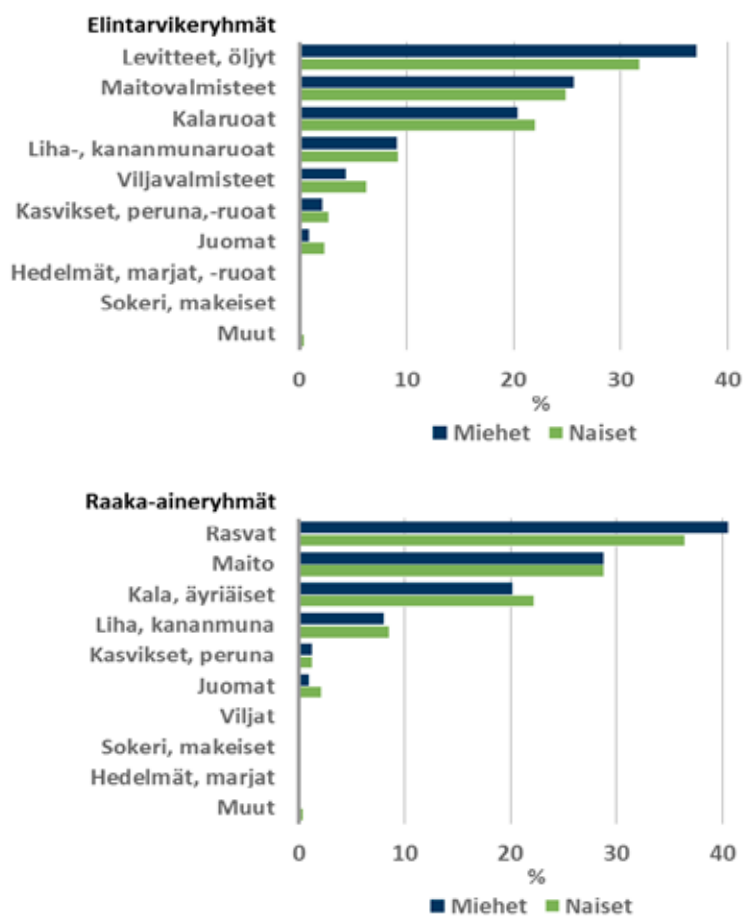
Raaka-ainetasolla miehet saivat yhteensä 90 % ja naiset 87 % D-vitamiinista rasvoista, maidosta ja kaloista. Rasvojen osuus saannista oli miehillä 41 % ja naisilla 36 % päivittäisestä saannista (Kuvio 6.47 ja Liitetaulukko 9.4).



Kuvio 6.45. D-vitamiinin tavanomaisen saannin (µg/vrk) jakauma ruoasta miehillä ja naisilla. Vähimmäissaannin (LI), keskimääräisen tarpeen (AR) ja suositeltavan saannin (RI) alarajat on merkitty katkoviivoin.

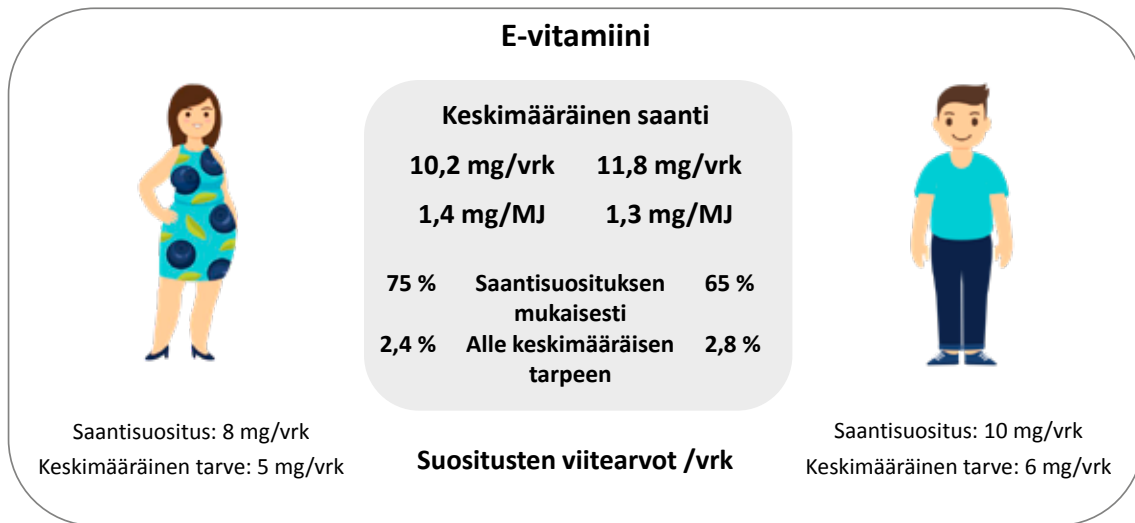


Kuvio 6.46. D-vitamiinin keskimääräinen, energiaan suhteutettu saanti (µg/MJ) ja 95 %:n luottamusväli yhteistyöalueittain, ikä- ja koulutusryhmittäin miehillä ja naisilla. Miehillä ja naisilla ikäryhmien välinen tasoero, (p < 0,05).



Kuvio 6.47. D-vitamiinin lähteet miehillä ja naisilla elintarvike- ja raaka-aineryhmittäin (% päivittäisestä saannista).

6.4.3 E-vitamiini



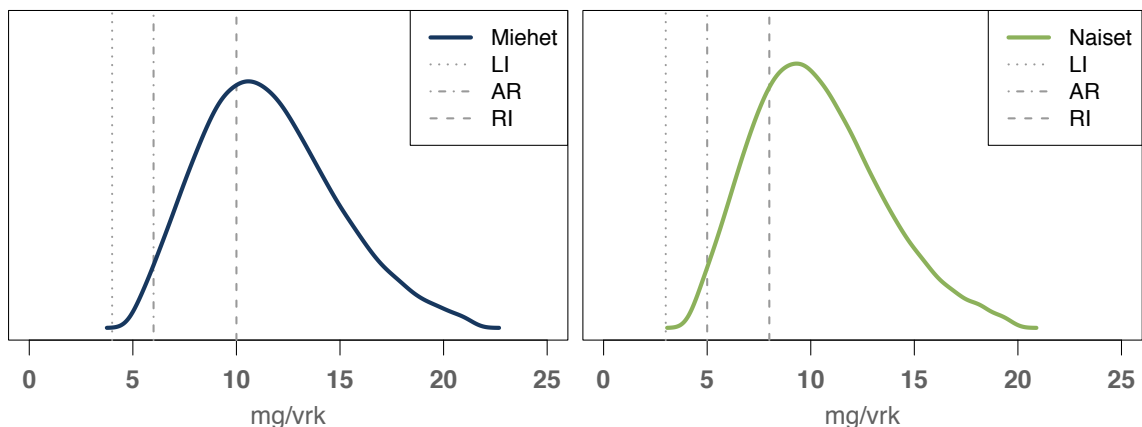
Miesten E-vitamiinin saanti vaihteli noin 4–22 mg:n välillä ja vastaavasti naisten E-vitamiinin saanti noin 3–20 mg:n välillä. E-vitamiinin saanti jäi alle keskimääräisen tarpeen 2–3 %:lla miehistä ja naisista (Kuvio 6.48).

Aliraportoitujen poistamisen jälkeen alle keskimääräisen tarpeen jäi ainoastaan 0,2 % miehistä ja naisista. Aliraportoitujen poistamisen jälkeen E-vitamiinia sai suosituksen (RI) mukaisesti 82 % miehistä ja 88 % naisista (Liitetaulukko 7.3).

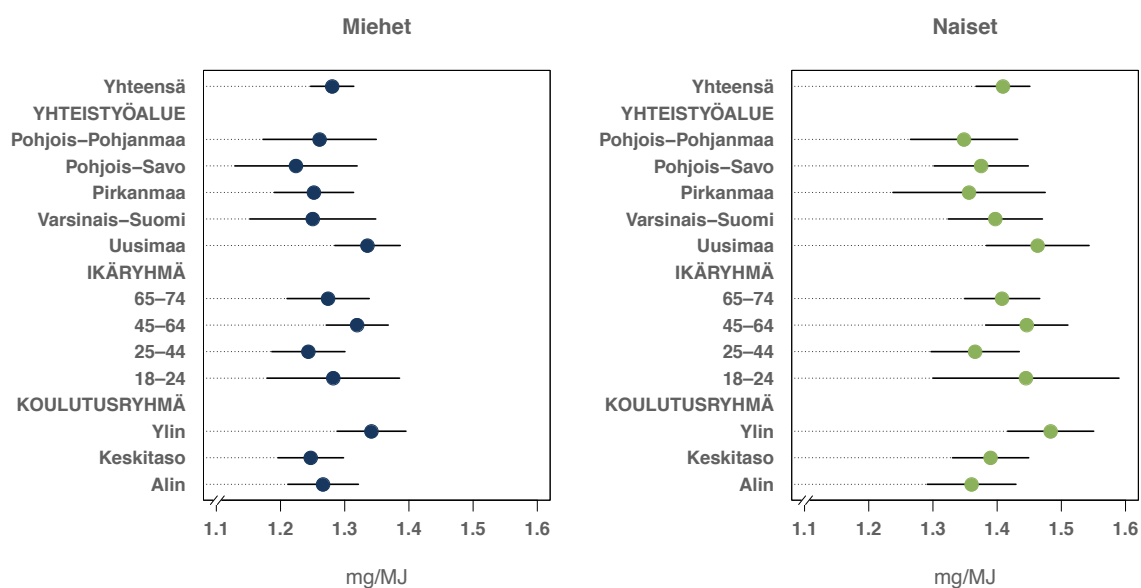
E-vitamiinin energiaan suhteutettu (mg/MJ) saanti oli naisilla suurempi kuin miehillä ja oli suurin eniten koulutettujen ryhmässä muihin koulutusryhmiin verrattuna sekä miehillä että naisilla. (Kuvio 6.49, Liitetaulukko 7.24).

Tärkeimmät E-vitamiinin elintarvikelähteet miehillä olivat rasvavälitteet ja öljyt, viljavalmisteet sekä liha- ja kananmunaruokat. Naisilla tärkein lähde oli kasvikset ja kasvisruokat ja sen jälkeen leivitteet ja öljyt sekä viljavalmisteet (Kuvio 6.50 ja Liitetaulukko 8.4).

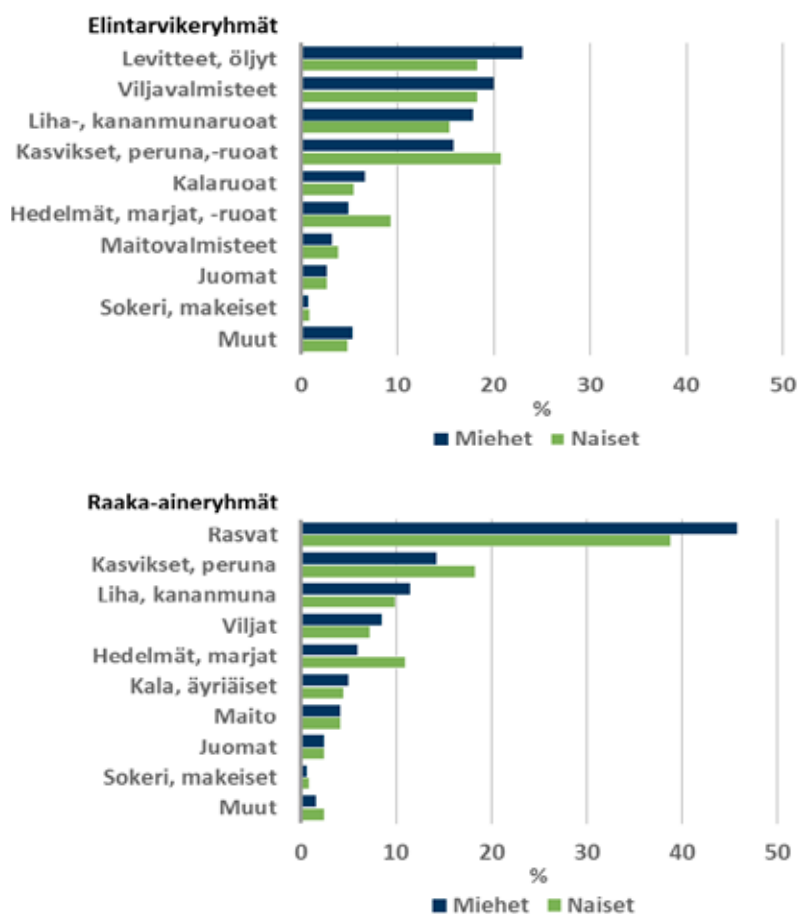
Raaka-ainetasolla E-vitamiinin päälähde sekä miehillä että naisilla oli rasvat, joka kattoi miehillä 46 % ja naisilla 39 % E-vitamiinin saannista. Myös kasvikset, liha ja kananmuna olivat sekä miehillä että naisilla tärkeimpiä raaka-ainelähteitä. (Kuvio 6.50 ja Liitetaulukko 9.4).



Kuvio 6.48. E-vitamiinin tavanomaisen saannin (mg/vrk) jakauma ruoasta miehillä ja naisilla. Vähimmäissaannin (LI), keskimääräisen tarpeen (AR) ja suositeltavan saannin (RI) alarajat merkitty katkoviivoin.

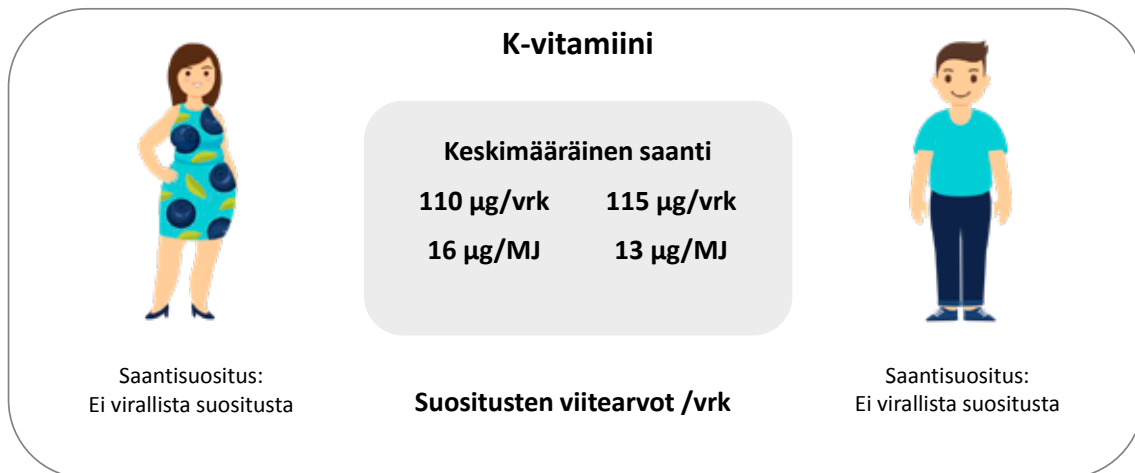


Kuvio 6.49. E-vitamiinin keskimääräinen, energiaan suhteutettu saanti (mg/MJ) ja 95 %:n luottamusväli yhteistyöalueittain, ikä- ja koulutusryhmittäin miehillä ja naisilla. Sukupuolten välinen tasoero, miehillä ja naisilla koulutusryhmien välinen tasoero, ($p < 0,05$).



Kuvio 6.50. E-vitamiinin lähteet miehillä ja naisilla elintarvike- ja raaka-aineryhmittäin (% päivittäisestä saannista).

6.4.4 K-vitamiini



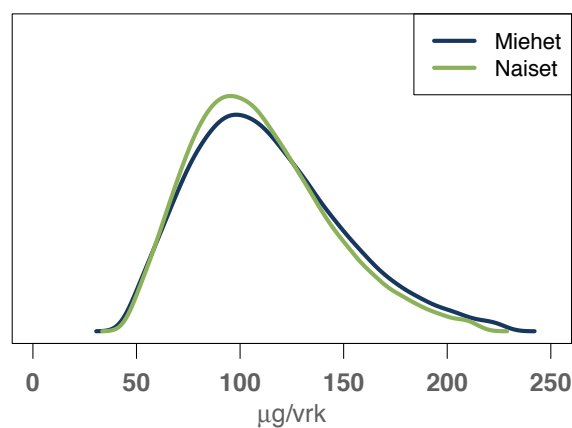
Miesten ja naisten K-vitamiinin päivittäisen saannin vaihteluväli oli n. 40–240 µg:n välillä (Kuvio 6.51, Liitetaulukko 7.3). K-vitamiinin keskimääräinen saanti oli miehillä 115 µg ja naisilla 110 µg päivässä.

Miesten K-vitamiinin saanti energiayksikkö kohti (13 µg/MJ) oli pienempi kuin naisilla (16 µg/MJ). Miehillä K-vitamiinin energiaan suhteutettu saanti oli suurinta ylimmässä koulutusryhmässä, naisilla pienintä alimmassa koulutusryhmässä. K-vitamiinin energiaan suhteutettu (µg/MJ) saanti oli naisilla suurempi Uudenmaan, Varsinais-Suomen ja Pohjois-Savon alueilla Pohjois-Pohjan-

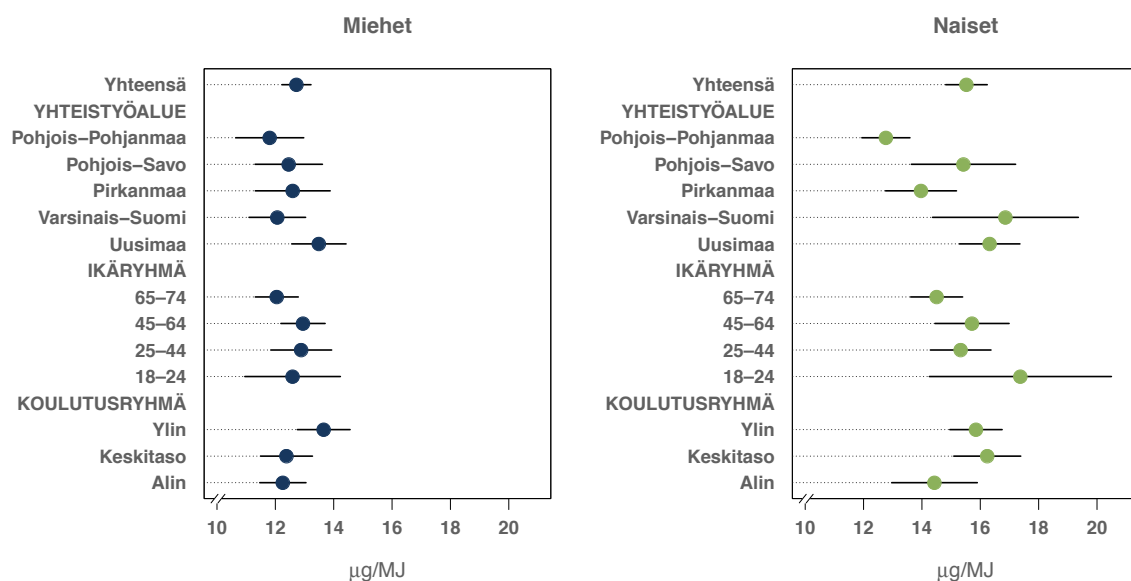
maan yhteistyöalueeseen verrattuna. (Kuvio 6.52, Liitetaulukko 7.25).

Tärkeimmät K-vitamiinin elintarvikelähteet sekä miehillä että naisilla olivat kasvikset ja kasvisruoat, joista miehet saivat 35 % ja naiset 42 % K-vitamiinin saannista, liha- ja kananmunaruokat sekä viljavalmisteet. Naisilla kasvisruokien merkitys korostui miehiin verrattuna. (Kuvio 6.53 ja Liitetaulukko 8.4).

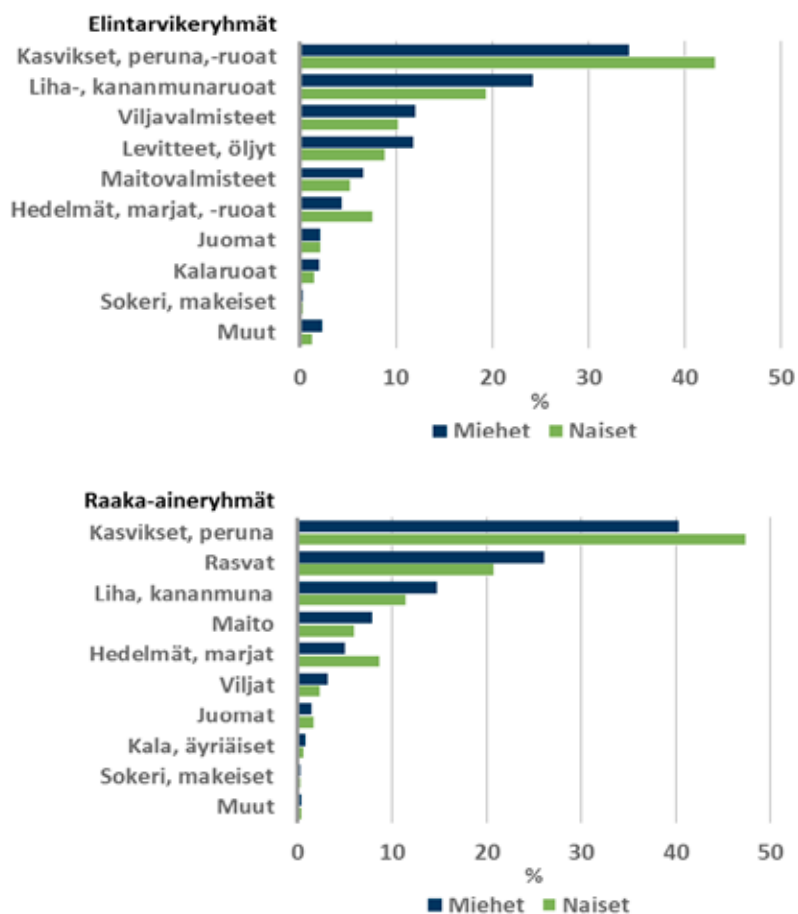
Raaka-ainetasolla K-vitamiinin päälähteet sekä miehillä että naisilla olivat kasvikset, joista miehet saivat 45 % ja naiset 51 % K-vitamiinin saannista (Kuvio 6.53 ja Liitetaulukko 9.4).



Kuvio 6.51. K-vitamiinin tavanomaisen saannin (µg/vrk) jakauma ruoasta miehillä ja naisilla.

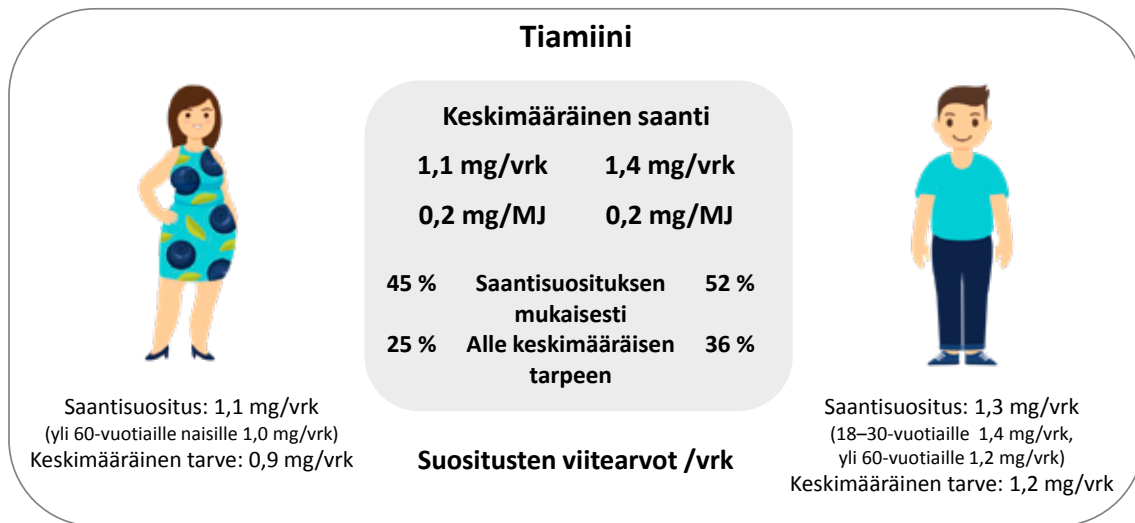


Kuvio 6.52. K-vitamiinin keskimääräinen, energiaan suhteutettu saanti (µg/MJ) ja 95 %:n luottamusväli yhteistyöalueittain, ikä- ja koulutusryhmittäin miehillä ja naisilla. Sukupuolten välinen tasoero, miehillä koulutusryhmien välinen tasoero, naisilla yhteistyöalueiden ja koulutusryhmien välinen tasoero, (p < 0,05).



Kuvio 6.53. K-vitamiinin lähteet miehillä ja naisilla elintarvike- ja raaka-aineryhmittäin (% päivittäisestä saannista).

6.4.5 Tiamiini



Miesten tiamiinin päivittäinen saanti vaihteli noin 0,6–2,6 mg:n välillä, vastaavasti naisten tiamiinin saanti noin 0,5–1,8 mg:n välillä. Tiamiinin saanti jäi alle keskimääräisen tarpeen 36 %:lla miehistä ja 25 %:lla naisista koko aineistossa (Kuvio 6.54).

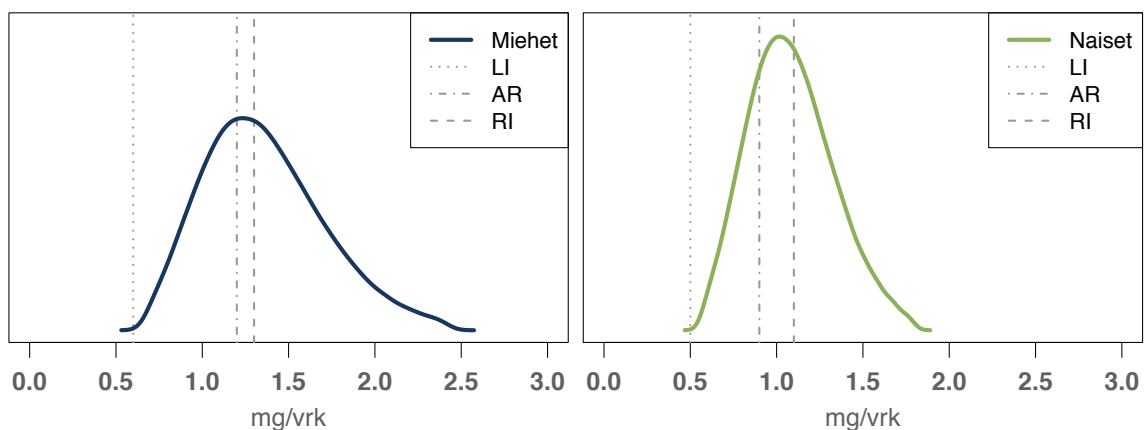
Aliraportoijien poistamisen jälkeen alle keskimääräisen tarpeen jäävien osuudet olivat 21 % miehistä ja 14 % naisista. Aliraportoijien poistamisen jälkeen suosituksen mukaisesti tiamiinia sai ruokavaliostaan 68 % miehistä ja 56 % naisista. (Liitetaulukko 7.3).

Tiamiinin energiaan suhteutettu (mg/MJ) saanti oli miehillä suurin 65–74-vuotiaiden ikäryhmässä (0,16 mg/MJ). Tiamiinin päivittäissaanti oli vanhimpien miesten ikäryhmässä kuitenkin

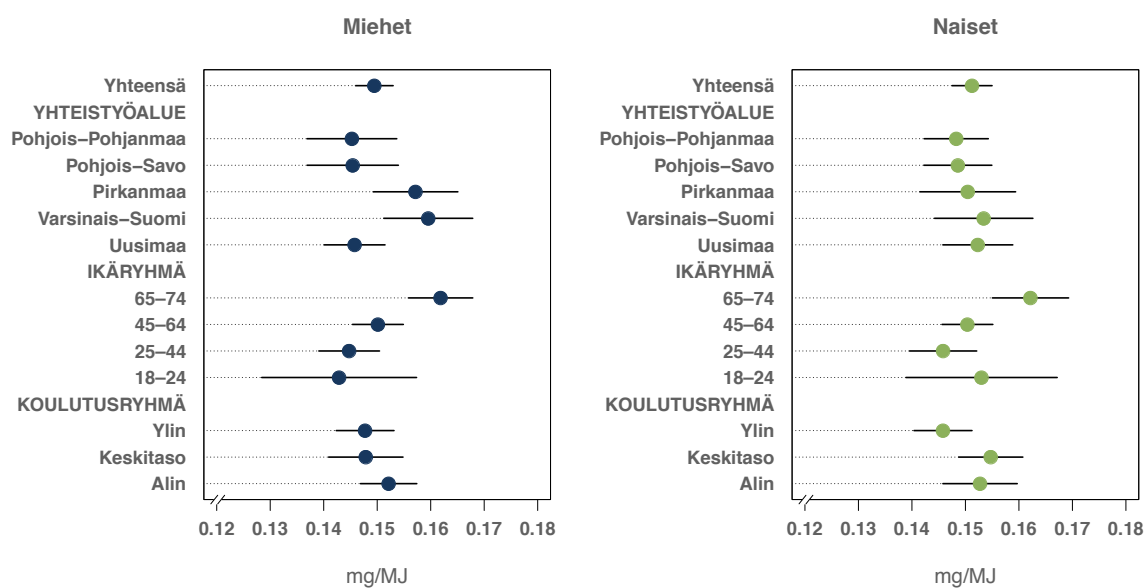
kin ikäryhmistä pienin (1,2 mg/vrk), koska tässä ikäryhmässä ruokavalion energiamäärä on pieni (Kuvio 6.55, Liitetaulukko 7.26).

Miesten tiamiinin elintarvikelähteet olivat liharuoat (31 %), viljavalmisteet (24 %) sekä kasvikset, peruna ja niistä valmistetut ruoat (17 %). Naisilla tärkeimpiä olivat samat elintarvikeryhmät, mutta kattoivat kukin hiukan yli 20 % tiamiinin saannista (Kuvio 6.56 ja Liitetaulukko 8.5).

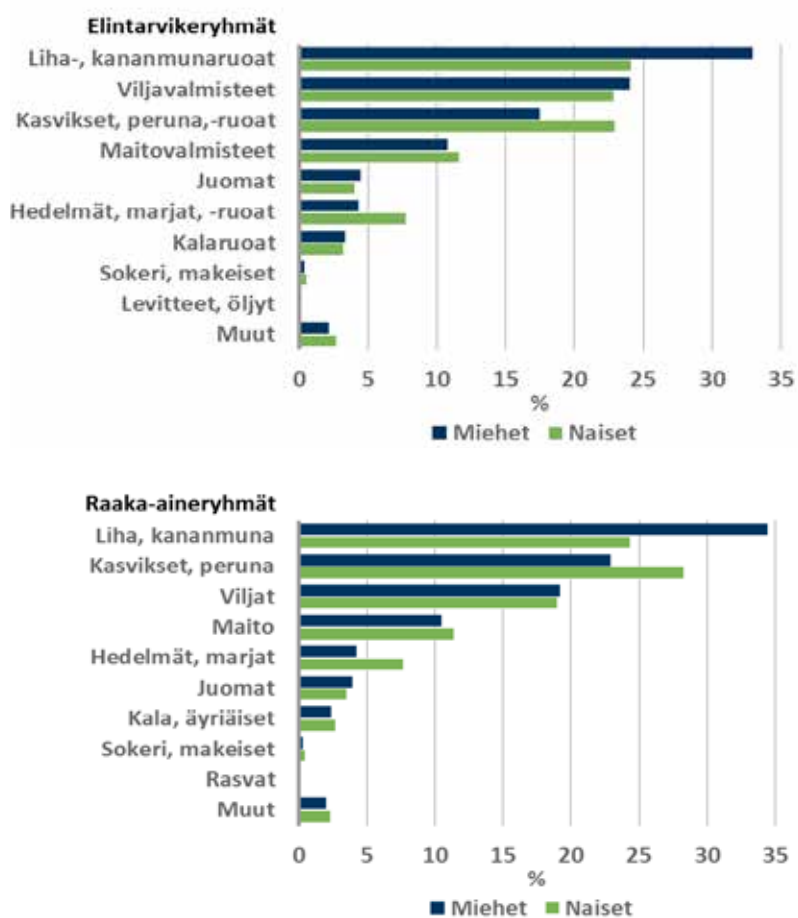
Raaka-ainetasolla tiamiinin lähteistä miehillä tärkeimmät olivat liha, kananmuna, kasvikset ja peruna sekä viljat, yhteensä 77 % päivittäisestä saannista. Naiset saivat samoista raaka-aineryhmistä yhteensä 69 % ruokavalion tiamiinista (Kuvio 6.56 ja Liitetaulukko 9.5).



Kuvio 6.54. Tiamiinin tavanomaisen saannin (mg/vrk) jakauma ruoasta miehillä ja naisilla. Vähimmäissaannin (LI), keskimääräisen tarpeen (AR) ja suositeltavan saannin (RI) alarajat merkitty katkoviivoin.

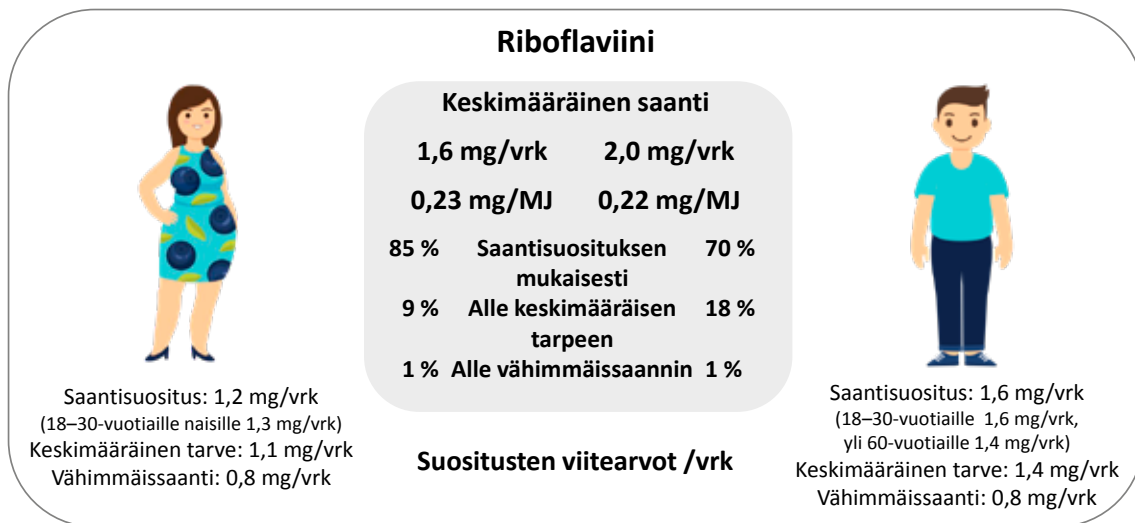


Kuvio 6.55. Tiamiinin keskimääräinen, energiaan suhteutettu saanti (mg/MJ) ja 95 %:n luottamusväli yhteistyöalueittain, ikä- ja koulutusryhmittäin miehillä ja naisilla. Miehillä ikäryhmien välinen tasoero, ($p < 0,05$).



Kuvio 6.56. Tiamiinin lähteet miehillä ja naisilla elintarvike- ja raaka-aineryhmittäin (% päivittäisestä saannista).

6.4.6 Riboflaviini



Riboflaviinin päivittäinen saanti vaihteli miehillä noin 0,7–4 mg:n välillä ja naisilla 0,7–3 mg:n välillä. Saanti jäi alle keskimääräisen tarpeen (AR) 18 %:lla miehistä ja 9 %:lla naisista koko aineistossa (Kuvio 6.57).

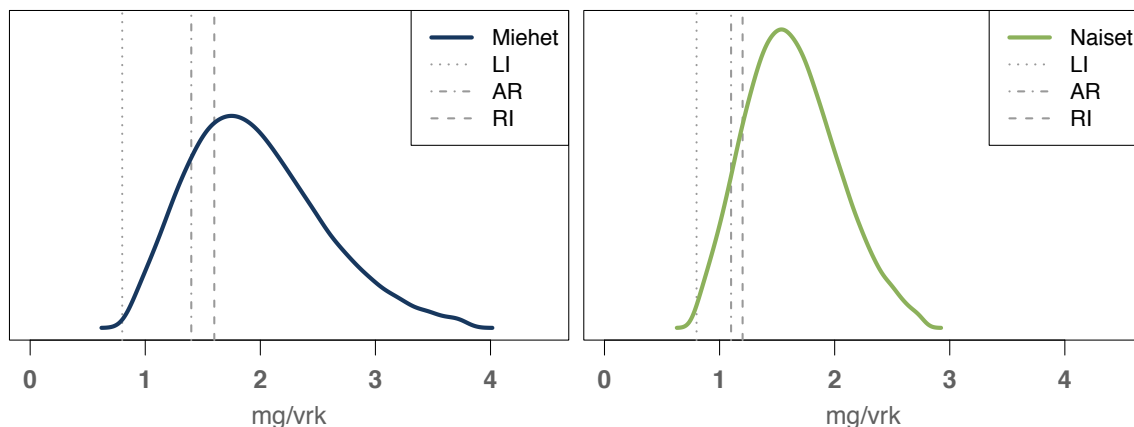
Aliraportoitujen poistamisen jälkeen keskimääräisen tarpeen viitearvon alittavien osuus puoliintui miehillä (9 %) ja väheni kolmannekseen naisilla (3 %). Aliraportoitujen poistamisen jälkeen tiamiinia sai suosituksen mukaisesti 82 % miehistä ja 94 % naisista (Liitetaulukko 7.3).

Riboflaviinin energiaan suhteutettu (mg/MJ) saanti vaihteli eri väestöryhmissä keskimäärin 0,21–0,24 mg/MJ välillä. Naisten ruokavalio sisälsi energiaan suhteutettuna enemmän riboflaviinia kuin miesten ruokavalio. Ruokavalion riboflaviini-

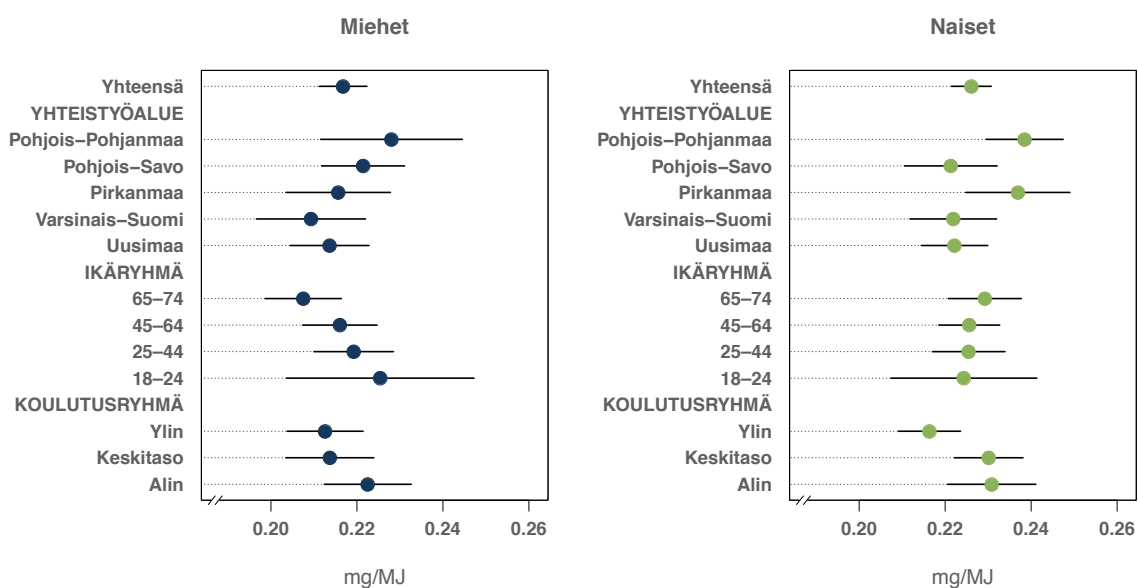
nipitoisuus oli muihin koulutusryhmiin verrattuna matalin naisten ylimmässä koulutusryhmässä (Kuvio 6.58, Liitetaulukko 7.27).

Miesten ja naisten riboflaviinin saannin tärkeimmät elintarvikelähteet olivat maitovalmisteet (41 % päivittäisestä saannista), liharuoat sekä viljavalmisteet. Näistä kolmesta ryhmästä miehet saivat yhteensä 73 % ja naiset 68 % riboflaviinin saannista (Kuvio 6.59 ja Liitetaulukko 8.5).

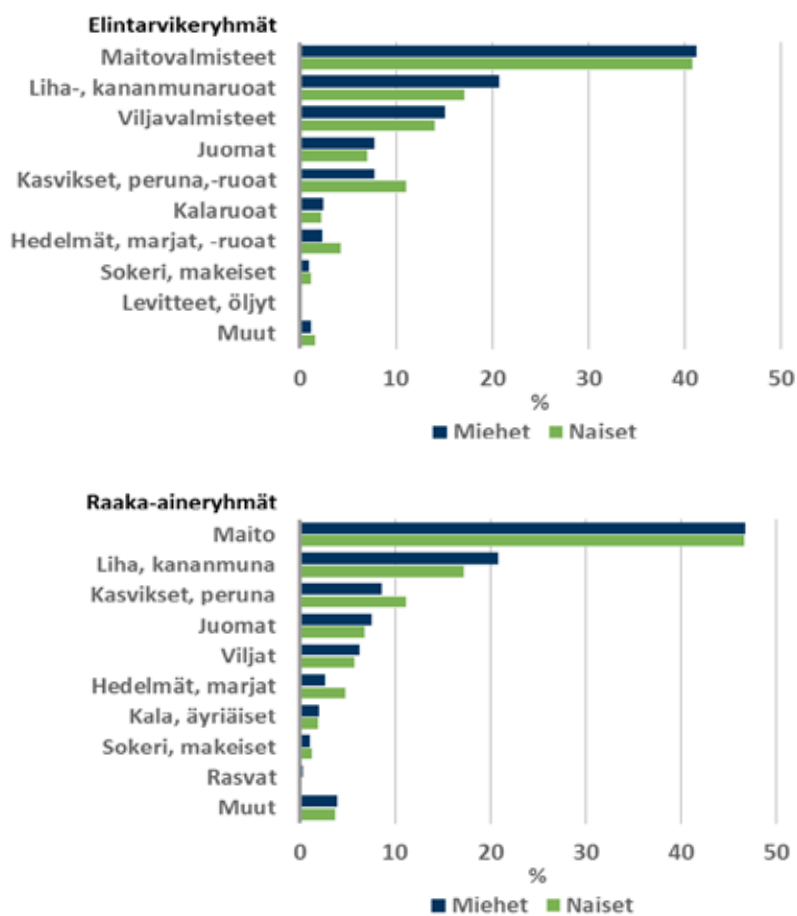
Raaka-ainetasolla sekä miesten että naisten riboflaviinin tärkeimmät lähteet olivat maito (47 % päivittäisestä saannista) sekä liha ja kananmuna. Näistä tärkeimmistä raaka-aineryhmistä sekä miehet että naiset saivat yhteensä noin 65 % riboflaviinin saannista (Kuvio 6.59 ja Liitetaulukko 9.5).



Kuvio 6.57. Riboflaviinin tavanomaisen saannin (mg/vrk) jakauma ruoasta miehillä ja naisilla. Vähimmäissaannin (LI), keskimääräisen tarpeen (AR) ja suositeltavan saannin (RI) alarajat merkitty katkoviivoin.

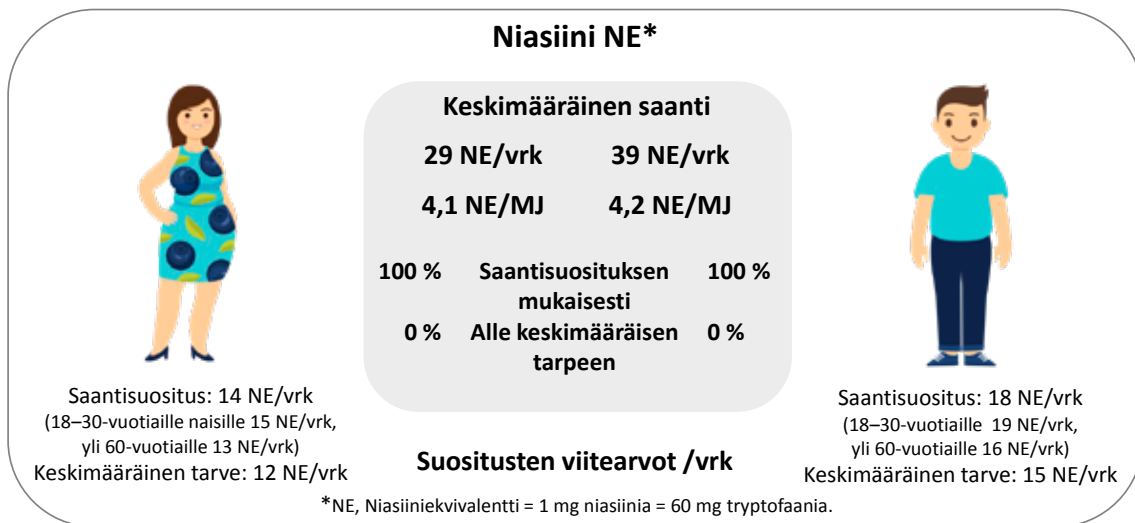


Kuvio 6.58. Riboflaviinin keskimääräinen, energiaan suhteutettu saanti (mg/MJ) ja 95 %:n luottamusväli yhteistyöalueittain, ikä- ja koulutusryhmittäin miehillä ja naisilla. Sukupuolten välinen tasoero, naisilla koulutusryhmien välinen tasoero, ($p < 0,05$).



Kuvio 6.59. Riboflaviinin lähteet miehillä ja naisilla elintarvike- ja raaka-aineryhmittäin (% päivittäisestä saannista).

6.4.7 Niasiini



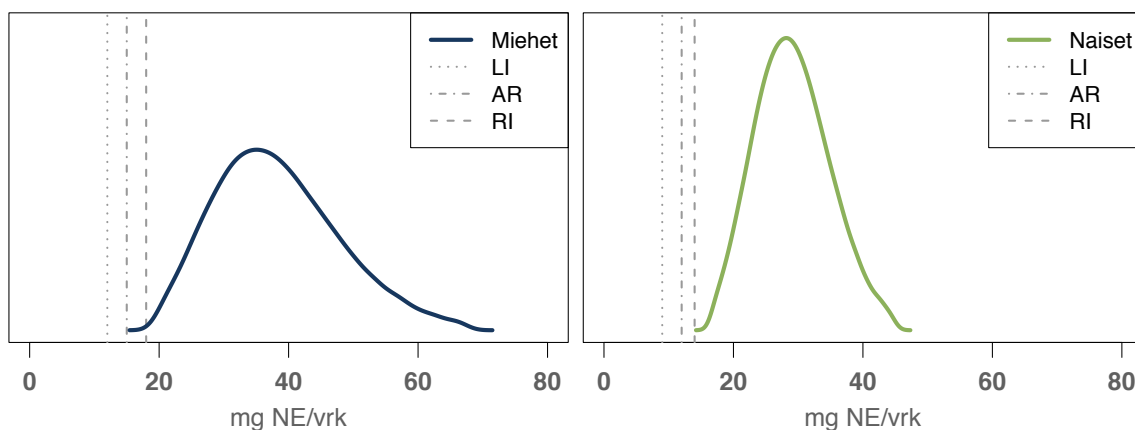
Miesten päivittäinen niasiinin saanti vaihteli noin 15–70 mg:n ja naisten vastaavasti noin 15–48 mg:n välillä. Niasiinin saanti ylitti keskimääräisen tarpeen ja oli näin ollen riittävää (Kuvio 6.60).

Aliraportoitujen poistamisen jälkeen suosituksen mukaisesti niasiinia saivat käytännöllisesti katsoen koko väestö (Liitetaulukko 7.3).

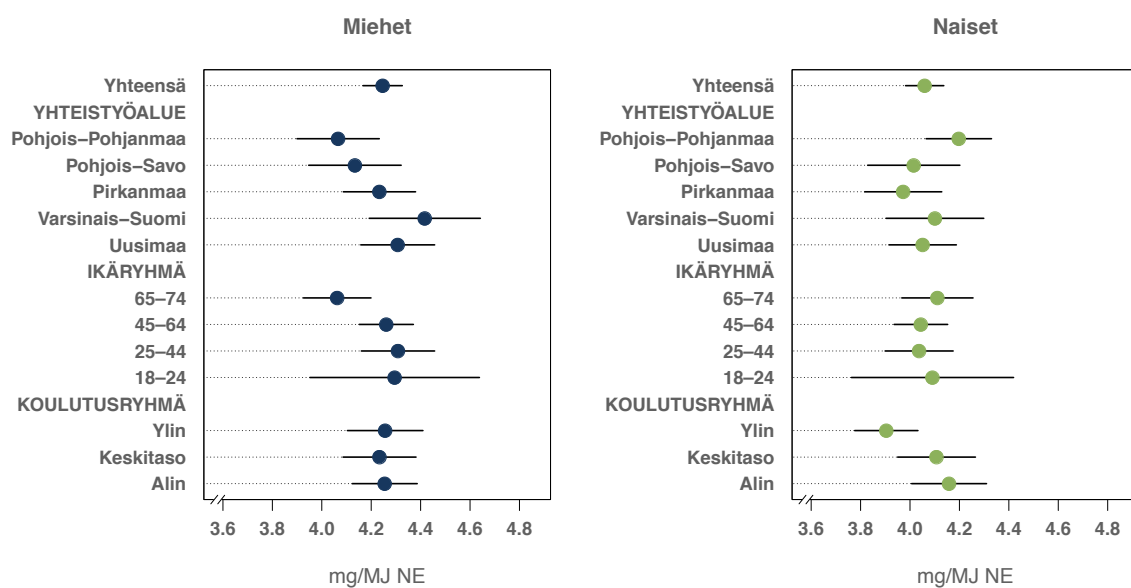
Niasiinin energiaan suhteutettu saanti (mg/MJ) vaihteli keskimäärin eri väestöryhmissä 3,9 ja 4,4 mg/MJ välillä. Miesten ruokavalion keskimääräinen energiaan suhteutettu niasiinipitoisuus (4,2 mg/MJ) oli hiukan suurempi kuin naisten ruokavalion keskimääräinen pitoisuus (4,1 mg/MJ). Naisten alimman koulutusryhmän niasiinin saanti (4,2 mg/MJ) oli suurempaa kuin ylimmässä koulutusryhmässä (3,9 mg/MJ) (Kuvio 6.61, Liitetaulukko 7.28).

Sekä naisilla että miehillä noin 30 % niasiinista saatiin liharuoista. Tärkeitä elintarvikeryhmiä olivat myös vilja- ja maitovalmisteet. Miehillä korostui lihavalmisteen merkitys niasiinin lähteenä ja naisilla puolestaan maitovalmisteet. (Kuvio 6.62 ja Liitetaulukko 8.5).

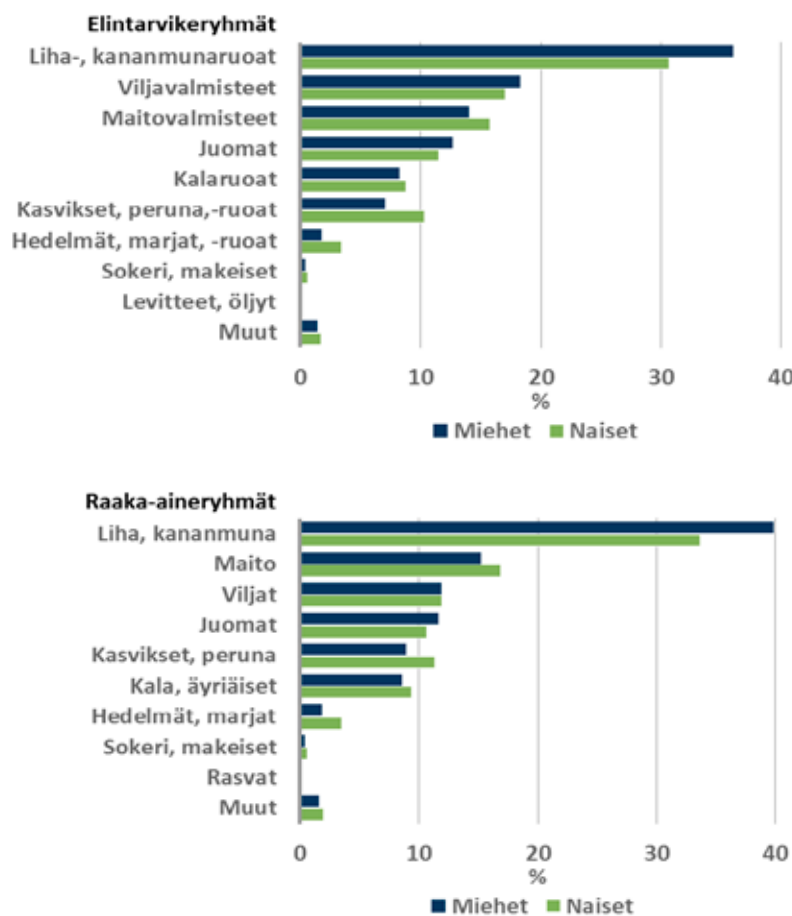
Raaka-ainetasolla tärkein niasiinin lähde sekä miehillä että naisilla oli liha-kananmuna -ryhmä, josta liha kattoi miehillä 38 % ja naisilla 31 % päivittäisestä saannista. Myös maito oli tärkeä niasiinin lähde kattaen miehillä 15 % ja naisilla 17 % päivittäisestä saannista. Sekä viljojen että juomien (esim. kahvi) osuus saannista oli noin 10 % sekä miehillä että naisilla (Kuvio 6.62 ja Liitetaulukko 9.5).



Kuvio 6.60. Niasiinin tavanomaisen saannin (mg NE/vrk) jakauma ruoasta miehillä ja naisilla. Vähimmäissaannin (LI), keskimääräisen tarpeen (AR) ja suositeltavan saannin (RI) alarajat merkitty katkoviivoin.

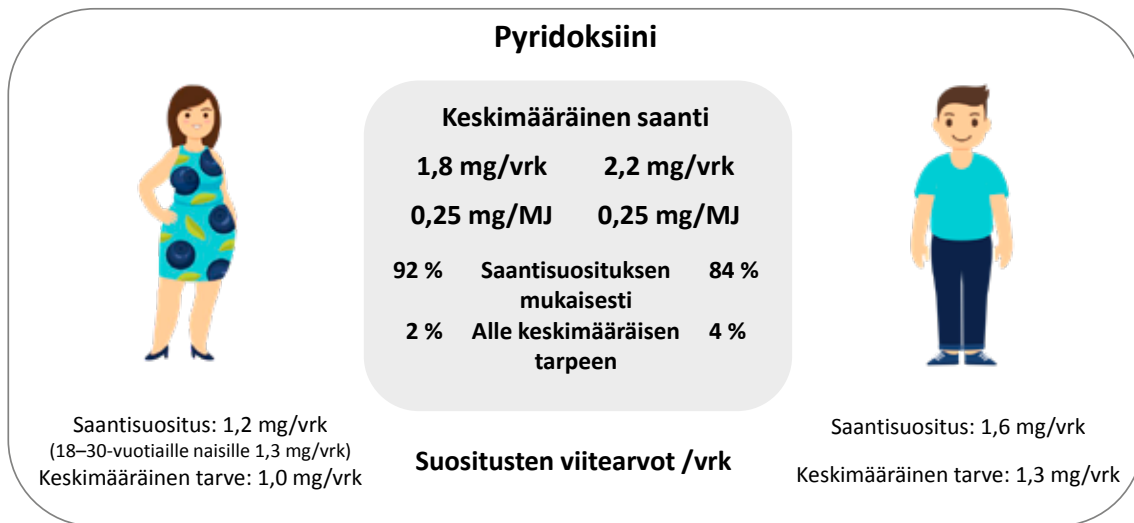


Kuvio 6.61. Niasiinin keskimääräinen, energiaan suhteutettu saanti (mg/MJ NE) ja 95 %:n luottamusväli yhteistyöalueittain, ikä- ja koulutusryhmittäin miehillä ja naisilla. Sukupuolten välinen tasoero, naisilla koulutusryhmien välinen tasoero, ($p < 0,05$).



Kuvio 6.62. Niasiinin lähteet miehillä ja naisilla elintarvike- ja raaka-aineryhmittäin (% päivittäisestä saannista).

6.4.8 Pyridoksiini



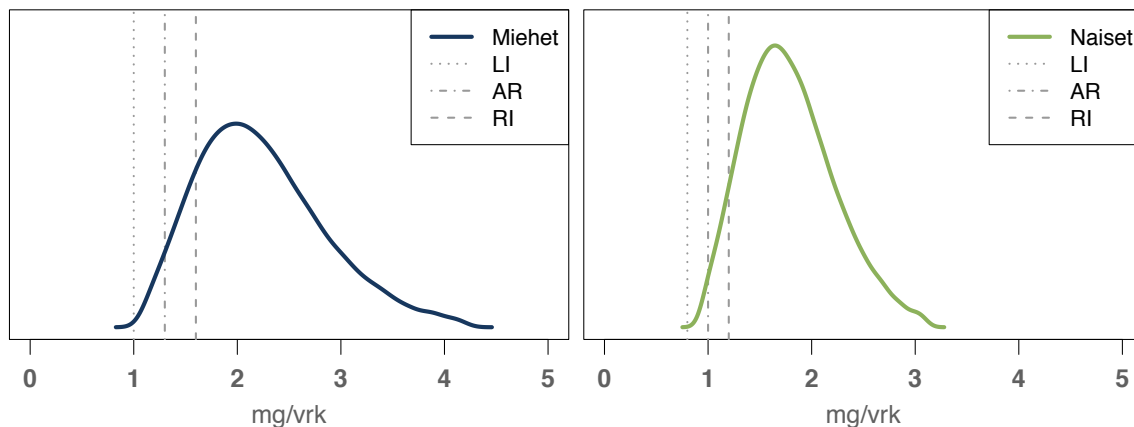
Miesten pyridoksiinin päivittäinen saanti vaihteli noin 1–4,5 mg:n ja naisten pyridoksiinin saanti vastaavasti noin 0,8–3,3 mg:n välillä. Pyridoksiinin saanti jäi alle keskimääräisen tarpeen 4 %:lla miehistä ja 2 %:lla naisista (Kuvio 6.63).

Aliraportoitujen poistamisen jälkeen vastaavat luvut olivat 1 % miehille ja 0,2 % naisille. Aliraportoitujen poistamisen jälkeen suosituksen mukaisesti pyridoksiinia ruokavaliostaan sai 93 % miehistä ja 98 % naisista (Liitetaulukko 7.3).

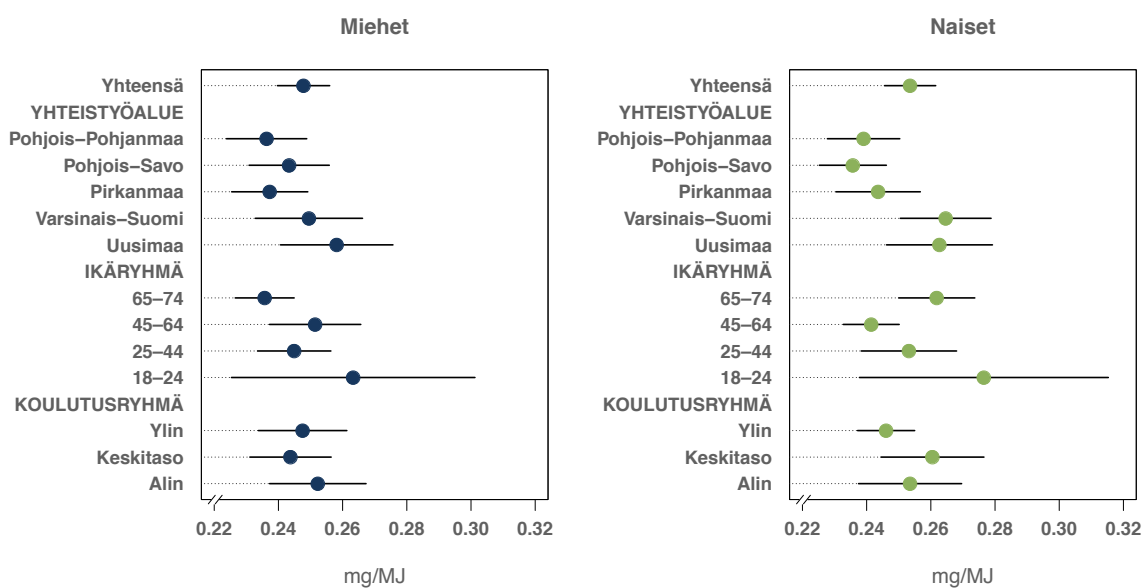
Pyridoksiinin energiaan suhteutettu saanti (mg/MJ) vaihteli eri väestöryhmissä keskimäärin 0,24–0,28 mg/MJ välillä. Pyridoksiinin energiaan suhteutettu saanti oli pienempi 45–64-vuotiailla naisilla (0,24 mg/MJ) kuin 65–74-vuotiailla naisilla (0,26 mg/MJ) (Kuvio 6.64, Liitetaulukko 7.29).

Miehillä pyridoksiinista yli 30 % saatiin lihasta ja liharuoista. Myös naisilla liha ja liharuoat olivat tärkein pyridoksiinin elintarvikelähde (25 % saannista). Miehillä liharuokien merkitys pyridoksiinin lähteenä oli suurempi kuin naisilla. Naisten ruokavaliossa kasvis-, peruna, hedelmä- ja marjaruoat kattoivat 33 %:n osuuden pyridoksiinin saannista. Miehillä nämä elintarvikeryhmät kattoivat 21 % päivittäisestä saannista (Kuvio 6.65 ja Liitetaulukko 8.5).

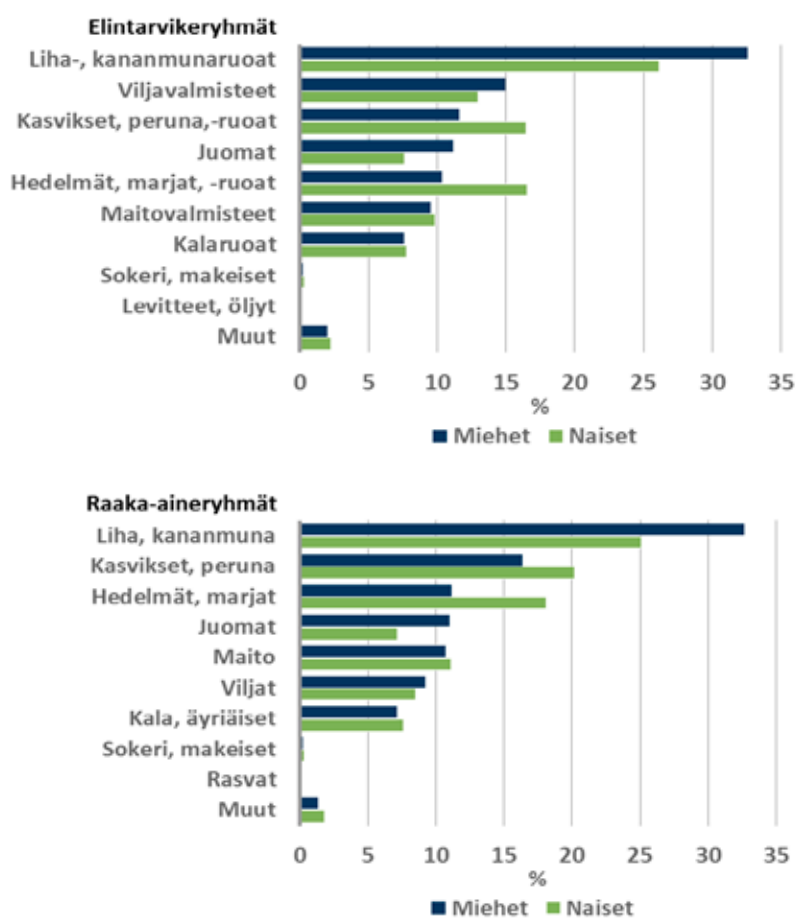
Raaka-ainetasolla pyridoksiinin lähteistä miehillä ja naisilla tärkeimmät raaka-aineryhmät olivat liha, kasvikset ja peruna sekä hedelmät ja marjat (Kuvio 6.65 ja Liitetaulukko 9.5). Naisilla korostui kasvikunnan tuotteiden merkitys pyridoksiinin lähteenä.



Kuvio 6.63. Pyridoksiinin tavanomaisen saannin (mg/vrk) jakauma ruoasta miehillä ja naisilla. Vähimmäissaannin (LI), keskimääräisen tarpeen (AR) ja suositeltavan saannin (RI) alarajat merkitty katkoviivoin.

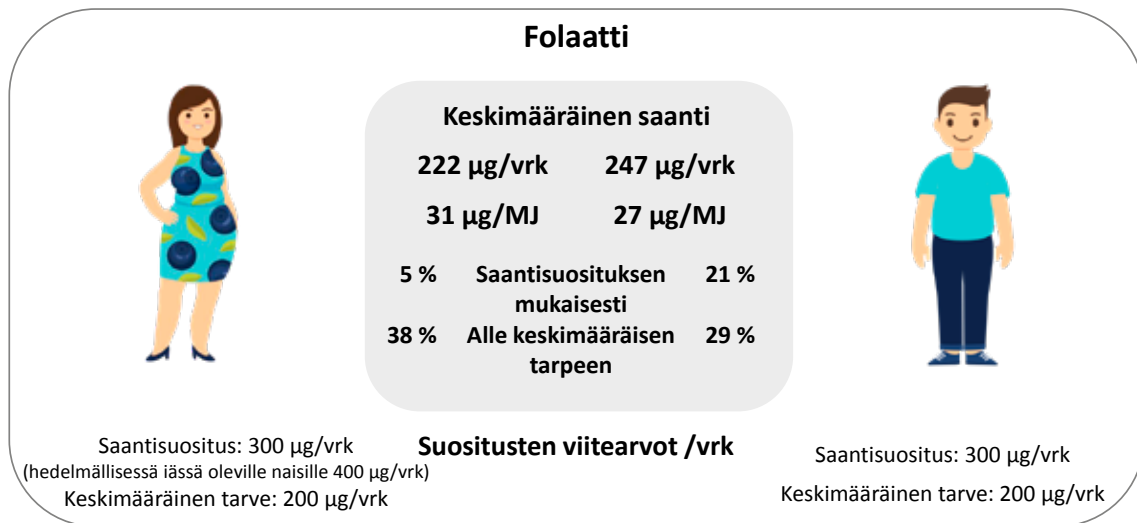


Kuvio 6.64. Pyridoksiinin keskimääräinen, energiaan suhteutettu saanti (mg/MJ) ja 95 %:n luottamusväli yhteistyöalueittain, ikä- ja koulutusryhmittäin miehillä ja naisilla. Naisilla ikäryhmien välinen tasoero, ($p < 0,05$).



Kuvio 6.65. Pyridoksiinin lähteet miehillä ja naisilla elintarvike- ja raaka-aineryhmittäin (% päivittäisestä saannista).

6.4.9 Folaatti



Miesten päivittäinen folaatin saanti vaihteli noin 100–500 µg:n välillä, naisten folaatin saanti vastaavasti noin 100–400 µg:n välillä. Folaatin saanti jäi alle keskimääräisen tarpeen 29 %:lla miehistä ja 38 %:lla naisista (Kuvio 6.66).

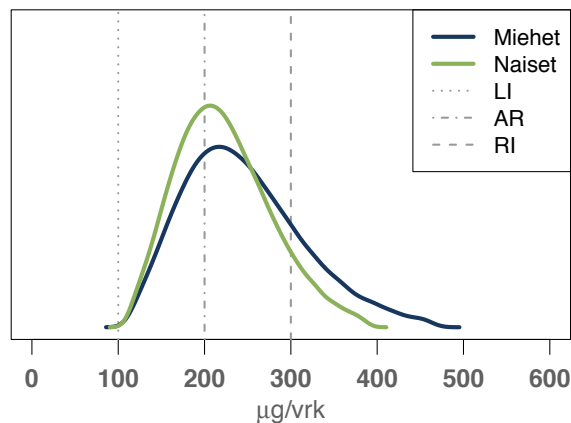
Aliraportoitujen poistamisen jälkeen tämän viitearvon alitti 11 % miehistä ja 26 % naisista. Aliraportoitujen poistamisen jälkeen folaattia suositusten mukaisesti saavien osuus oli 28 % miehistä ja 6 % naisista (Liitetaulukko 7.3).

Folaatin energiaan suhteutettu saanti oli miehillä (27 µg/MJ) pienempi kuin naisilla (31 µg/MJ). Keskimääräinen saanti vaihteli eri väestöryhmissä 25–33 µg/MJ välillä. Miehillä ruokavalio sisälsi energiaan suhteutettuna eniten folaattia ylimmässä koulutusryhmässä (29 µg/MJ) muihin

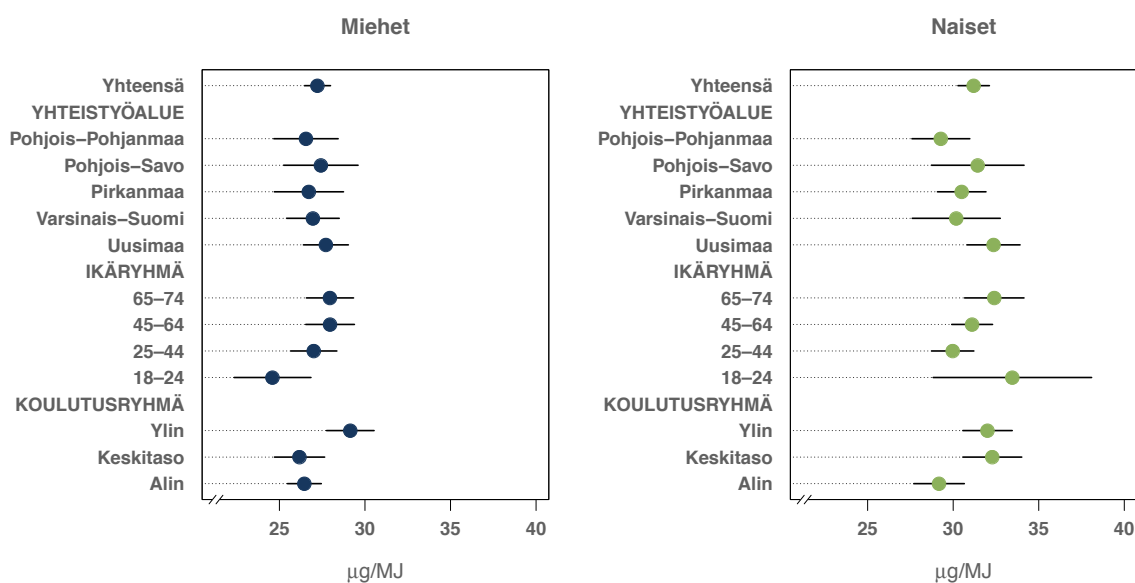
koulutusryhmiin verrattuna (26 µg/MJ), kun taas naisilla alimman koulutusryhmän folaatin saanti (29 µg/MJ) oli pienempi kuin muissa naisten koulutusryhmissä (32 µg/MJ) (Kuvio 6.67, Liitetaulukko 7.30).

Miehillä folaatin tärkeimmät elintarvikelähteet olivat viljavalmisteet ja kasvikset, peruna sekä niistä valmistetut ruoat turvaten yhteensä noin 50 % folaatin saannista. Liha- ja kananmunaruokat vastasivat noin 15 %:sta folaatin saannista. Naisilla kasvisten ja kasvisruokien merkitys folaatin lähteenä korostui (Kuvio 6.68, Liitetaulukko 8.5).

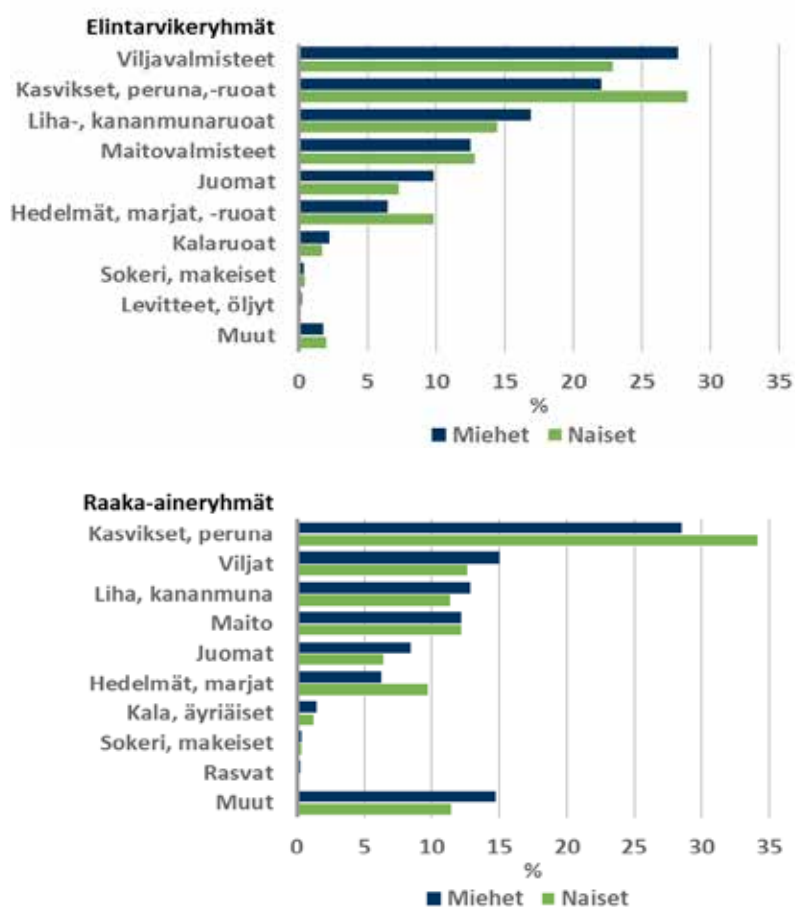
Raaka-ainetasolla kasvikset ja peruna olivat tärkein folaatin lähde kattaen miehillä noin 29 % ja naisilla 34 % päivittäisestä saannista (Kuvio 6.68, Liitetaulukko 9.5).



Kuvio 6.66. Folaatin tavanomaisen saannin (µg/vrk) jakauma ruoasta miehillä ja naisilla. Vähimmäissaannin (LI), keskimääräisen tarpeen (AR) ja suositeltavan saannin (RI) alarajat on merkitty katkoviivoin.

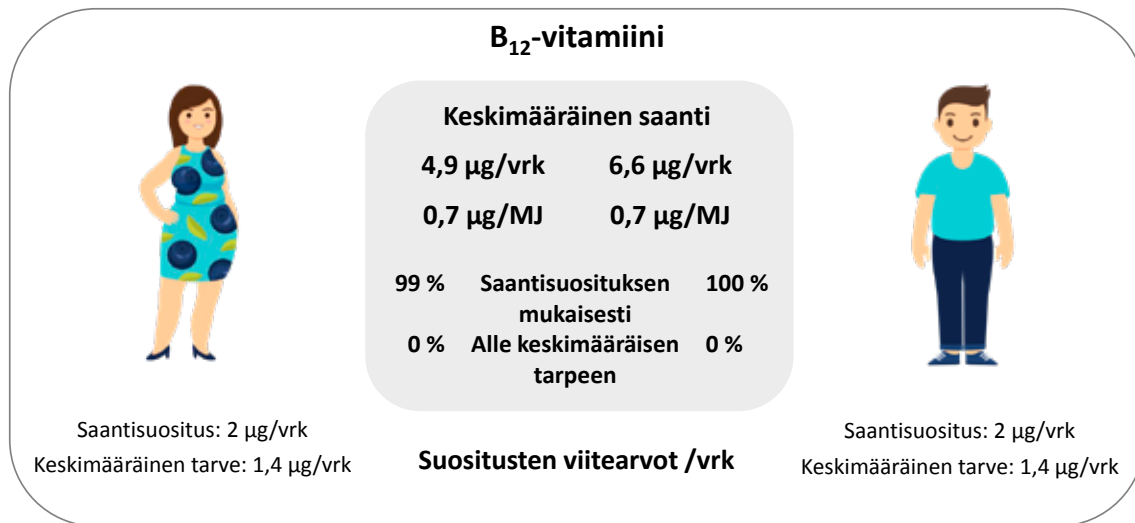


Kuvio 6.67. Folaatin keskimääräinen, energiaan suhteutettu saanti (µg/MJ) ja 95 %:n luottamusväli yhteistyöalueittain, ikä- ja koulutusryhmittäin miehillä ja naisilla. Sukupuolten välinen tasoero, miehillä ja naisilla koulutusryhmien välinen tasoero, ($p < 0,05$).



Kuvio 6.68. Folaatin lähteet miehillä ja naisilla elintarvike- ja raaka-aineryhmittäin (% päivittäisestä saannista).

6.4.10 B₁₂-vitamiini



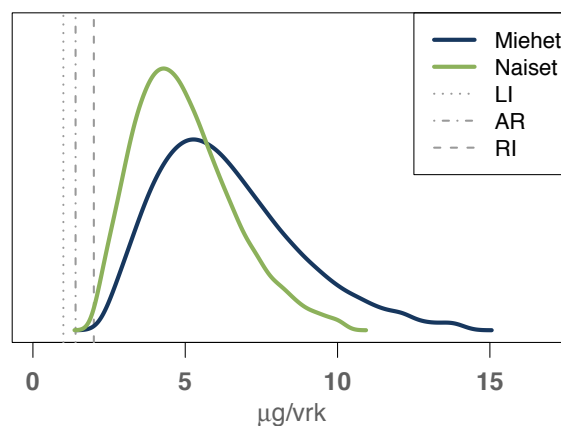
Miesten B₁₂-vitamiinin saanti vaihteli noin 2–15 µg:n ja naisten vastaavasti noin 2–11 µg:n välillä ollen molemmilla sukupuolilla keskimäärin 0,7 µg/MJ. Saanti oli riittävää (yli AR-viitearvon) koko aineistossa (Kuvio 6.69).

Aliraportoitujen poistamisen jälkeen B₁₂-vitamiinin suositeltavan (RI) saantitason tavoitti käytännössä katsoen koko väestö (Liitetaulukko 7.3).

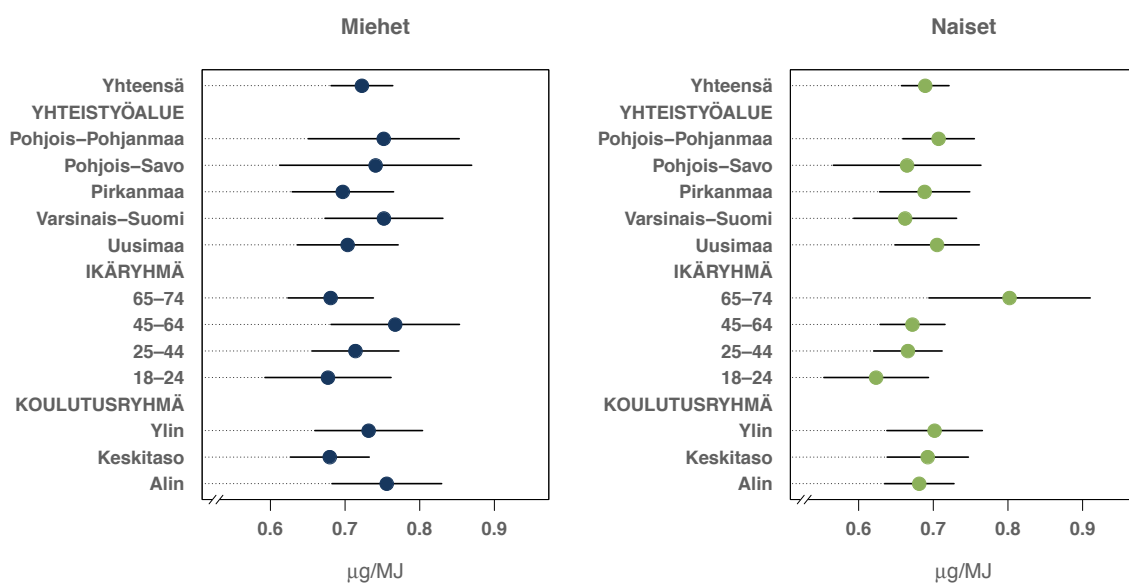
Eri väestöryhmissä B₁₂-vitamiinin keskimääräinen saanti vaihteli ollen 18–24-vuotiailla naisilla 0,62 µg/MJ ja 45–64-vuotiailla miehillä 0,77 µg/MJ (Kuvio 6.70, Liitetaulukko 7.31).

B₁₂-vitamiinin tärkeimmät elintarvikelähteet olivat sekä miehillä että naisilla liha- ja kananmunaruokat, maitovalmisteet sekä kalaruoat vastaten noin 85 %:sta B₁₂-vitamiinin päivittäisestä päivittäissaannista (Kuvio 6.71, Liitetaulukko 8.5).

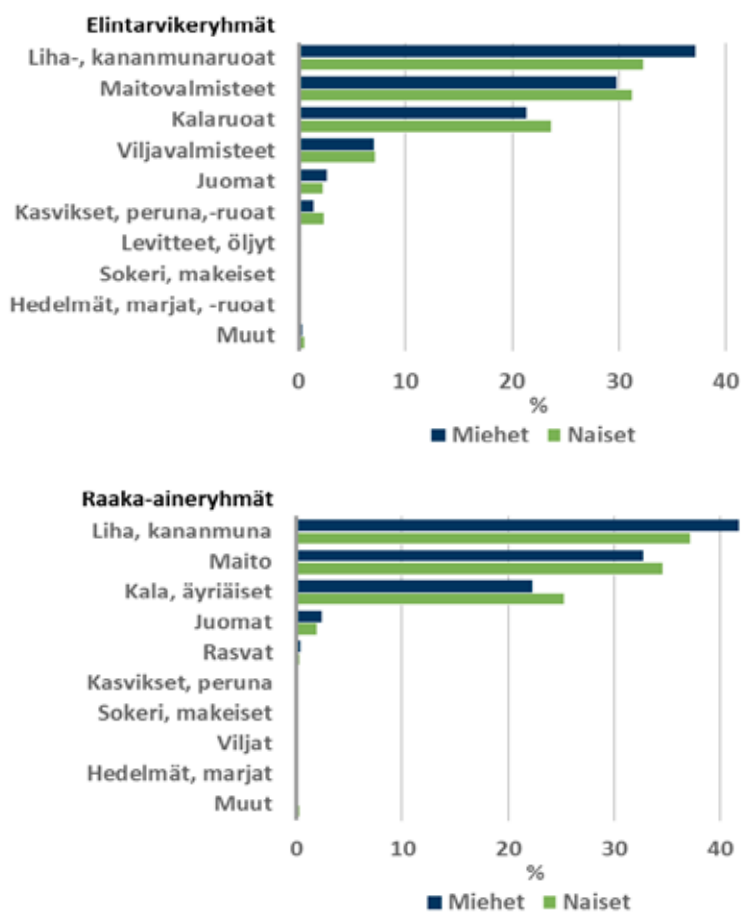
Tärkeimmät raaka-aineet B₁₂-vitamiinin lähteinä olivat liha ja kananmuna (noin 40 % päivittäisestä saannista), maito (noin 35 %) sekä kala ja äyriäiset (noin 25 %) (Kuvio 6.71, Liitetaulukko 9.5).



Kuvio 6.69. B₁₂-vitamiinin tavanomaisen saannin (µg/vrk) jakauma ruoasta miehillä ja naisilla. Vähimmäissaannin (LI), keskimääräisen tarpeen (AR) ja suositeltavan saannin (RI) alarajat merkitty katkoviivoin.

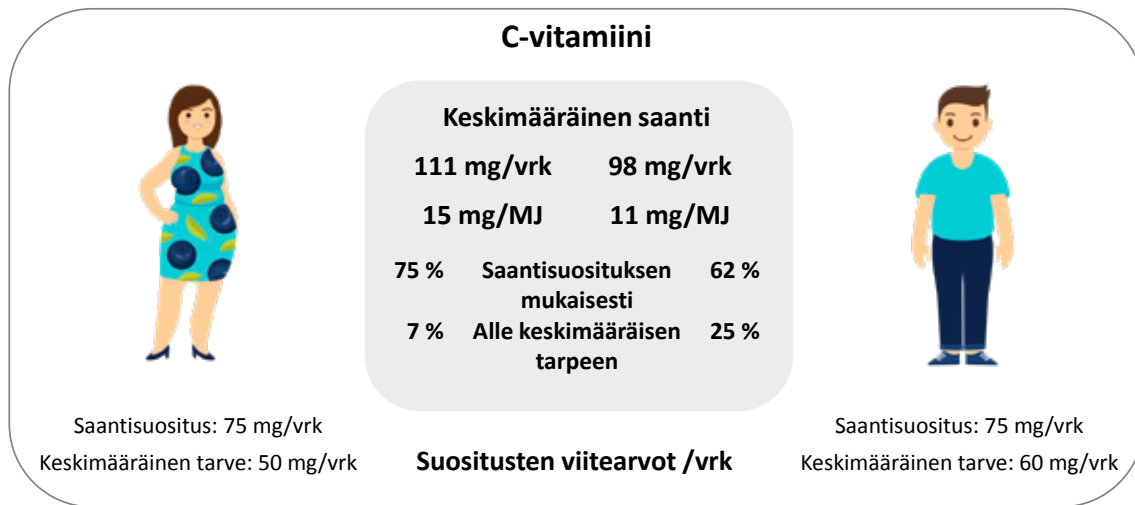


Kuvio 6.70. B₁₂-vitamiinin keskimääräinen, energiaan suhteutettu saanti (µg/MJ) ja 95 %:n luottamusväli yhteistyöalueittain, ikä- ja koulutusryhmittäin miehillä ja naisilla.



Kuvio 6.71. B₁₂-vitamiinin lähteet miehillä ja naisilla elintarvike- ja raaka-aineryhmittäin (% päivittäisestä saannista).

6.4.11 C-vitamiini



Miesten C-vitamiinin päivittäinen saanti vaihteli noin 10–290 mg:n ja naisten vastaavasti noin 40–280 mg:n välillä. C-vitamiinin saanti jäi alle keskimääräisen tarpeen 25 %:lla miehistä ja 7 %:lla naisista (Kuvio 6.72).

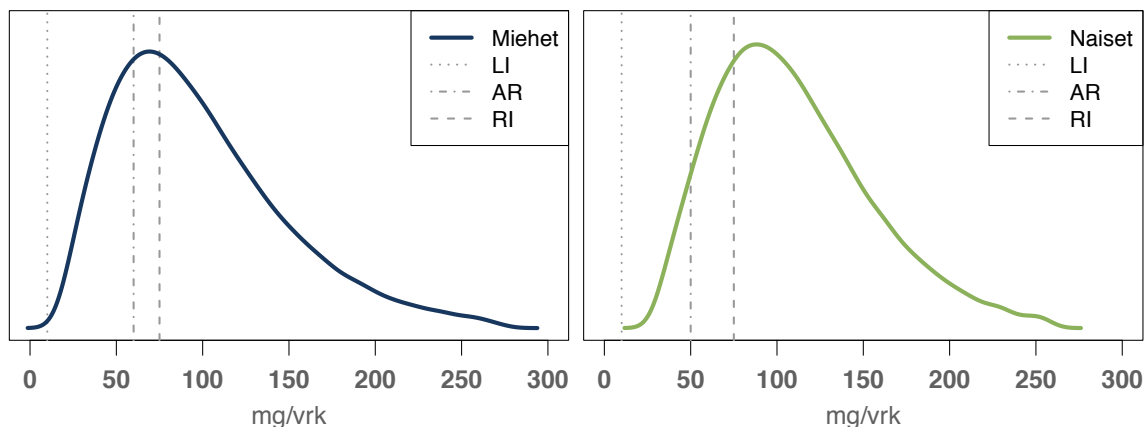
Aliraportoitujen poistamisen jälkeen vastaavat luvut olivat 18 % miehille ja 5 % naisille. Aliraportoitujen poistamisen jälkeen C-vitamiinia suosituksen mukaisesti saavien osuus oli 69 % miehistä ja 80 % naisista (Liitetaulukko 7.3).

C-vitamiinin keskimääräinen energiaan suhteutettu saanti vaihteli eri väestöryhmissä 9–18 mg/MJ välillä. Naisten ruokavalion C-vitamiinipitoisuus energiayksikköä kohden (15 mg/MJ) oli miesten ruokavalion vastaavaa pitoisuutta (11 mg/MJ) suurempi. Miehillä korkeimmin koulutettu kolmannes sai C-vitamiinia enemmän kuin muut koulutusryhmät. Naisilla koulutusryhmien

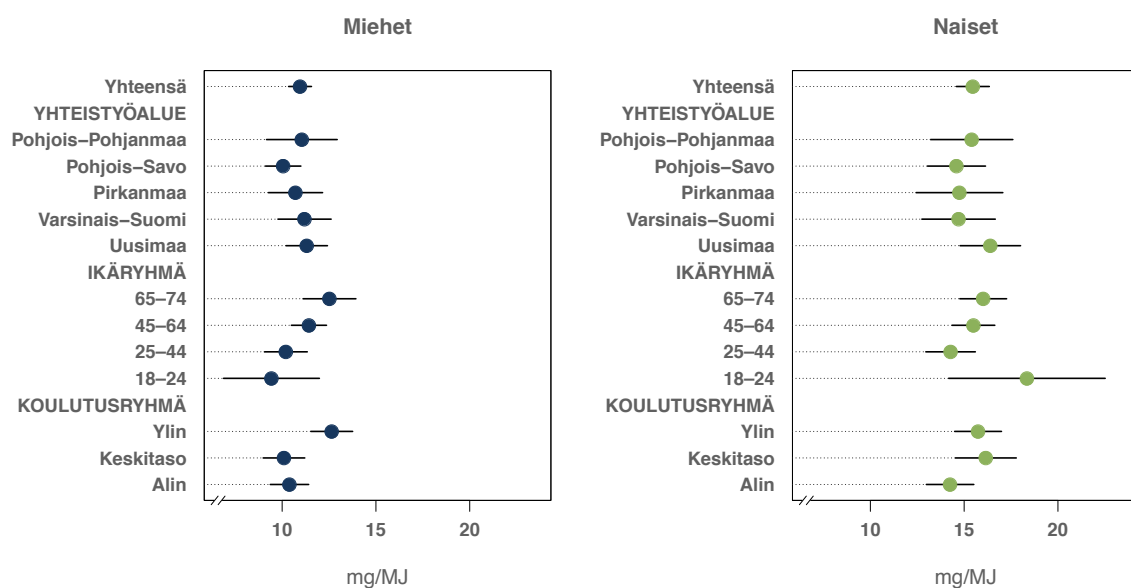
alin kolmannes sai vähemmän C-vitamiinia kuin kaksi muuta koulutusryhmää (Kuvio 6.73, Liitetaulukko 7.32).

Sekä miehillä että naisilla C-vitamiinin tärkeimpiä elintarvikelähteitä olivat kasvikset, peruna, hedelmät ja marjat sekä niistä valmistetut ruoat. Miehillä nämä ryhmät vastasivat yhteensä 57 %:sta C-vitamiinin päivittäissaannista, naisilla 66 %:sta. Miehet saivat C-vitamiinin saannistaan neljänneksen juomista, naiset viidenneksen (Kuvio 6.74, Liitetaulukko 8.5).

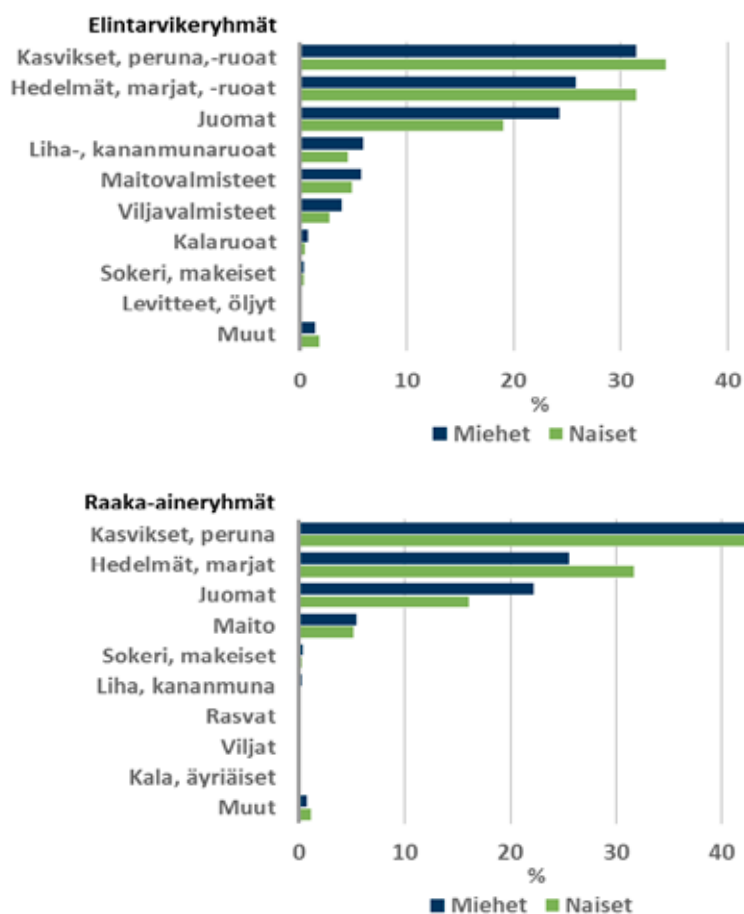
Raaka-ainetasolla C-vitamiinin lähteistä miehillä ja naisilla tärkeimmät olivat kasvikset ja peruna kattaen päivittäissaannista yhteensä 45 %. Hedelmistä ja marjoista miehet saivat 26 % ja naiset 32 % C-vitamiinin saannista (Kuvio 6.74, Liitetaulukko 9.5).



Kuvio 6.72. C-vitamiinin tavanomaisen saannin (mg/vrk) jakauma ruoasta miehillä ja naisilla. Vähimmäissaannin (LI), keskimääräisen tarpeen (AR) ja suositeltavan saannin (RI) alarajat merkitty katkoviivoin.



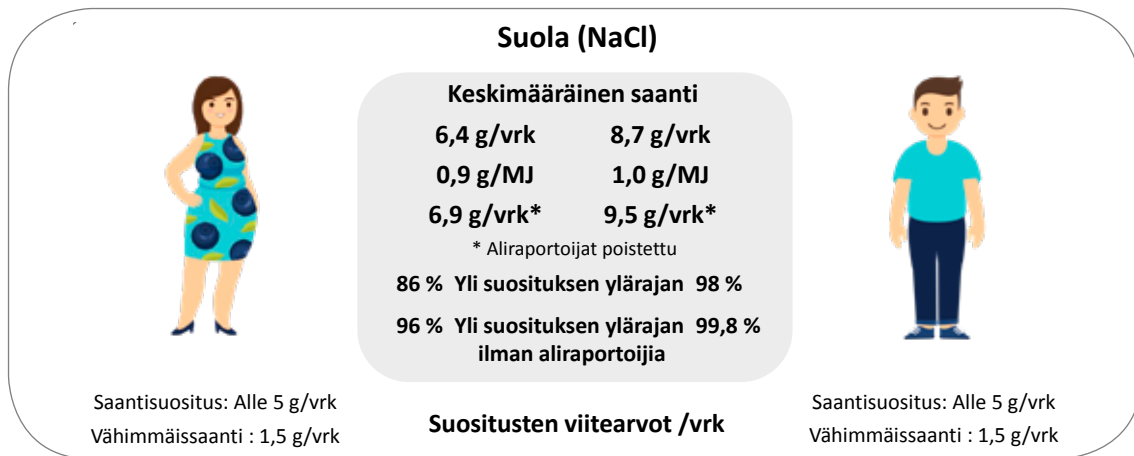
Kuvio 6.73. C-vitamiinin keskimääräinen, energiaan suhteutettu saanti (mg/MJ) ja 95 %:n luottamusväli yhteistyöalueittain, ikä- ja koulutusryhmittäin miehillä ja naisilla. Sukupuolten välinen tasoero, miehillä ja naisilla koulutusryhmien välinen tasoero, ($p < 0,05$).



Kuvio 6.74. C-vitamiinin lähteet miehillä ja naisilla elintarvike- ja raaka-aineryhmittäin (% päivittäisestä saannista).

6.5 Kivennäisaineiden saanti ruoasta ja kivennäisaineiden lähteet

6.5.1 Suola, natriumkloridi



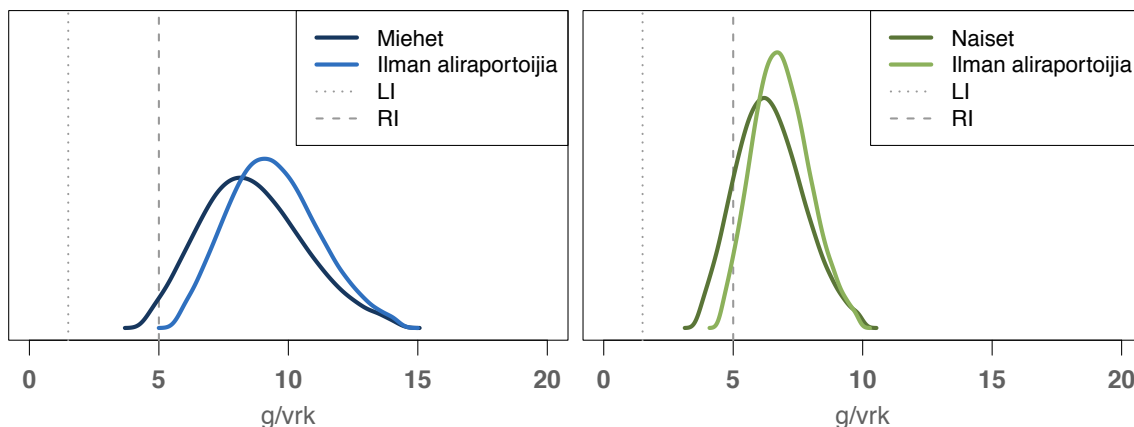
Suola (NaCl) kuvaa ruokavalion natriumin saantia, jota ruokasuolassa on noin 40 %. Osa natriumista saadaan elintarvikkeiden luontaisena natriumina, mutta lasketaan tässä yhteydessä suolaksi. Miesten tavanomainen suolan saanti vaihteli n. 4–15 g:n ja naisten noin 3–11 g:n välillä (Kuvio 6.75). Suolan vähimmäissaannin alarajan ylitti koko väestö. Suosituksen (RI) ylärajan alittaneiden osuus oli 2 % miehistä ja 14 % naisista. Aliraportoijien poistamisen jälkeen vastaavat luvut olivat 0,2 % miehistä ja 4 % naisista (Kuvio 6.75, Liitetaulukko 7.4).

Eri väestöryhmien välillä suolan keskimääräinen saanti vaihteli 5,8–10,3 g/vrk. Miehet saivat ruokavaliostaan energiaan suhteutettuna enemmän suolaa (0,96 g/MJ) kuin naiset (0,89 g/MJ). Päivittäissaanti oli pienin naisten nuorimmassa ja vanhimmassa ikäryhmässä ja suurin miesten nuorimmassa ikäryhmässä (Liitetaulukko 7.34). Energiansaantiin suhteutettu saanti vaihteli 0,86–0,98 g/MJ välillä. Miehillä vanhimman ikä-

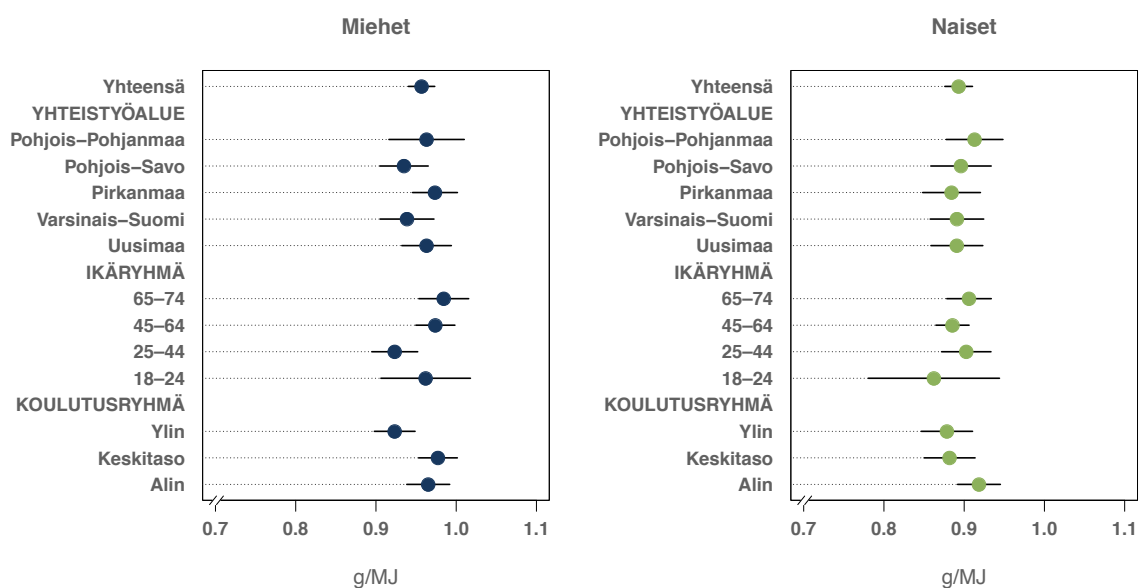
ryhmän (65–74-vuotiaat) suolan päivittäissaanti oli miesten ikäryhmistä pienin (7,5 g/vrk) vähäisen energian saannin seurauksena, vaikka tässä ikäryhmässä ruoka oli suolaisempaa kuin muissa ikäryhmissä (Kuvio 6.76, Liitetaulukko 7.34).

Elintarviketasolla sekä miehet että naiset saivat eniten suolaa lihasta ja liha- ja kananmunaruoista (miehillä 34 % ja naisilla 28 %, kananmunaruokien osuus 2 %-yksikköä sekä miehillä että naisilla) sekä viljavalmisteista (28 %), kuten leivästä (Kuvio 6.77, Liitetaulukko 8.6).

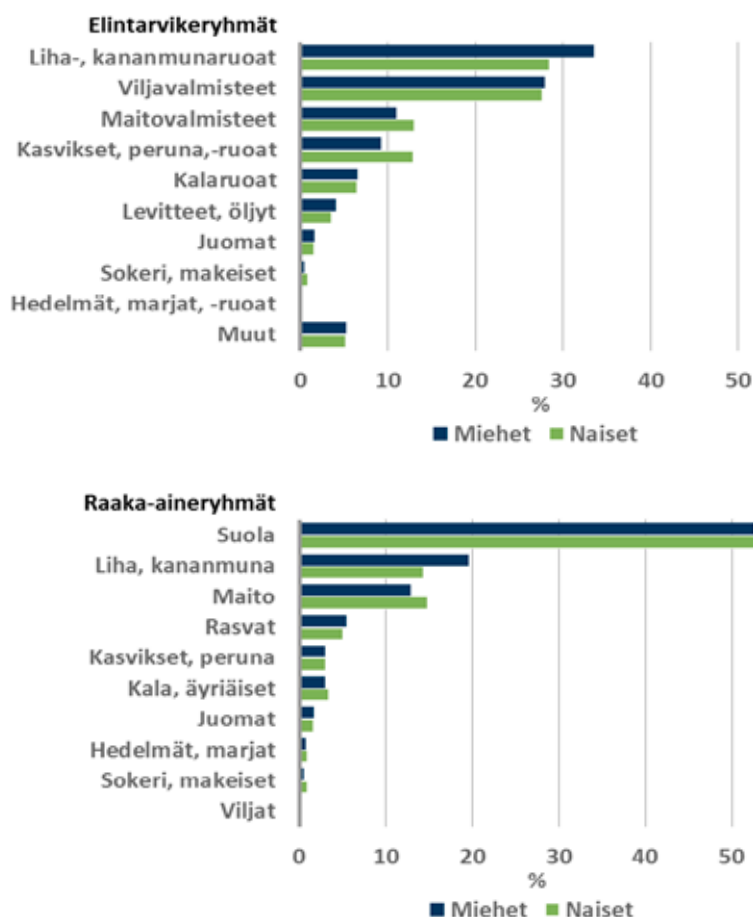
Raaka-ainetasolla tarkasteltaessa pystytään erottamaan elintarvikkeisiin lisätty suola, joka kattoi natriumin päivittäissaannista miehillä 53 % ja naisilla 55 %. Suolaksi lasketusta, pääosin luontaisesta natriumista, miehet saivat 19 % lihasta ja lihavalmisteista, jotka eivät laskennassa hajoa raaka-aineikseen ja 13 % maidosta, naiset vastaavasti 13 % lihasta ja lihavalmisteista ja 15 % maidosta (Kuvio 6.77 ja Liitetaulukko 9.6).



Kuvio 6.75. Suolan tavanomaisen saannin (g/vrk) jakauma ruoasta kaikilla miehillä ja naisilla ja ilman aliraportoijia. Vähimmäissaannin (LI) alaraja ja suositeltavan saannin (RI) yläraja on merkitty katkoviivoin.

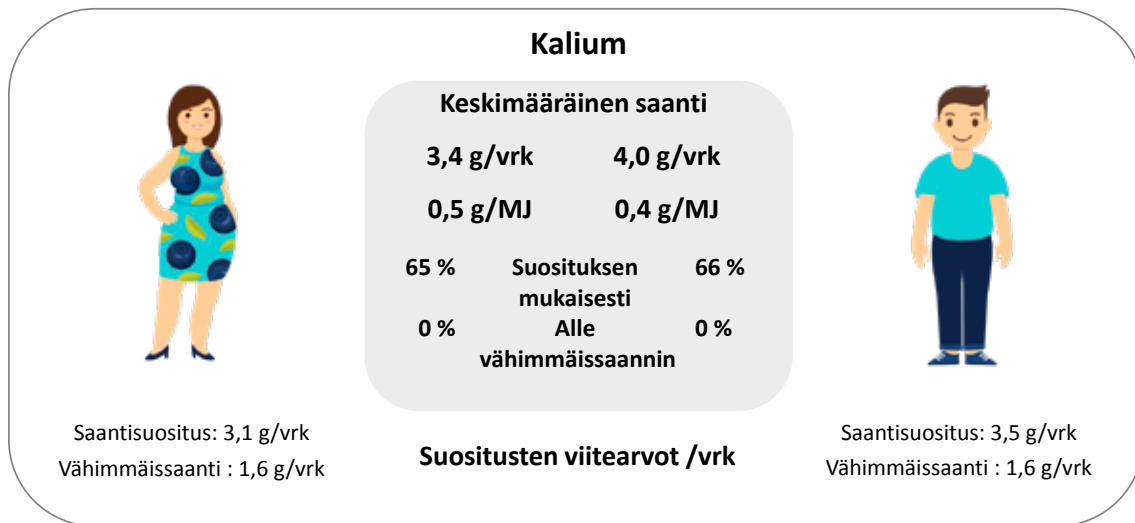


Kuvio 6.76. Suolan keskimääräinen, energiaan suhteutettu saanti (g/MJ) ja 95 %:n luottamusväli yhteistyöalueittain, ikä- ja koulutusryhmittäin miehillä ja naisilla. Sukupuolten välinen tasoero, miehillä ikä- ja koulutusryhmien välinen tasoero, ($p < 0,05$).



Kuvio 6.77. Suolan lähteet miehillä ja naisilla elintarvike- ja raaka-aineryhmittäin (% päivittäisestä saannista).

6.5.2 Kalium



Miesten kaliumin saanti vaihteli noin 1,8–6,8 g:n ja naisten vastaavasti noin 1,8–5,4 g:n välillä. Kaliumin vähimmäissaannin alaraja (LI) ylittyi käytännöllisesti katsoen koko aineistossa. Kaliumille ei ole annettu keskimääräisen tarpeen (AR) viitearvoa. Suosituksen (RI) mukainen saanti saavutettiin 66 %:lla miehistä ja 65 %:lla naisista (Kuvio 6.78).

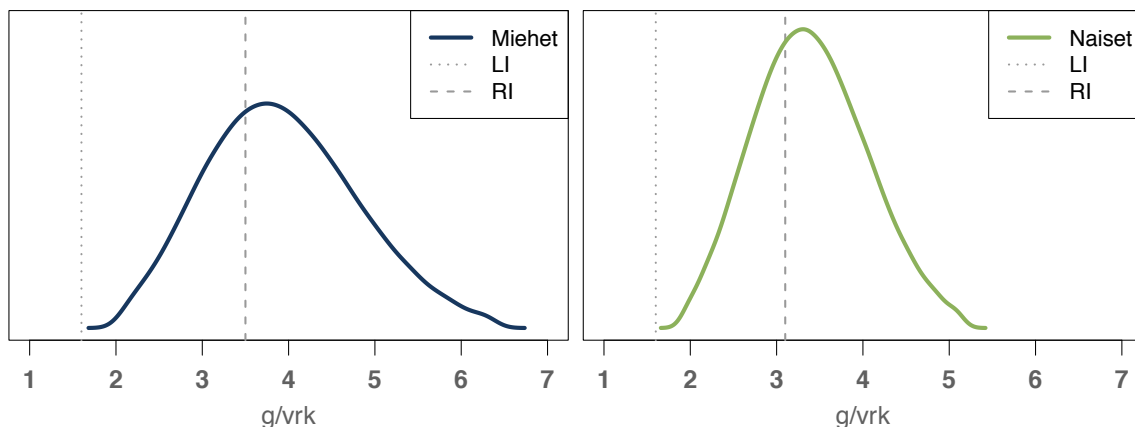
Aliraportoijien poistamisen jälkeen suositusten mukaisesti kaliumia saavien osuus oli 80 % miehistä ja 78 % naisista (Liitetaulukko 7.4).

Kaliumin keskimääräinen päivittäissaanti vaihteli väestöryhmittäin 3,2–4,3 g/vrk välillä. Päivittäissaanti oli pienin vanhimmissa ikäryhmissä (Liitetaulukko 7.35). Naiset saivat energiaan suhteutettuna enemmän kaliumia kuin mie-

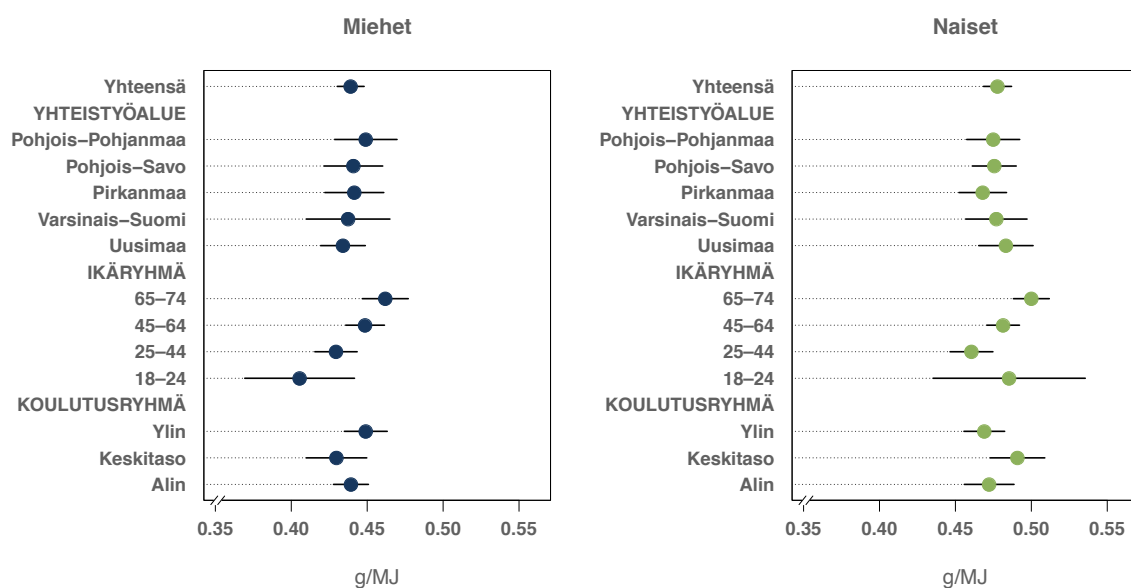
het. Energiaan suhteutettu kaliumin saanti oli suurinta vanhimmassa ikäryhmässä sekä miehillä että naisilla (18–24-vuotiaita naisia lukuun ottamatta) (Kuvio 6.79, Liitetaulukko 7.35).

Miehet saivat kaliumia eniten kasviksista, perunasta ja niistä valmistetuista ruoista (19 % päivittäisestä saannista) ja melko tasaisesti neljästä muusta elintarvikeryhmästä, noin 16 % kustakin (Kuvio 6.80). Naiset saivat miehiä enemmän kaliumia kasviksista, perunasta, hedelmistä ja marjoista ja niistä valmistetuista ruoista, yhteensä 35 %, ja lisäksi samoista muista ryhmistä kuin miehetkin (Kuvio 6.80, Liitetaulukko 8.6).

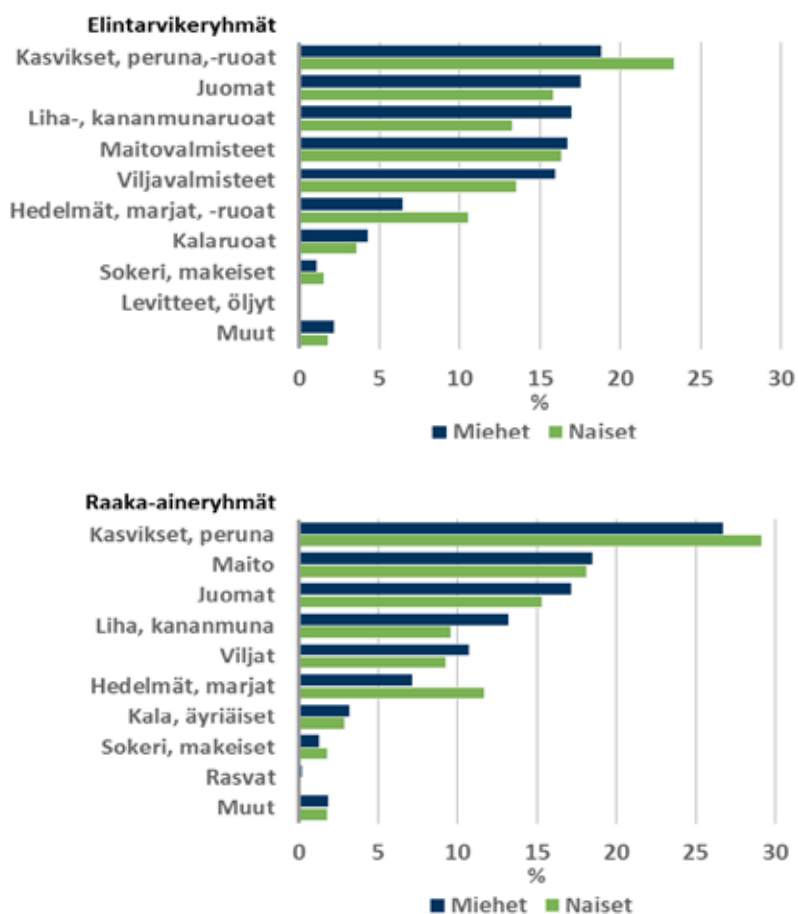
Raaka-ainetasolla tärkeimmät kaliumin lähteet olivat kasvikset ja peruna (miehillä 26 %, naisilla 29 %) (Kuvio 6.80, Liitetaulukko 9.6).



Kuvio 6.78. Kaliumin tavanomaisen saannin (g/vrk) jakauma ruoasta miehillä ja naisilla. Vähimmäissaannin (LI) ja suositeltavan saannin (RI) alarajat merkitty katkoviivoin.

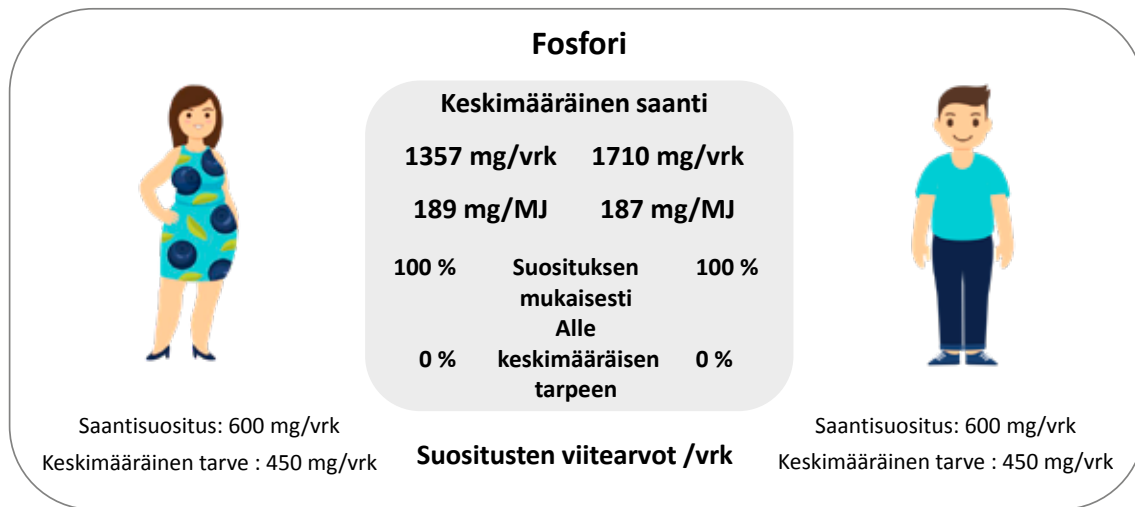


Kuvio 6.79. Kaliumin keskimääräinen, energiaan suhteutettu saanti (g/MJ) ja 95 %:n luottamusväli yhteistyöalueittain, ikä- ja koulutusryhmittäin miehillä ja naisilla. Sukupuolten välinen tasoero, miehillä ja naisilla ikäryhmien välinen tasoero, ($p < 0,05$).



Kuvio 6.80. Kaliumin lähteet miehillä ja naisilla elintarvike- ja raaka-aineryhmittäin (% päivittäisestä saannista).

6.5.3 Fosfori



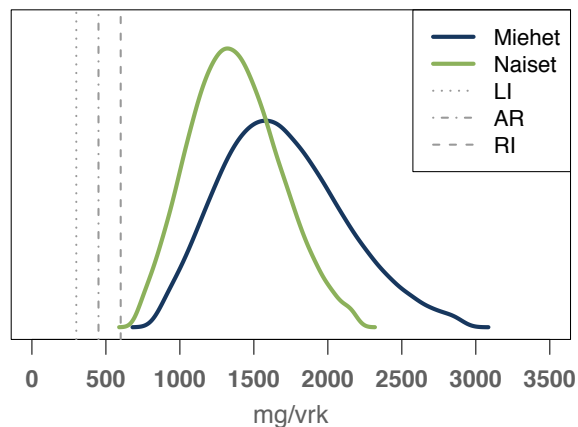
Miesten fosforin päivittäinen saanti vaihteli noin 700–3100 mg:n ja naisten saanti noin 600–2300 mg:n välillä (Kuvio 6.81). Väestön saanti ylitti keskimääräisen tarpeen (AR) koko väestön osalta. Fosforia sai ruokavaliostaan käytännöllisesti katsoen koko väestö suosituksen (RI) mukaisesti (Liitetaulukko 7.4).

Fosforin keskimääräinen päivittäissaanti vaihteli 1258–1953 mg/vrk välillä ja oli vanhimmissa ikäryhmissä miehillä ja Etelä-Suomen yhteistyöalueilla pienin (Liitetaulukko 7.36). Energiaan suhteutettuna fosforin saanti (mg/MJ) oli Pohjois-Pohjanmaan yhteistyöalueella suurempaa kuin

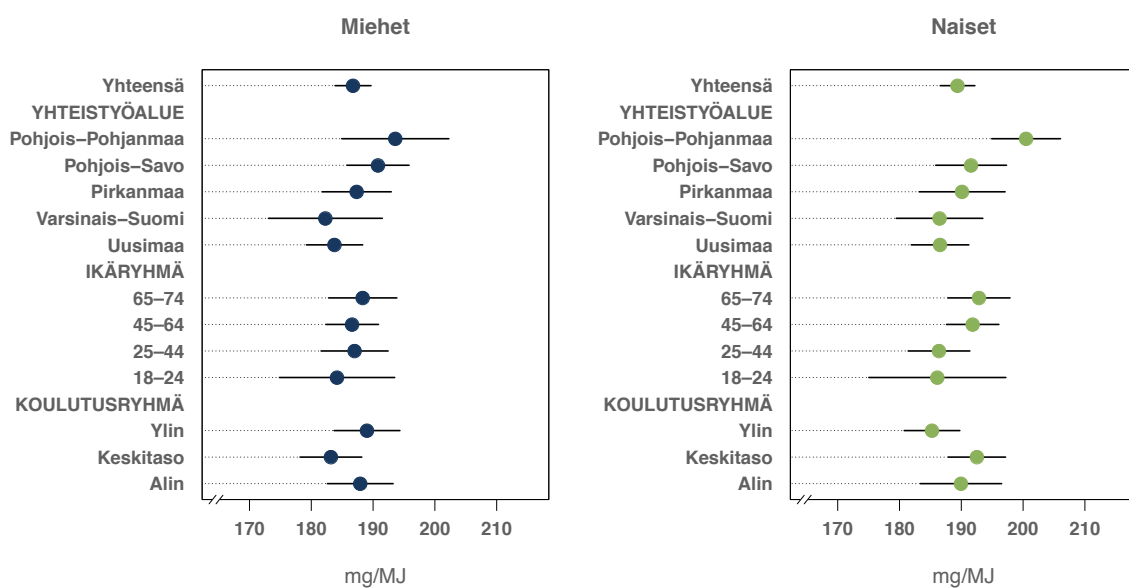
Uudenmaan ja Varsinais-Suomen yhteistyöalueilla (Kuvio 6.82, Liitetaulukko 7.36).

Sekä miehet että naiset saivat noin 30 % fosforista maitovalmisteista ja noin 25 % viljavalmisteista. Lihasta, lihavalmisteista, kananmunasta ja niistä valmistetuista ruoista miehet saivat 21 % ja naiset 18 % fosforin kokonaismäärästä (Kuvio 6.83, Liitetaulukko 8.6).

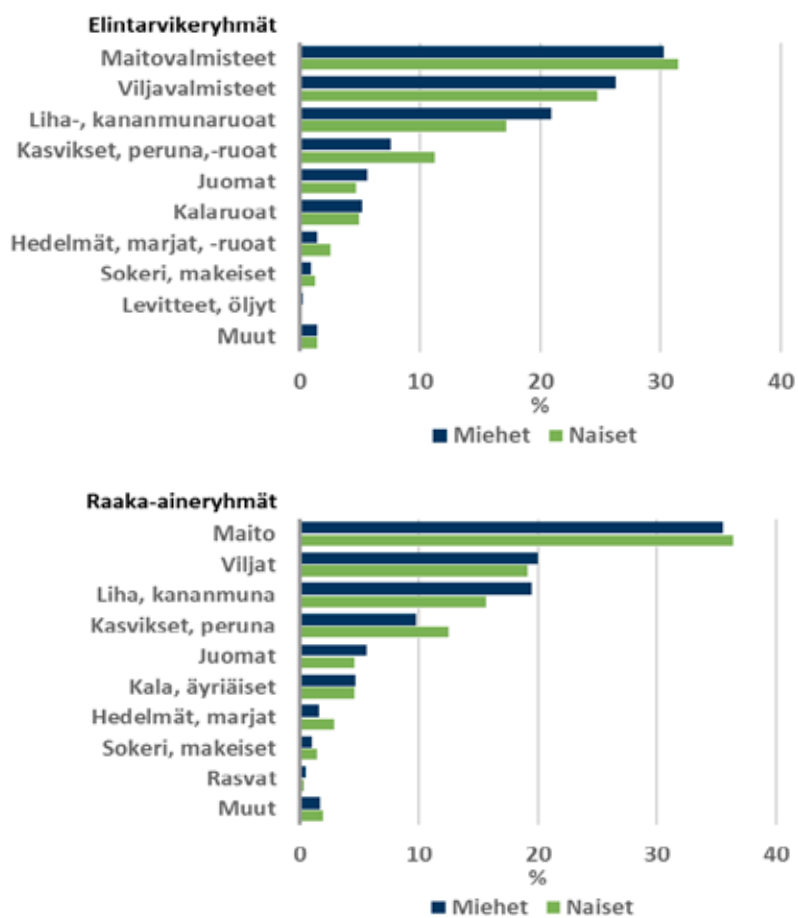
Raaka-ainetasolla maito, viljat, liha ja kananmuna vastasivat miehillä 75 %:sta ja naisilla 71 %:sta fosforin päivittäissaannista (Kuvio 6.83, Liitetaulukko 9.6).



Kuvio 6.81. Fosforin tavanomaisen saannin (mg/vrk) jakauma ruoasta miehillä ja naisilla. Vähimmäissaannin (LI), keskimääräisen tarpeen (AR) ja suositeltavan saannin (RI) alarajat merkitty katkoviivoin.

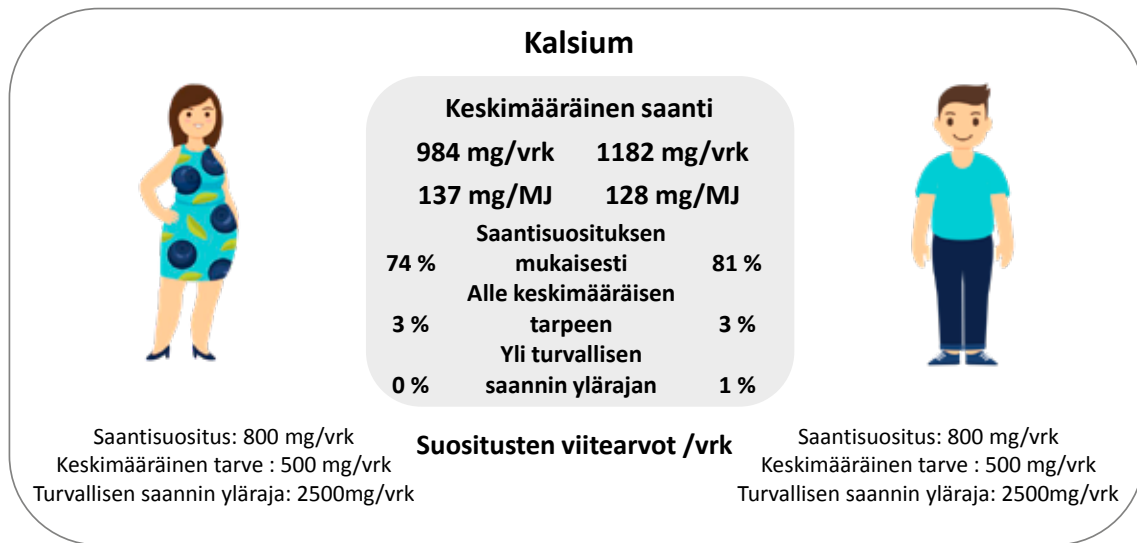


Kuvio 6.82. Fosforin keskimääräinen, energiaan suhteutettu saanti (mg/MJ) ja 95 %:n luottamusväli yhteistyöalueittain, ikä- ja koulutusryhmittäin miehillä ja naisilla. Naisilla yhteistyöalueiden välinen tasoero, ($p < 0,05$).



Kuvio 6.83. Fosforin lähteet miehillä ja naisilla elintarvike- ja raaka-aineryhmittäin (% päivittäisestä saannista).

6.5.4 Kalsium



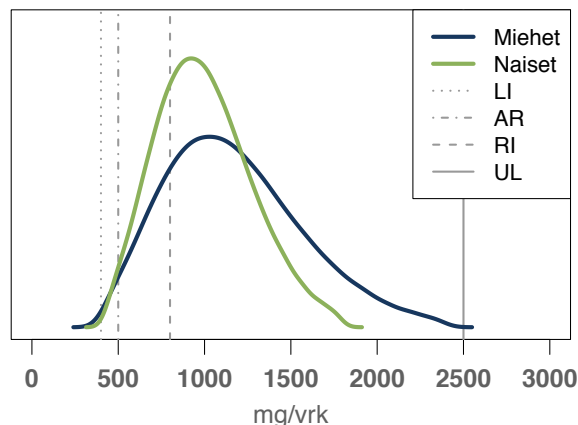
Miesten kalsiumin päivittäinen saanti vaihteli noin 400–2500 mg:n välillä ja naisten saanti vastaavasti noin 400–1900 mg:n välillä (Kuvio 6.84). Kalsiumin saanti jäi alle keskimääräisen tarpeen 3 %:lla naisista ja miehistä. Aliraportoitujen poistamisen jälkeen käytännöllisesti katsoen koko väestö sai riittävästi kalsiumia ruoasta (yli keskimääräisen tarpeen). Aliraportoitujen poistamisen jälkeen suosituksen mukaisesti kalsiumia ruokavaliostaan sai 90 % miehistä ja 85 % naisista. Miehistä 1 %:lla kalsiumin saanti ylitti turvallisen saannin ylärajan (UL) pelkästään ruoasta lasketulla saannilla (Kuvio 6.84, Liitetaulukko 7.4).

Kalsiumin keskimääräinen päivittäissaanti vaihteli eri väestöryhmissä miehillä noin 950–1400 mg/vrk ja naisilla noin 900–1100 mg/vrk

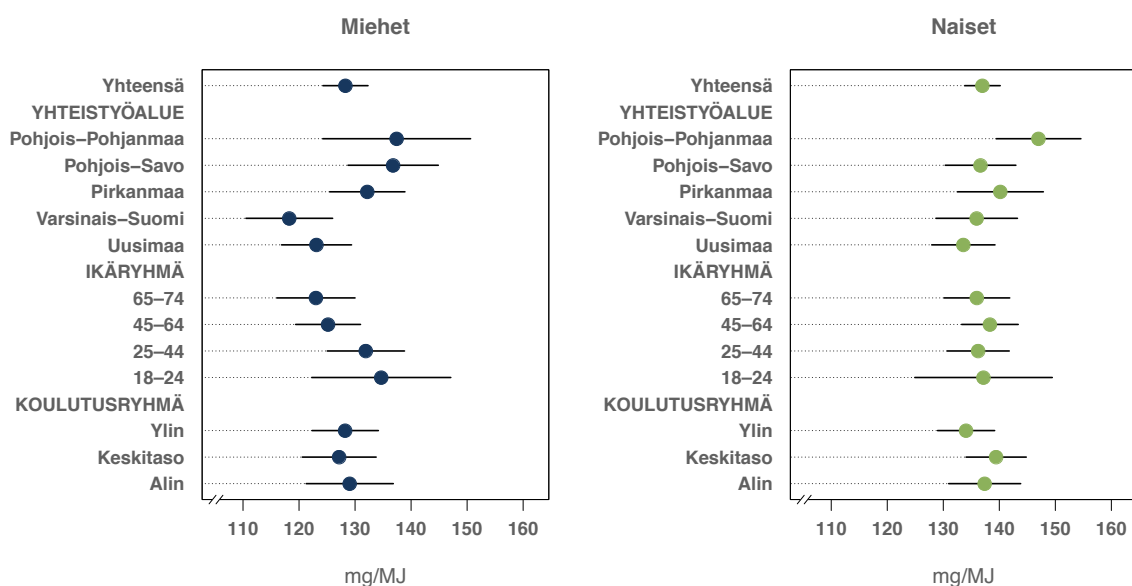
(Liitetaulukko 7.37) Kalsiumin päivittäissaanti oli pienintä vanhimmissa ikäryhmissä. Miesten kalsiumin energiaan suhteutettu saanti (128 mg/MJ) oli naisten vastaavaa saantia (137 mg/MJ) pienempi. Miehillä ruokavalion energiaan suhteutettu kalsium pitoisuus oli pienempää Uudellamaalla ja Varsinais-Suomessa kuin Pohjois-Savossa (Kuvio 6.85, Liitetaulukko 7.37).

Maitovalmisteet olivat merkittävin kalsiumin lähde. Miehet saivat tästä ryhmästä 60 % ja naiset 57 % kalsiumin päivittäissaannista (Kuvio 6.86, Liitetaulukko 8.6).

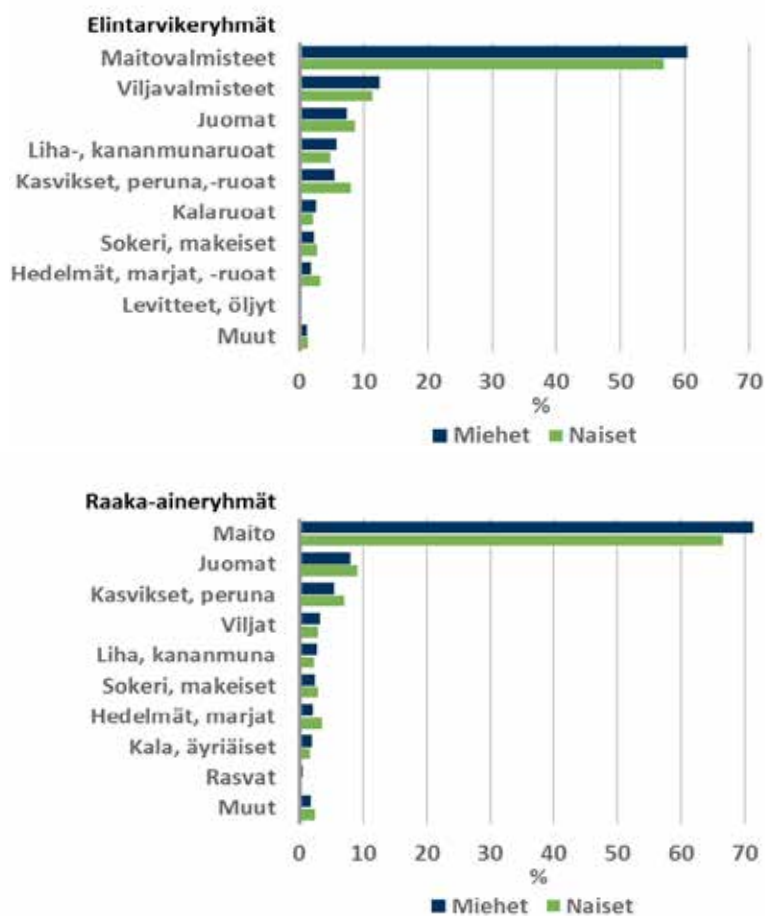
Maitopohjaiset raaka-aineet vastasivat miehillä 71 %:sta ja naisilla 67 %:sta kalsiumin saannista. (Kuvio 6.86, Liitetaulukko 9.6).



Kuvio 6.84. Kalsiumin tavanomaisen saannin (mg/vrk) jakauma ruoasta miehillä ja naisilla. Vähimmäissaannin (LI), keskimääräisen tarpeen (AR) ja suositeltavan saannin (RI) alarajat ja turvallisen saannin yläraja (UL) on merkitty katkoviivoin.

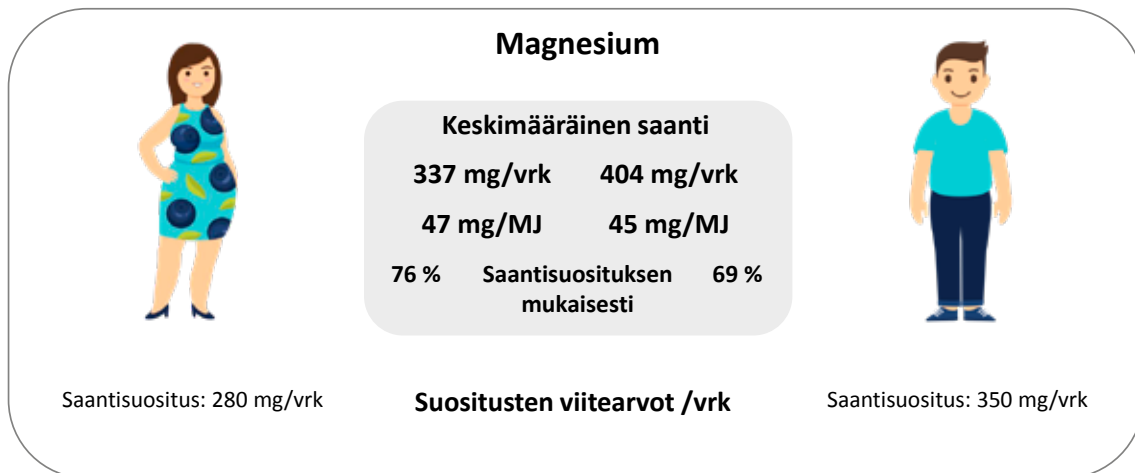


Kuvio 6.85. Kalsiumin keskimääräinen, energiaan suhteutettu saanti (mg/MJ) ja 95 %:n luottamusväli yhteistyöalueittain, ikä- ja koulutusryhmittäin miehillä ja naisilla. Sukupuolten välinen tasoero, miehillä yhteistyöalueiden välinen tasoero, ($p < 0,05$).



Kuvio 6.86. Kalsiumin lähteet miehillä ja naisilla elintarvike- ja raaka-aineryhmittäin (% päivittäisestä saannista).

6.5.5 Magnesium



Miesten magnesiumin päivittäinen saanti vaihteli noin 200–700 mg:n ja naisten magnesiumin saanti noin 18–600 mg:n välillä. Magnesiumin saanti oli suosituksen (RI) mukaista 69 %:lla miehistä ja 76 %:lla naisista koko aineistossa (Kuvio 6.87).

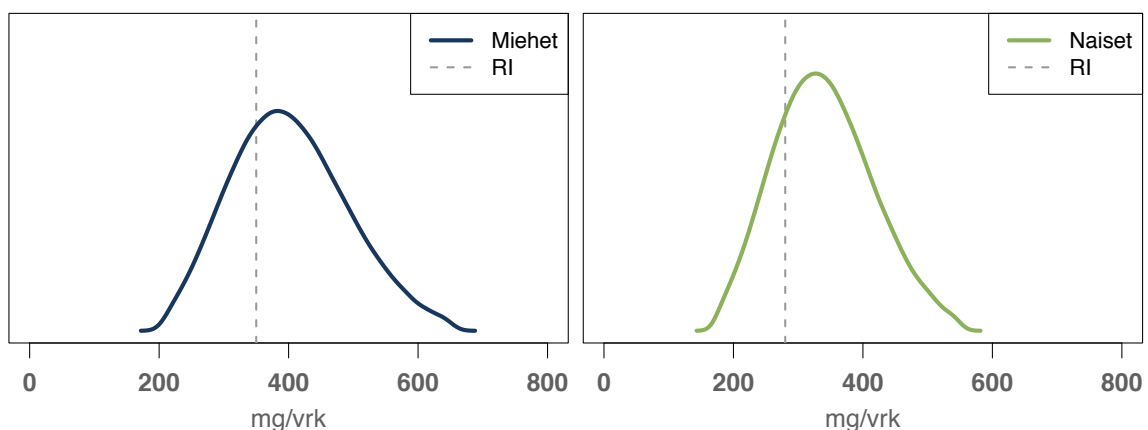
Aliraportoitujen poistamisen jälkeen suosituksen mukaisesti magnesiumia ruokavaliostaan sai 85 % miehistä ja 88 % naisista (Liitetaulukko 7.4).

Magnesiumin keskimääräinen päivittäissaanti (mg/vrk) vaihteli eri väestöryhmissä noin 300–430 mg/vrk välillä. Pienin saanti oli naisten nuorimassa ja vanhimmassa ikäryhmässä (Liitetaulukko 7.38). Naisten ruokavalio sisälsi energiaan suhteutettuna enemmän magnesiumia (47 mg/MJ) kuin miesten ruokavalio (45 mg/MJ). Vaikka miesten vanhimman ikäryhmän ruokavalion energiaan suhteutettu magnesiumin saanti oli muihin

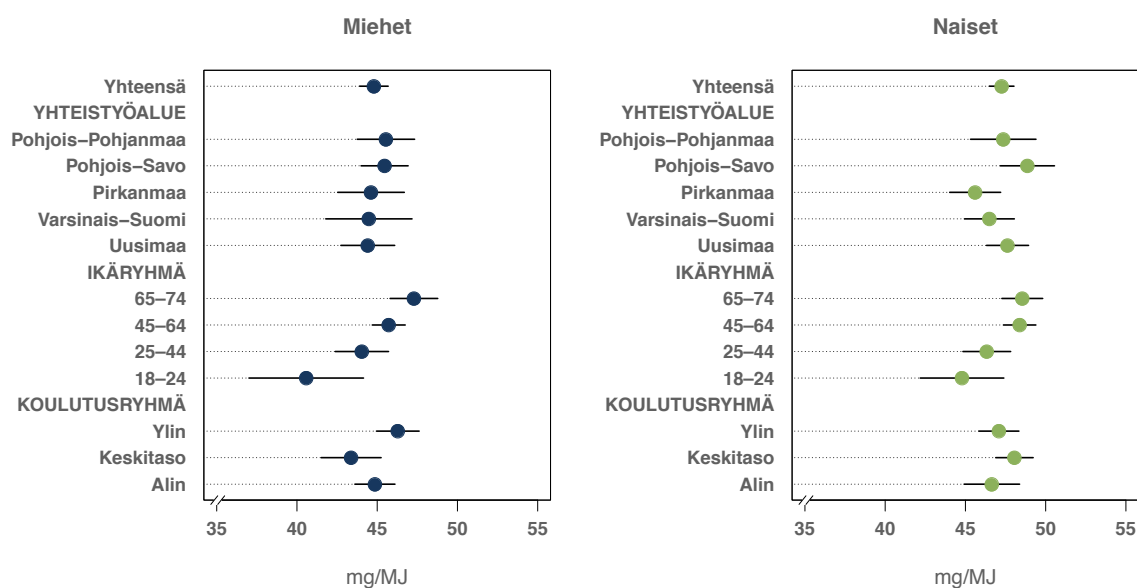
ikäryhmiin verrattuna suurinta, magnesiumin päivittäissaanti jäi miesten muihin ikäryhmiin verrattuna pienimmäksi (Kuvio 6.88, Liitetaulukko 7.38).

Magnesiumin tärkeimmät elintarvikelähteet olivat viljavalmisteet, joista miehet saivat 30 % ja naiset 27 % päivittäisestä saannista. Miehet saivat magnesiumia enemmän juomista (20 %) kuin naiset (17 %). Naiset saivat magnesiumia enemmän kasviksista, perunasta, hedelmistä ja marjoista ja niistä valmistetuista ruoista (25 %) kuin miehet (17 %) (Kuvio 6.89 ja Liitetaulukko 8.6).

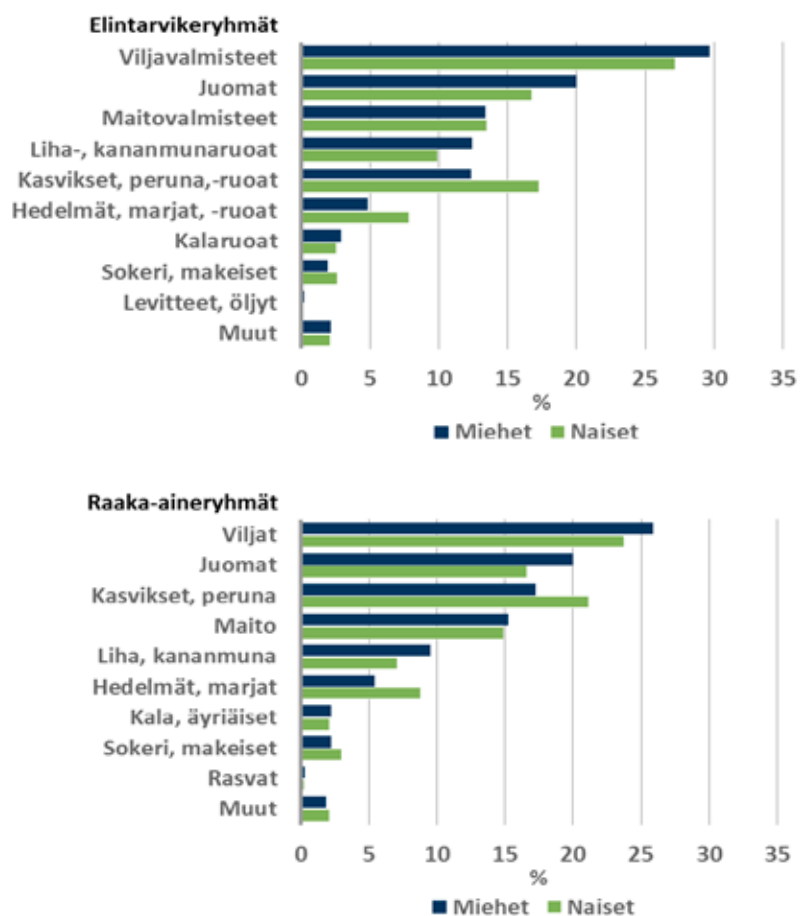
Tärkeitä elintarvikelähteitä vastaavat raaka-aineryhmät olivat tärkeitä magnesiumin lähteitä myös raaka-ainetasolla. Kasvisten, perunan, hedelmien ja marjojen osuus raaka-ainelähteistä oli naisilla 30 % ja miehillä 23 % (Kuvio 6.89 ja Liitetaulukko 9.6).



Kuvio 6.87. Magnesiumin tavanomaisen saannin (mg/vrk) jakauma ruoasta miehillä ja naisilla. Suositeltavan saannin (RI) alaraja on merkitty katkoviivalla.

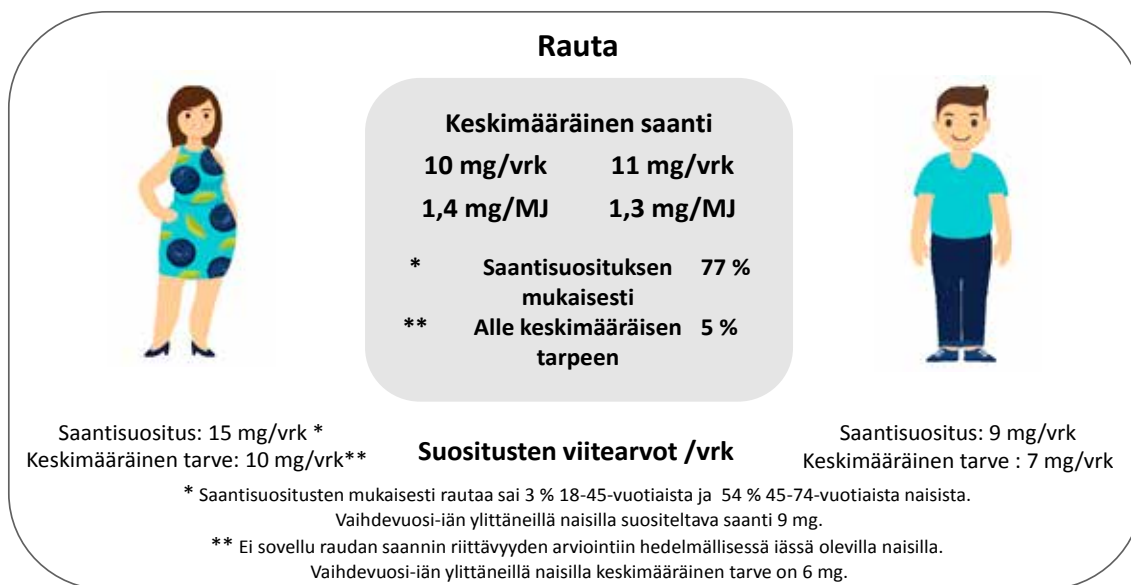


Kuvio 6.88. Magnesiumin keskimääräinen, energiaan suhteutettu (mg/MJ) saanti ja 95 %:n luottamusväli yhteistyöalueittain, ikä- ja koulutusryhmittäin miehillä ja naisilla. Sukupuolten välinen tasoero, miehillä ja naisilla ikäryhmien välinen tasoero, ($p < 0,05$).



Kuvio 6.89. Magnesiumin lähteet miehillä ja naisilla elintarvike- ja raaka-aineryhmittäin (% päivittäisestä saannista).

6.5.6 Rauta



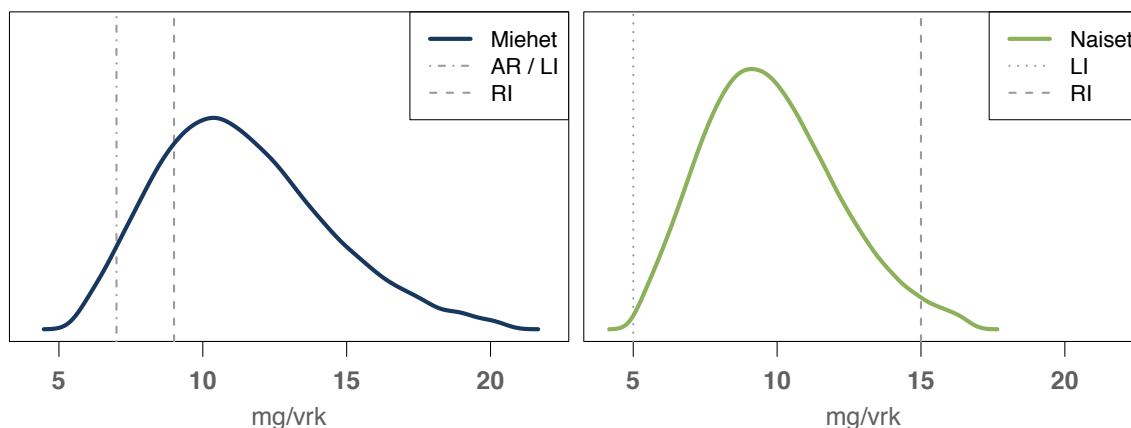
Raudan tavanomainen saanti vaihteli miehillä noin 5–20 mg:n ja naisilla noin 5–18 mg:n välillä (Kuvio 6.90). Raudan saanti jäi alle keskimääräisen tarpeen (AR) 5 %:lla miehistä. Naisten tavanomaisen saannin jakaumaa ei verrattu keskimääräisen tarpeen viitearvoon, koska raudan tarpeen jakauma ei noudattanut vertailun tilastollisia ennako-oletuksia. Suosituksen mukaisesti rautaa saavien osuus oli miehistä 77 % ja aliraportoitujen poistamisen jälkeen 90 %. Naisten raudan saanti jäi niukaksi päivittäiseen suositukseen verrattuna (Kuvio 6.90, Liitetaulukko 7.4).

Raudan keskimääräinen päivittäissaanti vaihteli naisilla 9–10 mg/vrk ja miehillä 10–13 mg/vrk välillä. Miesten alin koulutusryhmä sai vähemmän rautaa (mg/vrk) korkeimmin koulutettuihin verrattuna (Liitetaulukko 7.39). Ruokavalion energiaan suhteutettu rautapitoisuus oli miehil-

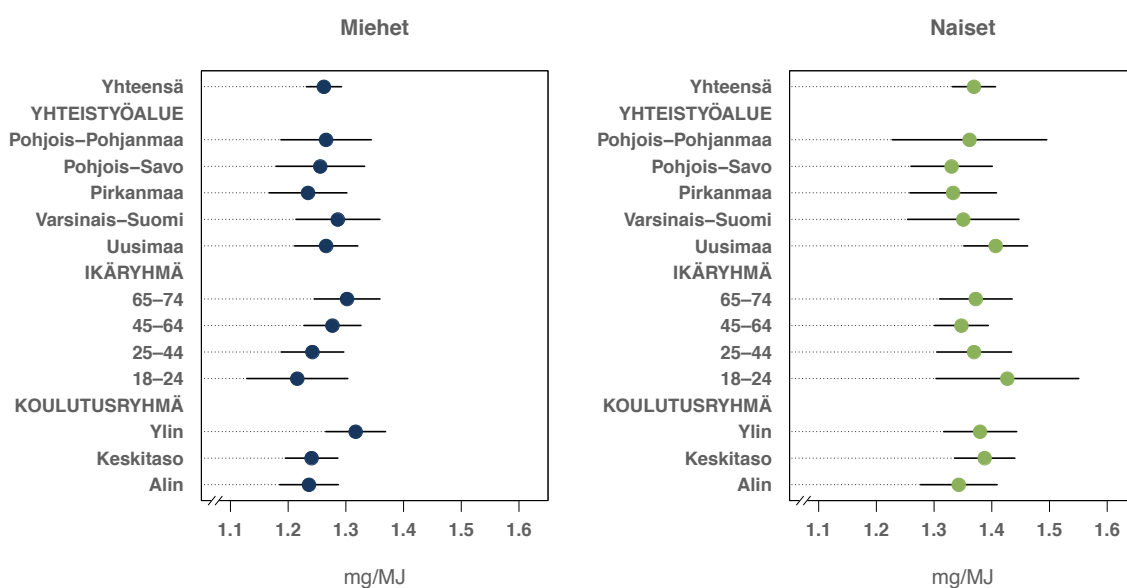
lä naisten ruokavalion rautapitoisuutta hiukan pienempi. Energiaan suhteutettu rautamäärä oli miesten ylimmässä koulutusryhmässä suurempaa kuin miesten alimmassa koulutusryhmässä (Kuvio 6.91, Liitetaulukko 7.39).

Sekä miehillä että naisilla määrällisesti tärkein raudan elintarvikelähde oli viljavalmisteet ja toiseksi tärkein liha- ja kananmunaruuat. Laskennassa ei ole otettu huomioon lihan ja liharuokien sisältämän raudan parempaa hyväksikäytettyä kasvikunnan rautaan verrattuna (Kuvio 6.92, Liitetaulukko 8.7).

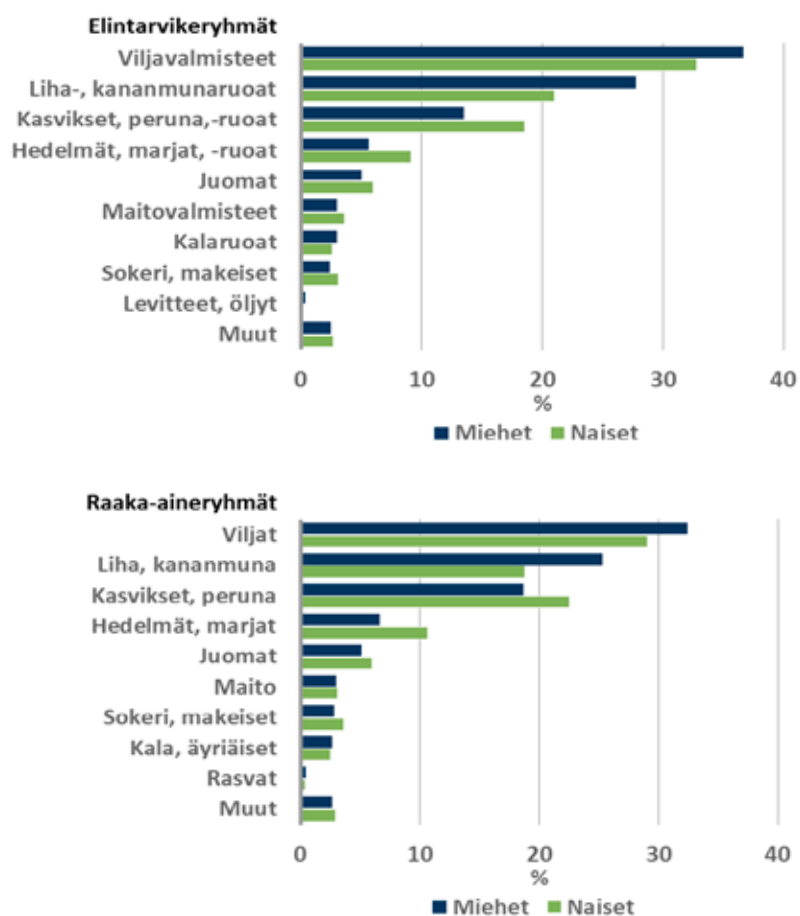
Raaka-ainelähteinä miehillä määrällisesti tärkeimmät olivat viljat ja liha-kananmuna -ryhmä (yhteensä 58 % päivittäisestä saannista). Naiset saivat näistä ryhmistä yhteensä 48 % ruokavalion raudasta (Kuvio 6.92, Liitetaulukko 9.7).



Kuvio 6.90. Raudan tavanomaisen saannin (mg/vrk) jakauma ruoasta miehillä ja naisilla. Vähimmäissaannin (LI), keskimääräisen tarpeen (AR) ja suositeltavan saannin (RI) alarajat on merkitty katkoviivoin.

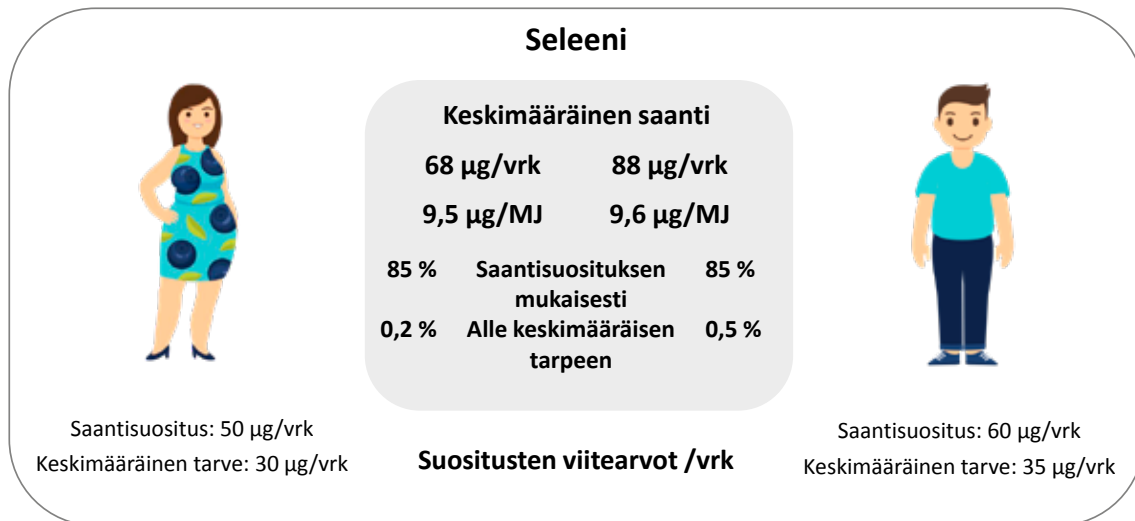


Kuvio 6.91. Raudan keskimääräinen, energiaan suhteutettu saanti (mg/MJ) ja 95 %:n luottamusväli yhteistyöalueittain, ikä- ja koulutusryhmittäin miehillä ja naisilla. Sukupuolten välinen tasoero, miehillä koulutusryhmien välinen tasoero, ($p < 0,05$).



Kuvio 6.92. Raudan lähteet miehillä ja naisilla elintarvike- ja raaka-aineryhmittäin (% päivittäisestä saannista).

6.5.7 Seleni



Miesten seleenin päivittäinen saanti vaihteli noin 30–180 µg:n ja vastaavasti naisten seleenin saanti noin 30–130 µg:n välillä. Seleenin saanti oli käytännöllisesti katsoen riittävää, yli keskimääräisen tarpeen viitearvon, koko aineistossa. Suositusten mukaisesti seleeniä saavien osuus oli 85 % miehistä ja naisista (Kuvio 6.93).

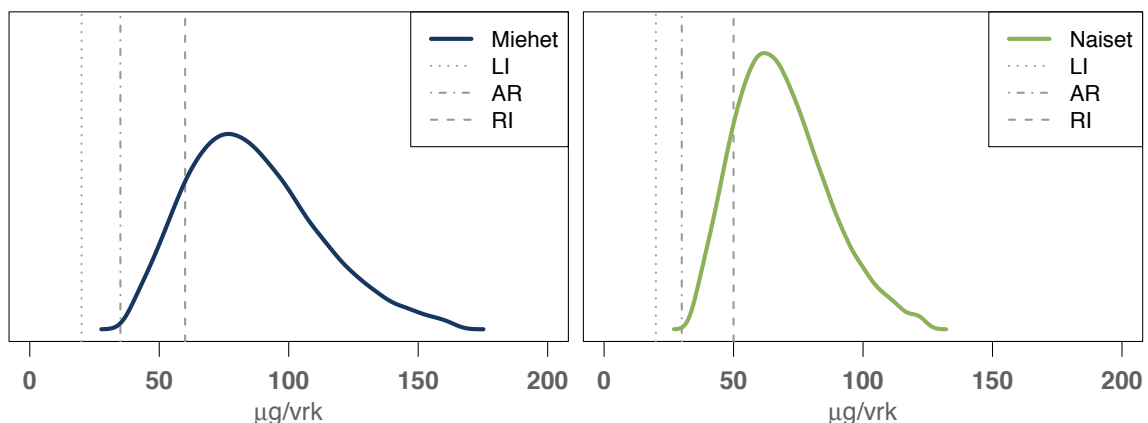
Aliraportoitujen poistamisen jälkeen suositusten mukaisesti seleeniä ruokavaliostaan sai 93 % miehistä ja 94 % naisista (Liitetaulukko 7.4).

Seleenin keskimääräinen päivittäissaanti vaihteli miehillä 71–108 µg/vrk ja naisilla 60–75 µg/vrk välillä (Liitetaulukko 7.40). Energiaan suhteutettu saanti vaihteli miehillä keskimäärin 9,1–10,3

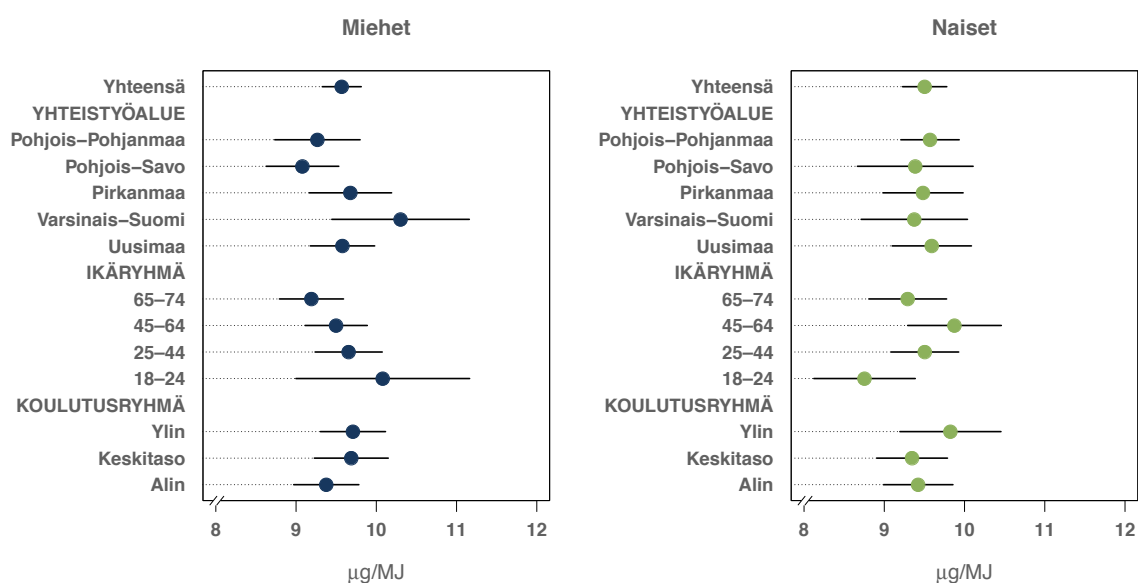
µg/MJ ja naisilla 8,8–9,6 µg/MJ välillä (Kuvio 6.94, Liitetaulukko 7.40).

Sekä miehet että naiset saivat yli kolmanneksen seleenistä liha- ja kananmunaruoista. Vilja- ja maitovalmisteet olivat myös tärkeitä seleenin lähteitä vastaten noin viidennesestä seleenin päivittäissaannista (Kuvio 6.95, Liitetaulukko 8.7).

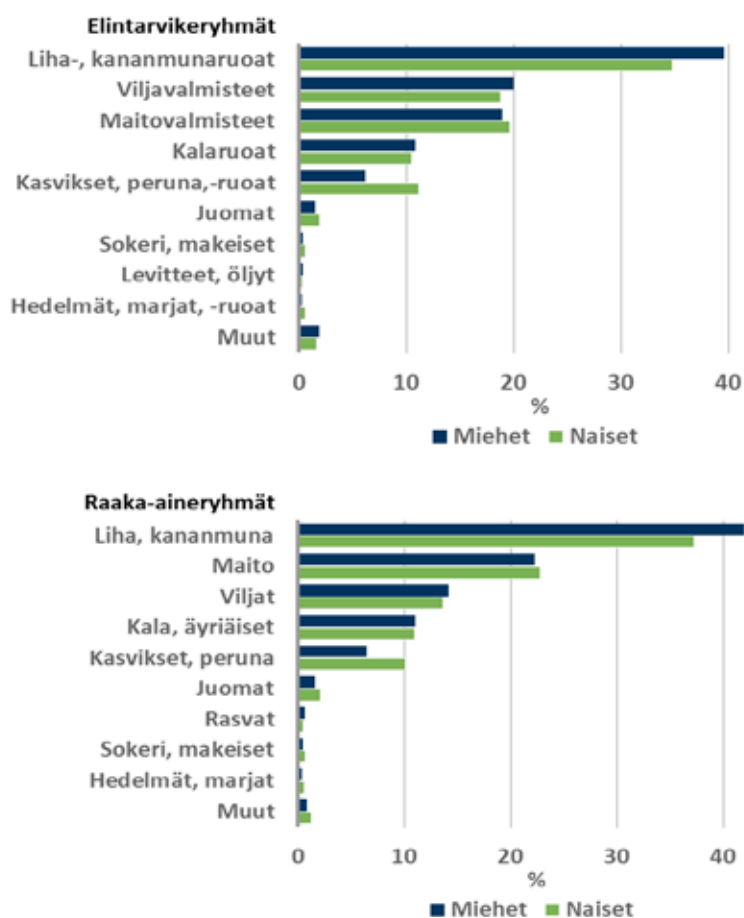
Tärkeimpiä elintarvikeryhmiä vastaavat raaka-aineryhmät olivat tärkeimpiä seleenin lähteitä myös raaka-ainetasolla. Lihasta, kananmunasta ja maitopohjaisista raaka-aineista miehet saivat yhteensä 64 % ja naiset 61 % seleenin saannista (Kuvio 6.95, Liitetaulukko 9.7).



Kuvio 6.93. Seleenin tavanomaisen saannin (µg/vrk) jakauma ruoasta miehillä ja naisilla. Vähimmäissaannin (LI), keskimääräisen tarpeen (AR) ja suositeltavan saannin (RI) alarajat on merkitty katkoviivoin.

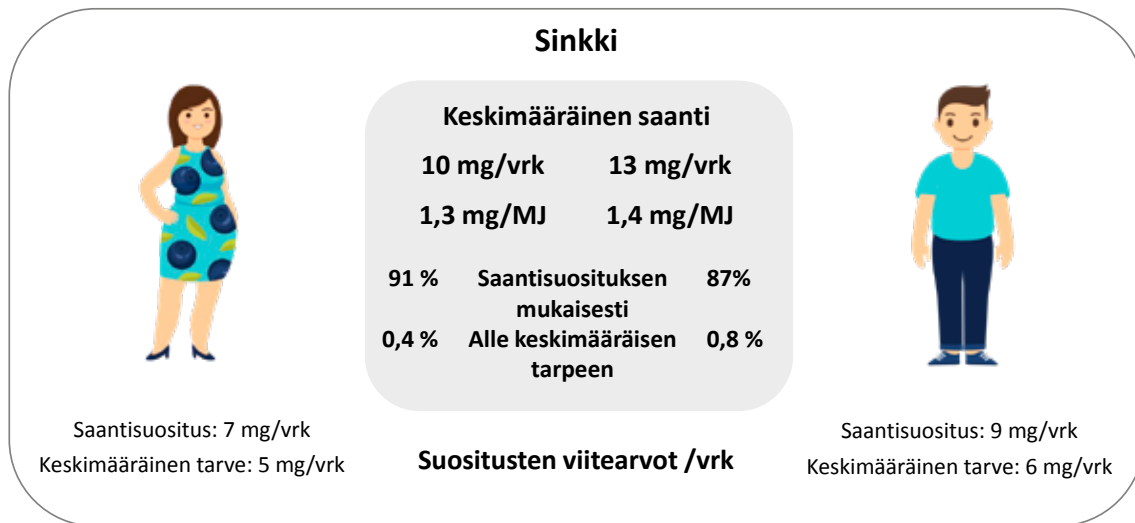


Kuvio 6.94. Selseenin keskimääräinen, energiaan suhteutettu saanti (µg/MJ) ja 95 %:n luottamusväli yhteistyöalueittain, ikä- ja koulutusryhmittäin miehillä ja naisilla.



Kuvio 6.95. Selseenin lähteet miehillä ja naisilla elintarvike- ja raaka-aineryhmittäin (% päivittäisestä saannista).

6.5.8 Sinkki



Miesten sinkin tavanomainen saanti vaihteli noin 5–24 mg:n ja naisten noin 5–16 mg:n välillä. Sinkkiä sai yli keskimääräisen tarpeen käytännöllisesti katsoen koko väestö. Sinkin suositeltavan saannin mukaisesti sai 87 % miehistä ja 91 % naisista (Kuvio 6.96).

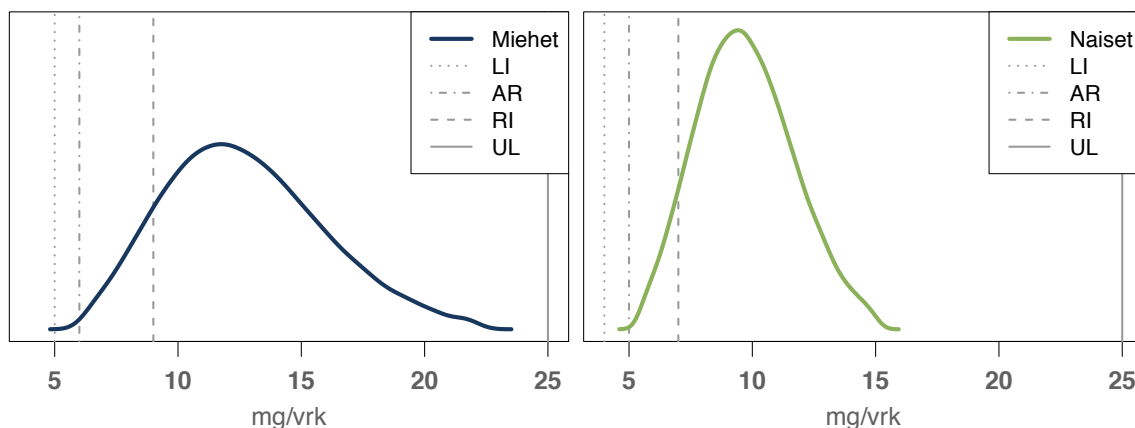
Aliraportoitujen poistamisen jälkeen suositeltavan saannin saavutti 96 % miehistä ja 99 % naisista (Liitetaulukko 7.4).

Sinkin päivittäissaanti vaihteli miehillä keskimäärin 10–16 mg/vrk ja naisilla 9–10 mg/vrk välillä. Miesten vanhimman ikäryhmän päivittäinen sinkin saanti sekä energiaan suhteutettu sinkin saanti oli pienempi kuin miesten nuorim-

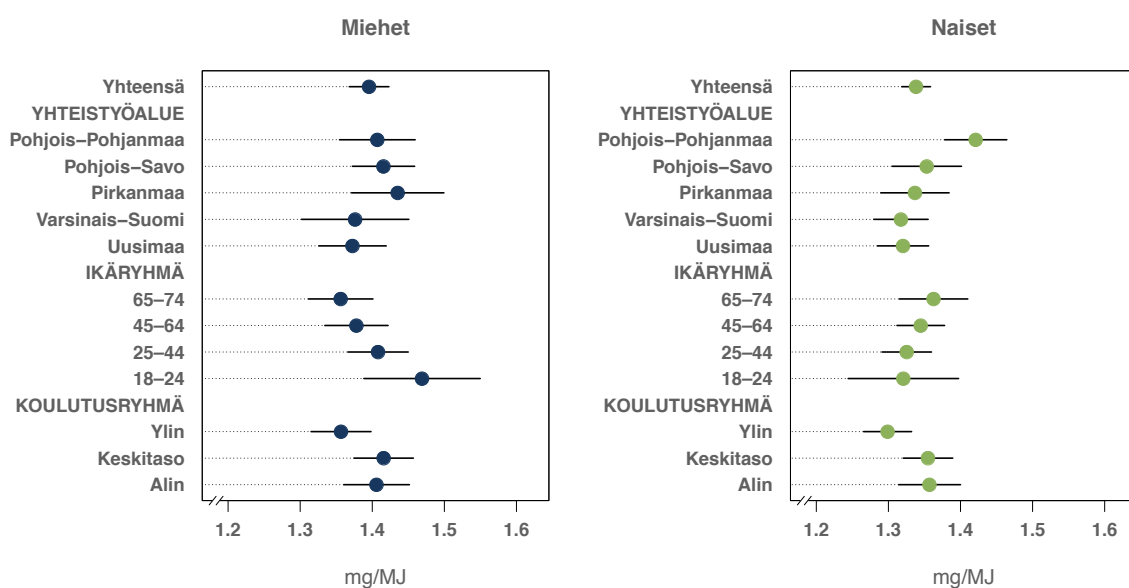
man ikäryhmän (Liitetaulukko 7.41). Naisilla energiaan suhteutettu sinkin saanti oli suurempaa Pohjois-Pohjanmaan yhteistyöalueella verrattuna Uudenmaan tai Varsinais-Suomen alueeseen (Kuvio 6.97, Liitetaulukko 7.41).

Sekä miehet että naiset saivat sinkin päivittäissaannista noin kolmanneksen liha- ja kananmunaruoista ja samoin viljavalmisteista. Maitovalmisteet vastasivat noin viidennestä saannista (Kuvio 6.98, Liitetaulukko 8.7).

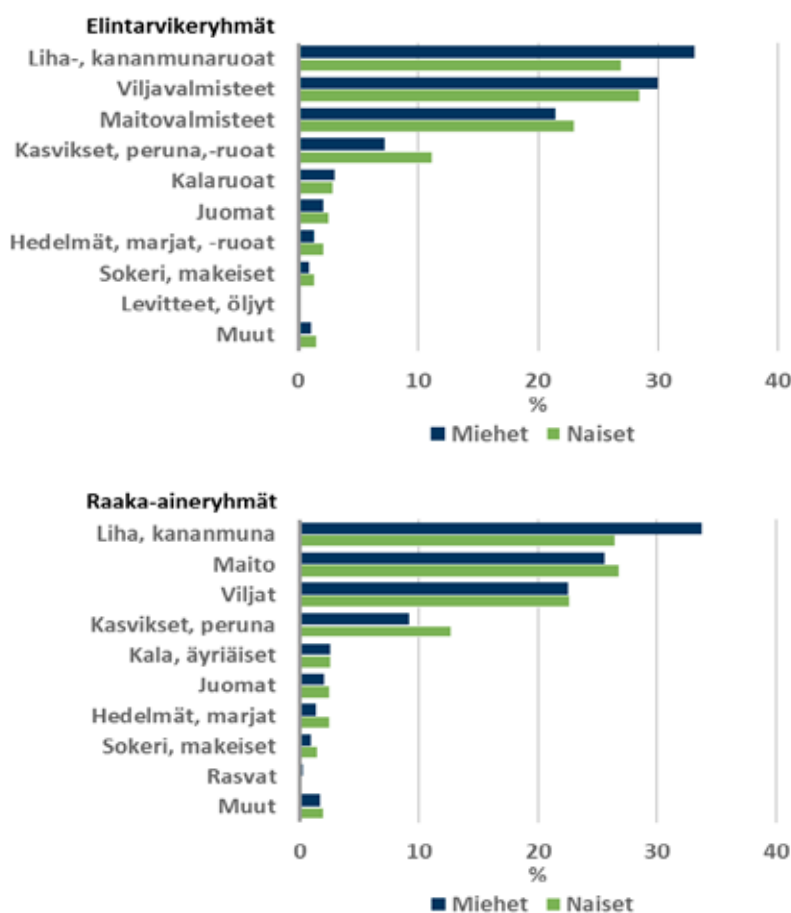
Raaka-ainetasolla sinkin tärkeimmät lähteet olivat elintarvikelähteiden mukaisesti liha- ja kananmuna, maito sekä viljat (Kuvio 6.98, Liitetaulukko 9.7).



Kuvio 6.96. Sinkin tavanomaisen saannin (mg/vrk) jakauma ruoasta miehillä ja naisilla. Vähimmäissaannin (LI), keskimääräisen tarpeen (AR) ja suositeltavan saannin (RI) alarajat sekä turvallisen saannin yläraja on merkitty katkoviivoin.

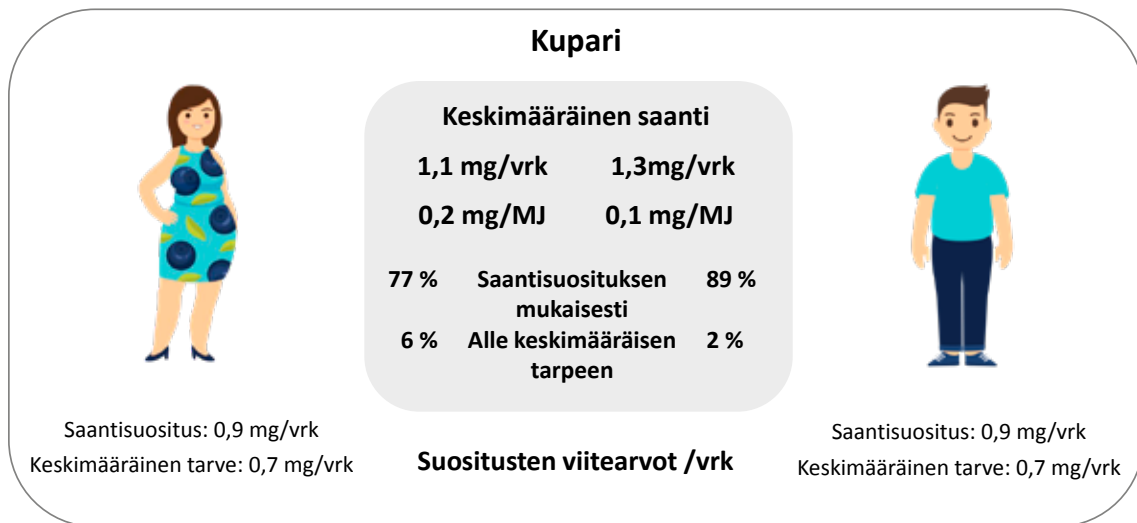


Kuvio 6.97. Sinkin keskimääräinen, energiaan suhteutettu saanti (mg/MJ) ja 95 %:n luottamusväli yhteistyöalueittain, ikä- ja koulutusryhmittäin miehillä ja naisilla. Sukupuolten välinen tasoero, miehillä ikäryhmien välinen tasoero, naisilla yhteistyöalueiden välinen tasoero, ($p < 0,05$).



Kuvio 6.98. Sinkin lähteet miehillä ja naisilla elintarvike- ja raaka-aineryhmittäin (% päivittäisestä saannista).

6.5.9 Kupari



Miesten kuparin tavanomainen saanti vaihteli noin 0,5–2,5 mg:n ja naisten vastaavasti noin 0,5–2,2 mg:n välillä. Kuparin saanti jäi alle keskimääräisen tarpeen 2 %:lla miehistä ja 6 %:lla naisista koko aineistossa (Kuvio 6.99).

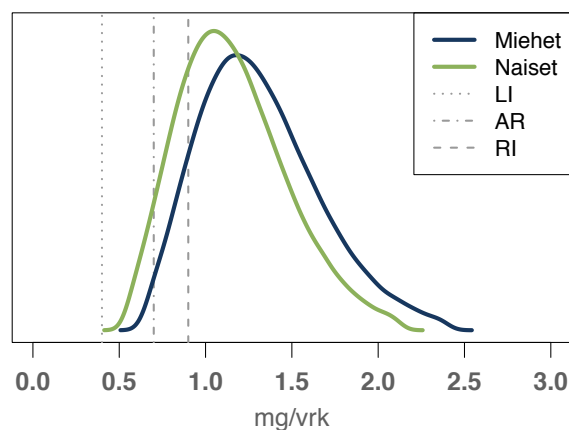
Aliraportoitujen poistamisen jälkeen kuparin saanti jäi alle keskimääräisen tarpeen viitearvon vain 1 %:lla naisista. Aliraportoitujen poistamisen jälkeen suosituksen mukaisesti kuparia ruokavaliostaan sai 97 % miehistä ja 90 % naisista (Liitetaulukko 7.4).

Miesten ruokavaliion energiaan suhteutettu kuparipitoisuus oli pienempi kuin naisten ruokavaliiossa. Miehillä eniten koulutettujen kuparin energiaan suhteutettu saanti oli suurempaa kuin muissa ikäryhmissä. Naisilla vastaavasti alimman

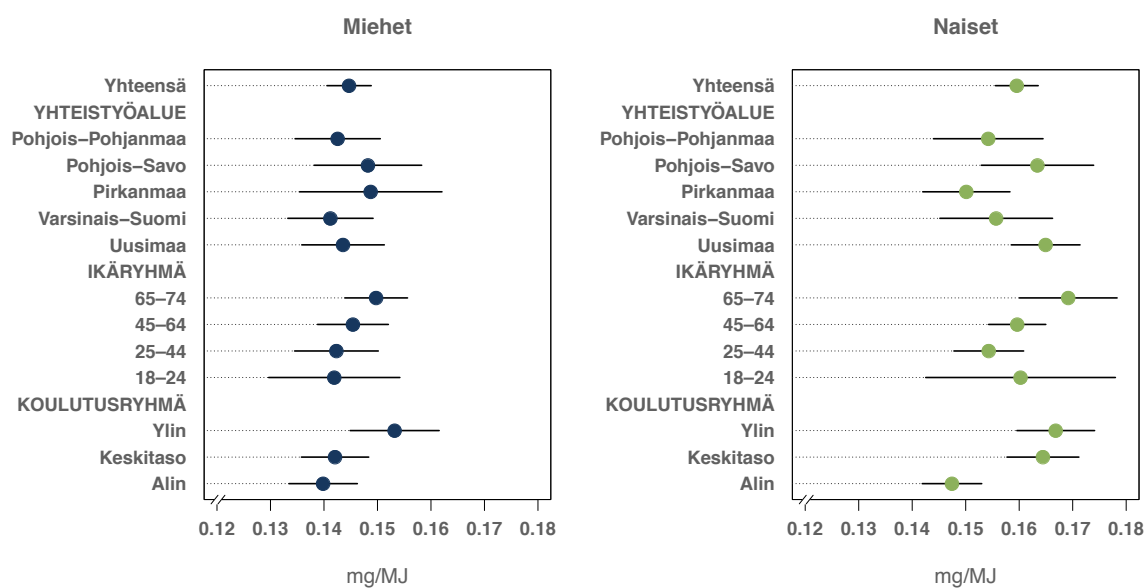
koulutusryhmän naisilla oli pienempi kuparin energiaan suhteutettu saanti kuin kahdella muulla koulutusryhmällä. Naisilla Uudenmaan yhteistyöalueella saatiin energiaan suhteutettuna enemmän kuparia kuin Pirkanmaan yhteistyöalueella (Kuvio 6.100, Liitetaulukko 7.42).

Kuparin saannista sekä miehillä että naisilla yhteensä 56 % koostui viljavalmisteista sekä kasviksista, perunasta ja niistä valmistetuista ruoista (Kuvio 6.101, Liitetaulukko 8.7).

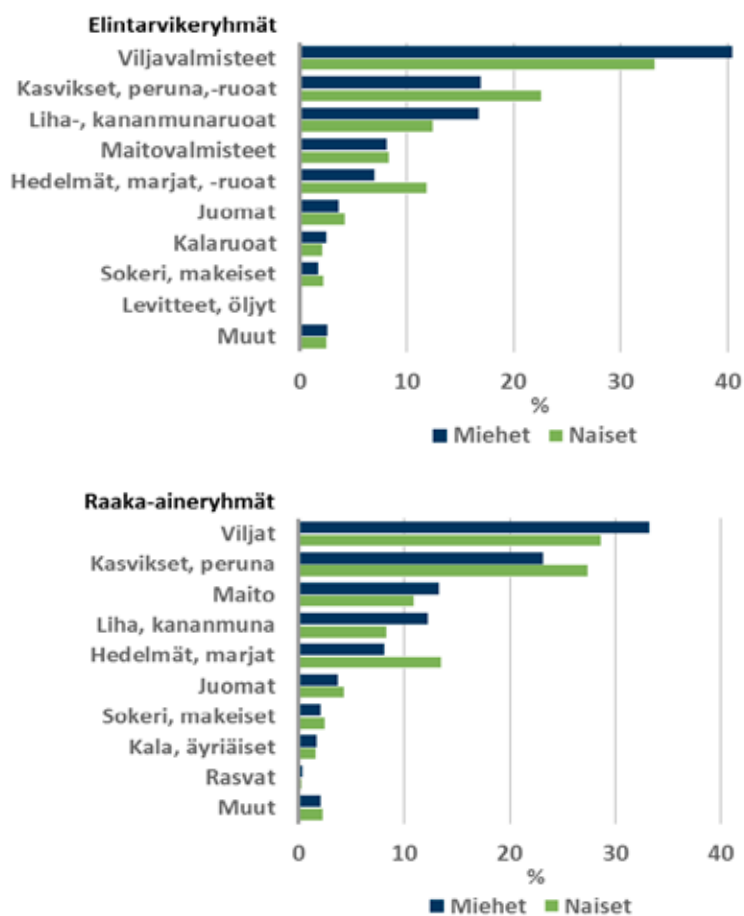
Viljat, kasvikset ja peruna olivat tärkeimmät raaka-aineryhmät kuparin raaka-ainelähteinä (Kuvio 6.101) Palkokasvien, pähkinöiden ja siementen osuus kuparin lähteinä oli miehillä yhteensä 10 %, naisilla 14 % (Liitetaulukko 9.7).



Kuvio 6.99. Kuparin tavanomaisen saannin (mg/vrk) jakauma ruoasta miehillä ja naisilla. Vähimmäissaannin (LI), keskimääräisen tarpeen (AR) ja suositeltavan saannin (RI) alarajat on merkitty katkoviivoin.



Kuvio 6.100. Kuparin keskimääräinen, energiaan suhteutettu saanti (mg/MJ) ja 95 %:n luottamusväli yhteistyöalueittain, ikä- ja koulutusryhmittäin miehillä ja naisilla. Sukupuolten välinen tasoero, miehillä koulutusryhmän välinen tasoero, naisilla yhteistyöalueiden ja koulutusryhmien välinen tasoero, ($p < 0,05$).



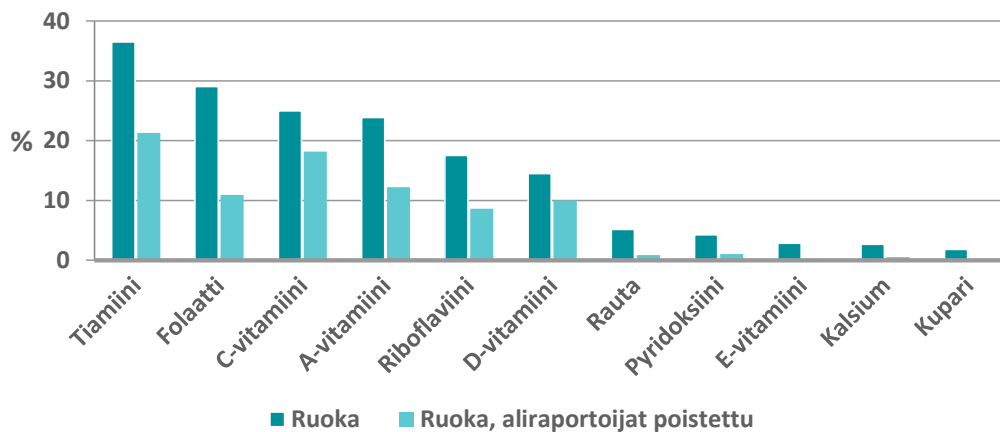
Kuvio 6.101. Kuparin lähteet miehillä ja naisilla elintarvike- ja raaka-aineryhmittäin (% päivittäisestä saannista).

6.6 Yhteenveto ja johtopäätökset

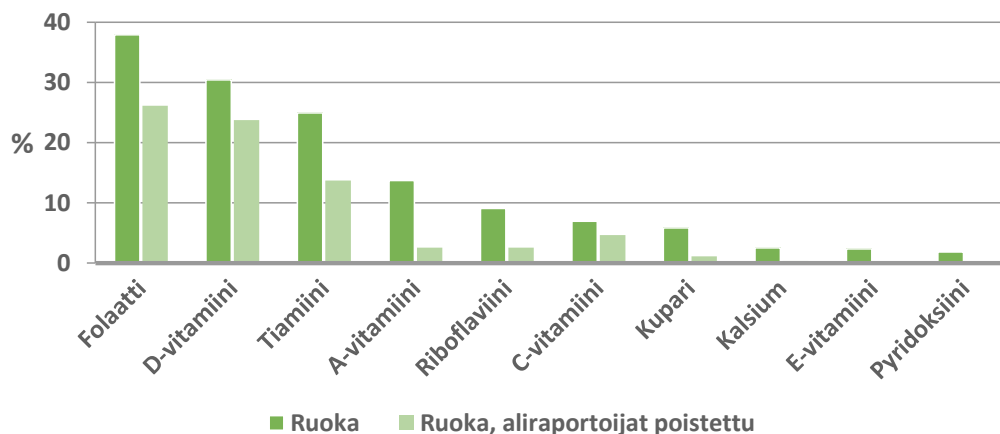
6.6.1 Suojaravintoaineiden saannin riittävyys

Väestön suojaravintoaineiden, vitamiinien ja kivennäisaineiden, saannin vertaaminen ravitsemussuosituksen keskimääräisen saannin viitearvoihin on ravitsemuksen riittävyyden arvioinnin kulmakivi (Institute of Medicine, 2000; Nordic Council of Ministers, 2014). Energiaravintoaineiden ja sellaisten ravintoaineiden, joille ei ole olemassa keskimääräisen tarpeen viitearvoa, saantia verrataan päivittäiseen saantisuositukseen, energiaan suhteutettuun saannin vaihteluväliin tai tarvittaessa vähimmäissaannin viitearvoon.

Vähintään viidesosalla väestöä A- ja D-vitamiinin, folaatin, tiamiinin ja riboflaviinin saanti sekä miesten C-vitamiinin saanti jäi alle keskimääräisen tarpeen. Myös pieni osa väestöstä sai riittämättömästi E-vitamiinia, pyridoksiinia, rautaa, kalsiumia ja kuparia (Kuviot 6.102–6.103). Tässä tutkimuksessa käytettyä arviointimenetelmää ei voi soveltaa hedelmällisessä iässä olevien naisten raudan saannin riittävyyden arviointiin. Suurin osa näistä naisista sai ruoasta rautaa alle suosituksen. Energian aliraportoitujen poistaminen tarkastelusta pienensi osuuksia jonkin verran. Aliraportointipäiviksi tulkitaan sekä virheellisesti raportoitua ruoankäyttöä että normaaliin elämään kuuluvia päiviä (esimerkiksi sairaus- tai



Kuvio 6.102. Niiden miesten osuus (%), joilla vitamiinien ja kivennäisaineiden tavanomainen saanti jäi alle keskimääräisen tarpeen (average requirement, AR). Kuvassa on esitetty ravintoaineet, joiden tarve allittui vähintään yhdellä prosentilla miehistä. Miesten AR-arvot on esitetty aiemmin tässä luvussa ravintoaineaukeamien tietolaatikoissa.



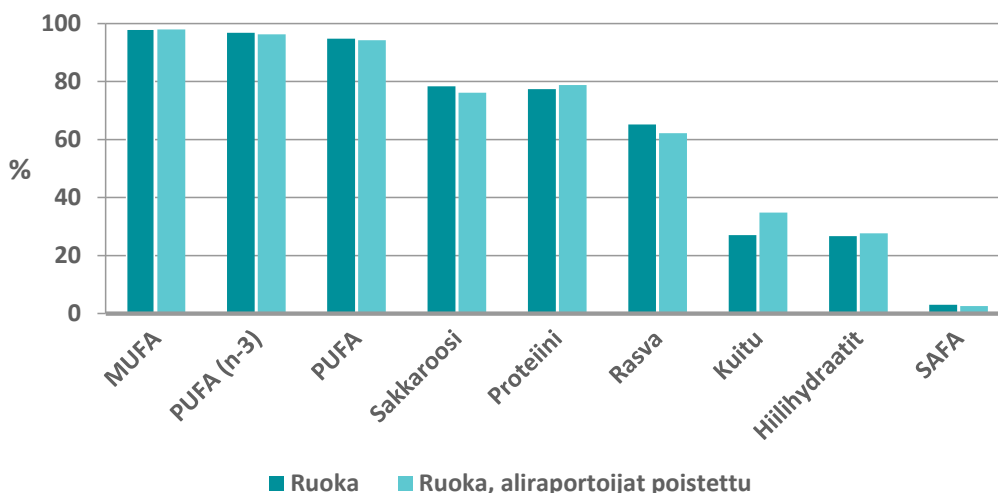
Kuvio 6.103. Niiden naisten osuus, joilla vitamiinien ja kivennäisaineiden tavanomainen saanti jäi alle keskimääräisen tarpeen (average requirement, AR). Kuvassa on esitetty ravintoaineet, joiden tarve allittui vähintään yhdellä prosentilla naisista. Naisten AR-arvot on esitetty aiemmin tässä luvussa ravintoaineaukeamien tietolaatikoissa.

laihdutuspäiviä), jolloin energian saanti on niukkaa. Tästä syystä osuus väestöstä, jolla ravintoaineiden saanti on riittämätöntä sijoittuu todennäköisimmin kuviossa esitettyjen %-osuuksien välille. Ravintoaineiden saannin riittämättömyys, kun sekä ruoan että ravintolisien ravintoaineet huomioidaan käsitellään luvussa 7.

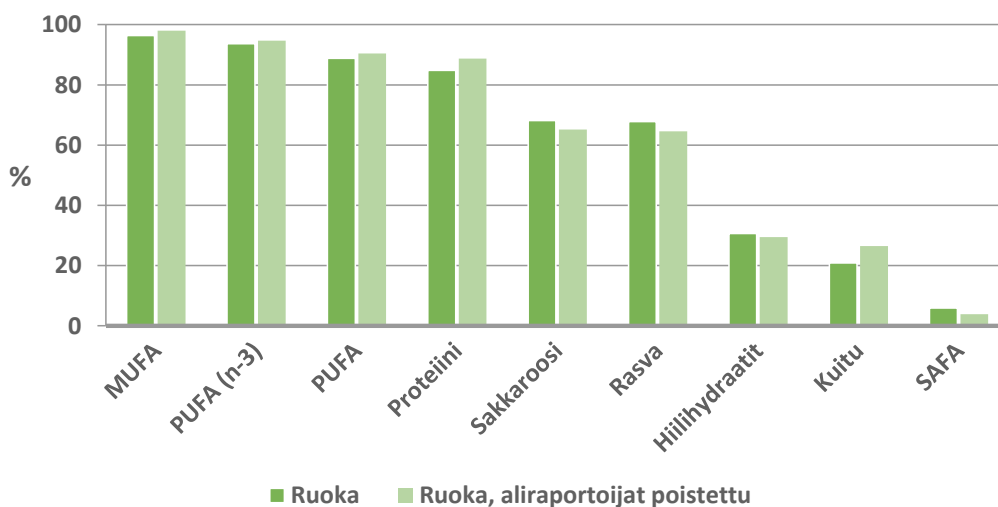
Ravintoaineen selvää puutetta (saanti jäi alle vähimmäissaannin, LI) havaittiin ainoastaan A-vitamiinin kohdalla (miehet 12 % naiset 4 %). Kalsiumin saanti oli puutteellista 0,1 %:lla miehistä ja naisista. Myös ravintoaineiden liiallinen saanti ruoasta oli harvinaista. Vain kalsiumin turvallisen päiväsaannin yläräjä (UL) ylittyi 1 %:lla miehistä.

6.6.2 Suositusten mukainen energiaravintoaineiden saanti

Ravitsemussuositusten suositeltava päiväsaanti on ravintoaineen määrä, joka tyydyttää ravintoaineen tarpeen lähes koko väestössä (97,5 %), ts. se on osalla väestöstä tarvetta suurempi ravintoaineen määrä. Saantitasoja on kuitenkin totuttu vertaamaan myös suositeltavan saannin viitearvioihin. Energiaravintoaineiden suositukset on annettu energiaosuuksien (E%) vaihteluväleinä, jotka kuvaavat ravintoaineen osuutta kokonaisenergian saannista. Eri energiaravintoaineiden suositusten saavuttaneiden väestön osuudet on esitetty kuvioissa 6.104–6.105.



Kuvio 6.104. Niiden miesten osuus (%), joilla eri energiaravintoaineiden tavanomainen saanti oli päivittäisen saantisuosituksen mukaista.



Kuvio 6.105. Niiden naisten osuus (%), joilla eri energiaravintoaineiden tavanomainen saanti oli päivittäisen saantisuosituksen mukaista.

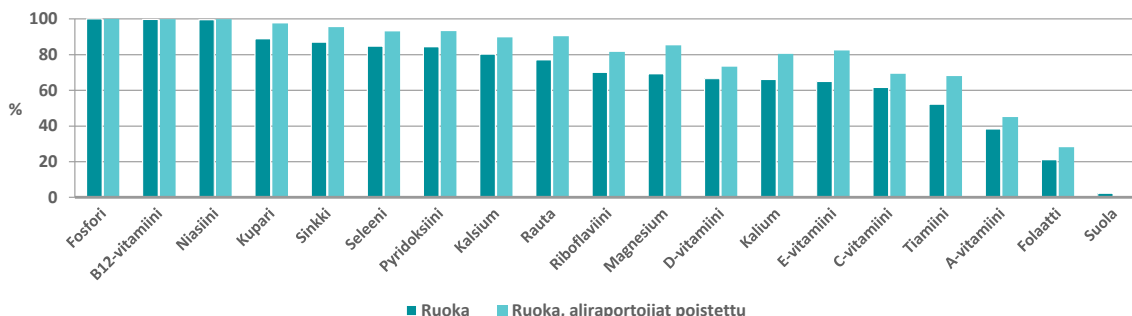
Proteiinia sekä miehet että naiset saivat riittävästi. Proteiinista noin kolmannes oli kasviperäistä, naisilla jonkin verran suurempi osuus kuin miehillä. Pehmeitä rasvoja saatiin lähes koko väestössä suositusten mukaisesti, mutta ruokavalion kokonaisrasvan määrä ylitti suosituksen ylärajan joka kolmannella miehellä ja naisella. Tyydyttyneen rasvahappojen suosituksen yläraja ylittyi yli 95 %:lla väestöstä. Tyydyttymättömien rasvahappojen osuus kaikista rasvahapoista oli noin 60%, kun sen ravitsemussuosituksen mukaan tulisi olla kaksi kolmasosaa (n. 67 %). Sekä hiilihydraattien että kuidun saanti oli riittämätöntä yli kahdella kolmasosalla väestöstä. Sakkaroosin saantia verrattiin lisätyn sokerin suosituksen viitearvoon (enintään 10 E%), jonka viitearvon alitti lähes 70 % naisista ja 80 % miehistä. Sakkaroosituloksen tulkinnassa tulee kuitenkin olla varovainen, koska suositus on annettu lisätylle sokerille (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014) ja sakkaroosi toimii vain likiarvona lisätylle sokerille. Lisätyyn sokeriin tulisi sakkaroosin lisäksi laskea mukaan myös muut mono- ja disakkaridit (esim. lisätty glukoosi ja fruktoosi), ja siitä tulisi poistaa elin-

tarvikkeiden luontaiset sokerit (esim. maidon laktoosi sekä hedelmien ja marjojen sakkaroosi ja fruktoosi) (Kaartinen ym., 2017).

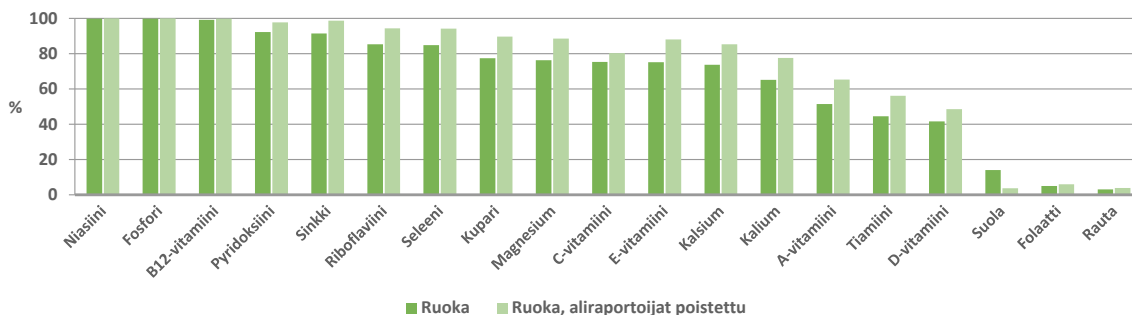
6.6.3 Suojaravintoaineiden saanti ja suositukset

Vitamiinien ja kivennäisaineiden saantisuosituks-
set saavuttaneen väestön osuudet on esitetty ku-
vioissa 6.106–6.107.

Miehet saivat ruokavaliostaan energiaan suhteutettuna naisia enemmän rasvaa, tyydyttynyttä rasvaa, proteiinia, suolaa, niasiinia ja sinkkiä. Naisten ruokavalion laatu oli lähempänä suositeltavaa sisältäen energiaan suhteutettuna miesten ruokavalioon verrattuna enemmän hiilihydraatteja, kuitua, vitamiineista mm. folaattia, A-, E- ja C-vitamiinia, kivennäisaineista mm. kaliumia, kalsiumia, magnesiumia ja miesten ruokavaliioon verrattuna vähemmän suolaa. Miesten ruokavaliossa nähtiin enemmän alueellisia ja ikäryhmittäisiä eroja kuin naisten ruokavaliossa. Vanhimman ikäryhmän ruokavalion laatu oli usean ravintoaineen osalta nuoriin ikäryhmiin



Kuvio 6.106. Niiden miesten osuus (%), joilla vitamiinien ja kivennäisaineiden tavanomainen saanti oli päivittaisen saantisuosituksen mukaista.



Kuvio 6.107. Niiden naisten osuus (%), joilla vitamiinien ja kivennäisaineiden tavanomainen saanti oli päivittaisen saantisuosituksen mukaista.

verrattuna lähempänä suositeltavaa, mutta ravintoaineiden päivittäissaanti jäi muita ikäryhmiä pienemmäksi pienemmän ruokamäärän ja energiansaannin seurauksena.

Koulutusryhmien väliset erot liittyivät erityisesti rasvan laatuun, hiilihydraattien määrään ja lihasta, maidosta tai kasvikunnan tuotteista saatavien vitamiinien saantimääriin. Erityisesti naisilla, ylimmän koulutusryhmän ruokavalio sisälsi enemmän rasvaa, monitydyttymättömiä rasvahappoja, folaattia, C-, E- ja K-vitamiineja ja vähemmän lihasta ja maidosta saatavia tiamiinia, riboflaviinia ja niasiinia muihin koulutusryhmiin verrattuna. Samantyyppisiä koulutusryhmien välisiä eroja rasvan laadussa ja vitamiinien saannissa on havaittu myös aiemmissa kansallisissa ravintotutkimuksissa (Paturi ym., 2008; Helldán ym., 2013). Miesten ja naisten ravintoaineiden lähteet olivat osittain erilaiset. Miehet suosivat eläinkunnan tuotteita ja naisten ravintoaineensaannin taustalla oli miesten ruokavalioon verrattuna useammin maitovalmisteita, kasviksia, hedelmiä ja marjoja sekä palkokasviksia, pähkinöitä tai siemeniä.

6.6.4 Johtopäätökset

Tässä tutkimuksessa pystyttiin uudistuneen tiedonkeruun ansiosta tuottamaan tavanomaisen ravintoaineen saannin väestöjakaumat, jotka antavat entistä paremman kuvan ravinnon riittävydestä väestötasolla. Ravintoaineiden saantisuosituksukset eivät toteudu suurimmalla osalla väestöä. Energiaravintoaineiden saanti on suositusten mukaista ainoastaan tyydyttymättömien rasvahappojen osalta, mikä on myönteistä. Myös proteiinia saatiin riittävästi tai jonkin verran yli suositusten. Jo yli kymmenen vuotta sitten alkanut ja FinRavinto 2012 -tutkimuksessa (Helldán ym., 2013) selvästi näkynyt hiilihydraattipitoisten elintarvikkeiden vähentäminen ruokavaliosta näkyy edelleen suomalaisessa ruokavaliossa (Jalinoja ym., 2014). Tilalle ruokavalioon on tullut proteiinia ja rasvaa, jotka syrjäyttävät erityisesti vitamiini- ja kivennäisainesisällöltään monipuolisia hiilihydraatin lähteitä (kasvikset, hedelmät, marjat ja täysjyvävilja). Merkittävä osa väestöstä on rajoittanut hiilihydraattipitoisten elintarvikkeiden kulutusta, mikä näkyy esimerkiksi siinä, että kaksi kolmasosaa saa ruokavaliostaan kuituja alle suositeltavan määrän. Myös ruokavalion sakkaroosipitoisuus on maltillinen. Tyydyttyneiden rasvahappojen saanti ylittää suositellun lähes koko väestöllä. Proteiinin saanti on riittävää kahdeksalla kymmenestä, muulla väestöllä runsasta. Proteiini on valtaosaltaan eläinproteiinia. Vita-

miinien saannin riittävydessä huomio kiinnittyy B-ryhmän vitamiinien saantiin. Noin kolmannes väestöstä saa riittämättömästi folaattia ja tiamiinia. Miehistä joka viides saa ruoasta riittämättömästi A- ja C-vitamiinia ja riboflaviinia. Vaikka D-vitamiinitilanne on Suomessa viimeisen vuosikymmenen aikana täydentämistoimien myötä selvästi kohentunut, naisista noin kolmannes saa ruokavaliostaan riittämättömästi D-vitamiinia. Riittävän D-vitamiinin saannin turvaaminen vaatii siis edelleen huomiota. Kivennäis- ja hivenaineita saadaan varsin laajasti suositeltavia määriä. Hedelmällisessä iässä olevien naisten raudan saanti ruoasta on riittämätöntä, mutta tarpeen vaihtelevuuden takia yksilöllinen tarve tulee määrittellä tilannekohtaisesti. Suolan saannin suosituksen saavuttaa vain noin yksi nainen kymmenestä, miehistä ani harva.

FinRavinto 2017 -tutkimuksen tulokset antavat viitteitä naisten ja miesten ruokavalioiden laadun ja ravintoaineiden elintarvikelähteiden eriytymisestä. Naisten ruokavalio on ravintoainepitoisuudeltaan useimpien ravintoaineiden osalta miesten ruokavaliota laadukkaampi. Naiset näyttävät toimivan edelläkävijöinä kasvikunnantuotteiden, palkokasvisten, pähkinöiden ja siementen määrän lisäämisessä ruokavalioonsa ja eläinkunnan tuotteiden rajoittamisessa samaan tapaan kuin muutama vuosikymmen sitten tuoreiden kasvisten ja salaattien käytön lisäämisessä.

Aikuisväestön ruokavalio kohenisi suosimalla kuitupitoisia hiilihydraattien lähteitä, kuten täysjyväleipää ja kuitupitoisia aamiaisiviljavalmisteita, värikkäitä kasviksia, juureksia, hedelmiä ja marjoja sekä sisällyttämällä ruokavalioon palkokasveja, pähkinöitä ja siemeniä. Ruokavalion rasvan laatu paranisi lisäämällä kalan ja kasvispainotteisten pääruokien sekä vaalean lihan käyttöä korvaten niillä runsasrasvaisia maito- ja lihavalmisteita sekä punaista lihaa ja suosimalla vähärasvaisia maitovalmisteita sekä rasvoista kasviöljyjä ja pehmeitä rasvavaltaita. Nykyisten pakkausmerkintöjen avulla kuluttaja pystyy valitsemaan elintarvikkeita, joiden ravitsemuksellista laatua ei ole heikennetty voimakassuolaisuudella tai runsaalla sokerien määrällä. Myös henkilöstöruokailu ja ravitsemussuosittelun lautasmallin soveltaminen tukevat terveyttä edistäviä ruokavalintoja.

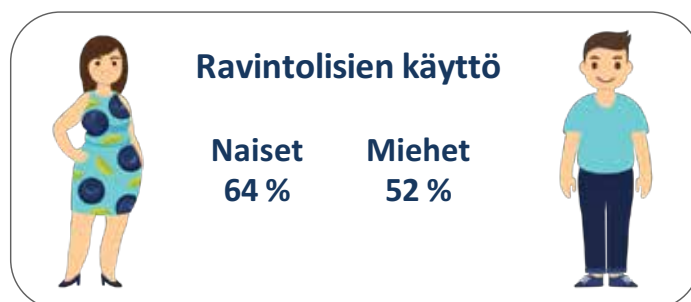
Kirjallisuus

- Bergström L (1994) Nutrient losses and gains in the preparation of foods. Uppsala. Livsmedelsverket.
URL: https://fineli.fi/fineli/content/file/6/NLG_Overview_Report.
- Black AE (2000) Critical evaluation of energy intake using the Goldberg cut-off for energy intake: basal metabolic rate. A practical guide to its calculation, use and limitations. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders* 24(9):1119-1130.
- Dekkers AL, Verkaik-Kloosterman J, van Rossum CT, Ocké MC (2014) SPADE, a new statistical program to estimate habitual dietary intake from multiple food sources and dietary supplements. *Journal of Nutrition* 144(12):2083-2091.
- EFSA (European Food Safety Authority) (2014) Guidance on the EU Menu methodology. *EFSA Journal* 12(12):3944. URL: <https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/3944>.
- Goldberg GR, Black AE, Jebb SA, Cole TJ, Murgatroyd PR, Coward WA, ym. (1991) Critical evaluation of energy intake data using fundamental principles of energy physiology: 1. Derivation of cut-off limits to identify under-reporting. *European Journal of Clinical Nutrition* 45(12):569-581.
- Helldán A, Raulio S, Kosola M, Tapanainen H, Ovaskainen ML, Virtanen S (toim.) (2013) Finravinto 2012 -tutkimus. The National FINDIET 2012 Survey. Raportti 16/2013. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. URN: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-951-0>.
- Hirvonen T, Männistö S, Roos E, Pietinen P (1997) Increasing prevalence of underreporting does not necessarily distort dietary surveys. *European Journal of Clinical Nutrition* 51(5):297-301.
- Institute of Medicine (2000) Dietary reference intakes. Applications in dietary assessment. Washington, D.C.: National Academies Press.
URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25057725/>
- Jallinoja P, Niva M, Helakorpi S, Kahma N (2014) Food choices, perceptions of healthiness, and eating motives of self-identified followers of a low-carbohydrate diet. *Food & Nutrition Research* 58:23552. doi: 10.3402/fnr.v58.23552.
- Kaartinen NE, Similä ME, Kanerva N, Valsta LM, Harald K, Männistö S (2017) Naturally occurring and added sugar in relation to macronutrient intake and food consumption: results from a population-based study in adults. *Journal of Nutritional Science* 6:e7. doi:10.1017/jns.2017.3
- Nordic Council of Ministers (2014) Nordic Nutrition Recommendations 2012. Integrating nutrition and physical activity. Copenhagen: Norden. URL: <https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/nordic-nutrition-recommendations-2012.pdf>.
- Paturi M, Tapanainen H, Reinivuo H, Pietinen P (toim.) (2008) Finravinto 2007 -tutkimus. The National FINDIET 2012 Survey. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B23/2008. Helsinki: Kansanterveyslaitos. URN: <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201204193270>.
- Toozé JA, Midthune D, Dodd KW, Freedman LS, Krebs-Smith SM, Subar AF, ym. (2006) A new statistical method for estimating the usual intake of episodically consumed foods with application to their distribution. *Journal of the American Dietetic Association* 106(10):1575-1587.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta (1998) Suomalaiset ravitsemussuosituksset. Maa- ja metsätalousministeriö. Komiteamietintö 1998:7. Helsinki: Oy Edita Ab.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2014) Terveyttä ruoasta! Suomalaiset ravitsemussuosituksset 2014. Helsinki: Juvenes Oy. URL: https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuosituksset_2014_fi_web.3_es-1.pdf.

7 Ravintolisät

Satu Männistö, Heli Tapanainen, Sanni Aalto, Heli Reinivuo, Niina Kaartinen ja Liisa Valsta

- Ravintolisien käyttö on yleistä Suomen aikuisväestössä.
- Ravintolisien käyttö on yhteydessä ikääntymiseen ja korkeampaan koulutustasoon, mutta ei alueeseen.
- Ravintolisien käyttäjien ruokavalio sisälsi vähintään yhtä paljon vitamiineja ja kivennäisaineita kuin niillä, jotka eivät käyttäneet lisä.
- A-vitamiinin, tiamiinin ja folaatin sekä riboflaviinin (miehet) ja C-vitamiinin (miehet) saanti jää vähintään 10 %:lla väestöstä alle keskimääräisen tarpeen (average requirement, AR), vaikka huomioidaan sekä ruokavalio että ravintolisät. Kun energian aliraportoitajat poistetaan tarkastelusta, noin kymmenesosalla miehistä tiamiinin ja C-vitamiinin sekä naisilla folaatin saanti jää alle tarpeen.
- Turvallisen saannin yläraja (tolerable upper intake level, UL) ylittyy erityisesti pyridoksiinin, sinkin ja D-vitamiinin saannissa, kun huomioidaan sekä ruokavalio että ravintolisät.



Tämän luvun tavoitteena on kuvata, kuinka paljon suomalaiset aikuiset käyttävät ravintolisä. Lisäksi arvioimme suojaravintoaineiden kokonaissaantia ruoasta ja ravintolisistä suhteessa keskimääräiseen tarpeeseen ja turvallisen saannin ylärajaan. Ravintolisät ovat suun kautta otettavia tabletteja, jauheita ja nesteitä, joilla täydennetään ruokavaliota. Tuloksissa keskitytään vitamiineihin, kivennäisaineisiin ja rasvahappoihin.

7.1 Menetelmät

Ravintolisien käyttö kysyttiin kahdella edellisen päivän ruoankäyttöhaastattelulla (ks. luku 3). Tutkittavilta kysyttiin kyseisten päivien aikana nautitut ravintolisät (tuotenimi ja annos). Tuotteen tunnistamisen apuna käytettiin kuvastoa, joka sisälsi yli 100 yleisimmin käytetyn tuotepakkauksen kuvaa. Ravintolisien kirjaamiseen käytettiin noin 1000 elintarvikkeiden koostumustietokan-

nan koodia. Jos tietokanta ei sisältänyt tutkittavan käyttämää tuotetta, tallennettiin ravintoainekoostumukseltaan mahdollisimman samanlainen tuote.

Yksittäisen ravintoaineen ravintolisän käyttäjiksi määriteltiin ne tutkittavat, joilla kyseisen ravintoaineen saanti lisästä oli suurempi kuin nolla vähintään toisena haastatelluista päivistä. Kalium- ja kuituvalmisteet jätettiin pois jatkotarkastelusta käyttäjien pienen osuuden takia (<3 %). Ravintolisien käyttäjien osuudet esitetään ravintolisä-, ikä- ja koulutusryhmittäin sekä alueittain. Ryhmien väliset erot käyttäjien osuuksissa testattiin logistisella regressiomallilla. Alue- ja koulutusryhmien tilastollisissa malleissa iän vaikutus vakioitiin. Ravintolisien käyttäjien ja ei-käyttäjien ravintoaineiden saanti ruoasta sekä kokonaissaanti ruoasta ja ravintolisistä testattiin lineaarisella regressiomallilla, joka oli ikävakioitu. Ravintoaineiden saantijakaumien tilastollinen mallinnusmenetelmä ja aliraportoinnin laskeminen on kuvattu tarkem-

Taulukko 7.1. Ravintolisien käyttäjien osuudet (%) sukupuolittain, ravintolisä-, ikä- ja koulutusryhmittäin sekä alueittain.

	Miehet	Naiset
	Käyttäjät, %	Käyttäjät, %
Ravintolisät ryhmittäin		
Vitamiini- ja kivennäisainelisiä	23	37
Vitamiinilisiä	34	46
Kivennäisainelisiä	18	22
Rasvahappolisiä	15	19
Yhteistyöalue		
Uusimaa	55	66
Varsinais-Suomi	51	65
Pirkanmaa	47	58
Pohjois-Savo	54	70
Pohjois-Pohjanmaa	47	59
p-arvo alueiden väliselle erolle	ns ¹	ns ¹
Ikäryhmä		
18-24	38	51
25-44	51	61
45-64	52	66
65-74	63	77
p-arvo ikäryhmien väliselle erolle	<0,01	<0,001
Koulutusryhmä		
Alin	50	55
Keskitaso	45	66
Ylin	62	74
p-arvo koulutusryhmien väliselle erolle	<0,01	<0,01
Kaikki	52	64

¹Ei tilastollisesti merkitsevä

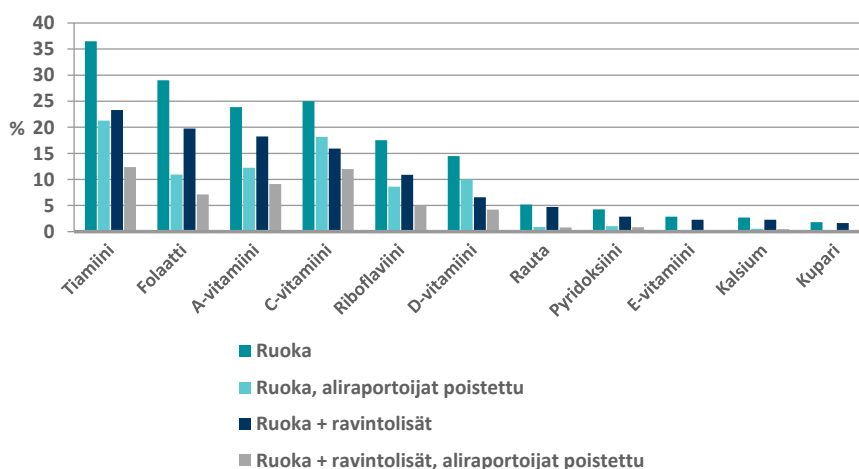
min luvussa 3. Ravintoaineiden keskimääräinen tarve ja turvallisen saannin yläraja perustuvat suomalaisiin (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014) ja pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin (Nordic Council of Ministers, 2014).

7.2 Tulokset

Puolet miehistä (52 %) ja kaksi naista kolmesta (64 %) käytti vähintään yhtä ravintolisää (Taulukko 7.1). Miehistä 23 % ja naisista 37 % käytti lisiä, jotka sisälsivät sekä vitamiineja että kivennäisaineita, kun rasvahappolisille vastaavat osuudet olivat 15 ja 19 %. Vanhemmat ikäryhmät ja korkeasti koulutetut käyttivät ravintolisää enemmän kuin muut, mutta lisien käyttö eri puolella Suomea oli yhtä yleistä.

Kahden haastattelupäivän aikana miehistä 40 % ja naisista 57 % käytti D-vitamiinilisiä (Taulukko 7.2). E-, B- ja C-vitamiinilisiä sekä magnesium- ja sinkkilisiä käytettiin myös paljon. Lisäksi naiset käyttivät A-vitamiini-, kalsium- ja seleenilisiä. Ravintolisien käyttäjät saivat keskimäärin B₁₂-vitamiinilisistä yli 90 % sekä D-, E-, B-, C- ja rasvahappolisista (naiset) yli puolet ravintoaineiden kokonaissaannista. Ravintolisien käyttäjien vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti ruoasta oli vähintään yhtä suurta kuin niillä, jotka eivät käyttäneet ravintolisää.

Kuvioissa 7.1 ja 7.2 esitetään niiden miesten ja naisten osuudet väestössä, joiden ravintoaineiden saanti ruoasta sekä kokonaissaanti ruoasta ja ravintolisista alitti keskimääräisen tarpeen. Vaikka huomioitiin myös ravintolisät, vähintään kymme-



Kuvio 7.1. Niiden miesten osuus, joilla vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti jäi alle keskimääräisen tarpeen (average requirement, AR). Kuvassa on esitetty ravintoaineet, joiden tarve alittui vähintään yhdellä %:lla miehistä. Miesten AR-arvot on esitetty luvussa 6.

Taulukko 7.2. Ravintolisien käyttäjien¹ osuus sekä ravintoaineiden keskimääräinen saanti ruoasta ja ravintolisistä². Lisäksi esitetään ravintoaineiden saanti ruoasta niille, jotka eivät käyttäneet ravintolisää.

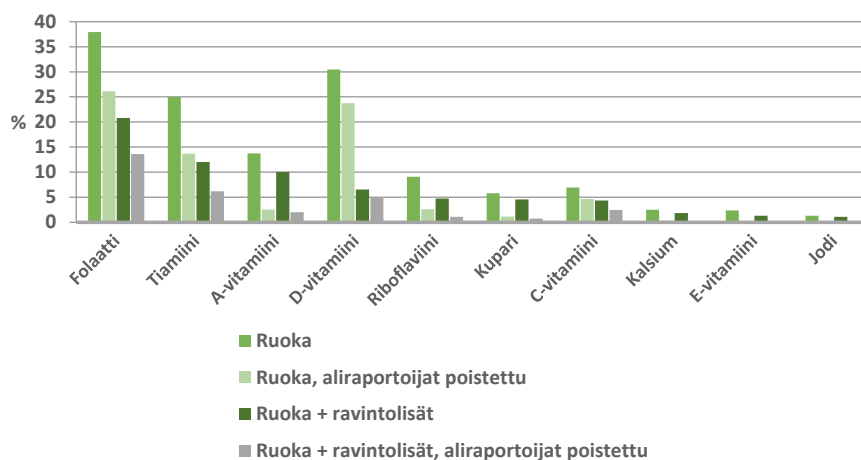
	Miehet					Naiset				
	Käyttäjien osuus, %	Saanti ravintolisistä käyttäjillä	Saanti ruoasta käyttäjillä	Kokonaissaanti käyttäjillä	Saanti ruoasta ei-käyttäjillä	Käyttäjien osuus, %	Saanti ravintolisistä käyttäjillä	Saanti ruoasta käyttäjillä	Kokonaissaanti käyttäjillä	Saanti ruoasta ei-käyttäjillä
A-vitamiini, RE µg	18	284	963	1247	900	21	295	722	1017	754
D-vitamiini, µg	40	23	13	36	13	57	26	9,9	36	9,1
E-vitamiini, mg	25	14	12	26	12*	31	12	11	23	10*
Tiamiini, mg	23	7,7	1,4	9,1	1,4	29	6,8	1,1	7,9	1,1*
Riboflaviini, mg	22	6,9	2,0	8,9	2,0	29	6,0	1,7	7,7	1,6*
Niasiini, NE mg	23	20	41	61	38*	31	18	30	48	28*
Pyridoksiini, mg	26	8,7	2,4	11	2,2*	36	7,6	1,9	9,5	1,8*
Folaatti ³ , µg	23	237	259	496	244*	32	235	236	471	215*
B ₁₂ -vitamiini, µg	26	87	6,4	93	6,6	34	90	4,9	95	4,9
C-vitamiini, mg	28	252	109	361	94*	35	196	125	321	103*
Kalsium, mg	16	157	1192	1348	1180	25	300	1020	1320	972*
Magnesium, mg	29	179	427	606	395*	34	165	360	525	325*
Rauta, mg	10	6,1	11	17	11	14	9,5	11	21	9,5*
Sinkki, mg	22	9,8	14	23	13*	31	10	10	20	9,3*
Kupari, mg	10	0,4	1,3	1,6	1,3	14	0,4	1,2	1,7	1,1
Jodi, µg	13	77	236	313	237	16	81	192	273	184
Seleeni, µg	15	38	88	126	88	22	37	72	109	67*
N-3-sarjan monitydyttymättömät rasvahapot, g	15	0,6	3,8	4,4	3,7	18	5,3	3,4	8,6	3,1

* Ravintolisien käyttäjien ja ei-käyttäjien ravintoaineiden saanti ruoasta erosi tilastollisesti merkitsevästi, ikävakiointu ($p < 0,05$).

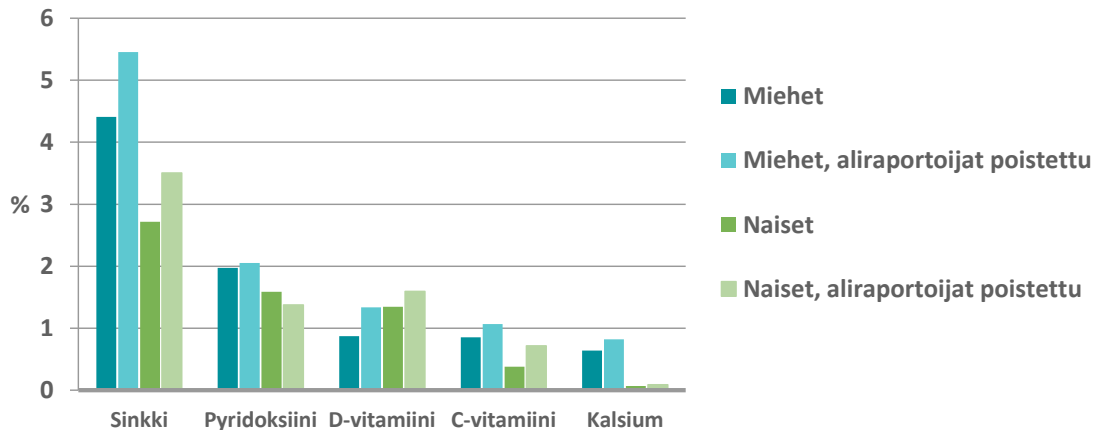
¹ Yksittäisen ravintoaineen ravintolisän käyttäjiksi määriteltiin ne tutkittavat, joilla kyseisen ravintoaineen saanti lisästä oli suurempi kuin nolla vähintään toisena haastatelluista päivistä.

² Ravitsemussuosituksen ravintoaineittain on esitetty luvussa 6.

³ Elintarvikkeiden koostumustietokanta aliarvioi jonkin verran täydennettyjen elintarvikkeiden foolihappotäydennystä ja ravintolisien foolihappotehoa verrattuna vastaavaan ravinnon sisältämään folaatin (µg) määrään (Institute of Medicine, 1998).



Kuvio 7.2. Niiden naisten osuus, joilla vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti jäi alle keskimääräisen tarpeen (average requirement, AR). Kuvassa on esitetty ravintoaineet, joiden tarve alittui vähintään yhdellä %:lla naisista. Naisten AR-arvot on esitetty luvussa 6.



Kuvio 7.3. Niiden tutkittavien osuus, joiden vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti ylitti suurimman turvallisen saannin ylärajan (UL): sinkki (25 mg), pyridoksiini (25 mg), D-vitamiini (100 µg), C-vitamiini (1000 mg) ja kalsium (2500 mg) (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014; Nordic Council of Ministers, 2014).

nesosalla väestöstä A-vitamiinin, tiamiinin ja folaatin sekä riboflaviinin (miehet) ja C-vitamiinin (miehet) saanti oli tarpeeseen verrattuna riittämätöntä. Osalla naisista raudan saanti jäi alle keskimääräisen tarpeen. Tulos on kuitenkin epävarma lisääntymisessä olevien naisten keskimääräisen tarpeen suuren vaihtelun vuoksi (Institute of Medicine, 2000). D-vitamiinilisien käyttö nosti saannin lähes kaikilla yli keskimääräisen tarpeen. Kun energian aliraportoijat poistetaan tarkastelusta, runsaalla kymmenesosalla miehistä tiamiinin ja C-vitamiinin sekä naisista folaatin saanti jäi alle keskimääräisen tarpeen.

Osalla tutkittavista turvallisen saannin raja ylittyi, kun otettiin huomioon myös ravintolisät (Kuvio 7.3). Sinkin turvallisen saannin raja ylittyi 4,4 %:lla miehistä ja 2,7 %:lla naisista, pyridoksiinin 2,0 %:lla miehistä ja 1,6 %:lla naisista sekä D-vitamiinin 0,9 %:lla miehistä ja 1,3 %:lla naisista. Lisäksi pienellä osalla miehistä ylittyi C-vitamiinin ja kalsiumin saannin turvallinen yläraja. Kun lisäksi huomioitiin energian aliraportointi, sinkin turvallisen saannin rajan ylitti 5,5 % miehistä ja 3,5 % naisista.

7.3 Johtopäätökset

Yli puolet suomalaisista miehistä ja naisista käytti ravintolisää, erityisesti iäkkäämmät ja korkeasti koulutetut. Sen sijaan eri puolilla Suomea keskimääräinen ravintolisien käyttö oli samansuuruisista. Ravintolisää käytetään usein varmuuden vuoksi, ja suurin osa käytöstä on terveyden kannalta turhaa. Tulokset osoittivat, että ravintolisien käyttäjillä jo ruoasta saatujen vitamiinien ja

kivennäisaineiden saanti oli pääosin riittävää. He saivat ruokavaliostaan vähintään saman verran suojaravintoaineita kuin ne, jotka eivät käyttäneet kyseistä ravintolisää.

Osalla väestöstä A-vitamiinin, tiamiinin, folaatin sekä miesten riboflaviinin ja C-vitamiinin saanti jäi alle keskimääräisen tarpeen, vaikka myös ravintolisät huomioitiin. Ravintolisät pienensivät erityisesti D-vitamiinin, tiamiinin ja folaatin saannissa niiden tutkittavien osuutta, joiden saanti jäi alle keskimääräisen tarpeen. Energian aliraportointien poistaminen analyysistä vähensi niiden tutkittavien osuutta, joilla ravintoaineen saanti jäi alle tarpeen. Yli kolmella %:lla tutkittavista sinkin, noin kahdella %:lla pyridoksiinin ja yhdellä %:lla D-vitamiinin saanti ylitti turvallisen saannin ylärajan, kun ravintolisät huomioitiin.

Ravintoainetta voi saada valmisteista liian paljon, jos käytetään monia lisiä ja täydennettyjä elintarvikkeita yhtä aikaa. Turvallisen saannin ylärajan pitkäaikainen ylitys voi olla terveydelle haitallista; esimerkiksi liian runsas ravintoaineen saanti voi aiheuttaa ruoansulatuskanavan ongelmia, tai se voi häiritä jonkun toisen ravintoaineen imeytymistä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014). Usein ajatellaan, että suojaravintoaineita pitäisi saada mahdollisimman paljon, mutta terveyden kannalta sekä liian pieni että liian suuri saanti voivat olla haitallisia (Nordic Council of Ministers, 2014). Tulosten perusteella on tärkeä miettiä, miten ravintolisien käyttö kohdentuisi niitä eniten tarvitseville.

Joillekin ryhmille suositellaan ravintolisää normaalin ruokavalion lisäksi. D-vitamiinilisää suositellaan lapsille, nuorille ja ikääntyville (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014; Valtion ravitse-

musneuvottelukunta, 2018). Muiden ravintolisien tarve arvioidaan tilannekohtaisesti, esimerkiksi folaatin (foolihapon) tarve ennen raskautta ja raskauden aikana, B₁₂-vitamiinin ja kalsiumin tarve vegaaneille sekä vitamiinien ja kivennäisaineiden tarve niillä, joiden energian saanti on pientä.

Kirjallisuus

- Institute of Medicine (1998) Dietary reference intakes for thiamin, riboflavin, niacin, vitamin B₆, folate, vitamin B₁₂, pantothenic acid, biotin, and choline. Washington, D.C.: National Academies Press. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK114310/>.
- Institute of Medicine (2000) Dietary reference intakes. Applications in dietary assessment. Washington, D.C.: National Academies Press. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25057725/>.
- Nordic Council of Ministers (2014) Nordic Nutrition Recommendations 2012. Integrating nutrition and physical activity. Copenhagen: Norden. URL: <https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/nordic-nutrition-recommendations-2012.pdf>.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2014) Terveyttä ruoasta! Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Helsinki: Juvenes Oy. URL: https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.3_es-1.pdf.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2018) D-vitamiinivalmisteiden käyttösuositus imeväisikäisillä. URL: https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/vrn_imevaisik-dvitamiinivalm.-kayttosuositus_valmis_k_20.9.2018.pdf.

8

Jodin saanti ja elimistön joditila

Iris Erlund, Heli Tapanainen, Petra Arohonka, Liisa Valsta, Laura Råman, Niina Kaartinen, Kirsi Ali-Kovero, Sanni Aalto, Heli Reinivuo, Suvi Virtanen

- Valtion ravitsemusneuvottelukunnan vuonna 2015 antama suositus jodiodun suolan käytöstä elintarviketeollisuudessa, ruokapalveluissa ja kotitalouksissa on tehonnut ja jodin saanti lisääntynyt.
- Virtsan jodipitoisuudelle asetettujen raja-arvojen perusteella miesten joditila on WHO:n suosituksen mukaisella tasolla ja naisten joditila on lähellä suositeltua tasoa. Liikasaannin vaaraa tavanomaisesta ruokavaliosta ei tämän tutkimuksen perusteella ole.
- Jodin saanti on riittävää myös laskennallisen arvion mukaan ja jodia saadaan aiempaa monipuolisemmin eri lähteistä. Tämä johtuu siitä, että jodioitua suolaa käytetään nyt aiempaa kattavammin ruokapalveluissa ja elintarviketeollisuudessa. Jodiodun suolan kattavuutta elintarviketeollisuudessa tulee kuitenkin edelleen laajentaa jodinpuutoksen ehkäisemiseksi.
- Jodia on maidossa, kananmunissa, kalassa ja jodiodussa suolassa. Näistä raaka-aineista sitä päätyy moniin elintarvikkeisiin ja ruokiin. Jodin pääasiallisia lähteitä Suomen aikuisväestön ruokavaliossa ovat viljavalmisteet, maitovalmisteet, sekä liha-, kananmuna- ja kalaruuat. Maidon merkitys jodin lähteenä on yhä merkittävä ja raaka-ainetasolla noin kolmannes jodista saadaan maitovalmisteista. Maidotonta ruokavaliota noudattavien tulee kiinnittää erityistä huomiota jodin saantiin.
- Jodin saantia väestössä tulee edelleen seurata sekä virtsamittauksin että laskennallisesti. Elintarvikkeiden jodipitoisuuksien ja jodiodun suolan käytön ennakoidaan edelleen muuttuvan, joten elintarvikkeiden koostumustietokannan päivittämisestä tulee huolehtia.

Jodi on kilpirauhasen toiminnan kannalta välttämätön ravintoaine, joka ylläpitää elimistön kasvua ja kehitystä. Jodin riittämätöntä saantia pidetään maailmanlaajuisesti yhtenä merkittävimmistä ravitsemuksellisista puutteista ja se on merkittävä struuman aiheuttaja ihmisillä ja kotieläimillä (Völzke ym., 2016). Suomessa on 2000-luvulla kiinnitetty jodin saannin riittävyyteen erityishuomiota ja jodiseurannan tärkeys on tuotu toistuvasti esiin (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014, 2015; Erlund, 2017).

Valtion ravitsemusneuvottelukunta suositti vuonna 2015 siirtymistä jodiodun suolan käyttöön sekä kotitalouksissa, elintarviketeollisuudessa että joukkoruokailussa väestön riittämättömän jodinsaannin vuoksi (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2015). Suosituksen mukaan yhdessä grammassa ruokasuolaa tulisi Suomessa olla 25 µg jodia. Uusi suositus annettiin, koska jodiodun suolan osuus kaikesta käytetystä suolasta oli vähentynyt ruokatottumusten muutosten myötä.

Suomen maaperä on geologialtaan jodiköyhää. Kotieläinten kilpirauhas sairauksien ehkäisemiseksi aloitettiin meillä jo 1900-luvun puolivälissä

jodin lisääminen rehuihin. Rehujen jodi päätyy maitotuotteisiin ja kananmuniin ja sitä kautta myös ihmisen ravinnoksi. Sitä ennen oli aloitettu jodin lisääminen ruokasuolaan. Jodia saadaan sitten niistä elintarvikkeista, joissa jodioitua suolaa on käytetty. Jodiodun suolan osuus kaikesta käytetystä suolasta on vaihdellut ja se oli todennäköisesti alhaisimmillaan ennen vuoden 2015 suosituksen käyttöönottoa. Vuonna 1982 jodin saannin arvioitiin olevan 280 µg/vrk kesällä ja 400 µg/vrk talvikaudella (Varo ym., 1982). Vuonna 1998 FINRISKI 1997 –tutkimuksen alaotoksessa mitattu jodin erityy oli keskimäärin 164 µg/vrk (Valsta ja Lamberg-Allardt, 2007). Jodiprofylaksian vaiheita on aiemmin kuvannut mm. Lamberg (1993).

Jodin saantia voidaan arvioida määrittämällä sitä ihmisten virtsanäytteistä tai laskemalla sen saanti ruoankäyttöhaastatteluiden ja elintarvikkeiden koostumustietokannan avulla. Tässä raportissa saantia on arvioitu kummallakin tavalla. Arviot kuvastavat eri asioita ja laskennallisen saannin on aiemmissa tutkimuksissa havaittu yliarvioivan saantia virtsamittauksiin verrattuna (Rasmussen ym., 2002). Tämä johtuu mm. elin-

tarvikkeiden koostumustietokantojen joditietojen epätarkkuuksista suhteessa tutkitun väestön käyttämiin elintarvikkeisiin ja ruoan prosessoinnin ja säilytyksen aiheuttamasta hävikistä (Greis ym., 2018). Toisin sanoen elimistöön päätyy vähemmän jodia kuin ruoan sisältämät raaka-aineet pakkausvaiheessa tai ennen ruoanvalmistusta sisälsivät, jolloin virtsaan erittyneen jodimäärän perusteella arvioitu saanti on luonnollisesti pienempi kuin elintarvikkeista laskettu saanti.

Kansainvälisesti väestön joditilan arviointiin käytetään WHO:n suositusta (WHO, 2007), jonka mukaan jodin saanti on riittävää, kun väestötöksen virtsan jodipitoisuuden mediaani on 100–199 µg/l ja alle 20 % pitoisuuksista alittaa 50 µg/l. Pitoisuudet 50–99 µg/l merkitsevät lievää puutosta, 20–49 µg/l kohtalaisen vaikeaa puutosta ja alle 20 µg/l vaikeaa puutosta. Raskauden ja imetyksen aikana suositeltu pitoisuus on 150–249 µg/l. Edellä mainitun suosituksen lisäksi on käytössä myös suositeltu päiväsaanti, jonka arvot on johdettu virtsan jodipitoisuuksista. Jodin suositeltava saanti (RI) ruokavaliosta on 150 µg/vrk, keskimääräinen tarve (AR) 100 µg/vrk, vähimmäissaanti (LI) 70 µg/vrk ja turvallisen saannin yläraja (UL) on 600 µg/vrk. Saantisuositus ruoasta on 200 µg/vrk raskauden ja imetyksen aikana (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014; Nordic Council of Ministers, 2014).

Tässä luvussa esitetään arvio Suomen aikuisväestön joditilasta perustuen FinTerveys 2017 -tutkimuksen terveystarkastusten yhteydessä kerättyihin kertavirtsanäytteisiin (ks. luku 2 ja luku 3). Lisäksi esitetään tulokset miesten ja naisten laskennallisesta jodin saannista FinRavinto 2017 -tutkimuksen ruoankäyttöhaastattelujen perusteella.

8.1 Menetelmät

8.1.1 Virtsanäytteet ja biokemialliset määritykset

FinTerveys 2017 -tutkimuksen terveystarkastusten yhteydessä kerättiin kertavirtsanäytteet FinRavinto-alaotokseen kuuluvilta tutkittavilta, jotka suostuivat näytteen antamaan (n=1546). Lisäksi kerättiin vuorokausivirtsanäytteitä yhteensä 380 kappaletta (Borodulin ym., 2019). Näytteistä määritettiin jodin, natriumin, kaliumin, kloridin, mikroalbumiinin ja kreatiniinin pitoisuudet Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen biokemian laboratoriossa. Laboratorio on FINAS-akkreditoitupalvelun akkreditoima testauslaboratorio T077, akkreditointivaatimus SFS-EN ISO/IEC 17025. Virtsan jodipitoisuuden määrittäminen kuuluu

akkreditoituun pätevyysalueeseen (akkreditoitu 12/2017). Virtsan jodipitoisuus määritettiin induktiivisesti kytketyllä plasma-massaspektrometri (ICP-MS) –menetelmällä Agilent 7800 ICP-MS laitteistolla (Agilent Technologies Inc., Santa Clara, CA, USA). Laboratorio osallistuu säännöllisesti CDC:n järjestämälle EQUIP (Ensuring the Quality of Urinary Iodine Procedures Program) laadunvalvontakierrokselle. Kontrollinäytteiden variaatiokerroin (CV%) mittauksissa oli 4 %. Tutkittavat, joiden virtsanäytteiden jodipitoisuus ylitti 5000 µg/l (n=5), karsittiin tilastollisista analyysistä, koska korkean jodipitoisuuden oletettiin johtuvan jodia sisältävien lääkkeiden käytöstä.

8.1.2 Ruoankäyttötietojen ja elintarvikkeiden koostumustietokannan avulla laskettu saanti

Osa elintarvikkeiden tuottajista on ryhtynyt käyttämään tuotteissaan jodioitua suolaa Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suosituksen mukaisesti (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2015). Koska tieto jodiodun suolan käytöstä tuli vuosina 2016–2017 pakkausmerkinnöissä näkyviin viiveellä, elintarvikkeiden koostumustietokanta Finelin elintarvikkeiden suola- ja jodipitoisuudet tarkistettiin vielä FinRavinto 2017 -tutkimuksen yhteydessä. Tarkistukset kohdennettiin tärkeimpiin suolan ja jodin lähteisiin, kuten runsaasti suolaa sisältäviin elintarvikkeisiin sekä yleisimmin käytettyjen leipien, murojen, suolaisten ja makeiden leivonnaisten, keksien, juustojen, makkaroiden ja lihavalmisteluiden, valmisruokien sekä suolaisten naposteltavien suola- ja jodipitoisuuksiin. Teollisista ja valmisruoista tarkistettiin FinRavinto-tutkimuksen tiedonkeruussa yleisimmin mainitut elintarvikekoodit kattaen vähintään 85 % tutkimuksessa käytetyistä suolaa ja jodia sisältävistä elintarvikkeista. Teollisten tuotteiden resepteihin päivitettiin tieto siitä, oliko käytetty suola jodioitua vai jodioimatonta. Jodiodun suolan käyttötiedot varmistettiin elintarvikkeiden valmistajilta, Mintel GNPD pakkausmerkintätietokannasta ja kauppojen pakkausmerkintätiedoista ja elintarvikepakkausista. Mikäli tietyn elintarvikeryhmän kohdalla oli tiedossa, että osassa ryhmän tuotteista on käytetty jodioitua suolaa, mutta ei ollut tietoa jodiodun suolan kattavasta käytöstä tuoteryhmän resepteissä, sovellettiin kyseisen elintarvikeryhmän resepteissä suolan keskiarvokoodia, joka sisälsi 50 % jodioitua suolaa ja 50 % jodioimatonta suolaa. Kotitalouden resepteissä käytettiin oletuksena jodioitua suolaa.

8.1.3 Tulosten laskenta

Ruoankäyttötietojen yleinen keruu, ruoankäytön ja ravintoaineiden saannin laskenta sekä tavanomaisen saannin mallintaminen on kuvattu luvussa 3. Suositusten viitearvot ja niihin vertaaminen on kuvattu luvussa 6.

Yhteistyöalueiden sekä ikä- ja koulutusryhmien väliset tasoerot ruoasta saatujen ravintoaineiden saannissa testattiin lineaarisella regressioanalyysillä. Alue- ja koulutusryhmien malleissa oli ikäryhmä mukana vakioivana tekijänä. Tarvittaessa saantiluvut muunnettiin joko logaritmi- tai kuutiojuurimuunnoksella ennen testausta normaalisuuden saavuttamiseksi. Ikäryhmittäiset laskennallisen saannin tulokset esitetään neljään ikäryhmään jaettuna (18–24-vuotiaat, 25–44-vuotiaat, 45–64-vuotiaat, 65–74-vuotiaat). Tutkittavat jaettiin kahteen ryhmään jodilisien käytön perusteella, jodia sisältäviä ravintolisä 24 tunnin ruoankäyttöhaastattelussa käyttäneisiin ja käyttämättömiin. Jodilisien käyttäjiksi luokiteltiin kaikki ne, jotka olivat käyttäneet jodia sisältävää ravintolisää vähintään toisena haastatelluista päivistä.

Jodin saantilähteitä tarkastellaan sekä elintarvikeryhmittäin että raaka-aineryhmittäin. Esimerkkejä ryhmien ruoista ja elintarvikkeista löytyy liitteestä 3.

Jodin laskennallista saantia verrattiin suomalaisten ja pohjoismaisten ravitsemussuositusten viitearvoihin (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014; Nordic Council of Ministers, 2014). Joditilan vertailuarvoina käytettiin WHO:n suosittelemia viitearvoja (WHO, 2007). Jodin laskennallista saantia verrattiin jodin vuorokausieritykseen virtsassa niillä henkilöillä joilta oli saatavissa sekä laskennallinen saantiarvio että kertavirtsan ja vuorokausivirtsan jodipitoisuus (n=352).

8.2 Tulokset

8.2.1 Elimistön joditila

Jodin pitoisuudet kertavirtsanäytteissä on esitetty taulukossa 8.1 ikäluokittain miehille ja naisille.

Miehillä kertavirtsan jodin erityksen mediaani oli 101 µg/l (interkvartiiliväli 66–150 µg/l) ja naisilla 94 µg/l (interkvartiiliväli 59–140 µg/l). Miesten mediaani oli suositellulla tasolla ja naisten lähellä sitä. Tutkimuksessa määritettiin myös vuorokausivirtsan erittyneen jodin määrä. Virtsamittauksesta johdettua saantia verrattiin laskennalliseen saantiin. Erityksen perusteella arvioitu saanti oli noin 85 % laskennalliseen verrattuna (n=352).

8.2.2 Jodin laskennallinen saanti ravinnosta

Miehet saivat jodia ruoastaan laskennallisesti keskimäärin 237 µg/vrk ja naiset 186 µg/vrk. Miesten ja naisten keskimääräinen energiaan suhteutettu jodin saanti (µg/MJ) ruoasta yhteistyöalueittain sekä ikä- ja koulutusryhmittäin on esitetty kuviossa 8.1. Energiaan suhteutetussa jodin saannissa ei havaittu ikäryhmittäisiä eroja kummallakaan sukupuolella. Tarkemmat yhteistyöalueittaiset ja ikä- ja koulutusryhmittäiset tulokset löytyvät liitetaulukosta 7.43. Jodin tavanomaisen saannin (µg/vrk) jakauma ruoasta miehillä ja naisilla on esitetty kuviossa 8.2.

8.2.3 Jodilisien käyttö ja jodin saanti ravintolisistä

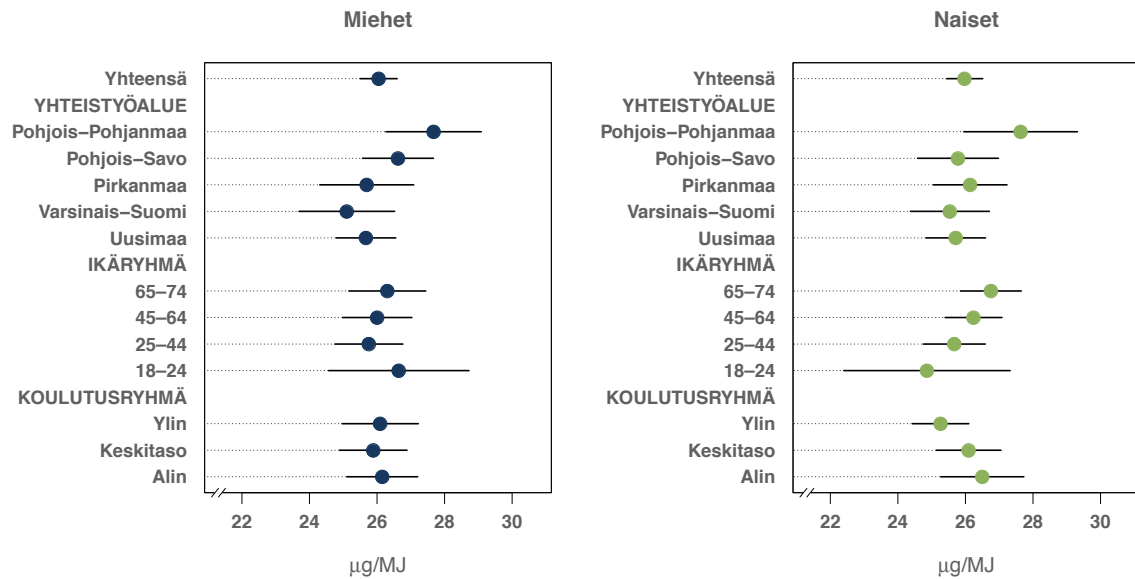
Työkäisistä miehistä 13 % ja naisista 16 % käytti jodilisiä (Taulukko 8.2). Jodilisiä käyttävät miehet saivat ravintolisistä jodia 77 µg/vrk ja naiset 81 µg/vrk. Jodin saanti ruoasta oli samalla tasolla

Taulukko 8.1. Kertavirtsan jodipitoisuuksien mediaani (interkvartaaliväli P25-P75) (µg/l).

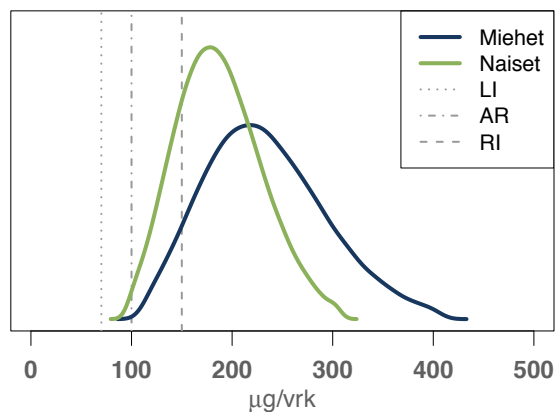
	Miehet				Naiset				Yhteensä (n=1540)
	25-44 v (n=232)	45-64 v (n=310)	65-74 v (n=191)	Kaikki (n=733)	25-44 v (n=273)	45-64 v (n=313)	65-74 v (n=221)	Kaikki (n=807)	
Kertavirtsan jodipitoisuus (µg/l)	97 (64-150)	107 (67-154)	95 (66-139)	101 (66-150)	94 (59-138)	93 (60-136)	93 (58-144)	94 (59-140)	96 (62-145)

Taulukko 8.2. Jodilisien käyttäjien osuus, käyttäjien keskimääräinen jodin saanti ravintolisistä, ruoasta ja molemmista yhteensä sekä ravintolisä käyttämättömien keskimääräinen jodin saanti miehillä ja naisilla.

	Käyttäjien osuus (%)	Saanti ravintolisistä käyttäjillä (µg/vrk)	Saanti ruoasta käyttäjillä (µg/vrk)	Kokonaissaanti käyttäjillä (µg/vrk)	Saanti ruoasta ei-käyttäjillä (µg/vrk)
Miehet	13	77	236	313	237
Naiset	16	81	192	273	184



Kuvio 8.1 Jodin keskimääräinen, energiaan suhteutettu laskennallinen saanti (µg/MJ) ruoasta ja 95 %:n luottamusväli yhteistyöalueittain, ikä- ja koulutusryhmittäin miehillä ja naisilla.



Kuvio 8.2. Jodin tavanomaisen saannin (µg/vrk) jakauma ruoasta miehillä ja naisilla. Vähimmäissaannin (LI), keskimääräisen tarpeen (AR) ja suositeltavan saannin (RI) alarajat merkitty katkoviivoin.

jodilisiä käyttäneillä ja niillä, jotka eivät käyttäneet lisää. Jodia sisältävien ravintolisien käyttö ei nostanut jodin saantia yli turvallisen saannin ylärajan (UL 600 µg/vrk, Liitetaulukko 7.4).

8.2.4 Jodin saantilähteet

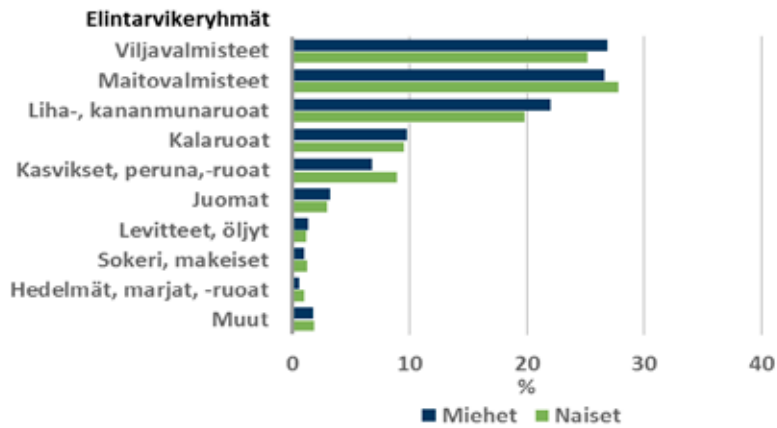
Jodin tärkeimmät elintarvikelähteet olivat viljavalmisteet, maitovalmisteet sekä liha-, kananmuna- ja kalaruoat (Kuvio 8.3). Viljavalmisteissa merkittävin lähde oli leipä, jossa on käytetty jodisuolaa. Viljavalmisteisiin lasketaan myös esimerkiksi puurot, joissa voi olla mukana maitoa

ja suolaa. Viljassa itsessään ei ole juurikaan jodia. Raaka-aineluokittain tarkasteltuna jodia saatiin eniten jodiodusta suolasta, maidosta, kananmunasta, kalasta, ja äyriäisistä (Kuvio 8.4). Miesten ja naisten tärkeimmät lähteet olivat samat.

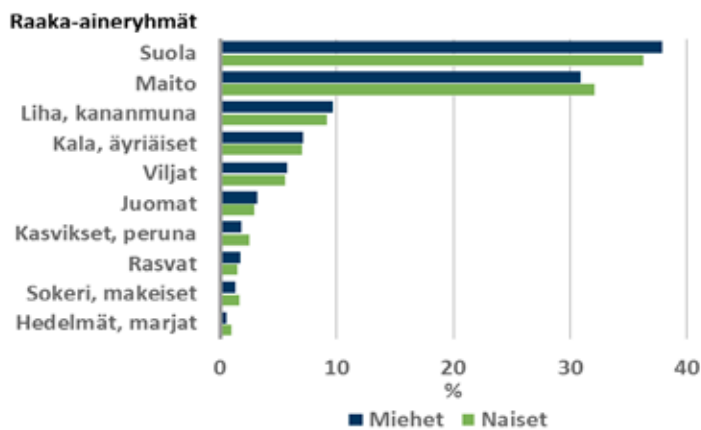
8.3 Johtopäätökset

Jodin saannin arvioidaan tämän tutkimuksen tulosten perusteella olevan riittävä tai lähes riittävä Suomen aikuisväestössä. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositus jodiodun suolan kattavammasta käytöstä on tehonnut. Jodin saanti on kuitenkin yhä aiempaa vähäisempää ja on myös kansainvälisesti verraten suhteellisen vähäistä. Viitteitä liikasaannista ei myöskään ole. Jodiodun suolan vielä kattavampaa käyttöä voidaan siten suositella kilpirauhasongelmien ehkäisemiseksi, koska jodin saannin oletetaan pikemminkin laskevan kuin nousevan. Suolan kokonaissaantia tulee kuitenkin edelleen rajoittaa (ks. luku 6).

Raskauden ja imetyksen aikana jodin saanti-suositus on korkeampi (200 µg/vrk) kuin muutoin. Hedelmällisessä iässä olevien naisten tuleekin kiinnittää huomiota riittävään jodin saantiin, koska jodi on erityisen tärkeä raskauden ensi viikoina. Lisäksi jodin tarve kasvaa raskauden aikana. Ruokavaliosta voidaan saada riittävästi jodia, jos pidetään huolta, että ruokavalio sisältää tarpeeksi maitovalmisteita ja kalaa. Lisäksi on varmistettava, että ruoanvalmistuksessa käytetty ja elintarvikkeiden sisältämä suola on jodioitua. Jos



Kuvio 8.3. Jodin lähteet miehillä ja naisilla elintarvikeryhmittäin (% päivittäisestä laskennallisesta saannista).



Kuvio 8.4. Jodin lähteet miehillä ja naisilla raaka-aineryhmittäin (% päivittäisestä laskennallisesta saannista).

ruokavaliosta jätetään pois tärkeitä lähteitä, kuten maitotuotteet ja kala tai jodioitua suolaa sisältävä leipä, tulee riittävästä saannista huolehtia muulla tavoin jo ennen raskauden alkua.

FinRavinto 2017 -tutkimuksessa arvioitiin jodin saantia kahdella eri menetelmällä. Ensimmäinen menetelmä perustuu WHO:n suositukseen, jossa mitataan elimistön joditilaa. Siinä väestötöksen virtsanäytteiden jodipitoisuuden mediaania verrataan asetettuihin raja-arvoihin. Kyseinen arviointitapa on kansainvälisesti laajassa käytössä. Väestön jodin saannin katsotaan olevan riittävä, kun virtsanäytteiden mediaani ylittää 100 µg/l. Kertavirtsamittausten perusteella jodin saanti oli suomalaisessa aikuisväestössä WHO:n suositukseen nähden riittävää tai lähes riittävää. Virtsan jodipitoisuuden mediaani oli korkeampi kuin vuonna 2000 (Terveys 2000 -tutkimus), jolloin mediaani oli vielä lievää puutosta vastaavalla tasolla (Erlund, 2018).

Laskennallisen saantiarvion perusteella suomalaiset miehet ja naiset saavuttivat keskimäärin

jodin saantisuosituksen (150 µg/vrk) (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2015; Nordic Council of Ministers, 2014). Jodin laskennallista saantia arvioitiin ruoankäyttöhaastattelujen ja kansallisen elintarvikkeiden koostumustietokannan (Fineli) avulla, jonka joditiedot on hiljattain päivitetty. Tietokantaan oli päivitetty mm. kalan, maitovalmistteiden, kananmunan ja merilevien vuonna 2016 analysoidut jodipitoisuudet. Tulosten avulla saatiin arvokasta tietoa jodin saantilähteistä ja saantijakaumasta väestössä. On oletettavaa, että laskennallinen saanti on toteutunutta saantia suurempi, koska se perustuu raaka-aineiden ja elintarvikkeiden jodipitoisuuksiin eikä siinä voida huomioida säilytyksen ja ruoanvalmistuksen aikana tapahtuvaa hävikkiä. Lisäksi kotitalouksissa lisätty suola on arvioitu pääasiallisesti jodioduksi. Pienemmällä otoksella tehdyssä vertailussa laskennallinen jodinsaanti oli keskimäärin 15 % suurempi kuin vuorokausivirtsaan erittyneen jodin määrä, kun jodista oletettiin imeytyvän noin 90 %.

Elintarvikkeiden koostumustietokannan tietoja päivitettäessä havaittiin, että jodiodun suolan käyttö elintarviketeollisuudessa on selvästi yleistynyt. Tavallisimmat elintarvikkeet, joissa jodioimaton suola on korvattu jodiodulla, ovat leipomotuotteet, einokset ja lihavalmisteet (esim. lihapyörykät ja -piirakat, lihaleikkeleet, makkarat) ja valmisateriat. Kaikkien koostumustietokannan tuotemerkkillisten elintarvikkeiden ravintosisällöt on päivitetty suolapitoisuuksien osalta valmistajan ilmoittamien tietojen mukaan jodioduiksi.

Jodia sisältäviä ravintolisä, lähinnä monivitaamiinilisä, käytettiin melko vähän (13 % miehistä ja 16 % naisista). Monivitaamiinilisät ovat merkittävä jodin lähde niitä käyttävillä aikuisilla. Jodia sisältävien monivitaamiinilisten käyttäjillä jodin saanti ei ylittänyt turvallisen saannin ylärajaa. Tämän tutkimuksen perusteella Suomessa aloitetut jodia koskevat ravitsemuspoliittiset toimet ovat alkaneet vaikuttaa. Väestön jodin saannin ja joditilan seuranta on tärkeää edelleen jatkaa, koska jodiodun suolan käyttösuositusten toimeenpano on vasta alussa.

Kirjallisuus

- Erlund I (2017) Jodin puutos väestössä – historiallisen ongelman paluu ja ratkaisu. Ravitsemuskatsaus 2/2017. URL: <https://maitojaterveys.mobie.fi/zine/16/article-2356>.
- Erlund I (2018) Jodilla täydentäminen – suomalainen menestystarina. Esitelmä Kansanterveyspäivillä 13.4.2018. URL: <https://www.slideshare.net/THLfi/jodilla-taydentaminen-suomalainen-menestystarina>.
- Borodulin ym. (2019) FinHealth 2017 Survey: Methods. Julkaisematon raportti.
- Greis M, Seppä L, Venäläinen ER, Lyytikäinen A, Tuorila H (2018) Impact of iodized table salt on the sensory characteristics of bread, sausage and pickle. *LWT- Food Science and Technology* 98:606-612.
- Jahreis G1, Hausmann W, Kiessling G, Franke K, Leiterer M (2001) Bioavailability of iodine from normal diets rich in dairy products-results of balance studies in women. *Experimental and Clinical Endocrinology & Diabetes*. 109(3):163-167.
- Lamberg BA (1993) Struuma eilen, tänään – ei enää huomenna. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*. 109(5):405.
- Nath SK, Moinier B, Thuillier F, Rongier M, Desjeux JF (1992) Urinary excretion of iodide and fluoride from supplemented food grade salt. *International Journal for Vitamin and Nutrition Research* 62(1):66-72.
- Nordic Council of Ministers (2014) Nordic Nutrition Recommendations 2012. Integrating nutrition and physical activity. Copenhagen: Norden. URL: <https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/nordic-nutrition-recommendations-2012.pdf>.
- Rasmussen LB, Ovesen L, Bülow I, Jørgensen T, Knudsen N, Laurberg P, ym. (2002) Dietary iodine intake and urinary iodine excretion in a Danish population: effect of geography, supplements and food choice. *British Journal of Nutrition* 87(1):61-69.
- Valsta L & Lamberg-Allardt, Christel. Suomalaisten jodin saanti ja lähteet. Ravitsemuskatsaus 2007;(2):22-23. https://www.maitojaterveys.fi/media/materiaali/nro_2_2007.pdf
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2014) Terveyttä ruoasta! Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Helsinki: Juvenes Oy. URL: https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.3_es-1.pdf.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2015) Toimenpidesuositus väestön jodin saannin parantamiseksi. URL: https://www.evira.fi/files/attachments/fi/vrn/vrn_jodi_toimenpidesuositus_10.2.2015_suomi.pdf.
- Varo P, Saari E, Paaso A, ym. (1982) Iodine in Finnish foods. *International Journal for Vitamin and Nutrition Research* 52(1): 80–89.
- Völzke H, Caron P, Dahl L, de Castro JJ, Erlund I, Gaberšček S ym. (2016) Ensuring Effective Prevention of Iodine Deficiency Disorders. *Thyroid* 26(2):189-196.
- WHO (World Health Organization) (2007) Assessment of iodine deficiency disorders and monitoring their elimination. A guide for programme managers. Geneve:WHO. URL: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43781/9789241595827_eng.pdf?sequence=1.
- WHO (World Health Organization) (2007) Iodine deficiency in Europe: a continuing public health problem. Geneve: WHO. URL: https://www.who.int/nutrition/publications/VMNIS_Iodine_deficiency_in_Europe.pdf.

9

Yhteenveto

Liisa Valsta

FinRavinto 2017 -tutkimus toteutettiin tammi-lokakuussa 2017. Tutkimukseen kutsuttiin satunnaisesti valittu 30 %:n alaotos FinTerveys 2017 -tutkimuksen otoksen 18–74-vuotiaista henkilöistä. Tutkimuksen kenttävaihe toteutettiin yhteistyössä FinTerveys 2017 -tutkimuksen kanssa tammi–toukokuussa 50 tutkimuspaikkakunnalla eri puolilla Manner-Suomea. Ravintotutkimukseen osallistuneisiin otettiin uudelleen yhteyttä puhelimitse helmi–lokakuussa 2017. FinTerveys 2017 -tutkimuksessa käytettiin 1- ja 2-asteista ositettua ryväotantaa kansallisen edustavuuden saavuttamiseksi.

Tutkimuksessa selvitettiin väestön keskimääräistä ruoankulutusta ja ravintoaineiden saantia sekä väestön tavanomaisen ruoankulutuksen ja ravintoaineiden saannin väestöjakaumia. FinRavinto 2017 -tutkimuksen aineiston muodostivat kahden erillisen päivän ruoankäyttöhaastattelujen hyväksytyt tiedot 1655 tutkittavalta (53 % FinRavinto-alaotoksesta). Haastatteluista ensimmäinen toteutettiin kunkin tutkittavan kanssa kasvokkain ja toinen puhelimitse. Myös ravintolisien käyttöä selvitettiin sekä ruoankäyttöhaastattelussa että erillisellä kyselylomakkeella. Aineiston jatkokäsittelyyn tarvittavat taustatiedot kerättiin FinTerveys 2017 -tutkimuksen kyselylomakkeilla. Osallistumiskatoa korjattiin painokertoimia käyttäen, mikä parantaa tulosten yleistettävyyttä Suomen aikuisväestöön. Otantamenetelmän muutoksesta johtuen tuloksia ei voi suoraan verrata aiempien FinRavinto-tutkimusten tuloksiin.

Suomessa asuva aikuinen söi keskimäärin seitsemän kertaa päivässä. Työpäivinä ruokailukertoja oli keskimäärin kahdeksan, kun vapaapäivinä syötiin seitsemän kertaa. Lähes kaikki tutkimukseen osallistuneet söivät aamupalan. Lounaasta ja päivällisestä saatiin yhteensä noin 60 % päivän energiasta. Energiansaannin huiput ajoittuivat suomalaisen lounas- (klo 11–12) ja päivällisaikaan (noin klo 17). Työikäiset söivät useimmiten työpäivän lounaaksi eväitä. Niillä, joilla oli mahdollisuus lounastaa henkilöstöravintolassa, 43 % naisista ja 38 % miehistä myös käytti tätä mahdollisuutta. Eniten koulutetut nauttivat lounaan useammin henkilöstöravintolassa kuin muut.

Alle 45-vuotiaat miehet ja naiset söivät enemmän perunaruokia, kasviöljyjä ja salaattinkas-

tikkeita, kana- ja kalkkunaruoikia, vähärasvaisia maitojuomia, jogurttia ja rahkaa, sulate- ja tuorejuustoja ja naposteltavia kuin vanhemmat ikäryhmät. Lisäksi alle 45-vuotiaat naiset söivät lisäkasviksia ja makeisia naisten ikäryhmistä eniten. Vanhimman ikäryhmän (65–74-vuotiaat) miehet ja naiset söivät enemmän puuroja ja marjoja kuin nuoremmat. Juomien kulutus oli riittävää ja jopa runsasta. Alle 45-vuotiaat joivat enemmän vettä kuin vanhemmat ikäryhmät. Alle 45-vuotiaat miehet joivat myös enemmän sokeroituja virvoitusjuomia kuin vanhemmat miehet.

Naisten elintarvikkeiden kulutus oli sekä kasvisten että punaisen ja prosessoidun lihan käytön osalta lähempänä suosituksia kuin miesten ruokavalio. Kasviksia, marjoja ja hedelmiä söi 500 g päivittäisen suositukseen mukaan vain 14 % miehistä ja 22 % naisista. Punaisen ja prosessoidun lihan käyttösuositus, enintään 500 g viikossa, ylittyi 79 %:lla miehistä ja 26 %:lla naisista

Rasvan osuus energiasta (E%) oli miehillä 39 E% ja naisilla 38 E%. Miehet saivat tyydyttyneitä rasvahappoja 15 E% ja naiset 14 E% energiasta. Tyydyttyneiden rasvahappojen saantisuosituksen ylärajan ylitti noin 95% väestöstä. Energiaravintoaineiden saanti oli suositusten mukaista ainoastaan tyydyttymättömien rasvahappojen osalta. Proteiinia saatiin riittävästi tai jonkin verran yli suosituksen, keskimäärin 18 E%. Hiilihydraatteja miesten ruokavalio sisälsi keskimäärin 41 E% ja naisten 42 E%. Hiilihydraattien ja kuidun saanti oli alle suosituksen kahdella kolmasosalla väestöstä.

Vähintään viidesosalla väestöstä vitamiineista D-vitamiinin, folaatin ja tiamiinin saanti ruoasta oli keskimääräiseen tarpeeseen verrattuna riittämätöntä. Lisäksi miehistä noin joka viides sai ruoastaan liian vähän A- ja C-vitamiinia sekä riboflaviinia. Suolaa miehet saivat 8,7 g päivässä ja naiset 6,4 g päivässä. Kun aliraportoitajat poistettiin tarkastelusta, suolan päiväsaanti oli miehillä 9,5 g ja naisilla 6,9 g. Suolaa sai liikaa yhdeksän kymmenestä aikuisesta. Suurin osa naisista sai rautaa alle suositusten. Jodin saanti oli riittävä valtaosalla väestöä.

Miehet saivat ruokavaliostaan energiaan suhteutettuna naisia enemmän mm. rasvaa, tyydyttynyttä rasvaa, proteiinia ja suolaa. Miesten ruokavalio erosi alueellisesti ja ikäryhmittäin

tarkasteltuna enemmän kuin naisten ruokavalio. Naisten ruokavalion laatu oli miesten ruokavali-oon verrattuna lähempänä suositeltavaa sisältäen energiaan suhteutettuna enemmän mm. hiilihydraatteja, kuitua, folaattia, A-, E- ja C-vitamiinia ja kaliumia ja vähemmän suolaa. Koulutusryhmien väliset erot ravintoaineiden saannissa olivat yhteydessä erityisesti rasvan laatuun, hiilihydraattien määrään ja lihasta, maidosta tai kasvikunnan tuotteista saatavien vitamiinien saantimääriin. Miesten ja naisten ravintoaineiden lähteet poikkesivat toisistaan. Miehet suosivat eläinkunnan tuotteita, kun naisten ravintoaineiden saannin taustalla oli miehiä useammin maitovalmisteita, kasviksia, hedelmiä ja marjoja sekä palkokasveja.

Ravintolisää käytti yli puolet miehistä ja kaksi kolmasosaa naisista. Ravintolisien käyttö oli yhteydessä ikääntymiseen ja korkeampaan koulutustasoon, mutta ei asuinalueeseen. Ravintolisää käyttävien ruokavalio sisälsi vähintään yhtä paljon vitamiineja ja kivennäisaineita kuin niiden, jotka eivät käyttäneet lisiä. Vaikka ravintolisät huomioitiin saannissa, ravintoaineiden saanti jäi noin 5–10 %:lla väestöstä alle keskimääräisen tarpeen A-vitamiinin, tiamiinin ja folaatin osalta sekä miehillä lisäksi riboflaviinin ja C-vitamiinin osalta. Kun huomioitiin ravintoaineiden saanti sekä ruokavaliosta että ravintolisistä, turvallisen saannin yläräjä ylittyi noin 5 %:lla sinkin saannissa ja alle 2 %:lla pyridoksiinin ja D-vitamiinin saannissa.

FinRavinto 2017 -tutkimuksen tulokset antavat viitteitä naisten ja miesten ruokavalioiden laadun ja ravintoaineiden elintarvikelähteiden eriytymisestä. Naisten ruokavalio on ravintoainepitoisuudeltaan useimpien ravintoaineiden osalta miesten ruokavaliota laadukkaampi. Naiset näyttävät toimivan edelläkävijöinä kasvikunnantuotteiden, palkokasvien, pähkinöiden tai siementen määrän lisäämisessä ruokavalioonsa ja eläinkunnan tuotteiden rajoittamisessa samaan tapaan kuin muutama vuosikymmen sitten tuoreiden kasvien ja salaattien käytön lisäämisessä.

Aikuisväestön ruokavalio kohenisi suosimalla kuitupitoisia hiilihydraattien lähteitä, kuten täysjyväleipää ja kuitupitoisia aamiaisviljavalmisteita, värikkäitä kasviksia, juureksia, hedelmiä ja marjoja sekä sisällyttämällä ruokavaliioon palkokasveja, pähkinöitä ja siemeniä. Ruokavalion rasvan laatu paranisi lisäämällä kalan ja kasvispainotteisten pääruokien sekä vaalean lihan käyttöä korvaten niillä runsasrasvaisia maito- ja lihavalmisteita sekä punaista lihaa ja suosimalla vähärasvaisia maitovalmisteita sekä rasvoista kasviöljyjä ja pehmeitä rasvavaltteita. Nykyisten pakkausmerkintöjen avulla kuluttaja pystyy valitsemaan elintarvikkeita, joiden ravitsemuksellista laatua ei ole heikennetty voimakassuolaisuudella tai runsaalla sokerien määrällä. Myös henkilöstöruokailu ja ravitsemussuositusten lautasmallin soveltaminen tukevat terveyttä edistäviä ruokavalintoja.

10

Liitteet

Heli Tapanainen, Kennet Harald, Heli Reinivuo, Sanni Aalto, Niina Kaartinen

Liite 1. FinRavinto-tutkimuksen kenttätöön koordinaatiosta ja toteutuksesta sekä raportoinnista vastanneet henkilöt

Liite 2. Englanninkielinen sanasto ja käännökset /
Appendix 2. English vocabulary and translations

Liite 3. Elintarvikkeiden, raaka-aineiden ja ravintolisien luokitukset

Liite 4. Ravintotekijät

Liite 5. Elintarvikkeiden kulutus

Liite 6. Raaka-aineiden kulutus

Liite 7. Ravintoaineiden saanti

Liite 8. Ravintoaineiden saanti elintarvikeluokista

Liite 9. Ravintoaineiden saanti raaka-aineluokista

Liite 1. FinRavinto-tutkimuksen kenttätyön koordinaatiosta ja toteutuksesta sekä raportoinnista vastanneet henkilöt

Koordinaatio

FinRavinto 2017 -tutkimus:

Tutkimuksen vastaava koordinaattori	Liisa Valsta
Kenttätyön koordinaattori	Niina Kaartinen
Tiedonhallintavastaava	Heli Tapanainen
Tiedonhallintavastaava	Heikki Pakkala
Tiedonhallintavastaava (Fineli-tietokanta)	Heli Reinivuo
Tiedonhallinta-assistentti (Fineli-tietokanta)	Sanni Aalto
Muut työryhmän jäsenet	Satu Männistö Susanna Raulio Suvi Virtanen

FinTerveys 2017 -tutkimus:

Tutkimuksen vastuullinen johtaja	Seppo Koskinen
Tutkimuksen vastaava koordinaattori	Katja Borodulin
Keskustoimiston koordinaattori	Katri Sääksjärvi

Ravintohaastattelijat

Kirsi Ali-Kovero
Heini Hyvärinen
Tuulia Ingman
Lotta Juslin
Sini Kokkola
Lea Kovanen
Kaisa Kähärä
Sohvi Lommi
Susanna Raulio (vara)
Siniriikka Ventelä
Taina Öhman

Raportin aineisto ja analyysit

Raportin kuvat

Heli Tapanainen
Heli Tapanainen

Raportin liitetaulukot

Liisa Valsta
Kennet Harald
Niina Kaartinen

Liite 2. Englanninkielinen sanasto ja käännökset / Appendix 2. English vocabulary and translations

Liitetaulukko 2.1. Englanninkielinen sanasto Appendix table 2.1. English vocabulary

Liitetaulukko 2.2. Kuvien, kaavioiden, kuvioiden ja taulukoiden englanninkieliset otsikot Appendix table 2.2. Picture, chart, figure, and table headings in English

Other report contents in English:

For translation and examples of food groups in English see Appendix table 3.1.

For translation and examples of ingredient groups in English see Appendix table 3.3.

For translation and examples of supplement groups in English see Appendix table 3.5.

For translation of nutrients in English see Appendix table 4.1.

Liitetaulukko 2.1. Englanninkielinen sanasto / Appendix table 2.1. English vocabulary

Finnish	English
Aineisto	Study population and data
<i>FinTerveys 2017 -tutkimus</i>	<i>The FinHealth 2017 Survey</i>
<i>FinRavinto 2017 -tutkimus</i>	<i>The FinDiet 2017 Survey</i>
Ateria	Meal
<i>Aamupala</i>	<i>Breakfast</i>
<i>Lounas</i>	<i>Lunch</i>
<i>Päivällinen</i>	<i>Dinner</i>
<i>Juoma-ateria</i>	<i>Drink occasion</i>
<i>Välipala</i>	<i>Snack</i>
<i>Iltapala</i>	<i>Evening snack</i>
<i>Muu ateria</i>	<i>Other type of meal</i>
Elintarvike	Food
<i>Elintarvikeryhmä / Elintarvikeluokka</i>	<i>Food group</i>
<i>Raaka-aineryhmä / Raaka-aineluokka</i>	<i>Ingredient group</i>
Energia	Energy
<i>Energian aliraportointi</i>	<i>Energy underreporting</i>
<i>Energian yliportointi</i>	<i>Energy overreporting</i>
<i>Ilman aliraportoijia / aliraportoijat poistettu</i>	<i>Without energy underreporters</i>
<i>Energiasältö</i>	<i>Energy content</i>
<i>Vertailuenergia</i>	<i>Reference energy</i>
Ikäryhmä	Age group
Jakauma	Distribution
Johdanto	Introduction
Kaavio	Chart
Kaikki	All
Keskiarvo	Mean
Keskihajonta	Standard deviation
Koulutusryhmä	Educational group
<i>Ylin</i>	<i>Highest</i>
<i>Keskitaso</i>	<i>Middle</i>
<i>Alin</i>	<i>Lowest</i>
Kulutus	Consumption
Kuva	Picture
Kuvio	Figure
Käyttö	Use
<i>Käyttäjä</i>	<i>User/consumer</i>
<i>Ei-käyttäjä</i>	<i>Non-user/non-consumer</i>
Lounaspaikka	Lunch site
<i>Koti</i>	<i>Home</i>
<i>Henkilöstöravintola</i>	<i>Worksite canteen</i>
<i>Ravintola</i>	<i>Restaurant</i>
<i>Eväät</i>	<i>Packed lunch</i>
<i>Ei lounasta</i>	<i>No lunch at all</i>
Lukumäärä	Number
<i>Tutkittavien lukumäärä</i>	<i>Number of subjects</i>

Liitetaulukko 2.1 jatkuu / Appendix table 2.1 continues

Luottamusväli	Confidence interval
Paino	Weight
<i>Vertailupaino</i>	<i>Reference weight</i>
P-arvo	P-value
Päivä	Day
Päivän luonne	Type of day
<i>Normaali</i>	<i>Normal</i>
<i>Sairas</i>	<i>Sick</i>
<i>Työpäivä</i>	<i>Working day</i>
<i>Vapaapäivä</i>	<i>Holiday</i>
Ravintolisä	Supplement
Ristitulosuhde	Odds ratio
Ruoankäyttöhaastattelu	Dietary recall interview
<i>Kasvokkain haastattelu</i>	<i>Face-to-face interview (CAPI)</i>
<i>Puhelinhaastattelu</i>	<i>Telephone interview (CATI)</i>
Ruoka	Food
Ruokalaji	Dish
Saanti	Intake
<i>Kokonaissaanti</i>	<i>Total intake from food and supplements</i>
<i>Tavanomainen saanti</i>	<i>Usual intake</i>
<i>Saantilähde</i>	<i>Food source</i>
Siviilisäätty	Marital status
<i>Naimaton</i>	<i>Unmarried</i>
<i>Avoliitto</i>	<i>Married</i>
Sukupuoli	Sex
<i>Miehet</i>	<i>Men</i>
<i>Naiset</i>	<i>Women</i>
Suositus	Recommendation
<i>Alle suosituksen</i>	<i>Below the recommended intake</i>
<i>Alle keskimääräisen tarpeen</i>	<i>Below the average requirement</i>
<i>Alle vähimmäissaannin</i>	<i>Below the lower intake level</i>
<i>Ei erillistä suositusta</i>	<i>No specific recommendation</i>
<i>Ei suositusta</i>	<i>No recommendation</i>
<i>Mahdollisimman vähän</i>	<i>Intake as low as possible</i>
<i>Suosituksen mukaisesti</i>	<i>According to the recommended intake</i>
<i>Yli suosituksen</i>	<i>Above the recommended intake</i>
<i>Yli turvallisen saannin</i>	<i>Above the upper intake level</i>
Taulukko	Table
<i>Liitetaulukko</i>	<i>Appendix table</i>
Tiheys	Density
Työttömyys	Unemployment
<i>Ei</i>	<i>No</i>
<i>Kyllä</i>	<i>Yes</i>

Liitetaulukko 2.1 jatkuu / Appendix table 2.1 continues

Viikonpäivä	Day of the week
<i>Ma (maanantai)</i>	<i>Monday</i>
<i>Ti (tiistai)</i>	<i>Tuesday</i>
<i>Ke (keskiviikko)</i>	<i>Wednesday</i>
<i>To (torstai)</i>	<i>Thursday</i>
<i>Pe (perjantai)</i>	<i>Friday</i>
<i>La (lauantai)</i>	<i>Saturday</i>
<i>Su (sunnuntai)</i>	<i>Sunday</i>
Vertailuruokavalio	Standard diet
Vuorokausi (vrk)	Day
Vuodenaika	Season
<i>Talvi</i>	<i>Winter</i>
<i>Kevät</i>	<i>Spring</i>
<i>Kesä</i>	<i>Summer</i>
<i>Syksy</i>	<i>Autumn</i>
Yhteensä	Total
Yhteenveto	Summary
Yhteistyöalue	Area
Äidinkieli	Native language
<i>Suomi</i>	<i>Finnish</i>
<i>Ruotsi</i>	<i>Swedish</i>
<i>Muu</i>	<i>Other language</i>

Liitetaulukko 2.2. Kuvien, kaavioiden, kuvioiden ja taulukoiden englanninkieliset otsikot.
Appendix table 2.2. Picture, chart, figure, and table headings in English.

Chapter 2. Study population and data

Picture 2.1. Data collection areas of the FinHealth 2017 Survey and FinDiet 2017 Survey and areas used in reporting.

Chart 2.1. Data of the FinDiet 2017 Survey, adults aged 18–74 years.

Table 2.1. Number of participants with two accepted 24-hour dietary recalls and proportions of the sample by sex, area and age group.

Table 2.2. Associations between subject background and participation in the FinDiet 2017 Survey sample.

Table 2.3. Means of background data of the FinDiet 2017 Survey subjects by sex and age group.

Figure 2.1. Educational distribution of men by area.

Figure 2.2. Educational distribution of women by area.

Figure 2.3. Seasonal distribution of data in the FinDiet 2017 Survey by 24-hour dietary recall method.

Figure 2.4. The proportions of the days of the week in the FinDiet 2017 Survey by 24-hour dietary recall method.

Figure 2.5. Daily energy intakes (MJ/day) by sex and 24-hour dietary recall method.

Chapter 3. Methods

Picture 3.1. Finessi software. On the left the hierarchy of the interview and on the right the data entry of a meal.

Table 3.1. Results of the standardising interviews (food weights and energy content).

Table 3.2. Updates of the National food composition database (Fineli) and final number of available food codes in the FinDiet 2017 Survey.

Table 3.3. Laboratory analyses performed in the national food analysis programme during years 2012–2017.

Figure 3.1. Change in the intake distribution of a population, when the distribution is based on one day's intake (red), mean intake of two days (blue), and measurement error corrected usual intake (green).

Chapter 4. Daily meals

Figure 4.1. The number of meals on at least one of the interviewed days in 18–74 year-old men and women by age group.

Figure 4.2. The number of meals on at least one of the interviewed days in 25–64 year-old men and women by type of day.

Figure 4.3. Frequencies of meal types (%) on at least one of the interviewed days in 18–74 year-old men and women by age group.

Figure 4.4. The contribution of meal types (%) to daily energy intake in 18–74 year-old men and women.

Figure 4.5. The contribution of meal types (%) to daily energy intake in 25–64 year-old men and women by type of day.

Figure 4.6. The distribution of energy intake from foods and beverages throughout the day in 18–74 year-old men and women by meal type.

Figure 4.7. Choice of lunch site on working days in 25–64 year-olds by sex.

Figure 4.8. Choice of lunch site on working days in 25–64 year-olds by sex and by the availability of a worksite canteen.

Figure 4.9. Use of a worksite canteen on working days in 25–64 year-olds by sex and area.

Figure 4.10. Use of a worksite canteen on working days in 25–64 year-olds by sex and education.

Figure 4.11. Consumption of food groups during lunch by sex and meal site in 25–64 year-olds.

Liitetaulukko 2.2 jatkuu / Appendix table 2.2 continues

Chapter 5. Food consumption

Table 5.1. Average daily consumption of the most common food groups in men and women and differences in consumption between the age groups.

Figure 5.1. Proportion (%) of beverage consumers by age group in men (n=780) and women (n=875) in the 24-hour dietary recalls of the FinDiet 2017 Survey.

Table 5.2. Average daily consumption of beverages by sex and age group and differences in consumption between the age groups in the FinDiet 2017 Survey.

Table 5.3. Mean amount of ingredients in the diet (g/day and g/MJ) and differences in the consumption of energy adjusted amounts between men and women.

Figure 5.2. Usual consumption distribution of vegetables, fruits, and berries in 18–74-year-old men and women. The recommended daily consumption (500 g/day) is indicated as a vertical dashed line.

Table 5.4. Average daily consumption (g/day) and percentiles (P5, P25, P50, P75, P95) of the usual consumption distribution of vegetables, fruits, and berries in men and women, and proportion of the population who are below or achieve the recommended daily consumption level (500 g/day).

Table 5.5. Average weekly consumption (g/week) and percentiles (P5, P25, P50, P75, P95) of the usual consumption distribution of red and processed meat in men and women, and proportion of the population who achieve or are above the recommended weekly consumption level (500 g/week).

Table 5.6. Average daily consumption (g/day) and percentiles (P5, P25, P50, P75, P95) of the usual consumption distribution of beverages in men and women, and proportion of the population who are below or above the recommended daily consumption level (1000-1500 g/day).

Figure 5.3. Usual consumption distribution of red and processed meat in 18–74-year-old men and women in relation to the recommended weekly maximum. The recommended weekly maximum consumption (500 g/week as cooked meat) is indicated as a vertical dashed line.

Figure 5.2. Usual consumption distribution of beverages in 18–74-year-old men and women. The amount of beverages corresponding to the adequate water intake at normal conditions (1000-1500 g/day) is indicated as a vertical dashed line.

Chapter 6. Nutrient intakes and food sources of nutrients

Table 6.1. Dietary reference values used in the Nordic countries (National Nutrition Council 2014; Nordic Council of Ministers, 2014).

Figure 6.1. The relationship between the dietary reference values and the distribution of nutrient requirements of a population (modified from: National Nutrition Council, 1998; Nordic Council of Ministers, 2014).

Figure 6.2. Basis of the EAR cut-point method (modified from: Institute of Medicine, 2000; van Rossum et al., 2011).

Picture 6.1. Description of the content of the double-page spreads of nutrient intakes in Chapters 6.2.1–6.5.9.:

- 1) Information box concerning the average intake of the nutrient for women and men and the proportions of population having usual intake according to the recommended intake (RI), below the average requirement (AR), below the lower intake level (LI) or below the recommended intake (RI) or above the tolerable upper intake level (UL).
- 2) Summary of the findings concerning the intake of the nutrient.
- 3) The usual intake distributions for men and women. In case of salt, also the usual intake distribution without under-reporters is shown. More information in the Appendix tables 7.1.–7.4.
- 4) The average intakes of the energy nutrients as E% and intakes of other nutrients per MJ are presented as point estimates with 95% confidence interval lines. The statistical differences between genders, areas, age groups and educational group are shown as (p<0.05) in the chart label. Details of the average intakes according to gender, area, age group and educational group are shown in Appendix tables 7.5–7.43.

Liitetaulukko 2.2 jatkuu / Appendix table 2.2 continues

5) The sources of the nutrients are shown in two charts: 1) sources of the nutrient in questions as foods as eaten and 2) sources of the nutrient in questions as ingredients. Appendix tables concerning the sources as foods as eaten are presented in the Appendix tables 8.1–8.7, and sources as ingredients in the Appendix tables 9.1.–9.7.

Results concerning nutrients that are not presented as double-page spreads in the Chapter 6 are found in the Appendix tables as follows: alcohol (Appendix table 7.11.), linoleic acid (Appendix tables 7.18, 8.3 and 9.3.), alpha-linolenic acid (Appendix tables 7.19, 8.3 ja 9.3.), retinol (Appendix tables 7.22, 8.4 and 9.4.), iodine (Chapter 8, Appendix tables 7.43, 8.7 and 9.7).

Figure 6.102. Proportion (%) of men whose usual intake of vitamins and minerals was below the average requirement (AR).

Figure 6.103. Proportion (%) of women whose usual intake of vitamins and minerals was below the average requirement (AR).

Figure 6.104. Proportion (%) of men whose usual intake of the energy containing nutrients was below the recommended intake (RI).

Figure 6.105. Proportion (%) of women whose usual intake the energy containing nutrients was below the recommended intake (RI).

Figure 6.106. Proportion (%) of men whose usual intake of vitamins and minerals was below the recommended intake (RI).

Figure 6.107. Proportion (%) of women whose usual intake of vitamins and minerals was below the recommended intake (RI).

Chapter 7. Supplements

Table 7.1. Proportions of supplement users (%) in men and women by supplement group, age group, education, and area.

Table 7.2. Proportions of supplement users, and mean nutrient intakes from foods and supplements. In addition, the intake of nutrients among those not using supplements is given.

Figure 7.1. Proportion of men whose intake of vitamins and minerals was below the average requirement (AR). Presented are only nutrients where the intake remained below the requirement in at least 1% of the men. For AR values for men, see Chapter 6.

Figure 7.2. Proportion of women whose intake of vitamins and minerals was below the average requirement (AR). Presented are only nutrients where the intake remained below the requirement in at least 1% of the women. For AR values for women, see Chapter 6.

Figure 7.3. Proportion of subjects whose intake of vitamins and minerals was above the upper intake level (UL): zinc (25 mg), pyridoxine (25 mg), vitamin D (100 µg), vitamin C (100 µg), and calcium (2500 mg).

Chapter 8. Iodine intake iodine status of the body

Table 8.1. Iodine concentrations of spot urine samples (medians and interquartile ranges, µg/l).

Figure 8.1 Mean and 95% confidence interval for intake of iodine (µg/MJ) from the diet in men and women by area, age group, and education.

Figure 8.2. Usual intake distribution of iodine (µg/day) from food in men and women. Lower intake level (LI), average requirement (AR), and recommended intake (RI) are indicated as vertical dashed lines.

Table 8.2. Proportion of iodine supplement users, mean intake of iodine from supplements, food, and total intake from supplements and food among supplement users, and mean intake of iodine among non-users of supplements.

Figure 8.3. Food sources of iodine in men and women by food group (% of the daily intake).

Figure 8.4. Food sources of iodine in men and women by ingredient group (% of the daily intake).

Liite 3. Elintarvikkeiden, raaka-aineiden ja ravintolisien luokitukset

Liitetaulukko 3.1. Elintarvikeryhmät / Appendix table 3.1. Food groups

Elintarvikeryhmät ja esimerkkejä niihin kuuluvista elintarvikkeista suomeksi ja englanniksi.
Food groups and examples of included food items in Finnish and in English.

Liitetaulukko 3.2. Elintarvikeryhmien yhdistely

Kuvaus FinRavinto 2017 -raportin eri luvuissa käytetyistä elintarvikeryhmien yhdistelyistä.

Liitetaulukko 3.3. Raaka-aineryhmät / Appendix table 3.3. Ingredient groups

Raaka-aineryhmät ja esimerkkejä niihin kuuluvista raaka-aineista suomeksi ja englanniksi.
Ingredient groups and examples of included ingredients in Finnish and in English.

Liitetaulukko 3.4. Raaka-aineryhmien yhdistely

Kuvaus FinRavinto 2017 -raportin eri luvuissa käytetyistä raaka-aineryhmien yhdistelyistä.

Liitetaulukko 3.5. Ravintolisien ryhmät / Appendix table 3.5. Supplement groups

FinRavinto 2017 -tutkimuksessa käytetyt ravintolisäryhmät ja esimerkkejä ryhmiin kuuluvista valmisteista.

Supplement groups used in the National FinDiet 2017 Survey and examples of included supplement types.

Liitetaulukko 3.1. Elintarvikeryhmät ja esimerkkejä niihin kuuluvista elintarvikkeista suomeksi ja englanniksi.

Appendix table 3.1. Food groups and examples of included food items in Finnish and in English.

Pääryhmä Alaryhmä	Elintarvikeryhmä	Food group	Esimerkkejä ryhmään kuuluvista elintarvikkeista	Examples of food items included in the food group
1	Kasvikset, kasvisruoat	Vegetables and vegetable dishes		
1	Tuoreet kasvikset, kasvisalaatit	Fresh vegetables, vegetable based salads	Pakastekasvikset, idut	Frozen vegetables, sprouts
2	Kasviskeitot ja -kastikkeet	Vegetable soups and vegetable sauces	Linssikeitto, pinaattikeitto, kasvisosekeitto, lihaton hernekeitto, kasviskastike, tomaattikastike, tofukastike	Lentil soup, spinach soup, puréed vegetable soup, peasoup without meat, vegetable sauce, tomato sauce, tofu sauce
3	Kasvispääruoat	Vegetable dishes	Pinaattiohukaiset, kasvisvuogat, kasvispadat, kasvispihvit, kasvisgratiini, falafel, soijaruuhe-makaroonilaatikko, härkäpapuruuhe	Spinach crepes, vegetable casseroles and stews, vegetable burger, vegetable gratin, falafel, macaroni and soya casserole, broad bean groats
4	Lisäkekasvikset	Vegetable side dishes	Säilykekurkku ja -punajuuri, keitetyt herneet, pavut, linssit, kasvisäilykkeet	Pickled cucumber and beetroot, boiled peas, beans, lentils, canned vegetables
5	Sieniruoat	Mushroom dishes	Sienisalaatti, sienikastike, sienimuhennos	Mushroom salad, mushroom sauce, mushroom stew
6	Majoneesi- ja ruokasalaatit	Mayonnaise based and main course salads	Perunasalaatti, punajuurisalaatti, broilerisalaatti, tonnikalasalaatti, pastasalaatti	Potato salad, beetroot salad, Caesar salad, tuna salad, pasta salad
2	Peruna, perunaruoat	Potatoes and potato dishes		
7	Keitetyt perunat ja perunasose	Boiled and mashed potatoes	Perunasose	Mashed potatoes
8	Paistetut perunat ja perunaruoat	Fried potatoes and potato dishes	Perunalaatikko, kermaperunat, paistetut perunat, ranskalaiset perunat	Potato casserole, baked potatoes with cream, fried potatoes, french fries
3	Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruoat	Fruit, berries, fruit and berry dishes		
9	Hedelmät, tuoreet	Fresh fruit		
10	Marjat	Berries		
11	Marja- ja hedelmä-jälkiruoat	Fruit and berry desserts	Uuniomena, kaura-omenapaistos, friteeratut banaanit	Baked apples, oats and apple crumble, deep-fried bananas
12	Kiisselit ja keitot	Fruit and berry soups		
13	Hedelmä- ja marjasalaatit	Fruit and berry salads		
4	Vilja- ja leivontatuotteet	Cereal and bakery products		
14	Ruisleipä	Rye bread	Ruisleipä, ruisnäkkileipä, hapankorppu	Rye bread, rye crisp bread
15	Sekaleipä	Bread, mixed flour	Moniviljaleipä, kauraleipä, ohraleipä	Multigrain bread, oat bread, barley bread
16	Vehnäleipä	Wheat bread, white		
17	Aamiasvilja-valmisteet	Breakfast cereals	Murot, mysli, leseet	Breakfast cereals, muesli, bran
18	Puuro	Porridge	Puuro, velli, mämmi	Porridge, gruel
19	Pastalisäke	Pasta, side dishes with wheat	Makaroni, spagetti, nuudeli, kuskus	Macaroni, spaghetti, noodles, couscous
20	Riisilisäke	Rice	Riisi, kvinoa, ohra, riisinuudeli	Rice, quinoa, barley, rice noodles
21	Pizza	Pizza		

Liitetaulukko 3.1 jatkuu / Appendix table 3.1 continues

Pääryhmä	Alaryhmä	Elintarvikeryhmä	Food group	Esimerkkejä ryhmään kuuluvista elintarvikkeista	Examples of food items included in the food group
	22	Pullat, munkit	Buns, doughnuts	Pulla, munkki, wienerleipä, tippaleipä	Buns, doughnuts, Danish pastry, May-day fritter
	23	Makeat keksit ja pikkuleivät	Sweet biscuits and cookies	Pipari, leivoskeksi, täytekeksi, vohvelikeksi, sokerikorppu, suklaahippukeksi	Gingerbread, Jaffa cakes, biscuits with filling, wafers, sugar rusk, chocolate chip cookies
	24	Makeat leivokset, kakut ja piirakat	Sweet pastries, cakes, pies	Tätekakku, kuivakakku, kääretorttu, muffinit, mustikkapiirakka	Cake, sponge cake, roll cake, muffins, blueberry pie
	25	Suolaiset leivonnaiset	Savoury pastries	Karjalanpiirakka, pasteija, lihapiiirakka, voisarvi	Karelian pasties, meat pasties, croissants
	26	Suolaiset keksit	Savoury biscuits	Voileipä- ja suolakeksit, korppu	Cream crackers, saltine, rusk
	27	Voileivät ja hamurilaiset	Sandwiches and burgers	Täytetty leipä, kolmioleipä, hamurilainen, hot dog, pitaleipä	Sandwiches, hamburger, hot dog, pita bread
	28	Pannukakut ja ohukaiset	Pancakes and crepes	Pannukakku, ohukaiset, vohvelit, blinit	Pancakes, crepes, waffles, blins
	29	Muut vilja- ja leivontatuotteet	Other cereal products	Viljapatukat, myslipatukat, jauhot	Cereal bars, muesli bars, flour
	5	Levitteet, öljyt, kastikkeet	Fat spreads, oils and dressings		
30		Margariinit ja kasvirasvalevitteet (rasvaa \geq 55 %)	Margarine and vegetable fat spreads (fat \geq 55 %)	Margariini \geq 55 %, kasvirasvalevitteet 60–80 %	Margarine \geq 55%, vegetable fat spreads 60–80%
31		Margariinit ja kasvirasvalevitteet (rasvaa < 55 %)	Margarine and vegetable fat spreads (fat < 55%)	Margariini 40 %, kasvirasvalevite <55 %	Margarine 40%, vegetable fat spreads <55%
32		Voi	Butter	Voi, voiöljy, maitorasva	Butter, butter oil, milk fat
33		Rasvaseos (rasvaa \geq 55 %)	Fat blends (fat \geq 55%)	Maitorasvavalevitteet 60–80 %, rasvaseos 60 %, rasvaseos 80 %, rasvaseosleivitteet 60–80 %	Dairy spreads 60–80%, fat blend 60%, fat blend 80%, fat blend spreads 60–80%
34		Rasvaseos (rasvaa < 55 %)	Fat blends (fat < 55%)	Rasvaseosleivite < 55 %, rasvaseos 40 %, maitorasvavalevite < 55 %	Fat blend spreads < 55%, fat blends 40%, dairy spreads < 55%
35		Kasviöljyt ja salaattinkastikkeet	Vegetable oils and salad dressings		
36	Muut rasvat	Other fats	Ruoanvalmistus- ja teollisuusrasva, eläinrasva	Cooking fat, industrial fat, animal fat	
6	Kalaruoat				
	37	Kalat, kalafileet ja äyriäiset	Fish, fish fillets, crustaceans	Kalafileet, paistettu kala, leivitetty kala, savustettu kala, etanat, osterit, sinisimpukat, katkaravut	Fish fillets, fried fish, breaded fish, smoked fish, snails, oysters, mussels, shrimps
	38	Kala- ja äyriäisruoat	Fish and crustacean dishes	Kalapuikot, kalapyörkät, kala-perunalaatikko, sushi, äyriäisrisotto, valkosipulietanat	Fish fingers, fish balls, fish and potato casserole, sushi, sea food risotto, snails in garlic butter
	39	Kala- ja äyriäiskas-tikkeet ja -keitot	Fish and seafood sauces and soups	Kalakastikkeet, lohitartkastike, mätikastike, simpukkakeitto, katkarapukeitto	Fish sauce, salmon tartar sauce, roe sauce, clam chowder, shrimp soup
40	Muut kala- ja äyriäisruoat ja -valmisteet	Other fish and seafood dishes and products	Kalasäilykkeet, suolattu kala, mäti, syötävät hyönteiset	Canned fish, salt fish, roe, edible insects	
7	Kananmunaruoat	Egg dishes	Keitetty kananmuna, paistettu kananmuna, munakas, munavoi, munakokkeli, munakastike	Boiled eggs, fried eggs, omelette, spread with boiled egg and butter, scrambled eggs, egg sauce	
8	Liharuoat	Meat dishes			
41	Liha- ja makkara-leikkeleet ja -valmisteet	Cold cuts, slicing sausage and other meat products	Keittokinkku, kalkkunaleikkele, meetvursti, lauantaimekkara, liha-hyytelö, säilykeliha, kuivaliha	Ham, turkey cold cuts, salami, bologna-type sausage, meat jelly, canned meat, dried meat	

Liitetaulukko 3.1 jatkuu / Appendix table 3.1 continues

Pääryhmä Alaryhmä	Elintarvikeryhmä	Food group	Esimerkkejä ryhmään kuuluvista elintarvikkeista	Examples of food items included in the food group
42	Lihalaatikot ja -padat	Meat casseroles and stews	Karjalanpaisti, liihapyörökät, lihamakaronilaatikko, lasagne, liihakäristys	Carelian meat stew, meat balls, macaroni and minced meat casserole, lasagne, sautéed meat
43	Lihakastikkeet	Meat sauces	Jauhelihakastike	Minced meat sauce
44	Lihakeitot	Meat soups	Makkarakeitto, hernekeitto, jauhelihakeitto, kanakeitto	Sausage soup, pea soup, minced meat soup, chicken soup
45	Pihvit ja kyljykset	Steaks and chops	Pihvi, paisti, filee, pekoni, kebab-liha	Steak, roast, bacon, kebab meat
46	Makkara	Sausage	Lenkki, grillimakkara, nakki	Ring bologna, barbecue sausage, frankfurter
47	Kana- ja kalkkuna-ruoat	Poultry dishes	Grillattu kana, paistettu kalkkuna, broilerin filee, kanapyörökät, Kanakastike, kanaviillokki	Grilled chicken, fried turkey, chicken fillets, chicken meat balls, chicken gravy, chicken fricassee
48	Sisäelinruoat	Offal dishes	Maksamakkara, maksalaatikko, maksakastike, mustamakkara, veriohukaiset	Liver sausage, liver casserole, liver sauce, blood sausage, blood crepes
9	Maitovalmisteet	Milk and dairy		
49	Maitojuomat, rasvattomat	Milks, skimmed	Rasvaton maito, kaakaojuoma rasvattomaan maitoon	Skimmed milk, skimmed milk with cocoa drink powder
50	Maitojuomat, vähärasvaiset (rasvaa 0,1–2 %)	Milks (0,1–2% fat)	Kevytmaito, ykkösmaito, kaakaojuoma kevytmaitoon	Semi-skimmed milk, semi-skimmed milk with cocoa drink powder
52	Maitojuomat (rasvaa > 2 %) ja kerma	Milks (> 2% fat) and cream	Täysmaito, tilamaito, kahvikerma, ruoanvalmituskerma, kuohukerma, kermavaahto, kasvipohjaiset vaihtoehdot	Whole milk, coffee cream, cooking cream, heavy cream, whipped cream, vegetable based alternatives
53	Piimä	Sour milk		
54	Jogurtti ja rahka	Yoghurt and curd	Marja- ja hedelmäjogurtti, maustamaton jogurtti, maitorahka	Fruit and berry yoghurt, plain yoghurt, curd
55	Viili ja muut hapanmaitotuotteet	Cultured milk and other sour milk products	Kermaviili, smetana, ranskankerma, marja- ja hedelmäviili, maustamaton viili	Sour cream, crème fraîche, fruit and berry cultured milk, plain cultured milk
56	Kypsytetyt juustot	Cured cheese	Edam-tyyppinen juusto, emmentaljuusto, kermajuusto, camembert, brie	Edam and emmental type cheeses, creamy cheese, camembert, brie
57	Sulate- ja tuorejuustot	Uncured and processed cheese	Tuorejuusto, raejuusto, mozzarella, feta, chevre, sulatejuusto, juustospray	Cream cheese, cottage cheese, mozzarella, feta, chevre, processed cheese, cheese spray
58	Jäätelö	Ice cream		
59	Maitojälkiruoat	Milk desserts	Marjarahka, vanukas, pirtelö	Curd dessert, pudding, milkshake
60	Maitokastikkeet	Milk sauces	Kermaviilikastike, tsatsiki, dippi	Sour cream dressing, tzatziki, dipping sauce
10	Sokeri, makeiset	Sugar, confectionery		
61	Sokeri, hunaja	Sugar, honey	Sokeri, hedelmäsuokeri, siirappi, hunaja	Sugar, fruit sugar, syrup, honey
62	Hillo, marmeladi	Jam, marmalade		
63	Makeiset	Makeiset / Sweets	Makeiset, purukumi	Sweets, chewing gum
64	Suklaa	Chocolate		
11	Muut	Miscellaneous		
65	Naposteltavat	Snacks	Popcorn, perunalastut, juustonakut, marjajauhe, pähkinä-rusinasekoitus, jogurttirusina	Popcorn, potato crisps, cheese puffs, berry powder, nut and raisin mix, yoghurt raisin

Liitetaulukko 3.1 jatkuu / Appendix table 3.1 continues

Pääryhmä Alaryhmä	Elintarvikeryhmä	Food group	Esimerkkejä ryhmään kuuluvista elintarvikkeista	Examples of food items included in the food group
66	Mausteet, maustekastikkeet ja muut sekalaiset	Spices, spice sauces and other miscellaneous ingredients	Kuivat mausteet, yrtit, ketsuppi, sinappi, etikka, pesto, maustetahna, ruskea kastike, maitokastike, lihaliemi, kinuskikastike, lakritsikastike, makeutusaineet, hiiva, leivinjauhe, kaakaojauhe, tärkkelys, maitojauhe	Dry spices, herbs, ketchup, mustard, vinegar, pesto, spice paste, gravy, Béarnaise sauce, bouillon, caramel sauce, liquorice sauce, artificial sweeteners, yeast, baking powder, cocoa powder, starch, milk powder
67	Laihdutus- ja proteiini- ja valmisteet	Products for weight loss, protein rich products	Ateriankorvikkeiden -patukat, proteiini- jauhe, energiageeli	Meal replacement bars, protein powders, energy gels
12	Juomat	Beverages		
68	Vedet	Water	Vesijohtovesi, kivennäisvesi	Tap water, mineral water
69	Kahvi	Coffee		
70	Tee	Tea	Tee, yrttitee	Tea, herbal infusion
71	Täysmehut	Fruit juices (100 %)	Appelsiinimehu, omenamehu, greippimehu	Orange juice, apple juice, grape fruit juice
72	Kasvimehut ja kasvijuomat	Vegetable juices and vegetable-based drinks	Kaurajuoma, mantelijuoma, riisijuoma, soijajuoma, porkkanamehu, tomaattimehu	Oat drink, almond drink, rice drink, soya drink, carrot juice, tomato juice
72	Mehujuomat, sokerilla makeutetut	Juice drinks (sugar-sweetened)	Mehukatti-tiivisteestä laimennettu mehujuoma	Juice drink diluted with water from juice concentrate
73	Virvoitusjuomat, sokerilla makeutetut	Soft drinks (sugar-sweetened)	Virvoitusjuoma, kolajuoma, energiajuoma, makuvesi	Soft drink, cola beverage, energy drink, flavoured water
74	Keinotekoisesti makeutetut juomat	Drinks with artificial sweeteners	Keinotekoisesti makeutettu mehu- tai virvoitusjuoma, osittain keinotekoisesti makeutettu mehu- tai virvoitusjuoma	Artificially sweetened juice or soft drink, partially artificially sweetened juice or soft drink
75	Urheilujuomat	Sport drinks, recovery drinks		
76	Muut juomat	Other beverages	Kotikalja, alkoholiton viini, sima	Alcohol-free beer, alcohol-free wine, mead
13	Alkoholijuomat	Alcoholic beverages		
77	Oluet	Beers	Olut 4,5–8 til %, I-olut	Beer 4.5–8% alcohol by volume, mild lager beer
78	Siiderit	Ciders		
79	Viinit	Wines	Viini, väkevä viini, sherry, katkero	Wine, port wine, sherry, bitter
80	Väkevät viinat	Spirits	Vodka, viski, liköörit	Vodka, whiskey, liqueurs
81	Muut alkoholi-juomat	Other alcoholic beverages	Lonkero, juomasekoitukset	Gin long drinks, cocktails

Liitetaulukko 3.2. Kuvaus FinRavinto 2017 -raportin eri luvuissa käytetyistä elintarvikeryhmien yhdistelyistä.

A. Elintarvikkeet							
Pääryhmä	Alaryhmä	Elintarvikeryhmä	Luku 4 / Kuvio 4.11	Luku 5 /Taulukko 5.1 Liitetaulukot 5.3–5.26	Luku 5 /Liitetaulukko 5.1	Luku 6 ja 8 / Elintarvike- lähteitä koskevat kuviot	Luku 6 ja 8 / Liite 8
1		Kasvikset, kasvisruoat	Kasvikset, kasvisruoat		Kasvikset, kasvisruoat	Kasvikset, peruna, -ruoat	Kasvikset, kasvisruoat ¹
	1	Tuoreet kasvikset, kasvissalaatit		Tuoreet kasvikset, kasvissalaatit	Tuoreet kasvikset, kasvissalaatit		
	2	Kasviskeitot ja -kastikkeet			Kasviskeitot ja -kastikkeet		
	3	Kasvispääruoat			Kasvispääruoat		
	4	Lisäkekasvikset		Lisäkekasvikset	Lisäkekasvikset		
	5	Sieniruoat			Sieniruoat		
	6	Majoneesi- ja ruokasalaatit			Majoneesi- ja ruokasalaatit		
2		Peruna, perunaruoat	Peruna, perunaruoat		Peruna, perunaruoat	Kasvikset, peruna, -ruoat	Peruna, perunaruoat
	7	Keitetyt perunat ja perunasose			Keitetyt perunat ja perunasose		
	8	Paistetut perunat ja perunaruoat		Paistetut perunat ja perunaruoat	Paistetut perunat ja perunaruoat		
3		Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruoat	Hedelmät, marjat, -ruoat		Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruoat	Hedelmät, marjat, -ruoat	Hedelmät, marjat, -ruoat
	9	Hedelmät, tuoreet		Hedelmät, tuoreet	Hedelmät, tuoreet		
	10	Marjat		Marjat	Marjat		
	11	Marja- ja hedelmäjätkiruoat			Marja- ja hedelmäjätkiruoat		
	12	Kiisselit ja keitot			Kiisselit ja keitot		
	13	Hedelmä- ja marjasalaatit			Hedelmä- ja marjasalaatit		
4		Vilja- ja leivontatuotteet	Viljavalmisteen		Vilja- ja leivontatuotteet	Viljavalmisteen	Viljavalmisteen
	14	Ruisleipä		Ruisleipä	Ruisleipä		
	15	Sekaleipä		Sekaleipä	Sekaleipä		
	16	Vehnäleipä			Vehnäleipä		
	17	Aamiasviljavalmisteen			Aamiasviljavalmisteen		
	18	Puuro		Puuro	Puuro		
	19	Pastalisäke			Pastalisäke		

Liitetaulukko 3.2 jatkuu

A. Elintarvikkeet							
Pääryhmä	Alaryhmä	Elintarvikeryhmä	Luku 4 / Kuvio 4.11	Luku 5 /Taulukko 5.1 Liitetaulukot 5.3–5.26	Luku 5 /Liitetaulukko 5.1	Luku 6 ja 8 / Elintarvike- lähteitä koskevat kuvat	Luku 6 ja 8 / Liite 8
	20	Riisilisäke			Riisilisäke		
	21	Pizza			Pizza		
	22	Pullat, munkit			Pullat, munkit		
	23	Makeat keksit ja pikkuleivät			Makeat keksit ja pikkuleivät		
	24	Makeat leivokset, kakut ja piirakat		Makeat leivokset, kakut ja piirakat	Makeat leivokset, kakut ja piirakat		
	25	Suolaiset leivonnaiset			Suolaiset leivonnaiset		
	26	Suolaiset keksit			Suolaiset keksit		
	27	Voileivät ja hampurilaiset			Voileivät ja hampurilaiset		
	28	Pannukakut ja ohukaiset			Pannukakut ja ohukaiset		
	29	Muut vilja- ja leivontatuotteet			Muut vilja- ja leivontatuotteet		
5		Levitteet, öljyt, kastikkeet			Levitteet, öljyt, kastikkeet	Levitteet, öljyt	Levitteet, öljyt
	30	Margariinit ja kasvirasvalevitteet (rasvaa ≥ 55 %)		Margariinit ja kasvirasvalevitteet (rasvaa ≥ 55 %)	Margariinit ja kasvirasvalevitteet (rasvaa ≥ 55 %)		
	31	Margariinit ja kasvirasvalevitteet (rasvaa < 55 %)			Margariinit ja kasvirasvalevitteet (rasvaa < 55 %)		
	32	Voi			Voi		
	33	Rasvaseos (rasvaa ≥ 55 %)		Rasvaseos (rasvaa ≥ 55 %)	Rasvaseos (rasvaa ≥ 55 %)		
	34	Rasvaseos (rasvaa < 55 %)			Rasvaseos (rasvaa < 55 %)		
	35	Kasviöljyt ja salaatikastikkeet		Kasviöljyt ja salaatikastikkeet	Kasviöljyt ja salaatikastikkeet		
	36	Muut rasvat			Muut rasvat		
6		Kalaruoat	Kalaruoat		Kalaruoat	Kalaruoat	Kalaruoat
	37	Kalat, kalafileet ja äyriäiset			Kalat, kalafileet ja äyriäiset		
	38	Kala- ja äyriäisruoat			Kala- ja äyriäisruoat		
	39	Kala- ja äyriäiskastikkeet ja -keitot			Kala- ja äyriäis- kastikkeet ja -keitot		
	40	Muut kala- ja äyriäisruoat ja -valmisteet			Muut kala- ja äyriäis-ruoat ja -valmisteet		

Liitetaulukko 3.2 jatkuu

A. Elintarvikkeet							
Pääryhmä	Alaryhmä	Elintarvikeryhmä	Luku 4 / Kuvio 4.11	Luku 5 /Taulukko 5.1 Liitetaulukot 5.3–5.26	Luku 5 /Liitetaulukko 5.1	Luku 6 ja 8 / Elintarvikelähteitä koskevat kuviot	Luku 6 ja 8 / Liite 8
7		Kananmunaruokat	Liha-, kananmunaruokat	Kananmunaruokat	Kananmunaruokat	Liha-, kananmunaruokat	Kananmunaruokat
8		Liharuokat	Liha-, kananmunaruokat		Liharuokat	Liha-, kananmunaruokat	Liharuokat
	41	Liha- ja makkaraleikkeleet ja -valmisteet		Liha- ja makkaraleikkeleet ja -valmisteet	Liha- ja makkaraleikkeleet ja -valmisteet		
	42	Lihalaatikot ja -padat		Lihalaatikot ja -padat	Lihalaatikot ja -padat		
	43	Lihakastikkeet			Lihakastikkeet		
	44	Lihakeitot			Lihakeitot		
	45	Pihvit ja kyljykset			Pihvit ja kyljykset		
	46	Makkara			Makkara		
	47	Kana- ja kalkkunaruoat		Kana- ja kalkkunaruoat	Kana- ja kalkkunaruoat		
	48	Sisäelinruoat			Sisäelinruoat		
9		Maitovalmisteet	Maitovalmisteet		Maitovalmisteet	Maitovalmisteet	Maitovalmisteet
	49	Maitojuomat, rasvattomat		Maitojuomat, rasvattomat	Maitojuomat, rasvattomat		
	50	Maitojuomat, vähärasvaiset (rasvaa 0,1–2 %)		Maitojuomat, vähärasvaiset (rasvaa 0,1–2 %)	Maitojuomat, vähärasvaiset (rasvaa 0,1–2 %)		
	52	Maitojuomat (rasvaa > 2 %) ja kerma			Maitojuomat (rasvaa > 2 %) ja kerma		
	53	Piimä			Piimä		
	54	Jogurtti ja rahka		Jogurtti ja rahka	Jogurtti ja rahka		
	55	Viili ja muut hapanmaitotuotteet			Viili ja muut hapanmaitotuotteet		
	56	Kypsytetyt juustot		Kypsytetyt juustot	Kypsytetyt juustot		
	57	Sulate- ja tuorejuustot		Sulate- ja tuorejuustot	Sulate- ja tuorejuustot		
	58	Jäätelö			Jäätelö		
	59	Maitojälkiruoat			Maitojälkiruoat		
	60	Maitokastikkeet			Maitokastikkeet		

Liitetaulukko 3.2 jatkuu

A. Elintarvikkeet							
Pääryhmä	Alaryhmä	Elintarvikeryhmä	Luku 4 / Kuvio 4.11	Luku 5 /Taulukko 5.1 Liitetaulukot 5.3–5.26	Luku 5 /Liitetaulukko 5.1	Luku 6 ja 8 / Elintarvike- lähteitä koskevat kuvat	Luku 6 ja 8 / Liite 8
10		Sokeri, makeiset			Sokeri, makeiset	Sokeri, makeiset	Sokeri, makeiset
	61	Sokeri, hunaja		Sokeri, hunaja	Sokeri, hunaja		
	62	Hillo, marmeladi			Hillo, marmeladi		
	63	Makeiset		Makeiset	Makeiset		
	64	Suklaa			Suklaa		
11		Muut			Muut	Muut	Muut
	65	Naposteltavat		Naposteltavat	Naposteltavat	Muut ²	
	66	Mausteet, maustekastikkeet ja muut sekalaiset			Mausteet, maustekastikkeet ja muut sekalaiset		
	67	Laihdutus- ja proteiinivalmisteet			Laihdutus- ja proteiinivalmisteet		

¹ Palkokasvit, palkokasvivalmisteet ja niistä valmistetut keitot, -kastikkeet, -ruoat sekä pähkinät, siemenet muodostavat ryhmän 'Palkokasvikset, pähkinät, siemenet, -ruoat'.

² Pähkinät siemenet ja kuivatut hedelmät ryhmästä 'Naposteltavat' luokiteltu pääryhmään 'Kasvikset, peruna, -ruoat'.

Liitetaulukko 3.2 jatkuu

B. Juomat								
Pääryhmä	Alaryhmä	Elintarvikeryhmä	Luku 5 / Taulukko 5.2	Luku 5 / Kuvio 5.1	Luku 5 / Kuvio 5.4	Luku 5 / Liitetaulukko 5.2	Luku 6 ja 8 / Elintarvikelähteitä koskevat kuviot	Luku 6 ja 8 / Liite 8
	49	Maitojuomat, rasvattomat	Maitojuomat, rasvattomat	Maitojuomat, rasvattomat	Juomat	Maitojuomat, rasvattomat		
	50	Maitojuomat, vähärasvaiset (rasvaa 0,1–2 %)	Maitojuomat, vähärasvaiset (rasvaa 0,1–2 %)	Maitojuomat, vähärasvaiset (rasvaa 0,1–2 %)	Juomat	Maitojuomat, vähärasvaiset (rasvaa 0,1–2 %)		
	52	Maitojuomat (rasvaa > 2 %) ja kerma	Maitojuomat (rasvaa >2 %) ja kerma	Maitojuomat (rasvaa >2 %) ja kerma	Juomat	Maitojuomat (rasvaa > 2 %) ja kerma		
	53	Piimä		Piimä		Piimä		
12		Juomat			Juomat		Juomat	Juomat
	68	Vedet	Vesi	Vesi		Vesi		
	69	Kahvi	Kahvi	Kahvi		Kahvi		
	70	Tee	Tee	Tee		Tee		
	71	Täysmehut	Täysmehut	Täysmehut		Täysmehut		
	72	Kasvismehut ja kasvijuomat		Muut juomat		Kasvismehut ja kasvijuomat		
	72	Mehujuomat, sokerilla makeutetut	Sokeroidut virvoitusjuomat ja mehut	Mehujuomat, sokerilla makeutetut		Mehujuomat, sokerilla makeutetut		
	73	Virvoitusjuomat, sokerilla makeutetut	Sokeroidut virvoitusjuomat ja mehut	Virvoitusjuomat, sokerilla makeutetut		Virvoitusjuomat, sokerilla makeutetut		
	74	Keinotekoisesti makeutetut juomat	Keinotekoisesti makeutetut juomat	Keinotekoisesti makeutetut juomat		Keinotekoisesti makeutetut juomat		
	75	Urheilujuomat		Muut juomat		Urheilujuomat		
	76	Muut juomat		Muut juomat		Muut juomat		
13		Alkoholijuomat			Juomat		Juomat	Alkoholijuomat
	77	Oluet	Oluet	Oluet		Oluet		
	78	Siiderit	Muut alkoholijuomat	Muut alkoholijuomat		Siiderit		
	79	Viinit	Muut alkoholijuomat	Viinit		Viinit		
	80	Väkevät viinat	Muut alkoholijuomat	Muut alkoholijuomat		Väkevät viinat		
	81	Muut alkoholijuomat	Muut alkoholijuomat	Muut alkoholijuomat		Muut alkoholijuomat		

Liitetaulukko 3.3. Raaka-aineryhmät ja esimerkkejä niihin kuuluvista raaka-aineista suomeksi ja englanniksi

Appendix table 3.3. Ingredient groups and examples of included ingredients in Finnish and in English.

Pääryhmä Alaryhmä	Raaka-aineryhmä	Ingredient group	Esimerkkejä raaka-aineluokkaan kuuluvista raaka-aineista	Examples of ingredients included in the ingredient group
1	Kasvikset	Vegetables		
1	Juurekset	Root vegetables and tubers	Lanttu, palsternakka, porkkana, bataatti, punajuuri	Swede, parsnip, carrot, sweet potato, beetroot
2	Lehti-vihannekset	Leaf vegetables	Salaatit, nokkonen, pinaatti, rukola, tuoreet yrtit, idut, raparperi	Salads, nettle, spinach, rocket, fresh herbs, sprouts, rhubarb
3	Vihannes-hedelmät	Fruit vegetables	Tomaatti, kurkku, munakoiso, kurpitsat, paprika	Tomato, cucumber, eggplant, pumpkins, bell pepper
4	Muut kasvikset	Other vegetables	Kaalit, sipuli ja muut sipulikasvikset, säilykekasvikset, kuivatut kasvikset, sienet	Cabbages, onions, and other onion-family vegetables, canned vegetables, dried vegetables, edible fungi
2	Palkokasvit, pähkinät	Pulse, nuts	Pavut, linssit, herneet, pähkinät, siemenet, manteli, herne- ja härkäpapurouhe, soijajauho, soijanakki, tofu	Beans, lentils, peas, nuts, seeds, almond, pea groats, broad bean groats, soya flour, soya frankfurter, tofu
3	Peruna	Potatoes	Tuore peruna, perunasosejauhe, ranskanperunapakaste, perunahiutale, perunalastu	Raw potato, mashed potato powder, frozen french fries, potato flakes, potato chips
4	Hedelmät, marjat	Fruits, berries		
5	Sitrus-hedelmät	Citrus fruit	Appelsiini, greippi, sitruuna, mandariini	Orange, grapefruit, lemon, mandarin
6	Omena-hedelmät	Malaceous fruit	Omena, päärynä, luumu, aprikoosi, persikka	Apple, pear, plum, apricot, peach
7	Muut hedelmät	Other fruits	Viinirypäle, banaani, ananas, avokado, hedelmäsäilykkeet	Grapes, banana, pineapple, avocado, canned fruits
8	Marjat	Berries		
5	Viljat	Cereals		
9	Vehnä	Wheat	Vehnäjauho, -hiutale, -lese, -nuudeli, -pasta	Wheat flour, wheat flakes, wheat bran, wheat noodles, wheat pasta
10	Ruis	Rye	Ruisjauho, -hiutale, -lese	Rye flour, rye flakes, rye bran
11	Kaura	Oat	Kaurajauho, -hiutale, -lese, hapatettu kauravalmiste	Oat flour, oat flakes, oat bran, fermented oat product
12	Ohra	Barley	Ohrajauho, -hiutale, -suurimo	Barley flour, barley flakes, barley pearl
13	Riisi	Rice	Riisijauho, -hiutale, -nuudeli	Rice flour, rice flakes, rice noodles
14	Muut viljat	Other grains	Maissi, hirssi, tattari, kvinoa, amarantti, psyllium, myslipatukat, perunatärkkelys, maissitärkkelys, tapioka	Corn, millet, buckwheat, quinoa, amaranth, psyllium husks, muesli bars, potato starch, corn starch, tapioca
6	Rasvat	Fat		
15	Öljyt	Oil	Kasviöljyt	Vegetable oils
16	Margariinit, kasvirasvavitteet	Margarine and vegetable fat spreads	Margariini $\geq 55\%$, kasvirasvavitteet $60-80\%$, margariini 40% , kasvirasvavitteet $< 55\%$	Margarine $\geq 55\%$, vegetable fat spreads $60-80\%$, margarine 40% , vegetable fat spreads $< 55\%$
17	Voi, rasvaseokset	Butter, fat blends	Voi, voiöljyt, maitorasvavitteet $60-80\%$, rasvaseosvitteet $60-80\%$, maitorasvavitteet $< 55\%$, rasvaseosvitteet $< 55\%$, rasvaseos 40%	Butter, butter oil, spreads with milk fat $60-80\%$, fat blend spreads $60-80\%$, spreads with milk fat $< 55\%$, fat blend spreads $< 55\%$, fat blends 40%
18	Muut rasvat	Other fats	Juoksevat kasviöljyvalmisteet, leivontamargariini, salaatinkastikkeet ja majoneesit, teollisuusrasva, tali, ihra, kalaöljyt	Liquid vegetable oil products, margarine for baking, dressings and mayonnaise, industrial fat, suet, lard, fish oils
7	Kala, äyriäiset	Fish, crustaceans, molluscs	Kalafleet, kalasäilykkeet, kuivattu kala, savustettu kala, mäti, katkarapu, simpukka, syötävät hyönteiset	Fish fillet, canned fish, dried fish, smoked fish, fish roe, shrimp, mussel, edible insects

Liitetaulukko 3.3 jatkuu / Appendix table 3.3 continues

Pääryhmä Alaryhmä	Raaka-aineryhmä	Ingredient group	Esimerkkejä raaka-aineluokkaan kuuluvista raaka-aineista	Examples of ingredients included in the ingredient group
8	Kananuna	Egg	Kananmunat, keltuainen, valkuainen, viiriäisen muna	Hen eggs, egg yolk, egg white, quail eggs
9	Liha	Meat		
19	Naudanliha	Beef	Naudanliha, vasikka	Beef, veal
20	Sianliha	Pork		
21	Kana, kalkkuna	Chicken and turkey	Kana, broileri, kalkkuna, metsälinnut	Chicken, broiler, turkey, forest birds
22	Makkara	Sausages	Lenkkimakkara, nakki, grillimakkara, siskonmakkara	Link sausage, frankfurter, sausage for grilling, fresh sausage
23	Lihavalmisteet ja leikkeleet	Meat products and meat cuts	Lihaleikkeleet, makkaraleikkeleet, lihasäilykkeet, kuivattu liha	Cold cuts, slicing sausage, canned meat, dried meat
24	Lammas, riista ja elimet	Lamb, game, and offal	Lammas, hirvi, poro, jänis, maksa, muunainen, sydän, veri	Lamb, mutton, elk, reindeer, hare, liver, kidney, heart, blood
10	Maito	Milk		
25	Maidot	Milks	Rasvaton maito, kevytmaito, ykkösmaito, täysmaito, tilamaito, laktoosittomat maitojuomat	Skimmed milk, semi-skimmed milk, whole milk, lactose-free milk drinks
26	Hapanmaitotuotteet	Sour milk products	Jogurtti, viili, maitorahka, piimät, kermaviili, smetana, ranskankerma	Yoghurt, cultured milk, curd, sour milk, sour cream, crème fraîche
27	Juustot	Cheese	Kypsytetyt juustot, sulatejuustot, tuorejuustot, edam, gouda, camembert, raejuusto, fetajuusto, kasvirasvajuustot	Cured cheese, uncured cheese, processed cheese, edam, gouda, camembert, cream cheese, cottage cheese, feta, vegetable fat based cheese
28	Muut maitovalmisteet	Other milk products	Kerma, jäätelö, maitojauheet, herajauhe	Cream, ice cream, milk powders, whey powder
11	Sokeri, makeiset ja suklaa	Sugar, confectionery, chocolate	Sokeri, rypälesokeri, hedelmä-sokeri, hunaja, hillo, marmeladi, makeiset, suklaa	Sugar, glucose, fructose, honey, jam, marmelade, sweets, chocolate
12	Juomat	Beverages	Vesi, kahvi, tee, makuvedet, virvoitusjuomat, kolajuomat, keinotekoisesti makeutetut juomat, energijuomat, urheilujuomat, täysmehut, sokeroidut hedelmä- ja marjamehut, kasvimehut, kaurajuoma, soijajuoma, riisijuoma, alkoholiton olut	Water, coffee, tea, flavoured waters, soft drinks, cola drinks, artificially flavoured drinks, energy drinks, recovery drinks, fruit juices (100%), sugar-sweetened fruit- and berry juices, vegetable juices, oat drinks, soya drink, rice drink, alcohol-free beer
13	Alkoholijuomat	Alcoholic beverages	Oluet, siiderit, valko- ja punaviini, sherry, vermutti, vodka, viski, likööri, juomasekoitukset	Beer, cider, red wine, white wine, sherry, vermouth, vodka, whiskey, liquors, cocktails
14	Muut tuotteet	Other products	Ketsuppi, sinappi, soijakastike, hiiva, leivinjauhe, ruokasooda, kahvijauhe, ateriankorvikkeet, proteiinijauheet	Ketchup, mustard, soya sauce, yeast, baking powder, baking soda, instant coffee, meal replacements, protein powders

Liitetaulukko 3.4. Kuvaus FinRavinto 2017 -raportin eri luvuissa käytetyistä raaka-aineryhmien yhdistelystä.

Pääryhmä	Alaryhmä	Raaka-aineryhmä	Luku 5 / Taulukko 5.3	Luku 5 / Kuvio 5.2	Luku 5 / Kuvio 5.3	Luku 5 / Liite 6	Luku 6 ja 8 / Raaka-ainelähteitä koskevat kuvat	Luku 6 ja 8 / Liite 9
1		Kasvikset	Kasvikset	Kasvikset, hedelmät ja marjat		Kasvikset	Kasvikset, peruna	Kasvikset
	1	Juurekset	Juurekset			Juurekset		
	2	Lehti-vihannekset	Lehti-vihannekset			Lehti-vihannekset		
	3	Vihannes-hedelmät	Vihannes-hedelmät			Vihannes-hedelmät		
	4	Muut kasvikset	Muut kasvikset			Muut kasvikset		
2		Palkokasvit, pähkinät	Palkokasvit, pähkinät			Palkokasvit, pähkinät	Kasvikset, peruna	Palkokasvit, pähkinät, siemenet
3		Peruna	Peruna			Peruna	Kasvikset, peruna	Peruna
4		Hedelmät, marjat	Hedelmät, marjat	Kasvikset, hedelmät ja marjat		Hedelmät, marjat	Hedelmät, marjat	Hedelmät, marjat
	5	Sitrus-hedelmät	Sitrus-hedelmät			Sitrus-hedelmät		
	6	Omena-hedelmät	Omena-hedelmät			Omena-hedelmät		
	7	Muut hedelmät	Muut hedelmät			Muut hedelmät		
	8	Marjat	Marjat			Marjat		
5		Viljat	Viljat			Viljat	Viljat	Viljat
	9	Vehnä	Vehnä			Vehnä		
	10	Ruis	Ruis			Ruis		
	11	Kaura	Kaura			Kaura		
	12	Ohra	Ohra			Ohra		
	13	Riisi	Riisi			Riisi		
	14	Muut viljat	Muut viljat			Muut viljat		
6		Rasvat	Rasvat			Rasvat	Rasvat	Rasvat
	15	Öljyt	Öljyt			Öljyt		
	16	Margariinit, kasvirasva-levitteet	Margariinit, kasvirasva-levitteet			Margariinit, kasvirasva-levitteet		
	17	Voi, rasva-seokset	Voi, rasva-seokset			Voi, rasva-seokset		
	18	Muut rasvat	Muut rasvat			Muut rasvat		
7		Kala, äyriäiset	Kala, äyriäiset			Kala, äyriäiset	Kala, äyriäiset	Kala, äyriäiset
8		Kananuna	Kananuna			Kananuna	Liha, kananmuna	Kananmuna
9		Liha	Liha			Liha	Liha, kananmuna	Liha
	19	Naudanliha	Naudanliha		Punainen ja prosessoitu liha	Naudanliha		
	20	Sianliha	Sianliha		Punainen ja prosessoitu liha	Sianliha		
	21	Kana, kalkkuna	Kana, kalkkuna			Kana, kalkkuna		

Liitetaulukko 3.4 jatkuu

Pääryhmä	Alaryhmä	Raaka-aineryhmä	Luku 5 / Taulukko 5.3	Luku 5 / Kuvio 5.2	Luku 5 / Kuvio 5.3	Luku 5 / Liite 6	Luku 6 ja 8 / Raaka-ainelähteitä koskevat kuviot	Luku 6 ja 8 / Liite 9
	22	Makkara	Makkara		Punainen ja prosessoitu liha	Makkara		
	23	Liha-valmisteet ja leikkeleet	Liha-valmisteet ja leikkeleet		Punainen ja prosessoitu liha	Liha-valmisteet ja leikkeleet		
	24	Lammas, riista ja elimet	Lammas, riista ja elimet		Punainen ja prosessoitu liha	Lammas, riista ja elimet		
10		Maito	Maito			Maito	Maito	Maito
	25	Maidot	Maidot			Maidot		
	26	Hapanmaitotuotteet	Hapanmaitotuotteet			Hapanmaitotuotteet		
	27	Juustot	Juustot			Juustot		
	28	Muut maitovalmisteet	Muut maitovalmisteet			Muut maitovalmisteet		
11		Sokeri, makeiset ja suklaa	Sokeri, makeiset ja suklaa			Sokeri, makeiset ja suklaa	Sokeri, makeiset	Sokeri, makeiset
12		Juomat	Juomat			Juomat	Juomat	Juomat
13		Alkoholi-juomat	Alkoholi-juomat			Alkoholi-juomat	Juomat	Alkoholi-juomat
14		Muut tuotteet	Muut tuotteet			Muut tuotteet	Muut	Muut

Liitetaulukko 3.5. FinRavinto 2017 -tutkimuksessa käytetyt ravintolisäryhmät ja esimerkkejä ryhmiin kuuluvista valmisteista.

Appendix table 3.5. Supplement groups used in the National FinDiet 2017 Survey and examples of included supplement types.

Ravintolisäryhmä	Supplement group	Esimerkkejä valmisteista ¹	Examples of supplement types ¹
Vitamiinivalmiste	Vitamin supplements	B-vitamiinivalmiste, C-vitamiinivalmiste, D-vitamiinivalmiste	Vitamin B supplement, vitamin C supplement, vitamin D supplement
Vitamiini- ja kivennäisainevalmiste	Vitamin and mineral supplements	Monivitamiinivalmiste, Kalsium-D-vitamiinivalmiste	Multivitamin supplement, supplement with calcium and vitamin D
Kivennäisainevalmiste	Mineral supplements	Kalsiumvalmiste, magnesiumvalmiste	Calcium supplement, magnesium supplement
Rasvahappovalmiste	Fat preparatives	Kalaöljyvalmiste, kasviöljyvalmiste	Fish oil supplement, vegetable oil supplement
Muu valmiste	Other supplements	Kuituvalmiste, yrttivalmiste, yrttivalmiste, jossa vitamiineja, yrttivalmiste, jossa kivennäisaineita, probiootti- ja prebioottivalmiste	Fiber supplements, herbal supplements, herbal supplements with vitamins, herbal supplements with minerals, probiotics and prebiotics

¹ Valmisteella tarkoitetaan tabletteja, purutabletteja, poretabletteja, kapseleita, puristeita, jauheita ja nestemäisiä valmisteita.

¹ The supplements include tablets, chew tablets, effervescent tablets, capsules, pellets, powders, and liquid supplements.

Liite 4. Ravintotekijät

Liitetaulukko 4.1. Ravintotekijät / Appendix table 4.1. Nutrients

Ravintotekijät, joiden saanti laskettiin FinRavinto 2017 -tutkimuksessa.

Nutrients for which the intakes were calculated in the National FinDiet 2017 Survey.

Liitetaulukko 4.2. Energiansaannin laskentatavat

Energian ja energiaravintoaineiden keskimääräinen päivittäinen saanti kolmella eri energian laskentatavalla esitettynä.

Liitetaulukko 4.1. Ravintotekijät, joiden saanti laskettiin FinRavinto 2017 -tutkimuksessa.

Appendix table 4.1. Nutrients for which the intakes were calculated in the FinDiet 2017 Survey.

Ravintotekijä	Yksikkö	Selitys	Laskennassa huomioitu ravintoaineen tuhoutuminen (%)*
Energia ja peruskoostumus			
Energia	kJ	(rasva*37)+(proteiini*17)+(hiilihydraatti*17)+(alkoholi*29)+(sokerialkoholi*10)+(orgaaniset hapot*13)+(kuitu*8)	
Energia	MJ	energia kJ/1000	
Energia	kcal	energia kJ/4,184	
Hiilihydraatit, imeytyvät	g	mono- ja disakkaridit + tärkkelys	
Proteiini	g	proteiini = 6,25 * typpi	
Rasva	g	uutettu raakarasva	
Sakkarooosi	g		
Kuitu	g	entsyymaattis-gravimetrinen menetelmä (AOAC)	
Alkoholi	g		
Rasvahapot ja kolesteroli			
Tyydyttyneet rasvahapot	g		
Kertatyydyttymättömät rasvahapot	g		
Monityydyttymättömät rasvahapot	g		
Monityydyttymättömät n-3 rasvahapot	g		
Monityydyttymättömät n-6 rasvahapot	g		
Transrasvahapot	g		
Linolihappo (C18:2 n-6)	g		
Alfalinaloleenihappo (C18:3 n-3)	g		
Kolesteroli	mg		
Vitamiinit			
A-vitamiini	µg	1 µg retinoliekvivalentti = 1 µg retinoli + 1/12 µg beeta-karoteeni + 1/24 * (alfakaroteeni + gammakaroteeni + kryptoksantiini)	10–15
D-vitamiini	µg		
E-vitamiini	mg	1 mg E-vitamiini = 1 mg alfatokoferoli	
K-vitamiini	µg		
Tiamiini (B ₁)	mg		20–45
Riboflaviini (B ₂)	mg		10–20
Niasiini	mg	1 mg niasiniekvivalentti = 1 mg niasiini + 1/60 mg tryptofaani	10–45
Pyridoksiini (B ₆)	mg		20–55
Folaatti	µg		15–30
B ₁₂ -vitamiini	µg		10–35
C-vitamiini	mg		25–40
Kivennäisaineet			
Kalium	g		
Kalsium	mg		
Fosfori	mg		
Magnesium	mg		
Rauta	mg		
Seeleni	µg		
Sinkki	mg		
Kupari	mg		
Jodi	µg		
Natrium	g		
Suola, NaCl	g	NaCl = 2,548 * natrium	

* Elintarvikkeiden prosessoinnissa tapahtuvan ravintoaineen tuhoutumisen vaihteluväli eri elintarvikeryhmissä (% alkuperäisestä pitoisuudesta).

Nutrient	Unit	Description	Nutrient losses taken into account in calculations (%)*
Energy and proximates			
Energy	KJ	(fat*37)+(protein*17)+(carbohydrates*17)+(alcohol*29)+(sugar alcohols*10)+(organic acids*13)+(fibre*8)	
Energy	MJ	energy kJ/1000	
Energy	kcal	energy kJ/4,184	
Carbohydrates, available	g	sugars + starch	
Protein	g	protein = 6,25 * nitrogen	
Fat	g	total fat	
Sucrose	g		
Fibre	g	enzymatic-gravimetric method (AOAC)	
Alcohol	g		
Fatty acids and cholesterol			
Saturated fatty acids	g		
Monounsaturated fatty acids	g		
Polyunsaturated fatty acids	g		
Polyunsaturated n-3 fatty acids	g		
Polyunsaturated n-6 fatty acids	g		
Trans fatty acids	g		
Linoleic acid (C18:2 n-6)	g		
Alpha-linolenic acid (C18:3 n-3)	g		
Cholesterol	mg		
Vitamins			
Vitamin A	µg	1 µg retinol equivalents = 1 µg retinol + 1/12 µg beta-carotene + 1/24 * (alpha-carotene + gamma-carotene + cryptoxhantin)	10–15
Vitamin D	µg		
Vitamin E	mg	1 mg vitamin E = 1 mg alpha-tocopherol	
Vitamin K	µg		
Thiamine (B ₁)	mg		20–45
Riboflavin (B ₂)	mg		10–20
Niacin	mg	1 mg niacin equivalent= 1 mg niacin + 1/60 mg tryptophan	10–45
Pyridoxine (B ₆)	mg		20–55
Folate	µg		15–30
Vitamin B ₁₂	µg		10–35
Vitamin C	mg		25–40
Minerals			
Potassium	g		
Calcium	mg		
Phosphorus	mg		
Magnesium	mg		
Iron	mg		
Selenium	µg		
Zinc	mg		
Copper	mg		
Iodide	µg		
Sodium	g		
Sodium chloride, NaCl	g	NaCl = 2,548 * sodium	

* Range of nutrient losses during food preparation and processing of food groups (% of the original concentration).

Liitetaulukko 4.2. Energian ja energiavarainainoiden keskimääräinen päivittäinen saanti kolmella eri energian laskentatavalla esitettynä. Tässä raportissa on käytetty kolmatta laskentatapaa. Ainoastaan alkoholin kohdalla on käytetty ensimmäistä laskentatapaa.

	Saanti/vrk	
	Miehet (n=780)	Naiset (n=875)
Energia (MJ) ¹	9,46	7,35
Energia (MJ) ²	9,28	7,18
Energia (MJ) ³	9,25	7,25
Energia (kcal) ¹	2260	1756
Energia (kcal) ²	2217	1716
Energia (kcal) ³	2210	1734
Proteiini (E%) ¹	17,66	17,27
Proteiini (E%) ²	18,01	17,68
Proteiini (E%) ³	18,03	17,47
Hiilihydraatit (E%) ¹	40,42	42,01
Hiilihydraatit (E%) ²	41,22	43,00
Hiilihydraatit (E%) ³	41,33	42,49
Kuitu (E%) ¹	1,94	2,28
Kuitu (E%) ²	1,98	2,34
Kuitu (E%) ³	1,98	2,30
Rasva (E%) ¹	37,85	37,31
Rasva (E%) ²	38,60	38,17
Rasva (E%) ³	38,67	37,75
Tyydyttyneet rasvahapot (E%) ¹	14,91	14,34
Tyydyttyneet rasvahapot (E%) ²	15,20	14,66
Tyydyttyneet rasvahapot (E%) ³	15,23	14,52
Kertatyydyttymättömät rasvahapot (E%) ¹	14,45	14,29
Kertatyydyttymättömät rasvahapot (E%) ²	14,73	14,62
Kertatyydyttymättömät rasvahapot (E%) ³	14,76	14,45
Monityydyttymättömät rasvahapot (E%) ¹	6,71	6,87
Monityydyttymättömät rasvahapot (E%) ²	6,85	7,04
Monityydyttymättömät rasvahapot (E%) ³	6,86	6,95
Alkoholi (E%) ¹	2,13	1,13
Alkoholi (E%) ²	2,17	1,15
Alkoholi (E%) ³	2,43	1,26

¹ Energiassa mukana kuitu ja alkoholi

² Energiassa mukana alkoholi, mutta ei kuitua

³ Energiassa mukana kuitu, mutta ei alkoholia

Liite 5. Elintarvikkeiden kulutus

Liitetaulukko 5.1. Elintarvikkeiden pää- ja alaryhmien kulutus

Elintarvikkeiden pää- ja alaryhmien käyttäjien osuudet (%) sekä keskimääräinen päivittäinen kulutus (g) käyttäjillä ja kaikilla haastatelluilla sukupuolittain.

Liitetaulukko 5.2. Juomien kulutus

Juomien käyttäjien osuudet (%) ja keskimääräinen päivittäinen kulutus (g) käyttäjillä ja kaikilla haastatelluilla sukupuolittain.

Liitetaulukot 5.3.–5.26.

Elintarvikkeiden keskimääräinen päivittäinen kulutus (g) ja käyttäjien osuudet (%) sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

- 5.3. Tuoreet kasvikset ja kasvissalaatit
- 5.4. Lisäkekasvikset
- 5.5. Paistetut perunat ja perunaruokat
- 5.6. Tuoreet hedelmät
- 5.7. Marjat
- 5.8. Ruisleipä
- 5.9. Sekaleipä
- 5.10. Puuro
- 5.11. Makeat leivokset, kakut ja piirakat
- 5.12. Margariinit ja kasvirasvavälitteet (rasvaa ≥ 55 %)
- 5.13. Rasvaseokset (rasvaa ≥ 55 %)
- 5.14. Kasviöljyt ja salaatikastikkeet
- 5.15. Kananmunaruokat
- 5.16. Liha- ja makkaraleikkeleet ja -valmisteet
- 5.17. Lihalaatikat ja -padat
- 5.18. Kana- ja kalkkunaruoat
- 5.19. Rasvattomat maitojuomat
- 5.20. Vähärasvaiset maitojuomat (rasvaa 0,1–2 %)
- 5.21. Jogurtti ja rahka
- 5.22. Kypsytetyt juustot
- 5.23. Sulate- ja tuorejuustot
- 5.24. Sokeri ja hunaja
- 5.25. Makeiset
- 5.26. Naposteltavat

Liitetaulukko 5.1. Elintarvikkeiden pää- ja alaryhmien käyttäjien osuudet (%) sekä keskimääräinen päivittäinen kulutus (g) käyttäjillä¹ ja kaikilla haastatetuilla² sukupuolittain.

	Miehet (n=780)			Naiset (n=875)		
	Käyttäjien osuus (%)	Käyttäjät g/vrk	Kaikki g/vrk	Käyttäjien osuus (%)	Käyttäjät g/vrk	Kaikki g/vrk
Kasvikset, kasvisruoat	90	183	165	97	208	203
Tuoreet kasvikset, kasvisalaatit	84	116	98	91	126	115
Kasviskeitot ja -kastikkeet	14	122	17	21	153	32
Kasvispääruoat	8	90	7	17	72	12
Lisäkekasvikset	48	60	29	53	53	28
Sieniruoat	5	49	2	5	43	2
Majoneesi- ja ruokasalaatit	18	69	12	19	69	13
Peruna, perunaruoat	57	123	70	54	92	49
Keitetyt perunat ja perunasose	27	99	27	30	79	24
Paistetut perunat ja perunaruoat	39	112	43	31	82	25
Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruoat	77	179	137	89	216	193
Hedelmät, tuoreet	62	161	100	77	181	140
Marjat	30	52	16	44	57	25
Marja- ja hedelmäjätkiruoat	1	1
Kiisselit ja keitot	16	117	19	21	105	23
Hedelmä- ja marjasalaatit	5	54	3	10	46	5
Vilja- ja leivontatuotteet	100	358	356	99	270	268
Ruisleipä	80	77	61	72	53	38
Sekaleipä	52	61	32	60	48	29
Vehnäleipä	31	44	14	22	33	7
Aamiasviljavalmisteet	15	33	5	18	21	4
Puuro	40	232	92	45	182	81
Pastalisäke	28	99	27	21	75	16
Riisilisäke	22	92	20	21	65	14
Pizza	16	191	31	8	131	11
Pullat, munkit	31	51	16	28	40	11
Makeat keksit ja pikkuleivät	26	17	5	32	15	5
Makeat leivokset, kakut ja piirakat	28	51	14	36	48	17
Suolaiset leivonnaiset	21	64	13	25	55	14
Suolaiset keksit	4	12	0	7	9	1
Voileivät ja hampurilaiset	15	125	19	13	97	12
Pannukakut ja ohukaiset	7	69	5	10	73	7
Muut vilja- ja leivontatuotteet	6	22	1	10	12	1
Levitteet, öljyt, kastikkeet	94	36	34	92	25	23
Margariinit ja kasvirasvalevitteet (rasvaa ≥ 55 %)	39	23	9	33	16	5
Margariinit ja kasvirasvalevitteet (rasvaa < 55 %)	23	22	5	18	14	3
Voi	15	13	2	15	7	1
Rasvaseos (rasvaa ≥ 55 %)	49	26	12	48	18	9
Rasvaseos (rasvaa < 55 %)	2	2
Kasviöljyt ja salaateinkastikkeet	40	13	5	44	11	5
Muut rasvat	0	0

Liitetaulukko 5.1 jatkuu

	Miehet (n=780)			Naiset (n=875)		
	Käyttäjien osuus (%)	Käyttäjät g/vrk	Kaikki g/vrk	Käyttäjien osuus (%)	Käyttäjät g/vrk	Kaikki g/vrk
Kalaruoat	45	119	53	44	85	37
Kalat, kalafileet ja äyriäiset	24	82	20	25	59	15
Kala- ja äyriäisruoat	12	116	14	11	90	10
Kala- ja äyriäiskastikkeet ja -keitot	9	169	15	7	129	9
Muut kala- ja äyriäisruoat ja -valmisteet	12	38	5	11	26	3
Kananmunaruoat	33	56	18	35	53	18
Liharuoat	98	257	251	91	181	164
Liha- ja makkaraleikkeleet ja -valmisteet	74	36	26	59	23	14
Lihalaatikat ja -padat	45	149	67	41	101	41
Lihakastikkeet	18	96	17	16	71	12
Lihakeitot	19	212	41	19	180	35
Pihvit ja kyljykset	35	85	30	21	53	11
Makkara	26	88	23	17	62	10
Kana- ja kalkkunaruoat	37	113	42	43	90	38
Sisäelinruoat	7	66	5	6	54	3
Maitovalmisteet	98	432	425	99	353	349
Maitojuomat, rasvattomat	31	319	99	33	211	71
Maitojuomat, vähärasvaiset (rasvaa 0,1–2 %)	61	237	144	55	157	87
Maitojuomat (rasvaa > 2 %) ja kerma	23	100	23	21	59	13
Piimä	11	194	21	15	181	26
Jogurtti ja rahka	44	164	73	60	145	87
Viili ja muut hapanmaitotuotteet	9	99	9	12	83	10
Kypsytetyt juustot	75	32	24	72	22	16
Sulate- ja tuorejuustot	31	38	12	43	34	15
Jäätelö	19	52	10	24	43	10
Maitojälkiruoat	9	93	8	12	96	11
Maitokastikkeet	6	32	2	9	31	3
Sokeri, makeiset	80	27	21	86	26	22
Sokeri, hunaja	37	11	4	33	8	3
Hillo, marmeladi	20	26	5	23	22	5
Makeiset	49	13	6	62	13	8
Suklaa	27	22	6	31	20	6
Muut	73	39	29	78	33	25
Naposteltavat	31	32	10	48	22	11
Mausteet, maustekastikkeet ja sekalaiset	63	26	16	57	18	10
Laihdutus- ja proteiinivalmisteet	8	31	2	6	71	4
Juomat	100	1750	1750	100	1774	1774
Alkoholijuomat	34	427	145	20	294	58

¹ Käyttäjäksi määritellään henkilö, joka on vähintään toisessa ruoankäyttöhaastattelussa ilmoittanut käyttäneensä jotakin ryhmään kuuluvaa elintarviketta.

² Kaikilla haastatelluilla tarkoitetaan kaikkia FinRavinto 2017 -tutkimukseen kuuluvia henkilöitä, joilta saatiin kaksi ruoankäyttöhaastattelua (n=1655).

.. Tuloksia ei esitetä, kun käyttäjiä on vähemmän kuin 30.

Liitetaulukko 5.2. Juomien käyttäjien osuudet (%) ja keskimääräinen päivittäinen kulutus (g) käyttäjillä¹ ja kaikilla haastatelluilla² sukupuolittain.

	Miehet (n=780)			Naiset (n=875)		
	Käyttäjien osuus (%)	Käyttäjät g/vrk	Kaikki g/vrk	Käyttäjien osuus (%)	Käyttäjät g/vrk	Kaikki g/vrk
Vesi	96	981	942	98	1113	1095
Kahvi	89	553	493	83	459	382
Tee	29	277	81	41	357	145
Maitojuomat, rasvattomat	31	319	99	33	211	71
Maitojuomat, vähärasvaiset (rasvaa 0,1-2 %)	61	237	144	55	157	87
Maitojuomat (rasvaa >2 %) ja kermat	23	100	23	21	59	13
Piimä	11	194	21	15	181	26
Täysmehut	28	183	51	30	145	43
Kasvismehut ja kasvijuomat	4	9	122	12
Mehujuomat, sokerilla makeutetut	25	239	60	22	167	37
Virvoitusjuomat, sokerilla makeutetut	19	305	57	12	202	25
Keinotekoisesti makeutetut juomat	13	303	38	11	211	24
Urheilujuomat	4	2
Muut juomat	8	167	13	4	190	8
Oluet	24	464	110	7	369	25
Siiderit	1	4
Viinit	11	132	15	12	132	16
Väkevät viinat	5	76	4	1
Muut alkoholijuomat	3	2

¹ Käyttäjäksi määritellään henkilö, joka on vähintään toisessa ruoankäyttöhaastattelussa ilmoittanut juoneensa jotakin ryhmään kuuluvaa juomaa.

² Kaikilla haastatelluilla tarkoitetaan kaikkia FinRavinto 2017 -tutkimukseen kuuluvia henkilöitä, joilta saatiin kaksi ruoankäyttöhaastattelua (n=1655).

.. Tuloksia ei esitetä, kun käyttäjiä on vähemmän kuin 30.

Liitetaulukko 5.3. Tuoreiden kasvien ja kasvissalaattien keskimääräinen päivittäinen kulutus (g) ja käyttäjien osuus (%) sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	g	%	N	g	%	N	g	%	N
Yhteistyöalue									
Uusimaa	103	87	266	118	89	343	111	88	609
Varsinais-Suomi	105	87	123	125	92	151	116	90	274
Pirkanmaa	107	87	138	105	96	141	106	92	279
Pohjois-Savo	87	78	138	116	94	144	101	86	282
Pohjois-Pohjanmaa	79	77	115	100	86	96	88	81	211
Ikäryhmä									
18–44	97	86	268	114	89	311	106	87	579
45–64	101	83	308	119	95	317	110	89	625
65–74	93	82	204	111	90	247	102	86	451
Koulutusryhmä									
Alin	89	82	259	99	86	269	94	84	528
Keskitaso	93	84	258	126	93	305	110	89	563
Ylin	115	88	256	119	95	285	117	91	541
Yhteensä	98	84	780	115	91	875	106	88	1655

Liitetaulukko 5.4. Lisäkekasvien keskimääräinen päivittäinen kulutus (g) ja käyttäjien osuus (%) sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	g	%	N	g	%	N	g	%	N
Yhteistyöalue									
Uusimaa	34	57	266	35	55	343	35	56	609
Varsinais-Suomi	32	48	123	27	54	151	29	51	274
Pirkanmaa	26	48	138	22	54	141	24	51	279
Pohjois-Savo	25	42	138	26	48	144	25	45	282
Pohjois-Pohjanmaa	20	31	115	17	47	96	19	38	211
Ikäryhmä									
18–44	29	48	268	30	55	311	29	52	579
45–64	31	48	308	25	48	317	28	48	625
65–74	24	46	204	29	55	247	26	51	451
Koulutusryhmä									
Alin	26	43	259	23	44	269	25	44	528
Keskitaso	27	46	258	28	55	305	28	50	563
Ylin	34	57	256	32	59	285	33	58	541
Yhteensä	29	48	780	28	53	875	28	50	1655

Liitetaulukko 5.5. Paistettujen perunoiden ja perunaruokien keskimääräinen päivittäinen kulutus (g) ja käyttäjien osuus (%) sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	g	%	N	g	%	N	g	%	N
Yhteistyöalue									
Uusimaa	43	38	266	24	28	343	33	33	609
Varsinais-Suomi	44	42	123	27	32	151	34	37	274
Pirkanmaa	45	39	138	31	36	141	38	38	279
Pohjois-Savo	44	39	138	18	26	144	32	33	282
Pohjois-Pohjanmaa	43	37	115	25	34	96	35	36	211
Ikäryhmä									
18–44	56	47	268	27	34	311	41	40	579
45–64	31	31	308	23	27	317	27	29	625
65–74	34	33	204	26	28	247	30	30	451
Koulutusryhmä									
Alin	44	41	259	27	34	269	36	38	528
Keskitaso	46	40	258	23	29	305	34	34	563
Ylin	39	34	256	25	28	285	32	31	541
Yhteensä	43	39	780	25	31	875	34	35	1655

Liitetaulukko 5.6. Tuoreiden hedelmien keskimääräinen päivittäinen kulutus (g) ja käyttäjien osuus (%) sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	g	%	N	g	%	N	g	%	N
Yhteistyöalue									
Uusimaa	102	62	266	138	75	343	121	68	609
Varsinais-Suomi	106	60	123	164	82	151	139	72	274
Pirkanmaa	111	67	138	126	78	141	118	72	279
Pohjois-Savo	103	65	138	152	85	144	126	74	282
Pohjois-Pohjanmaa	73	56	115	112	70	96	90	62	211
Ikäryhmä									
18–44	86	56	268	131	71	311	109	64	579
45–64	107	63	308	144	79	317	125	71	625
65–74	122	76	204	155	89	247	139	83	451
Koulutusryhmä									
Alin	94	61	259	122	74	269	107	67	528
Keskitaso	85	57	258	136	74	305	111	66	563
Ylin	124	68	256	163	84	285	144	76	541
Yhteensä	100	62	780	140	77	875	120	70	1655

Liitetaulukko 5.7. Marjojen keskimääräinen päivittäinen kulutus (g) ja käyttäjien osuus (%) sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	g	%	N	g	%	N	g	%	N
Yhteistyöalue									
Uusimaa	12	32	266	25	40	343	19	36	609
Varsinais-Suomi	11	27	123	21	45	151	16	37	274
Pirkanmaa	18	29	138	22	43	141	20	36	279
Pohjois-Savo	28	33	138	31	50	144	29	41	282
Pohjois-Pohjanmaa	17	28	115	28	52	96	22	38	211
Ikäryhmä									
18–44	14	28	268	18	38	311	16	33	579
45–64	16	31	308	30	48	317	23	39	625
65–74	22	37	204	33	52	247	28	45	451
Koulutusryhmä									
Alin	16	26	259	18	35	269	17	31	528
Keskitaso	11	25	258	27	45	305	19	35	563
Ylin	22	42	256	28	52	285	25	47	541
Yhteensä	16	30	780	25	44	875	20	37	1655

Liitetaulukko 5.8. Ruisleivän keskimääräinen päivittäinen kulutus (g) ja käyttäjien osuus (%) sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	g	%	N	g	%	N	g	%	N
Yhteistyöalue									
Uusimaa	52	75	266	39	70	343	45	73	609
Varsinais-Suomi	46	72	123	29	65	151	36	68	274
Pirkanmaa	63	85	138	38	71	141	50	78	279
Pohjois-Savo	86	88	138	48	81	144	68	85	282
Pohjois-Pohjanmaa	71	84	115	41	81	96	58	83	211
Ikäryhmä									
18–44	56	76	268	30	63	311	43	69	579
45–64	68	82	308	47	80	317	58	81	625
65–74	63	86	204	44	82	247	53	84	451
Koulutusryhmä									
Alin	72	81	259	38	72	269	56	77	528
Keskitaso	53	78	258	40	74	305	46	76	563
Ylin	59	80	256	38	70	285	48	75	541
Yhteensä	61	80	780	38	72	875	50	76	1655

Liitetaulukko 5.9. Sekaleivän keskimääräinen päivittäinen kulutus (g) ja käyttäjien osuus (%) sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	g	%	N	g	%	N	g	%	N
Yhteistyöalue									
Uusimaa	32	54	266	27	56	343	29	55	609
Varsinais-Suomi	46	57	123	31	59	151	38	58	274
Pirkanmaa	32	55	138	30	64	141	31	59	279
Pohjois-Savo	22	42	138	28	65	144	25	53	282
Pohjois-Pohjanmaa	29	47	115	30	62	96	30	54	211
Ikäryhmä									
18–44	26	46	268	28	59	311	27	53	579
45–64	34	53	308	28	59	317	31	56	625
65–74	42	63	204	31	63	247	36	63	451
Koulutusryhmä									
Alin	29	48	259	28	55	269	28	51	528
Keskitaso	30	49	258	27	60	305	28	54	563
Ylin	37	60	256	32	64	285	34	62	541
Yhteensä	32	52	780	29	60	875	30	56	1655

Liitetaulukko 5.10. Puuron keskimääräinen päivittäinen kulutus (g) ja käyttäjien osuus (%) sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	g	%	N	g	%	N	g	%	N
Yhteistyöalue									
Uusimaa	79	35	266	75	41	343	77	38	609
Varsinais-Suomi	82	38	123	85	47	151	83	43	274
Pirkanmaa	89	42	138	78	44	141	84	43	279
Pohjois-Savo	104	41	138	92	54	144	98	47	282
Pohjois-Pohjanmaa	124	50	115	91	45	96	110	48	211
Ikäryhmä									
18–44	82	35	268	73	41	311	77	38	579
45–64	89	37	308	76	45	317	83	41	625
65–74	126	58	204	110	55	247	118	56	451
Koulutusryhmä									
Alin	90	37	259	80	43	269	85	40	528
Keskitaso	101	45	258	81	45	305	91	45	563
Ylin	84	36	256	82	46	285	83	41	541
Yhteensä	92	40	780	81	45	875	87	42	1655

Liitetaulukko 5.11. Makeiden leivosten, kakkujen ja piirakoiden keskimääräinen päivittäinen kulutus (g) ja käyttäjien osuus (%) sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	g	%	N	g	%	N	g	%	N
Yhteistyöalue									
Uusimaa	13	27	266	16	33	343	15	30	609
Varsinais-Suomi	19	35	123	15	38	151	17	36	274
Pirkanmaa	21	33	138	22	36	141	22	35	279
Pohjois-Savo	10	26	138	16	37	144	13	31	282
Pohjois-Pohjanmaa	12	23	115	19	41	96	15	31	211
Ikäryhmä									
18–44	12	26	268	15	32	311	14	29	579
45–64	18	32	308	19	39	317	18	35	625
65–74	13	29	204	20	38	247	16	34	451
Koulutusryhmä									
Alin	12	24	259	15	31	269	14	27	528
Keskitaso	17	32	258	17	35	305	17	33	563
Ylin	16	29	256	20	44	285	18	37	541
Yhteensä	14	28	780	17	36	875	16	32	1655

Liitetaulukko 5.12. Margariinien ja kasvirasvavalttien (rasvaa \geq 55 %) keskimääräinen päivittäinen kulutus (g) ja käyttäjien osuus (%) sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	g	%	N	g	%	N	g	%	N
Yhteistyöalue									
Uusimaa	10	37	266	5	32	343	7	35	609
Varsinais-Suomi	7	35	123	6	27	151	6	31	274
Pirkanmaa	7	35	138	4	34	141	6	35	279
Pohjois-Savo	10	44	138	6	38	144	8	41	282
Pohjois-Pohjanmaa	9	43	115	6	41	96	8	42	211
Ikäryhmä									
18–44	9	40	268	5	33	311	7	37	579
45–64	9	37	308	6	37	317	8	37	625
65–74	9	37	204	5	28	247	7	32	451
Koulutusryhmä									
Alin	10	43	259	7	37	269	9	40	528
Keskitaso	8	38	258	5	30	305	6	34	563
Ylin	7	34	256	5	33	285	6	34	541
Yhteensä	9	39	780	5	33	875	7	36	1655

Liitetaulukko 5.13. Rasvaseosten (rasvaa \geq 55 %) keskimääräinen päivittäinen kulutus (g) ja käyttäjien osuus (%) sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	g	%	N	g	%	N	g	%	N
Yhteistyöalue									
Uusimaa	11	44	266	8	44	343	10	44	609
Varsinais-Suomi	14	55	123	7	52	151	10	53	274
Pirkanmaa	12	55	138	10	56	141	11	56	279
Pohjois-Savo	12	47	138	12	54	144	12	51	282
Pohjois-Pohjanmaa	14	47	115	6	40	96	11	44	211
Ikäryhmä									
18–44	13	51	268	8	51	311	10	51	579
45–64	13	48	308	9	44	317	11	46	625
65–74	12	42	204	10	48	247	11	45	451
Koulutusryhmä									
Alin	13	46	259	8	46	269	10	46	528
Keskitaso	12	49	258	9	51	305	10	50	563
Ylin	13	51	256	9	47	285	11	49	541
Yhteensä	12	49	780	9	48	875	10	48	1655

Liitetaulukko 5.14. Kasviöljyjen ja salaatikastikkeiden keskimääräinen päivittäinen kulutus (g) ja käyttäjien osuus (%) sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	g	%	N	g	%	N	g	%	N
Yhteistyöalue									
Uusimaa	6	45	266	5	49	343	5	47	609
Varsinais-Suomi	5	44	123	6	43	151	6	43	274
Pirkanmaa	6	39	138	4	39	141	5	39	279
Pohjois-Savo	4	30	138	4	39	144	4	34	282
Pohjois-Pohjanmaa	4	37	115	4	38	96	4	37	211
Ikäryhmä									
18–44	7	49	268	5	47	311	6	48	579
45–64	4	37	308	5	43	317	5	40	625
65–74	2	24	204	4	38	247	3	31	451
Koulutusryhmä									
Alin	5	36	259	4	37	269	5	36	528
Keskitaso	5	39	258	4	43	305	4	41	563
Ylin	6	47	256	6	52	285	6	50	541
Yhteensä	5	40	780	5	44	875	5	42	1655

Liitetaulukko 5.15. Kananmunaruokien keskimääräinen päivittäinen kulutus (g) ja käyttäjien osuus (%) sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	g	%	N	g	%	N	g	%	N
Yhteistyöalue									
Uusimaa	18	34	266	17	34	343	17	34	609
Varsinais-Suomi	22	29	123	16	38	151	18	34	274
Pirkanmaa	23	39	138	24	37	141	23	38	279
Pohjois-Savo	10	27	138	19	30	144	14	28	282
Pohjois-Pohjanmaa	19	32	115	19	36	96	19	33	211
Ikäryhmä									
18–44	21	32	268	22	37	311	21	35	579
45–64	17	37	308	17	34	317	17	35	625
65–74	14	27	204	12	29	247	13	28	451
Koulutusryhmä									
Alin	19	33	259	19	37	269	19	35	528
Keskitaso	18	28	258	16	28	305	17	28	563
Ylin	18	38	256	19	40	285	19	39	541
Yhteensä	18	33	780	18	35	875	18	34	1655

Liitetaulukko 5.16. Liha- ja makkara-leikkeiden ja -valmisteiden keskimääräinen päivittäinen kulutus (g) ja käyttäjien osuus (%) sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	g	%	N	g	%	N	g	%	N
Yhteistyöalue									
Uusimaa	25	70	266	11	52	343	18	61	609
Varsinais-Suomi	26	76	123	12	61	151	18	68	274
Pirkanmaa	27	77	138	14	61	141	21	69	279
Pohjois-Savo	28	75	138	14	60	144	21	68	282
Pohjois-Pohjanmaa	25	77	115	22	76	96	24	77	211
Ikäryhmä									
18–44	22	68	268	12	53	311	17	60	579
45–64	31	78	308	16	62	317	23	70	625
65–74	27	81	204	15	70	247	21	75	451
Koulutusryhmä									
Alin	29	79	259	16	64	269	23	72	528
Keskitaso	26	75	258	13	59	305	19	67	563
Ylin	23	66	256	12	54	285	17	60	541
Yhteensä	26	74	780	14	59	875	20	66	1655

Liitetaulukko 5.17. Lihalaatikoiden ja -patojen keskimääräinen päivittäinen kulutus (g) ja käyttäjien osuus (%) sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	g	%	N	g	%	N	g	%	N
Yhteistyöalue									
Uusimaa	70	46	266	40	40	343	55	43	609
Varsinais-Suomi	61	42	123	38	39	151	48	40	274
Pirkanmaa	59	47	138	37	42	141	49	45	279
Pohjois-Savo	73	45	138	43	38	144	59	41	282
Pohjois-Pohjanmaa	68	44	115	53	49	96	62	46	211
Ikäryhmä									
18–44	79	49	268	42	42	311	60	45	579
45–64	59	42	308	45	41	317	52	42	625
65–74	51	41	204	32	38	247	41	39	451
Koulutusryhmä									
Alin	69	47	259	47	43	269	59	45	528
Keskitaso	86	53	258	38	41	305	62	47	563
Ylin	43	33	256	38	37	285	40	35	541
Yhteensä	67	45	780	41	41	875	54	43	1655

Liitetaulukko 5.18. Kana- ja kalkkunaruoikien keskimääräinen päivittäinen kulutus (g) ja käyttäjien osuus (%) sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	g	%	N	g	%	N	g	%	N
Yhteistyöalue									
Uusimaa	46	40	266	37	44	343	41	42	609
Varsinais-Suomi	34	37	123	47	46	151	41	43	274
Pirkanmaa	43	38	138	31	38	141	37	38	279
Pohjois-Savo	45	36	138	36	42	144	41	39	282
Pohjois-Pohjanmaa	35	31	115	42	40	96	38	35	211
Ikäryhmä									
18–44	50	42	268	43	48	311	47	45	579
45–64	42	40	308	38	42	317	40	41	625
65–74	21	22	204	27	32	247	24	27	451
Koulutusryhmä									
Alin	34	31	259	36	40	269	35	36	528
Keskitaso	44	39	258	37	43	305	40	41	563
Ylin	50	44	256	42	44	285	46	44	541
Yhteensä	42	37	780	38	43	875	40	40	1655

Liitetaulukko 5.19. Rasvattomien maitojuomien keskimääräinen päivittäinen kulutus (g) ja käyttäjien osuus (%) sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	g	%	N	g	%	N	g	%	N
Yhteistyöalue									
Uusimaa	108	31	266	63	32	343	85	31	609
Varsinais-Suomi	75	29	123	70	35	151	72	32	274
Pirkanmaa	87	27	138	84	32	141	86	30	279
Pohjois-Savo	127	42	138	50	33	144	90	38	282
Pohjois-Pohjanmaa	82	26	115	107	39	96	93	32	211
Ikäryhmä									
18–44	123	35	268	70	35	311	96	35	579
45–64	78	28	308	81	34	317	79	31	625
65–74	79	27	204	55	27	247	66	27	451
Koulutusryhmä									
Alin	75	30	259	65	28	269	70	29	528
Keskitaso	133	32	258	76	38	305	104	35	563
Ylin	91	32	256	72	35	285	81	33	541
Yhteensä	99	31	780	71	33	875	85	32	1655

Liitetaulukko 5.20. Vähärasvaisten maitojuomien (rasvaa 0,1–2 %) keskimääräinen päivittäinen kulutus (g) ja käyttäjien osuus (%) sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	g	%	N	g	%	N	g	%	N
Yhteistyöalue									
Uusimaa	114	62	266	72	55	343	92	58	609
Varsinais-Suomi	150	61	123	91	51	151	117	55	274
Pirkanmaa	138	56	138	100	59	141	120	57	279
Pohjois-Savo	146	57	138	83	52	144	116	54	282
Pohjois-Pohjanmaa	218	67	115	123	62	96	177	65	211
Ikäryhmä									
18–44	169	69	268	101	60	311	135	64	579
45–64	135	57	308	73	57	317	105	57	625
65–74	96	45	204	75	42	247	85	43	451
Koulutusryhmä									
Alin	182	68	259	125	64	269	155	66	528
Keskitaso	127	61	258	66	50	305	96	56	563
Ylin	113	51	256	73	52	285	92	52	541
Yhteensä	144	61	780	87	55	875	115	58	1655

Liitetaulukko 5.21. Jogurtin ja rahkan keskimääräinen päivittäinen kulutus (g) ja käyttäjien osuus (%) sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	g	%	N	g	%	N	g	%	N
Yhteistyöalue									
Uusimaa	63	40	266	87	60	343	75	50	609
Varsinais-Suomi	67	44	123	75	51	151	72	48	274
Pirkanmaa	72	41	138	89	65	141	80	53	279
Pohjois-Savo	94	52	138	97	62	144	95	57	282
Pohjois-Pohjanmaa	81	52	115	95	68	96	87	59	211
Ikäryhmä									
18–44	90	50	268	94	62	311	92	56	579
45–64	64	40	308	90	62	317	76	51	625
65–74	44	38	204	67	52	247	56	45	451
Koulutusryhmä									
Alin	77	44	259	80	53	269	79	48	528
Keskitaso	63	44	258	91	65	305	78	55	563
Ylin	79	47	256	92	63	285	86	55	541
Yhteensä	73	44	780	87	60	875	80	52	1655

Liitetaulukko 5.22. Kypsytettyjen juustojen keskimääräinen päivittäinen kulutus (g) ja käyttäjien osuus (%) sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	g	%	N	g	%	N	g	%	N
Yhteistyöalue									
Uusimaa	22	69	266	15	70	343	18	70	609
Varsinais-Suomi	25	79	123	16	72	151	20	75	274
Pirkanmaa	28	82	138	15	72	141	22	77	279
Pohjois-Savo	27	79	138	19	78	144	23	79	282
Pohjois-Pohjanmaa	22	71	115	18	74	96	21	72	211
Ikäryhmä									
18–44	24	74	268	15	70	311	19	72	579
45–64	26	74	308	18	76	317	22	75	625
65–74	21	78	204	15	71	247	18	74	451
Koulutusryhmä									
Alin	24	74	259	15	70	269	20	72	528
Keskitaso	23	74	258	16	73	305	19	73	563
Ylin	25	77	256	18	74	285	21	75	541
Yhteensä	24	75	780	16	72	875	20	73	1655

Liitetaulukko 5.23. Sulate- ja tuorejuustojen keskimääräinen päivittäinen kulutus (g) ja käyttäjien osuus (%) sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	g	%	N	g	%	N	g	%	N
Yhteistyöalue									
Uusimaa	12	31	266	14	44	343	13	38	609
Varsinais-Suomi	6	28	123	12	37	151	9	33	274
Pirkanmaa	17	28	138	17	47	141	17	37	279
Pohjois-Savo	9	30	138	15	47	144	12	38	282
Pohjois-Pohjanmaa	11	35	115	18	43	96	14	39	211
Ikäryhmä									
18–44	15	35	268	16	46	311	16	41	579
45–64	9	29	308	14	44	317	12	36	625
65–74	6	22	204	13	36	247	9	30	451
Koulutusryhmä									
Alin	10	30	259	13	32	269	12	31	528
Keskitaso	11	27	258	15	50	305	13	39	563
Ylin	14	35	256	17	50	285	16	43	541
Yhteensä	12	31	780	15	43	875	13	37	1655

Liitetaulukko 5.24. Sokerin ja hunajan keskimääräinen päivittäinen kulutus (g) ja käyttäjien osuus (%) sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	g	%	N	g	%	N	g	%	N
Yhteistyöalue									
Uusimaa	5	40	266	3	32	343	4	36	609
Varsinais-Suomi	4	34	123	3	36	151	4	35	274
Pirkanmaa	3	37	138	2	36	141	3	36	279
Pohjois-Savo	4	33	138	2	28	144	3	31	282
Pohjois-Pohjanmaa	3	36	115	3	38	96	3	37	211
Ikäryhmä									
18–44	2	26	268	2	29	311	2	28	579
45–64	6	46	308	3	37	317	5	42	625
65–74	4	46	204	3	37	247	4	41	451
Koulutusryhmä									
Alin	5	39	259	3	34	269	4	37	528
Keskitaso	4	38	258	2	34	305	3	36	563
Ylin	3	32	256	3	31	285	3	32	541
Yhteensä	4	37	780	3	33	875	3	35	1655

Liitetaulukko 5.25. Makeisten keskimääräinen päivittäinen kulutus (g) ja käyttäjien osuus (%) sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	g	%	N	g	%	N	g	%	N
Yhteistyöalue									
Uusimaa	6	48	266	9	63	343	7	56	609
Varsinais-Suomi	5	43	123	8	59	151	7	52	274
Pirkanmaa	6	48	138	6	62	141	6	55	279
Pohjois-Savo	6	52	138	6	60	144	6	56	282
Pohjois-Pohjanmaa	9	55	115	7	65	96	8	59	211
Ikäryhmä									
18–44	7	58	268	10	73	311	9	65	579
45–64	6	41	308	7	56	317	7	48	625
65–74	3	39	204	4	46	247	4	43	451
Koulutusryhmä									
Alin	6	48	259	8	60	269	7	54	528
Keskitaso	5	48	258	6	62	305	6	55	563
Ylin	8	51	256	9	64	285	8	58	541
Yhteensä	6	49	780	8	62	875	7	55	1655

Liitetaulukko 5.26. Naposteltavien keskimääräinen päivittäinen kulutus (g) ja käyttäjien osuus (%) sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	g	%	N	g	%	N	g	%	N
Yhteistyöalue									
Uusimaa	10	33	266	12	54	343	11	44	609
Varsinais-Suomi	9	30	123	10	50	151	10	42	274
Pirkanmaa	10	29	138	10	38	141	10	33	279
Pohjois-Savo	10	33	138	9	40	144	10	37	282
Pohjois-Pohjanmaa	11	28	115	9	46	96	10	36	211
Ikäryhmä									
18–44	13	37	268	12	51	311	12	44	579
45–64	8	26	308	10	46	317	9	36	625
65–74	6	27	204	9	43	247	8	35	451
Koulutusryhmä									
Alin	7	24	259	8	37	269	8	30	528
Keskitaso	11	30	258	10	48	305	11	39	563
Ylin	12	42	256	14	59	285	13	51	541
Yhteensä	10	31	780	11	48	875	10	40	1655

Liite 6. Raaka-aineiden kulutus

Liitetaulukko 6.1. Raaka-aineluokkien kulutus miehillä ikäryhmittäin.

Laskennallinen raaka-aineiden keskimääräinen päivittäinen määrä miesten ruokavaliassa (g ja g/MJ) ikäryhmittäin sekä energiaan suhteutettujen arvojen erot ikäryhmien välillä.

Liitetaulukko 6.2. Raaka-aineluokkien kulutus naisilla ikäryhmittäin.

Laskennallinen raaka-aineiden keskimääräinen päivittäinen määrä naisten ruokavaliassa (g ja g/MJ) ikäryhmittäin sekä energiaan suhteutettujen arvojen erot ikäryhmien välillä.

Liitetaulukko 6.1. Laskennallinen raaka-aineiden keskimääräinen päivittäinen määrä miesten ruokavaliossa (g ja g/MJ) ikäryhmittäin sekä energiaan suhteutettujen arvojen erot ikäryhmien välillä.

	Miehet (n=780)						P-arvo ¹
	18–44 v		45–64 v		65–74 v		
	g/vrk	g/MJ	g/vrk	g/MJ	g/vrk	g/MJ	
Kasvikset	185	19	179	21	152	20	
Juurekset	29	2,9	29	3,6	27	3,6	
Lehtivihannekset	28	2,8	19	2,2	11	1,5	***
Vihanneshedelmät	72	7,4	81	10	74	9,9	
Muut kasvikset	57	5,6	50	5,6	39	4,9	*
Palkokasvit, pähkinät	24	2,4	15	1,6	12	1,6	*
Peruna	87	8,7	81	9,0	89	12	**
Hedelmät, marjat	118	12	143	16	161	21	***
Sitruhedelmät	17	1,7	26	2,8	40	5,1	***
Omenahedelmät	23	2,5	38	4,1	44	5,7	**
Muut hedelmät	59	6,0	54	6,0	44	5,5	
Marjat	19	1,9	26	2,9	33	4,4	***
Viljat	157	15	144	16	138	18	*** †
Vehnä	88	8,5	70	7,6	68	8,5	* †
Ruis	35	3,6	44	4,8	44	5,6	***
Kaura	15	1,4	16	1,8	16	2,0	*
Ohra	1,2	0,1	0,7	0,1	1,6	0,2	
Riisi	13	1,4	9,5	1,1	5,7	0,8	*
Muut viljat	5,6	0,5	3,6	0,4	3,2	0,5	
Rasvat	54	5,2	53	5,8	48	6,0	* †
Öljyt	13	1,2	9,3	1,0	6,3	0,8	*** †
Margariinit, kasvirasvavaliitteet	12	1,2	16	1,7	17	2,1	*
Voi, rasvaseokset	18	1,8	19	2,1	18	2,2	
Muut rasvat	11	1,1	8,6	0,9	7,4	0,9	
Kala, äyriäiset	36	3,4	36	4,3	35	4,5	
Kananmuna	27	2,7	23	2,7	20	2,5	
Liha	206	20	174	19	132	17	* †
Naudanliha	45	4,3	25	2,9	19	2,5	**
Sianliha	47	4,6	27	3,0	29	3,5	
Kana, kalkkuna	52	5,1	44	5,0	19	2,7	***
Makkara	24	2,3	32	3,5	29	3,5	
Lihavalmiseet ja -leikkeleet	29	2,8	35	3,9	28	3,7	*
Lammas, riista ja elimet	8,6	0,8	11	1,2	7,8	1,0	
Maito	551	54	434	48	386	49	
Maidot	363	36	263	29	233	30	
Hapanmaitotuotteet	108	11	104	11	101	13	
Juustot	51	4,9	42	4,5	29	3,7	**
Muut maitovalmisteet	29	2,7	25	2,9	23	2,9	
Sokeri, makeiset ja suklaa	30	2,9	37	3,9	28	3,4	** †
Juomat	2334	240	1814	210	1492	199	** †
Alkoholijuomat	134	13	149	16	163	18	
Muut tuotteet	27	2,7	19	2,0	16	1,9	*** †

¹ Ero ikäryhmien välillä, Kruskal-Wallis testi (ei normaalisti jakautuneet muuttujat)

† Ero ikäryhmien välillä, lineaarinen regressio (normaalisti jakautuneet muuttujat)

* P-arvo <0,05; ** P-arvo <0,001; *** P-arvo <0,0001

Liitetaulukko 6.2. Laskennallinen raaka-aineiden keskimääräinen päivittäinen määrä naisten ruokavaliossa (g ja g/MJ) ikäryhmittäin sekä energiaan suhteutettujen arvojen erot ikäryhmien välillä.

	Naiset (n=875)						P-arvo ¹
	18–44 v		45–64 v		65–74 v		
	g/vrk	g/MJ	g/vrk	g/MJ	g/vrk	g/MJ	
Kasvikset	195	27	195	28	174	27	
Juurekset	27	3,8	32	4,7	29	4,6	
Lehtivihannekset	26	3,5	24	3,3	19	3,0	*
Vihanneshedelmät	97	13	94	13	89	14	
Muut kasvikset	45	6,1	46	6,4	37	5,8	
Palkokasvit, pähkinät	27	3,8	19	2,6	17	2,4	*
Peruna	59	8,3	60	8,5	72	11	***
Hedelmät, marjat	173	23	196	27	214	33	***
Sitruhedelmät	21	2,9	38	5,6	46	7,2	***
Omenahedelmät	43	6,2	54	7,1	54	8,7	*
Muut hedelmät	83	11	65	8,9	67	10	
Marjat	27	3,7	39	5,3	47	7,0	***
Viljat	112	15	113	15	104	16	
Vehnä	55	7,3	53	7,1	47	7,2	
Ruis	20	2,8	32	4,4	31	4,6	***
Kaura	19	2,7	14	1,9	13	2,0	
Ohra	0,8	0,1	0,8	0,1	1,3	0,2	
Riisi	11	1,4	8,1	1,1	6,2	0,9	*
Muut viljat	5,4	0,7	4,7	0,6	5,4	0,8	
Rasvat	37	4,8	40	5,3	37	5,6	** †
Öljyt	9,0	1,2	8,8	1,2	7,2	1,1	
Margariinit, kasvirasvavaliitteet	7,1	0,9	9,7	1,3	10	1,5	*
Voi, rasvaseokset	12	1,6	14	1,8	13	2,0	
Muut rasvat	8,4	1,1	7,9	1,0	6,6	1,0	
Kala, äyriäiset	25	3,5	29	3,8	30	4,5	
Kananmuna	26	3,4	25	3,6	18	2,7	
Liha	114	15	104	14	93	15	
Naudanliha	24	3,3	14	2,0	12	1,9	**
Sianliha	18	2,6	18	2,5	18	2,8	
Kana, kalkkuna	41	5,6	33	4,7	27	4,6	*
Makkara	13	1,6	15	2,2	12	1,9	
Lihavalmiseet ja -leikkeleet	15	1,9	17	2,4	16	2,5	*
Lammas, riista ja elimet	3,1	0,4	6,2	0,8	8,7	1,4	*
Maito	396	53	402	55	376	56	
Maidot	219	29	202	28	183	28	
Hapanmaitotuotteet	114	15	138	19	138	20	*
Juustot	39	5,0	38	5,3	31	4,7	*
Muut maitovalmisteet	25	3,2	23	3,1	25	3,7	
Sokeri, makeiset ja suklaa	32	4,0	37	4,7	26	3,8	
Juomat	2149	306	1954	276	1606	266	
Alkoholijuomat	71	8,6	53	6,6	30	4,3	
Muut tuotteet	18	2,5	14	1,9	13	2,0	** †

¹ Ero ikäryhmien välillä, Kruskal-Wallis testi (ei normaalisti jakautuneet muuttujat)

† Ero ikäryhmien välillä, lineaarinen regressio (normaalisti jakautuneet muuttujat)

* P-arvo <0,05; ** P-arvo <0,001; *** P-arvo <0,0001

Liite 7. Ravintoaineiden saanti

Liitetaulukko 7.1. Energiaravintoaineiden mallinnetun tavanomaisen päivittäisen saannin prosenttipisteet (P5, P25, P50, P75 ja P95).

Liitetaulukko 7.2. Energiaravintoaineiden (E%) ja kolesterolin (mg/MJ) mallinnetun tavanomaisen saannin prosenttipisteet (P5, P25, P50, P75 ja P95).

Liitetaulukko 7.3. Vitamiinien mallinnetun tavanomaisen päivittäisen saannin prosenttipisteet (P5, P25, P50, P75 ja P95) sekä niiden osuus väestöstä (%), jotka alittavat tai ylittävät ravitsemussuositusten viitearvon.

Liitetaulukko 7.4. Kivennäisaineiden mallinnetun tavanomaisen päivittäisen saannin prosenttipisteet (P5, P25, P50, P75 ja P95) sekä niiden osuus väestöstä (%), jotka alittavat tai ylittävät ravitsemussuositusten viitearvon.

Liitetaulukot 7.5.–7.43. Ravintoaineiden keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

7.5. Energia (MJ, kcal)	7.25. K-vitamiini (µg, µg/MJ)
7.6. Proteiini (g, E%)	7.26. Tiamiini (mg, mg/MJ)
7.7. Hiilihydraatit (g, E%)	7.27. Riboflaviini (mg, mg/MJ)
7.8. Sakkaroosi (g, E%)	7.28. Niasiini (mg NE, mg/MJ NE)
7.9. Kuitu (g, g/MJ)	7.29. Pyridoksiini (mg, mg/MJ)
7.10. Rasva (g, E%)	7.30. Folaatti (µg, µg/MJ)
7.11. Alkoholi (g, E%)	7.31. B ₁₂ -vitamiini (µg, µg/MJ)
7.12. Tyydyttyneet rasvahapot (g, E%)	7.32. C-vitamiini (mg, mg/MJ)
7.13. Kertatyydyttymättömät rasvahapot (g, E%)	7.33. Natrium (g, g/MJ)
7.14. Monityydyttymättömät rasvahapot (g, E%)	7.34. Natriumkloridi (g, g/MJ)
7.15. Monityydyttymättömät n-3 rasvahapot (g, E%)	7.35. Kalium (g, g/MJ)
7.16. Monityydyttymättömät n-6 rasvahapot (g, E%)	7.36. Fosfori (mg, mg/MJ)
7.17. Transrasvahapot (g, E%)	7.37. Kalsium (mg, mg/MJ)
7.18. Linolihappo (g, E%)	7.38. Magnesium (mg, mg/MJ)
7.19. Alfalinoleenihappo (g, E%)	7.39. Rauta (mg, mg/MJ)
7.20. Kolesterolin (mg, mg/MJ)	7.40. Seleenin (µg, µg/MJ)
7.21. A-vitamiini (µg RE, µg/MJ RE)	7.41. Sinkki (mg, mg/MJ)
7.22. Retinoli (µg, µg/MJ)	7.42. Kupari (mg, mg/MJ)
7.23. D-vitamiini (µg, µg/MJ)	7.43. Jodi (µg, µg/MJ)
7.24. E-vitamiini (mg, mg/MJ)	

Ravintoaineiden laskennassa on otettu huomioon ravintoaineiden tuhoutuminen ruoanvalmistuksen aikana seuraavien ravintoaineiden osalta: A-vitamiini, tiamiini, riboflaviini, niasiini, pyridoksiini, folaatti, B₁₂-vitamiini ja C-vitamiini (ks. liitetaulukko 4.1).

Liitetaulukko 7.1. Energiaravintoaineiden mallinnetun tavanomaisen päivittäisen saannin prosenttipisteet (P5, P25, P50, P75 ja P95).

Miehet		P5	P25	P50	P75	P95
Energia (MJ)	Kaikki (n=780)	6,1	7,8	9,2	10,7	13,2
	Aliraportoijat poistettu (n=565)	7,9	9,3	10,4	11,5	13,2
Proteiini (g)	Kaikki (n=780)	57	77	94	114	149
	Aliraportoijat poistettu (n=565)	66	86	103	123	157
Hiilihydraatit (g)	Kaikki (n=780)	132	178	215	256	321
	Aliraportoijat poistettu (n=565)	170	209	239	273	328
Sakkarooosi (g)	Kaikki (n=780)	16	28	40	54	80
	Aliraportoijat poistettu (n=565)	22	35	46	60	85
Kuitu (g)	Kaikki (n=780)	12	17	22	27	36
	Aliraportoijat poistettu (n=565)	14	19	24	29	37
Rasva (g)	Kaikki (n=780)	57	78	94	112	142
	Aliraportoijat poistettu (n=565)	73	91	106	121	145
Tyydyttyneet rasvahapot (g)	Kaikki (n=780)	21	29	36	44	58
	Aliraportoijat poistettu (n=565)	27	35	41	48	59
Kertatyydyttymättömät rasvahapot (g)	Kaikki (n=780)	21	29	35	43	55
	Aliraportoijat poistettu (n=565)	26	34	40	46	57
Monityydyttymättömät rasvahapot (g)	Kaikki (n=780)	9,8	13,3	16,3	19,7	25,7
	Aliraportoijat poistettu (n=565)	12,2	15,5	18,2	21,4	26,6

Naiset		P5	P25	P50	P75	P95
Energia (MJ)	Kaikki (n=875)	5,0	6,3	7,4	8,5	10,2
	Aliraportoijat poistettu (n=683)	6,5	7,4	8,0	8,8	9,9
Proteiini (g)	Kaikki (n=875)	50	63	74	85	102
	Aliraportoijat poistettu (n=683)	59	70	78	88	103
Hiilihydraatit (g)	Kaikki (n=875)	110	146	175	206	255
	Aliraportoijat poistettu (n=683)	138	168	191	216	256
Sakkarooosi (g)	Kaikki (n=875)	15	26	36	49	71
	Aliraportoijat poistettu (n=683)	21	32	41	53	74
Kuitu (g)	Kaikki (n=875)	11	16	20	25	33
	Aliraportoijat poistettu (n=683)	13	17	22	26	35
Rasva (g)	Kaikki (n=875)	45	62	75	89	112
	Aliraportoijat poistettu (n=683)	60	73	83	94	111
Tyydyttyneet rasvahapot (g)	Kaikki (n=875)	16	23	28	35	45
	Aliraportoijat poistettu (n=683)	20	26	31	37	46
Kertatyydyttymättömät rasvahapot (g)	Kaikki (n=875)	17	23	28	34	44
	Aliraportoijat poistettu (n=683)	22	27	31	36	43
Monityydyttymättömät rasvahapot (g)	Kaikki (n=875)	7,6	10,7	13,3	16,4	21,7
	Aliraportoijat poistettu (n=683)	10,1	12,7	14,8	17,4	21,6

Liitetaulukko 7.2. Energiaravintoaineiden (E%) ja kolesterolin (mg/MJ) mallinnetun tavanomaisen saannin prosenttipisteet (P5, P25, P50, P75 ja P95).

Miehet		P5	P25	P50	P75	P95
Proteiini (E%)	Kaikki (n=780)	14,0	16,2	17,9	19,8	22,8
	Aliraportoijat poistettu (n=565)	13,4	15,7	17,6	19,6	22,9
Hiilihydraatit (E%)	Kaikki (n=780)	33,0	38,2	41,8	45,3	50,3
	Aliraportoijat poistettu (n=565)	32,6	37,9	41,7	45,5	50,9
Sakkaroosi (E%)	Kaikki (n=780)	3,5	5,6	7,4	9,6	13,4
	Aliraportoijat poistettu (n=565)	3,8	5,9	7,7	9,9	13,6
Rasva (E%)	Kaikki (n=780)	30,7	35,1	38,2	41,3	45,8
	Aliraportoijat poistettu (n=565)	30,8	35,3	38,5	41,7	46,2
Tyydyttyneet rasvahapot (E%)	Kaikki (n=780)	10,5	13,0	14,8	16,7	19,6
	Aliraportoijat poistettu (n=565)	10,7	13,2	15,0	16,9	19,7
Kertatyydyttymättömät rasvahapot (E%)	Kaikki (n=780)	11,0	12,9	14,3	15,8	18,0
	Aliraportoijat poistettu (n=565)	11,1	13,0	14,4	15,9	18,1
Monityydyttymättömät rasvahapot (E%)	Kaikki (n=780)	5,0	5,9	6,6	7,4	8,6
	Aliraportoijat poistettu (n=565)	5,0	5,9	6,7	7,5	8,8
Monityydyttymättömät n-3-rasvahapot (E%)	Kaikki (n=780)	1,0	1,3	1,5	1,7	2,2
	Aliraportoijat poistettu (n=565)	1,0	1,3	1,5	1,7	2,2
Monityydyttymättömät n-6-rasvahapot (E%)	Kaikki (n=780)	3,6	4,3	4,9	5,6	6,6
	Aliraportoijat poistettu (n=565)	3,6	4,4	5,0	5,6	6,7
Transrasvahapot (E%)	Kaikki (n=780)	0,26	0,35	0,42	0,50	0,63
	Aliraportoijat poistettu (n=565)	0,26	0,35	0,43	0,51	0,63
Kolesteroli (mg/MJ)	Kaikki (n=780)	19,2	25,6	31,1	37,8	49,7
	Aliraportoijat poistettu (n=565)	18,7	25,2	30,8	37,6	49,8

Naiset		P5	P25	P50	P75	P95
Proteiini (E%)	Kaikki (n=875)	14,0	16,0	17,5	19,1	21,7
	Aliraportoijat poistettu (n=683)	13,5	15,4	16,9	18,6	21,2
Hiilihydraatit (E%)	Kaikki (n=875)	34,3	39,2	42,5	45,8	50,6
	Aliraportoijat poistettu (n=683)	34,2	39,1	42,4	45,6	50,2
Sakkaroosi (E%)	Kaikki (n=875)	4,6	6,7	8,6	10,7	14,2
	Aliraportoijat poistettu (n=683)	4,8	7,0	8,8	10,9	14,4
Rasva (E%)	Kaikki (n=875)	29,5	34,2	37,6	41,0	45,9
	Aliraportoijat poistettu (n=683)	30,7	35,1	38,2	41,4	46,2
Tyydyttyneet rasvahapot (E%)	Kaikki (n=875)	9,8	12,3	14,3	16,3	19,4
	Aliraportoijat poistettu (n=683)	10,3	12,7	14,4	16,3	19,2
Kertatyydyttymättömät rasvahapot (E%)	Kaikki (n=875)	10,6	12,6	14,1	15,7	18,2
	Aliraportoijat poistettu (n=683)	11,2	13,0	14,4	15,9	18,2
Monityydyttymättömät rasvahapot (E%)	Kaikki (n=875)	4,7	5,8	6,7	7,7	9,4
	Aliraportoijat poistettu (n=683)	4,8	5,9	6,8	7,8	9,5
Monityydyttymättömät n-3-rasvahapot (E%)	Kaikki (n=875)	1,0	1,3	1,6	1,9	2,5
	Aliraportoijat poistettu (n=683)	1,0	1,3	1,6	1,9	2,5
Monityydyttymättömät n-6-rasvahapot (E%)	Kaikki (n=875)	3,4	4,3	4,9	5,7	7,0
	Aliraportoijat poistettu (n=683)	3,6	4,4	5,0	5,8	7,0
Transrasvahapot (E%)	Kaikki (n=875)	0,23	0,33	0,41	0,49	0,62
	Aliraportoijat poistettu (n=683)	0,25	0,34	0,41	0,49	0,61
Kolesteroli (mg/MJ)	Kaikki (n=875)	16,2	24,0	30,8	39,0	53,5
	Aliraportoijat poistettu (n=683)	16,3	23,7	30,2	38,2	52,6

Liitetaulukko 7.3. Vitamiinien mallinnetun tavanomaisen päivittäisen saannin prosenttipisteet (P5, P25, P50, P75, P95) sekä niiden osuus väestöstä (%), jotka alittavat tai ylittävät ravitsemussuosituksen viitearvon, miehet.¹

Miehet	Saantilähde	P5	P25	P50	P75	P95	LI	<LI%	AR	<AR%	RI	<RI%	UL	>UL%	
A-vitamiini (µg RE)	Kaikki (n=780)	Ruoka	412	609	799	1047	1544	500	12	600	24	900	62	•	•
		Ruoka ja ravintolisät	444	658	854	1102	1586	500	9	600	18	900	55	•	•
	Aliraportoijat poistettu (n=565)	Ruoka	515	700	866	1070	1450	500	4	600	12	900	55	•	•
Retinoli (µg)	Kaikki (n=780)	Ruoka ja ravintolisät	538	746	921	1134	1555	500	3	600	9	900	47	•	•
		Ruoka	255	395	537	728	1128	•	•	•	•	•	•	•	•
	Aliraportoijat poistettu (n=565)	Ruoka ja ravintolisät	271	428	579	774	1165	•	•	•	•	•	•	•	•
D-vitamiini (µg)	Kaikki (n=780)	Ruoka	329	463	589	748	1055	•	•	•	•	•	•	•	•
		Ruoka ja ravintolisät	346	502	634	795	1120	•	•	•	•	•	•	•	•
	Aliraportoijat poistettu (n=565)	Ruoka	5,6	9,0	12,0	15,6	22,0	2,5	0,1	7,5	14	10	34	100	0
E-vitamiini (mg)	Kaikki (n=780)	Ruoka ja ravintolisät	7,0	11,5	16,2	23,5	55,5	2,5	0,04	7,5	7	10	17	100	0,9
		Ruoka	6,3	9,8	12,9	16,6	23,1	2,5	0,04	7,5	10	10	27	100	0
	Aliraportoijat poistettu (n=565)	Ruoka ja ravintolisät	7,8	12,5	17,3	25,2	63,4	2,5	0,01	7,5	4	10	13	100	1,3
K-vitamiini (µg)	Kaikki (n=780)	Ruoka	6,6	9,1	11,3	13,7	17,9	4	0,2	6	2,8	10	35	300	0
		Ruoka ja ravintolisät	6,9	10,1	12,9	16,6	25,2	4	0,2	6	2,3	10	24	300	0
	Aliraportoijat poistettu (n=565)	Ruoka	8,3	10,7	12,6	14,9	18,7	4	0	6	0,2	10	18	300	0
Tiamiini (mg)	Kaikki (n=780)	Ruoka ja ravintolisät	8,7	11,5	14,1	17,7	26,9	4	0	6	0,2	10	13	300	0
		Ruoka	60	86	108	136	185	•	•	•	•	•	•	•	•
	Aliraportoijat poistettu (n=565)	Ruoka ja ravintolisät	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••
Riboflaviini (mg)	Kaikki (n=780)	Ruoka	73	99	121	147	192	•	•	•	•	•	•	•	•
		Ruoka ja ravintolisät	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••
	Aliraportoijat poistettu (n=565)	Ruoka	0,8	1,1	1,3	1,6	2,0	0,6	0,3	1,2	36	1,3	48	•	•
Niasiini (mg NE)	Kaikki (n=780)	Ruoka ja ravintolisät	0,9	1,2	1,6	2,1	9,8	0,6	0,2	1,2	23	1,3	31	•	•
		Ruoka	1,0	1,2	1,5	1,7	2,1	0,6	0,02	1,2	21	1,3	32	•	•
	Aliraportoijat poistettu (n=565)	Ruoka ja ravintolisät	1,1	1,4	1,7	2,2	10,3	0,6	0,01	1,2	12	1,3	20	•	•
Pyridoksiini (mg)	Kaikki (n=780)	Ruoka	1,1	1,5	1,9	2,3	3,1	0,8	0,6	1,4	18	1,6	30	•	•
		Ruoka ja ravintolisät	1,2	1,7	2,2	3,0	9,3	0,8	0,2	1,4	11	1,6	19	•	•
	Aliraportoijat poistettu (n=565)	Ruoka	1,3	1,7	2,1	2,5	3,2	0,8	0,04	1,4	9	1,6	18	•	•
Folaatti (µg)	Kaikki (n=780)	Ruoka ja ravintolisät	1,4	1,9	2,4	3,1	10,5	0,8	0,02	1,4	5	1,6	11	•	•
		Ruoka	24	31	37	45	57	12	0	15	0,06	18	0,5	•	•
	Aliraportoijat poistettu (n=565)	Ruoka ja ravintolisät	25	33	41	50	68	12	0	15	0,04	18	0,3	•	•
B ₁₂ -vitamiini (µg)	Kaikki (n=780)	Ruoka	27	34	41	48	60	12	0	15	0,01	18	0,09	•	•
		Ruoka ja ravintolisät	28	36	44	53	71	12	0	15	0	18	0,04	•	•
	Aliraportoijat poistettu (n=565)	Ruoka	1,3	1,8	2,2	2,6	3,5	1	0,4	1,3	4	1,6	16	25	0
C-vitamiini (mg)	Kaikki (n=780)	Ruoka ja ravintolisät	1,4	2,0	2,6	3,7	11,6	1	0,4	1,3	2,9	1,6	10	25	2,0
		Ruoka	1,5	2,0	2,3	2,8	3,6	1	0,04	1,3	1,0	1,6	7	25	0
	Aliraportoijat poistettu (n=565)	Ruoka ja ravintolisät	1,6	2,2	2,8	3,9	13,0	1	0,04	1,3	0,8	1,6	5	25	2,1
B ₁₂ -vitamiini (µg)	Kaikki (n=780)	Ruoka	143	193	236	289	383	100	0,3	200	29	300	79	1000	0
		Ruoka ja ravintolisät	150	213	273	355	531	100	0,3	200	20	300	60	1000	0,03
	Aliraportoijat poistettu (n=565)	Ruoka	182	227	263	306	380	100	0	200	11	300	72	1000	0
C-vitamiini (mg)	Kaikki (n=780)	Ruoka ja ravintolisät	191	245	296	368	560	100	0	200	7	300	52	1000	0,2
		Ruoka	3,2	4,6	6,0	7,8	11,1	1	0	1,4	0,01	2	0,3	•	•
	Aliraportoijat poistettu (n=565)	Ruoka ja ravintolisät	3,6	5,2	7,0	9,7	89,4	1	0	1,4	0	2	0,1	•	•
C-vitamiini (mg)	Kaikki (n=780)	Ruoka	3,4	5,0	6,4	8,2	11,6	1	0	1,4	0	2	0,1	•	•
		Ruoka ja ravintolisät	3,8	5,6	7,4	10,2	78,2	1	0	1,4	0	2	0,05	•	•
	Aliraportoijat poistettu (n=565)	Ruoka	32	60	89	127	202	10	0,08	60	25	75	38	1000	0
C-vitamiini (mg)	Kaikki (n=780)	Ruoka ja ravintolisät	36	76	120	191	510	10	0,1	60	16	75	24	1000	0,9
		Ruoka	39	68	97	135	208	10	0,02	60	18	75	31	1000	0
	Aliraportoijat poistettu (n=565)	Ruoka ja ravintolisät	42	84	129	201	542	10	0,06	60	12	75	20	1000	1,1

¹ Ravitsemussuosituksen viitearvot: LI=vähimmäissaanti, AR=keskimääräinen tarve, RI=suosittelava saanti ja UL=turvallisen saannin yläraja

• Ei ravitsemussuosituksen viitearvoa

•• Luotettava mallinnus ei mahdollista ravintolisän liian vähäisen käyttäjämäärän vuoksi

Liitetaulukko 7.3. Vitamiinien mallinnetun tavanomaisen päivittäisen saannin prosenttipisteet (P5, P25, P50, P75, P95) sekä niiden osuus väestöstä (%), jotka ylittävät tai ylittävät ravitsemussuosituksen viitearvon, naiset.¹

Naiset	Saantilähde	P5	P25	P50	P75	P95	LI	<LI%	AR	<AR%	RI	<RI%	UL	>UL%		
A-vitamiini (µg RE)	Kaikki (n=875)	Ruoka	419	572	708	876	1186	400	3,7	500	14	700	49	•	•	
		Ruoka ja ravintolisät	440	614	765	949	1300	400	2,8	500	10	700	39	•	•	
		Aliraportoitajat poistettu (n=683)	534	659	763	883	1090	400	0,1	500	2,6	700	35	•	•	
Retinoli (µg)	Kaikki (n=875)	Ruoka	548	686	807	955	1241	400	0,1	500	2,0	700	28	•	•	
		Ruoka ja ravintolisät	203	316	426	572	871	•	•	•	•	•	•	3000	0	
		Aliraportoitajat poistettu (n=683)	217	346	473	639	969	•	•	•	•	•	•	•	3000	0
D-vitamiini (µg)	Kaikki (n=875)	Ruoka	256	368	474	609	875	•	•	•	•	•	•	3000	0	
		Ruoka ja ravintolisät	277	404	519	661	932	•	•	•	•	•	•	•	3000	0
		Aliraportoitajat poistettu (n=683)	4,5	7,0	9,2	11,9	16,6	2,5	0,3	7,5	30	10	58	100	0	
E-vitamiini (mg)	Kaikki (n=875)	Ruoka	7,0	11,2	17,2	30,0	67,3	2,5	0,02	7,5	7	10	19	100	1,3	
		Ruoka ja ravintolisät	5,1	7,6	9,9	12,6	17,4	2,5	0,08	7,5	24	10	51	100	0	
		Aliraportoitajat poistettu (n=683)	7,5	12,2	18,6	32,4	69,4	2,5	0,01	7,5	5	10	15	100	1,6	
K-vitamiini (µg)	Kaikki (n=875)	Ruoka	5,7	8,0	10,0	12,3	16,3	3	0,07	5	2,4	8	25	300	0	
		Ruoka ja ravintolisät	6,3	9,1	11,9	15,7	24,5	3	0,03	5	1,3	8	15	300	0	
		Aliraportoitajat poistettu (n=683)	7,1	9,2	10,9	13,1	16,8	3	0	5	0,2	8	12	300	0	
Tiiamiini (mg)	Kaikki (n=875)	Ruoka ja ravintolisät	7,6	10,1	12,7	16,7	26,7	3	0	5	0,09	8	7	300	0	
		Ruoka	61	84	105	130	176	•	•	•	•	•	•	•	•	
		Ruoka ja ravintolisät	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	
Riboflaviini (mg)	Kaikki (n=875)	Ruoka	69	92	112	136	181	•	•	•	•	•	•	•	•	
		Ruoka ja ravintolisät	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	
		Aliraportoitajat poistettu (n=683)	0,7	0,9	1,1	1,2	1,5	0,5	0,3	0,9	25	1,1	55	•	•	
Niasiini (mg NE)	Kaikki (n=875)	Ruoka ja ravintolisät	0,8	1,1	1,4	2,2	13,2	0,5	0,2	0,9	12	1,1	28	•	•	
		Ruoka	0,8	1,0	1,1	1,3	1,6	0,5	0,01	0,9	14	1,1	44	•	•	
		Ruoka ja ravintolisät	0,9	1,1	1,5	2,3	12,4	0,5	0,01	0,9	6	1,1	21	•	•	
Pyridoksiini (mg)	Kaikki (n=875)	Ruoka	1,0	1,3	1,6	1,9	2,4	0,8	1,0	1,1	9	1,2	15	•	•	
		Ruoka ja ravintolisät	1,1	1,6	2,0	2,9	11,4	0,8	0,6	1,1	5	1,2	8	•	•	
		Aliraportoitajat poistettu (n=683)	1,2	1,5	1,7	2,0	2,4	0,8	0,06	1,1	2,6	1,2	6	•	•	
Folaatti (µg)	Kaikki (n=875)	Ruoka ja ravintolisät	1,3	1,7	2,1	3,1	11,5	0,8	0,02	1,1	1,1	1,2	2,6	•	•	
		Ruoka	20	25	29	33	40	9	0	12	0,03	14	0,2	•	•	
		Ruoka ja ravintolisät	22	27	32	39	56	9	0	12	0	14	0,04	•	•	
B12-vitamiini (µg)	Kaikki (n=875)	Ruoka	23	27	30	34	40	9	0	12	0	14	0	•	•	
		Ruoka ja ravintolisät	25	29	34	41	59	9	0	12	0	14	0	•	•	
		Aliraportoitajat poistettu (n=683)	1,1	1,5	1,7	2,1	2,6	0,8	0,2	1	1,9	1,2	8	25	0	
C-vitamiini (mg)	Kaikki (n=875)	Ruoka	1,3	1,8	2,4	3,4	11,7	0,8	0,1	1	0,9	1,2	3,3	25	1,6	
		Ruoka ja ravintolisät	1,3	1,6	1,9	2,2	2,7	0,8	0,01	1	0,2	1,2	2,3	25	0	
		Aliraportoitajat poistettu (n=683)	1,4	1,9	2,5	3,8	13,1	0,8	0	1	0,1	1,2	0,9	25	1,4	
B12-vitamiini (µg)	Kaikki (n=875)	Ruoka	138	181	217	258	329	100	0,3	200	38	300 ²	95	1000	0	
		Ruoka ja ravintolisät	152	209	266	349	533	100	0,4	200	21	300 ²	74	1000	0,2	
		Aliraportoitajat poistettu (n=683)	159	198	231	269	334	100	0,01	200	26	300 ²	94	1000	0	
C-vitamiini (mg)	Kaikki (n=875)	Ruoka ja ravintolisät	172	225	280	370	570	100	0,2	200	14	300 ²	70	1000	0,5	
		Ruoka	2,6	3,8	4,8	6,0	8,2	1	0	1,4	0,05	2	0,8	•	•	
		Ruoka ja ravintolisät	3,1	4,5	5,9	8,6	180	1	0	1,4	0,01	2	0,2	•	•	
C-vitamiini (mg)	Kaikki (n=875)	Ruoka	2,9	4,0	5,0	6,2	8,5	1	0	1,4	0	2	0,2	•	•	
		Ruoka ja ravintolisät	3,4	4,8	6,2	9,0	175	1	0	1,4	0	2	0,06	•	•	
		Aliraportoitajat poistettu (n=683)	46	75	103	138	201	10	0	50	7	75	25	1000	0	
C-vitamiini (mg)	Kaikki (n=875)	Ruoka ja ravintolisät	52	95	137	199	448	10	0,01	50	4	75	14	1000	0,4	
		Ruoka	51	82	110	146	214	10	0	50	5	75	20	1000	0	
		Ruoka ja ravintolisät	60	102	146	214	490	10	0	50	2,4	75	11	1000	0,7	

¹ Ravitsemussuosituksen viitearvot: LI=vähimmäisaanti, AR=keskimääräinen tarve, RI=suosittelava saanti ja UL=turvallisen saannin yläraja² Mallinnuksessa 18–45-vuotiaille naisille suositeltavan saannin viitearvona on käytetty 400 µg

• Ei ravitsemussuosituksen viitearvoa

•• Luotettava mallinnus ei mahdollista ravintolisän liian vähäisen käyttäjämäärän vuoksi

Liitetaulukko 7.4. Kivennäisaineiden mallinnetun tavanomaisen päivittäisen saannin prosenttipisteet (P5, P25, P50, P75, P95) sekä niiden osuus väestöstä (%), jotka ylittävät tai ylittävät ravitsemussuositusten viitearvon, miehet.¹

Miehet	Saantilähde	P5	P25	P50	P75	P95	LI	<LI%	AR	<AR%	RI	<RI%	UL	>UL%	
Natriumkloridi (g)	Kaikki (n=780)	Ruoka	5,5	7,2	8,5	10,0	12,4	1,5	0	•	•	5	2,4	•	•
		Ruoka ja ravintolisät	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••
	Aliraportoijat poistettu (n=565)	Ruoka	6,7	8,2	9,3	10,6	12,7	1,5	0	•	•	5	0,2	•	•
		Ruoka ja ravintolisät	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••
Kalium (g)	Kaikki (n=780)	Ruoka	2,5	3,3	3,9	4,5	5,6	1,6	0,10	•	•	3,5	34	3700	0
		Ruoka ja ravintolisät	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••
	Aliraportoijat poistettu (n=565)	Ruoka	2,9	3,6	4,2	4,8	5,8	1,6	0	•	•	3,5	20	3700	0
		Ruoka ja ravintolisät	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••
Fosfori (mg)	Kaikki (n=780)	Ruoka	1050	1384	1658	1970	2489	300	0	450	0	600	0,03	5000	0
		Ruoka ja ravintolisät	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••
	Aliraportoijat poistettu (n=565)	Ruoka	1282	1586	1829	2102	2550	300	0	450	0	600	0	5000	0
		Ruoka ja ravintolisät	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••
Kalsium (mg)	Kaikki (n=780)	Ruoka	572	868	1126	1428	1950	400	0,9	500	2,7	800	19	2500	0,6
		Ruoka ja ravintolisät	590	888	1147	1449	1970	400	0,7	500	2,3	800	18	2500	0,6
	Aliraportoijat poistettu (n=565)	Ruoka	710	996	1241	1531	2027	400	0,09	500	0,5	800	10	2500	0,8
		Ruoka ja ravintolisät	723	1013	1262	1552	2047	400	0,08	500	0,5	800	9	2500	0,8
Magnesium (mg)	Kaikki (n=780)	Ruoka	258	335	396	463	569	•	•	•	•	350	31	•	•
		Ruoka ja ravintolisät	276	363	433	518	689	•	•	•	•	350	21	•	•
	Aliraportoijat poistettu (n=565)	Ruoka	307	378	432	491	584	•	•	•	•	350	15	•	•
		Ruoka ja ravintolisät	322	405	472	553	730	•	•	•	•	350	10	•	•
Rauta (mg)	Kaikki (n=780)	Ruoka	7,0	9,2	11,0	13,3	17,1	7	5,2	7	5,2	9	23	25	0,09
		Ruoka ja ravintolisät	7,1	9,5	11,5	13,8	18,2	7	4,7	7	4,7	9	20	25	0,1
	Aliraportoijat poistettu (n=565)	Ruoka	8,3	10,4	12,2	14,2	17,7	7	0,9	7	0,9	9	10	25	0,06
		Ruoka ja ravintolisät	8,4	10,7	12,5	14,8	18,9	7	0,8	7	0,8	9	8	25	0,1
Seleen (µg)	Kaikki (n=780)	Ruoka	49	67	83	103	136	20	0	35	0,5	60	15	300	0
		Ruoka ja ravintolisät	50	70	88	109	145	20	0	35	0,3	60	13	300	0,01
	Aliraportoijat poistettu (n=565)	Ruoka	57	76	92	110	142	20	0	35	0,06	60	7	300	0
		Ruoka ja ravintolisät	58	78	96	117	152	20	0	35	0,04	60	6	300	0
Sinkki (mg)	Kaikki (n=780)	Ruoka	7,7	10,3	12,4	14,9	18,9	5	0,2	6	0,8	9	13	25	0,2
		Ruoka ja ravintolisät	8,1	11,0	13,7	17,2	24,4	5	0,1	6	0,5	9	10	25	4
	Aliraportoijat poistettu (n=565)	Ruoka	9,1	11,6	13,6	15,9	19,6	5	0,01	6	0,06	9	4	25	0,2
		Ruoka ja ravintolisät	9,7	12,3	14,8	18,1	25,4	5	0	6	0,02	9	2,4	25	5
Kupari (mg)	Kaikki (n=780)	Ruoka	0,8	1,1	1,3	1,5	2,0	0,4	0	0,7	1,8	0,9	11	5	0
		Ruoka ja ravintolisät	0,8	1,1	1,3	1,6	2,1	0,4	0	0,7	1,6	0,9	10	5	0
	Aliraportoijat poistettu (n=565)	Ruoka	1,0	1,2	1,4	1,6	2,0	0,4	0	0,7	0,1	0,9	2,5	5	0
		Ruoka ja ravintolisät	1,0	1,2	1,4	1,7	2,1	0,4	0	0,7	0,1	0,9	2,4	5	0
Jodi (µg)	Kaikki (n=780)	Ruoka	140	188	228	273	348	70	0,02	100	0,4	150	8	600	0
		Ruoka ja ravintolisät	144	195	237	284	362	70	0,01	100	0,3	150	6	600	0
	Aliraportoijat poistettu (n=565)	Ruoka	168	213	249	290	358	70	0	100	0,01	150	1,8	600	0
		Ruoka ja ravintolisät	171	218	257	301	374	70	0	100	0,01	150	1,6	600	0

¹ Ravitsemussuositusten viitearvot: LI=vähimmäissaanti, AR=keskimääräinen tarve, RI=suosittava saanti ja UL=turvallisen saannin yläraja

• Ei ravitsemussuositusten viitearvoa

•• Luotettava mallinnus ei mahdollista ravintolisän liian vähäisen käyttäjämäärän vuoksi

Liitetaulukko 7.4. Kivennäisaineiden mallinnetun tavanomaisen päivittäisen saannin prosenttipisteet (P5, P25, P50, P75, P95) sekä niiden osuus väestöstä (%), jotka ylittävät tai ylittävät ravitsemussuositusten viitearvon, naiset.¹

Naiset	Saantilähde	P5	P25	P50	P75	P95	LI	<LI%	AR	<AR%	RI	<RI%	UL	>UL%	
Natriumkloridi (g)	Kaikki (n=875)	Ruoka	4,4	5,5	6,4	7,3	8,8	1,5	0	•	•	5	14	•	•
		Ruoka ja ravintolisät	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••
	Aliraportoijat poistettu (n=683)	Ruoka	5,1	6,1	6,8	7,6	8,9	1,5	0	•	•	5	4	•	•
		Ruoka ja ravintolisät	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••
Kalium (g)	Kaikki (n=875)	Ruoka	2,3	2,9	3,4	3,8	4,6	1,6	0,1	•	•	3,1	35	3700	0
		Ruoka ja ravintolisät	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••
	Aliraportoijat poistettu (n=683)	Ruoka	2,6	3,1	3,6	4,0	4,7	1,6	0	•	•	3,1	22	3700	0
		Ruoka ja ravintolisät	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••
Fosfori (mg)	Kaikki (n=875)	Ruoka	885	1152	1359	1581	1928	300	0	450	0,02	600	0,2	5000	0
		Ruoka ja ravintolisät	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••
	Aliraportoijat poistettu (n=683)	Ruoka	1068	1285	1457	1645	1947	300	0	450	0	600	0	5000	0
		Ruoka ja ravintolisät	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••
Kalsium (mg)	Kaikki (n=875)	Ruoka	563	789	974	1182	1524	400	0,6	500	2,5	800	26	2500	0
		Ruoka ja ravintolisät	597	841	1042	1273	1668	400	0,4	500	1,8	800	20	2500	0,07
	Aliraportoijat poistettu (n=683)	Ruoka	681	883	1048	1234	1541	400	0,03	500	0,3	800	15	2500	0
		Ruoka ja ravintolisät	717	935	1117	1330	1711	400	0,02	500	0,2	800	11	2500	0,09
Magnesium (mg)	Kaikki (n=875)	Ruoka	216	283	335	392	481	•	•	•	•	280	24	•	•
		Ruoka ja ravintolisät	232	311	376	457	646	•	•	•	•	280	15	•	•
	Aliraportoijat poistettu (n=683)	Ruoka	255	312	357	409	495	•	•	•	•	280	12	•	•
		Ruoka ja ravintolisät	267	337	397	474	670	•	•	•	•	280	7	•	•
Rauta (mg)	Kaikki (n=875)	Ruoka	6,2	8,1	9,6	11,3	14,3	5	0,8	10	•••	15	97	25	0
		Ruoka ja ravintolisät	6,4	8,4	10,2	12,2	16,9	5	0,8	10	•••	15	91	25	0,01
	Aliraportoijat poistettu (n=683)	Ruoka	7,3	8,9	10,3	11,9	14,6	5	0,03	10	•••	15	96	25	0
		Ruoka ja ravintolisät	7,5	9,3	10,8	12,8	18,0	5	0,02	10	•••	15	89	25	0,02
Seleen (µg)	Kaikki (n=875)	Ruoka	42	55	67	80	104	20	0	30	0,2	50	15	300	0
		Ruoka ja ravintolisät	44	59	73	90	122	20	0	30	0,2	50	11	300	0
	Aliraportoijat poistettu (n=683)	Ruoka	49	61	72	84	104	20	0	30	0,01	50	6	300	0
		Ruoka ja ravintolisät	50	65	78	95	124	20	0	30	0,02	50	5	300	0
Sinkki (mg)	Kaikki (n=875)	Ruoka	6,5	8,3	9,6	11,1	13,4	4	0,04	5	0,4	7	9	25	0
		Ruoka ja ravintolisät	6,9	9,3	11,5	14,9	22,4	4	0,07	5	0,4	7	5	25	2,7
	Aliraportoijat poistettu (n=683)	Ruoka	7,8	9,2	10,3	11,5	13,5	4	0	5	0	7	1,2	25	0
		Ruoka ja ravintolisät	8,3	10,1	12,0	15,5	23,4	4	0	5	0	7	0,6	25	4
Kupari (mg)	Kaikki (n=875)	Ruoka	0,7	0,9	1,1	1,4	1,8	0,4	0,06	0,7	6	0,9	23	5	0
		Ruoka ja ravintolisät	0,7	1,0	1,2	1,4	1,9	0,4	0,09	0,7	5	0,9	18	5	0
	Aliraportoijat poistettu (n=683)	Ruoka	0,8	1,0	1,2	1,4	1,8	0,4	0	0,7	1,1	0,9	10	5	0
		Ruoka ja ravintolisät	0,8	1,1	1,3	1,5	1,9	0,4	0	0,7	0,8	0,9	8	5	0
Jodi (µg)	Kaikki (n=875)	Ruoka	119	156	184	216	267	70	0,04	100	1,3	150	21	600	0
		Ruoka ja ravintolisät	123	163	195	232	295	70	0,05	100	1,1	150	16	600	0
	Aliraportoijat poistettu (n=683)	Ruoka	139	171	197	225	271	70	0	100	0,1	150	10	600	0
		Ruoka ja ravintolisät	141	178	208	242	304	70	0	100	0,2	150	8	600	0

¹ Ravitsemussuositusten viitearvot: LI=vähimmäissaanti, AR=keskimääräinen tarve, RI=suosittava saanti ja UL=turvallisen saannin yläraja

• Ei ravitsemussuositusten viitearvoa

•• Luotettava mallinnus ei mahdollista ravintolisän liian vähäisen käyttäjämäärän vuoksi

••• Leikkauspuistemenetelmän käyttö ei sovellu raudan saannin riittävyyden arviointiin hedelmällisessä iässä olevilla naisilla (Institute of Medicine 2000, ks. luku 6)

Liitetaulukko 7.5. Energian keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	MJ	kcal	N	MJ	kcal	N	MJ	kcal	N
Yhteistyöalue									
Uusimaa	9,5	2266	266	7,3	1756	343	8,4	2001	609
Varsinais-Suomi	9,4	2235	123	7,2	1729	151	8,2	1948	274
Pirkanmaa	9,2	2204	138	7,5	1787	141	8,4	2001	279
Pohjois-Savo	9,8	2338	138	7,3	1736	144	8,6	2052	282
Pohjois-Pohjanmaa	9,4	2249	115	7,4	1777	96	8,6	2045	211
Ikäryhmä									
18–24	10,9	2603	47	7,0	1667	52	9,0	2151	99
25–44	10,1	2409	221	7,7	1846	259	8,9	2117	480
45–64	9,1	2176	308	7,5	1782	317	8,3	1984	625
65–74	8,0	1906	204	6,6	1586	247	7,3	1739	451
Koulutusryhmä									
Alin	9,4	2256	259	7,1	1689	269	8,3	1984	528
Keskitaso	9,6	2287	258	7,2	1721	305	8,4	1997	563
Ylin	9,4	2245	256	7,8	1871	285	8,6	2053	541
Yhteensä	9,5	2260	780	7,3	1756	875	8,4	2006	1655

Liitetaulukko 7.6. Proteiinin keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	g	E%	N	g	E%	N	g	E%	N
Yhteistyöalue									
Uusimaa	99	18,2	266	72	17,2	343	85	17,7	609
Varsinais-Suomi	97	18,0	123	72	17,7	151	83	17,8	274
Pirkanmaa	97	18,1	138	75	17,5	141	86	17,8	279
Pohjois-Savo	101	17,9	138	72	17,3	144	87	17,6	282
Pohjois-Pohjanmaa	95	17,7	115	79	18,4	96	88	18,0	211
Ikäryhmä									
18–24	121	19,0	47	71	17,7	52	97	18,4	99
25–44	108	18,6	221	78	17,7	259	92	18,1	480
45–64	92	17,7	308	73	17,3	317	83	17,5	625
65–74	76	17,0	204	66	17,3	247	71	17,1	451
Koulutusryhmä									
Alin	97	17,9	259	71	17,6	269	85	17,7	528
Keskitaso	100	18,1	258	73	17,7	305	86	17,9	563
Ylin	97	18,1	256	76	17,1	285	86	17,6	541
Yhteensä	98	18,0	780	73	17,5	875	86	17,7	1655

Liitetaulukko 7.7. Hiilihydraattien keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	g	E%	N	g	E%	N	g	E%	N
Yhteistyöalue									
Uusimaa	216	41,1	266	176	42,6	343	196	41,9	609
Varsinais-Suomi	209	39,6	123	175	42,7	151	190	41,3	274
Pirkanmaa	214	40,7	138	179	42,0	141	197	41,3	279
Pohjois-Savo	236	42,7	138	175	42,5	144	207	42,6	282
Pohjois-Pohjanmaa	226	42,7	115	178	42,6	96	205	42,7	211
Ikäryhmä									
18–24	245	39,3	47	170	43,7	52	209	41,4	99
25–44	230	40,6	221	182	41,7	259	205	41,1	480
45–64	212	41,3	308	180	42,5	317	196	41,9	625
65–74	196	44,1	204	164	43,4	247	179	43,7	451
Koulutusryhmä									
Alin	221	42,1	259	172	42,7	269	198	42,4	528
Keskitaso	221	40,7	258	172	42,6	305	196	41,7	563
Ylin	216	41,0	256	187	42,2	285	201	41,6	541
Yhteensä	219	41,3	780	177	42,5	875	198	41,9	1655

Liitetaulukko 7.8. Sakkaroosin keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	g	E%	N	g	E%	N	g	E%	N
Yhteistyöalue									
Uusimaa	42	7,7	266	40	9,0	343	41	8,4	609
Varsinais-Suomi	41	7,5	123	38	9,0	151	39	8,3	274
Pirkanmaa	41	7,4	138	40	8,7	141	40	8,0	279
Pohjois-Savo	46	8,0	138	38	8,9	144	42	8,4	282
Pohjois-Pohjanmaa	45	8,2	115	38	8,7	96	42	8,5	211
Ikäryhmä									
18–24	37	6,0	47	38	9,3	52	38	7,6	99
25–44	47	7,8	221	39	8,5	259	43	8,1	480
45–64	43	8,1	308	41	9,3	317	42	8,7	625
65–74	38	8,2	204	34	8,8	247	36	8,5	451
Koulutusryhmä									
Alin	46	8,3	259	38	8,9	269	42	8,6	528
Keskitaso	40	7,3	258	37	8,8	305	39	8,1	563
Ylin	42	7,6	256	42	9,1	285	42	8,4	541
Yhteensä	43	7,8	780	39	8,9	875	41	8,3	1655

Liitetaulukko 7.9. Kuidun keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	g	g/MJ	N	g	g/MJ	N	g	g/MJ	N
Yhteistyöalue									
Uusimaa	21	2,4	266	21	3,0	343	21	2,7	609
Varsinais-Suomi	22	2,4	123	20	2,8	151	21	2,6	274
Pirkanmaa	22	2,5	138	20	2,7	141	21	2,6	279
Pohjois-Savo	25	2,7	138	21	3,0	144	23	2,8	282
Pohjois-Pohjanmaa	22	2,5	115	19	2,7	96	21	2,6	211
Ikäryhmä									
18–24	22	2,2	47	19	2,8	52	21	2,5	99
25–44	22	2,2	221	20	2,7	259	21	2,5	480
45–64	23	2,6	308	22	3,0	317	22	2,8	625
65–74	22	2,9	204	21	3,1	247	21	3,0	451
Koulutusryhmä									
Alin	22	2,5	259	19	2,7	269	20	2,6	528
Keskitaso	21	2,3	258	21	3,0	305	21	2,6	563
Ylin	24	2,6	256	22	2,9	285	23	2,8	541
Yhteensä	22	2,5	780	20	2,9	875	21	2,7	1655

Liitetaulukko 7.10. Rasvan keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	g	E%	N	g	E%	N	g	E%	N
Yhteistyöalue									
Uusimaa	97	38,8	266	75	37,9	343	85	38,3	609
Varsinais-Suomi	100	40,4	123	74	37,4	151	85	38,7	274
Pirkanmaa	97	39,2	138	77	38,4	141	87	38,8	279
Pohjois-Savo	98	37,3	138	75	37,7	144	87	37,5	282
Pohjois-Pohjanmaa	94	37,6	115	75	36,9	96	86	37,3	211
Ikäryhmä									
18–24	118	39,9	47	70	36,5	52	95	38,3	99
25–44	104	39,0	221	80	38,5	259	91	38,8	480
45–64	94	38,9	308	76	37,9	317	85	38,4	625
65–74	77	36,6	204	66	36,8	247	71	36,7	451
Koulutusryhmä									
Alin	95	38,1	259	72	37,6	269	84	37,9	528
Keskitaso	101	39,3	258	73	37,3	305	86	38,3	563
Ylin	96	38,7	256	80	38,4	285	88	38,5	541
Yhteensä	97	38,7	780	75	37,7	875	86	38,2	1655

Liitetaulukko 7.11. Alkoholin keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	g	E%	N	g	E%	N	g	E%	N
Yhteistyöalue									
Uusimaa	10,0	2,8	266	4,1	1,5	343	6,9	2,2	609
Varsinais-Suomi	6,6	2,0	123	1,9	0,7	151	4,0	1,3	274
Pirkanmaa	3,5	1,1	138	3,1	1,1	141	3,3	1,1	279
Pohjois-Savo	4,9	1,3	138	2,1	0,7	144	3,5	1,0	282
Pohjois-Pohjanmaa	7,4	2,4	115	2,9	0,8	96	5,5	1,7	211
Ikäryhmä									
18–24	••	••	47	••	••	52	••	••	99
25–44	8,3	2,1	221	4,0	1,4	259	6,1	1,7	480
45–64	7,2	2,2	308	2,8	1,0	317	5,1	1,6	625
65–74	8,6	3,0	204	1,9	0,8	247	5,1	1,8	451
Koulutusryhmä									
Alin	8,8	2,4	259	1,6	0,7	269	5,3	1,6	528
Keskitaso	5,3	1,7	258	3,7	1,3	305	4,5	1,5	563
Ylin	7,6	2,3	256	4,0	1,4	285	5,8	1,8	541
Yhteensä	7,2	2,1	780	3,1	1,1	875	5,2	1,6	1655

•• Tuloksia ei esitetä, koska alkoholin käyttäjiä ikäryhmässä vähemmän kuin 30.

Liitetaulukko 7.12. Tyydyttyneiden rasvahappojen keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	g	E%	N	g	E%	N	g	E%	N
Yhteistyöalue									
Uusimaa	37	14,7	266	28	14,1	343	32	14,4	609
Varsinais-Suomi	40	15,9	123	27	13,8	151	33	14,8	274
Pirkanmaa	38	15,5	138	31	15,4	141	35	15,5	279
Pohjois-Savo	39	14,8	138	29	14,5	144	34	14,7	282
Pohjois-Pohjanmaa	38	15,0	115	29	14,5	96	34	14,8	211
Ikäryhmä									
18–24	44	14,9	47	26	13,8	52	35	14,4	99
25–44	41	15,2	221	30	14,8	259	35	15,0	480
45–64	37	15,3	308	29	14,3	317	33	14,8	625
65–74	30	14,4	204	25	14,0	247	28	14,2	451
Koulutusryhmä									
Alin	38	15,1	259	28	14,6	269	33	14,9	528
Keskitaso	39	15,4	258	28	14,4	305	33	14,9	563
Ylin	37	14,7	256	30	14,0	285	33	14,3	541
Yhteensä	38	15,1	780	28	14,4	875	33	14,7	1655

Liitetaulukko 7.13. Kertatydyttymättömien rasvahappojen keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	g	E%	N	g	E%	N	g	E%	N
Yhteistyöalue									
Uusimaa	37	14,9	266	29	14,5	343	33	14,7	609
Varsinais-Suomi	38	15,3	123	29	14,5	151	33	14,8	274
Pirkanmaa	37	14,9	138	29	14,2	141	33	14,5	279
Pohjois-Savo	36	13,8	138	28	14,2	144	32	14,0	282
Pohjois-Pohjanmaa	35	13,8	115	28	13,7	96	32	13,8	211
Ikäryhmä									
18–24	46	15,6	47	26	13,8	52	37	14,7	99
25–44	40	14,9	221	30	14,6	259	35	14,8	480
45–64	35	14,5	308	29	14,4	317	32	14,5	625
65–74	28	13,4	204	25	13,7	247	26	13,6	451
Koulutusryhmä									
Alin	36	14,2	259	27	14,2	269	32	14,2	528
Keskitaso	38	15,0	258	27	14,0	305	33	14,5	563
Ylin	36	14,7	256	31	14,8	285	34	14,7	541
Yhteensä	37	14,6	780	28	14,3	875	33	14,4	1655

Liitetaulukko 7.14. Monitydyttymättömien rasvahappojen keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	g	E%	N	g	E%	N	g	E%	N
Yhteistyöalue									
Uusimaa	17,7	7,1	266	14,1	7,1	343	15,8	7,1	609
Varsinais-Suomi	17,2	6,9	123	13,9	7,0	151	15,3	7,0	274
Pirkanmaa	16,3	6,6	138	13,1	6,5	141	14,7	6,5	279
Pohjois-Savo	17,1	6,5	138	13,2	6,7	144	15,2	6,6	282
Pohjois-Pohjanmaa	16,1	6,5	115	13,2	6,5	96	14,8	6,5	211
Ikäryhmä									
18–24	21,7	7,3	47	12,7	6,6	52	17,3	7,0	99
25–44	17,7	6,7	221	14,3	6,9	259	15,9	6,8	480
45–64	16,6	6,9	308	14,0	7,0	317	15,3	6,9	625
65–74	13,7	6,6	204	12,3	6,8	247	13,0	6,7	451
Koulutusryhmä									
Alin	16,4	6,6	259	12,7	6,6	269	14,6	6,6	528
Keskitaso	17,4	6,8	258	13,1	6,7	305	15,2	6,7	563
Ylin	17,5	7,1	256	15,4	7,4	285	16,5	7,2	541
Yhteensä	17,1	6,8	780	13,6	6,9	875	15,3	6,8	1655

Liitetaulukko 7.15. Monityydyttymättömien n-3-rasvahappojen keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	g	E%	N	g	E%	N	g	E%	N
Yhteistyöalue									
Uusimaa	4,1	1,6	266	3,4	1,7	343	3,7	1,7	609
Varsinais-Suomi	4,0	1,6	123	3,4	1,7	151	3,7	1,7	274
Pirkanmaa	3,6	1,4	138	3,1	1,5	141	3,3	1,5	279
Pohjois-Savo	3,8	1,5	138	3,1	1,6	144	3,4	1,5	282
Pohjois-Pohjanmaa	3,6	1,5	115	3,3	1,6	96	3,5	1,5	211
Ikäryhmä									
18–24	4,9	1,6	47	3,1	1,6	52	4,0	1,6	99
25–44	3,9	1,5	221	3,3	1,6	259	3,6	1,6	480
45–64	3,8	1,6	308	3,4	1,7	317	3,6	1,6	625
65–74	3,2	1,6	204	3,1	1,7	247	3,2	1,6	451
Koulutusryhmä									
Alin	3,8	1,5	259	3,1	1,6	269	3,4	1,6	528
Keskitaso	3,8	1,5	258	3,1	1,6	305	3,5	1,5	563
Ylin	4,1	1,7	256	3,8	1,8	285	3,9	1,7	541
Yhteensä	3,9	1,6	780	3,3	1,7	875	3,6	1,6	1655

Liitetaulukko 7.16. Monityydyttymättömien n-6-rasvahappojen keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	g	E%	N	g	E%	N	g	E%	N
Yhteistyöalue									
Uusimaa	13,3	5,3	266	10,3	5,2	343	11,7	5,3	609
Varsinais-Suomi	12,7	5,1	123	10,2	5,1	151	11,3	5,1	274
Pirkanmaa	12,3	5,0	138	9,7	4,8	141	11,1	4,9	279
Pohjois-Savo	12,8	4,8	138	9,8	5,0	144	11,4	4,9	282
Pohjois-Pohjanmaa	12,0	4,8	115	9,6	4,8	96	11,0	4,8	211
Ikäryhmä									
18–24	16,4	5,5	47	9,3	4,9	52	13,0	5,2	99
25–44	13,3	5,0	221	10,7	5,1	259	11,9	5,1	480
45–64	12,3	5,1	308	10,3	5,1	317	11,4	5,1	625
65–74	10,2	4,8	204	8,9	4,9	247	9,5	4,9	451
Koulutusryhmä									
Alin	12,2	4,9	259	9,3	4,9	269	10,9	4,9	528
Keskitaso	13,2	5,1	258	9,7	4,9	305	11,4	5,0	563
Ylin	13,1	5,3	256	11,4	5,4	285	12,2	5,3	541
Yhteensä	12,8	5,1	780	10,1	5,1	875	11,4	5,1	1655

Liitetaulukko 7.17. Transrasvahappojen keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	g	E%	N	g	E%	N	g	E%	N
Yhteistyöalue									
Uusimaa	1,1	0,42	266	0,8	0,41	343	0,9	0,42	609
Varsinais-Suomi	1,1	0,43	123	0,8	0,40	151	0,9	0,41	274
Pirkanmaa	1,1	0,45	138	0,9	0,44	141	1,0	0,44	279
Pohjois-Savo	1,2	0,44	138	0,8	0,41	144	1,0	0,43	282
Pohjois-Pohjanmaa	1,1	0,42	115	0,9	0,43	96	1,0	0,42	211
Ikäryhmä									
18–24	1,3	0,43	47	0,8	0,40	52	1,0	0,41	99
25–44	1,2	0,44	221	0,9	0,42	259	1,0	0,43	480
45–64	1,0	0,44	308	0,8	0,41	317	0,9	0,42	625
65–74	0,9	0,41	204	0,7	0,41	247	0,8	0,41	451
Koulutusryhmä									
Alin	1,1	0,42	259	0,8	0,40	269	0,9	0,41	528
Keskitaso	1,1	0,44	258	0,8	0,43	305	1,0	0,43	563
Ylin	1,1	0,43	256	0,8	0,40	285	1,0	0,42	541
Yhteensä	1,1	0,43	780	0,8	0,41	875	1,0	0,42	1655

Liitetaulukko 7.18. Linoliapon keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	g	E%	N	g	E%	N	g	E%	N
Yhteistyöalue									
Uusimaa	12,4	5,0	266	9,7	4,9	343	11,0	4,9	609
Varsinais-Suomi	11,9	4,8	123	9,6	4,8	151	10,6	4,8	274
Pirkanmaa	11,5	4,6	138	9,1	4,5	141	10,3	4,6	279
Pohjois-Savo	12,0	4,5	138	9,2	4,7	144	10,7	4,6	282
Pohjois-Pohjanmaa	11,3	4,5	115	9,0	4,4	96	10,3	4,5	211
Ikäryhmä									
18–24	15,4	5,2	47	8,8	4,6	52	12,2	4,9	99
25–44	12,5	4,7	221	10,0	4,8	259	11,2	4,7	480
45–64	11,5	4,8	308	9,7	4,8	317	10,6	4,8	625
65–74	9,5	4,5	204	8,3	4,6	247	8,9	4,6	451
Koulutusryhmä									
Alin	11,4	4,6	259	8,7	4,6	269	10,1	4,6	528
Keskitaso	12,3	4,8	258	9,0	4,6	305	10,7	4,7	563
Ylin	12,2	4,9	256	10,7	5,1	285	11,4	5,0	541
Yhteensä	12,0	4,7	780	9,4	4,7	875	10,7	4,7	1655

Liitetaulukko 7.19. Alfalinoleenihapon keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	g	E%	N	g	E%	N	g	E%	N
Yhteistyöalue									
Uusimaa	3,2	1,27	266	2,6	1,33	343	2,9	1,30	609
Varsinais-Suomi	3,0	1,22	123	2,7	1,32	151	2,8	1,28	274
Pirkanmaa	3,0	1,22	138	2,5	1,26	141	2,8	1,24	279
Pohjois-Savo	3,0	1,16	138	2,5	1,27	144	2,8	1,21	282
Pohjois-Pohjanmaa	2,9	1,16	115	2,5	1,27	96	2,8	1,21	211
Ikäryhmä									
18–24	4,0	1,34	47	2,5	1,27	52	3,3	1,30	99
25–44	3,2	1,19	221	2,7	1,29	259	2,9	1,24	480
45–64	3,0	1,22	308	2,7	1,33	317	2,8	1,27	625
65–74	2,5	1,20	204	2,4	1,30	247	2,5	1,25	451
Koulutusryhmä									
Alin	3,0	1,19	259	2,4	1,26	269	2,7	1,23	528
Keskitaso	3,2	1,23	258	2,5	1,27	305	2,8	1,25	563
Ylin	3,1	1,25	256	2,9	1,40	285	3,0	1,32	541
Yhteensä	3,1	1,22	780	2,6	1,30	875	2,8	1,26	1655

Liitetaulukko 7.20. Kolesterolin keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	mg	mg/MJ	N	mg	mg/MJ	N	mg	mg/MJ	N
Yhteistyöalue									
Uusimaa	300	33	266	226	32	343	261	33	609
Varsinais-Suomi	319	35	123	223	32	151	264	33	274
Pirkanmaa	308	33	138	250	34	141	280	34	279
Pohjois-Savo	284	29	138	228	32	144	257	30	282
Pohjois-Pohjanmaa	285	32	115	245	33	96	268	32	211
Ikäryhmä									
18–24	317	29	47	217	31	52	268	30	99
25–44	341	35	221	250	33	259	293	34	480
45–64	286	33	308	234	33	317	261	33	625
65–74	232	30	204	200	31	247	215	31	451
Koulutusryhmä									
Alin	300	33	259	229	34	269	266	33	528
Keskitaso	305	33	258	223	32	305	263	32	563
Ylin	295	32	256	244	32	285	269	32	541
Yhteensä	299	33	780	231	32	875	265	33	1655

Liitetaulukko 7.21. A-vitamiinin keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	µg RE	µg/MJ RE	N	µg RE	µg/MJ RE	N	µg RE	µg/MJ RE	N
Yhteistyöalue									
Uusimaa	860	96	266	784	111	343	821	104	609
Varsinais-Suomi	945	105	123	643	92	151	774	97	274
Pirkanmaa	893	100	138	765	105	141	830	103	279
Pohjois-Savo	1041	113	138	770	111	144	912	112	282
Pohjois-Pohjanmaa	893	100	115	730	100	96	822	100	211
Ikäryhmä									
18–24	884	85	47	605	86	52	749	85	99
25–44	919	94	221	725	98	259	819	96	480
45–64	970	113	308	752	104	317	864	109	625
65–74	797	104	204	866	133	247	833	119	451
Koulutusryhmä									
Alin	964	108	259	663	98	269	819	103	528
Keskitaso	859	94	258	762	109	305	810	102	563
Ylin	911	101	256	826	110	285	867	106	541
Yhteensä	911	101	780	747	105	875	829	103	1655

Liitetaulukko 7.22. Retinolin keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	µg	µg/MJ	N	µg	µg/MJ	N	µg	µg/MJ	N
Yhteistyöalue									
Uusimaa	586	65	266	485	68	343	534	66	609
Varsinais-Suomi	668	73	123	387	54	151	508	62	274
Pirkanmaa	593	66	138	515	70	141	555	68	279
Pohjois-Savo	799	87	138	504	71	144	659	79	282
Pohjois-Pohjanmaa	676	74	115	519	70	96	608	72	211
Ikäryhmä									
18–24	541	52	47	347	49	52	448	50	99
25–44	660	66	221	452	60	259	552	63	480
45–64	712	82	308	481	65	317	600	74	625
65–74	562	73	204	603	91	247	584	82	451
Koulutusryhmä									
Alin	693	77	259	442	63	269	573	70	528
Keskitaso	613	66	258	480	68	305	545	67	563
Ylin	629	70	256	522	69	285	574	69	541
Yhteensä	647	71	780	479	66	875	562	69	1655

Liitetaulukko 7.23. D-vitamiinin keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	µg	µg/MJ	N	µg	µg/MJ	N	µg	µg/MJ	N
Yhteistyöalue									
Uusimaa	12,7	1,4	266	9,6	1,3	343	11,1	1,4	609
Varsinais-Suomi	12,9	1,4	123	9,3	1,3	151	10,8	1,4	274
Pirkanmaa	11,2	1,3	138	9,7	1,3	141	10,5	1,3	279
Pohjois-Savo	14,0	1,5	138	9,6	1,4	144	11,9	1,4	282
Pohjois-Pohjanmaa	13,8	1,6	115	9,5	1,3	96	12,0	1,4	211
Ikäryhmä									
18–24	15,3	1,5	47	8,0	1,2	52	11,8	1,3	99
25–44	12,0	1,2	221	9,4	1,2	259	10,7	1,2	480
45–64	13,0	1,5	308	10,0	1,3	317	11,5	1,4	625
65–74	12,6	1,6	204	10,0	1,5	247	11,3	1,6	451
Koulutusryhmä									
Alin	13,7	1,5	259	9,6	1,4	269	11,7	1,5	528
Keskitaso	12,3	1,3	258	9,3	1,3	305	10,8	1,3	563
Ylin	12,5	1,4	256	9,9	1,3	285	11,2	1,3	541
Yhteensä	12,8	1,4	780	9,6	1,3	875	11,2	1,4	1655

Liitetaulukko 7.24. E-vitamiinin keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	mg	mg/MJ	N	mg	mg/MJ	N	mg	mg/MJ	N
Yhteistyöalue									
Uusimaa	12,2	1,3	266	10,6	1,5	343	11,4	1,4	609
Varsinais-Suomi	11,4	1,3	123	10,0	1,4	151	10,6	1,3	274
Pirkanmaa	11,4	1,3	138	10,1	1,4	141	10,8	1,3	279
Pohjois-Savo	11,9	1,2	138	9,9	1,4	144	10,9	1,3	282
Pohjois-Pohjanmaa	11,4	1,3	115	10,0	1,3	96	10,8	1,3	211
Ikäryhmä									
18–24	14,1	1,3	47	10,1	1,4	52	12,1	1,4	99
25–44	12,2	1,2	221	10,4	1,4	259	11,2	1,3	480
45–64	11,6	1,3	308	10,6	1,4	317	11,2	1,4	625
65–74	9,8	1,3	204	9,3	1,4	247	9,6	1,3	451
Koulutusryhmä									
Alin	11,5	1,3	259	9,5	1,4	269	10,5	1,3	528
Keskitaso	11,8	1,2	258	10,0	1,4	305	10,8	1,3	563
Ylin	12,3	1,3	256	11,4	1,5	285	11,8	1,4	541
Yhteensä	11,8	1,3	780	10,2	1,4	875	11,0	1,3	1655

Liitetaulukko 7.25. K-vitamiinin keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	µg	µg/MJ	N	µg	µg/MJ	N	µg	µg/MJ	N
Yhteistyöalue									
Uusimaa	121	13	266	115	16	343	118	15	609
Varsinais-Suomi	110	12	123	117	17	151	114	15	274
Pirkanmaa	113	13	138	103	14	141	108	13	279
Pohjois-Savo	120	12	138	108	15	144	114	14	282
Pohjois-Pohjanmaa	104	12	115	93	13	96	99	12	211
Ikäryhmä									
18–24	136	13	47	118	17	52	127	15	99
25–44	124	13	221	114	15	259	119	14	480
45–64	112	13	308	111	16	317	112	14	625
65–74	91	12	204	94	15	247	93	13	451
Koulutusryhmä									
Alin	111	12	259	98	14	269	105	13	528
Keskitaso	113	12	258	113	16	305	113	14	563
Ylin	124	14	256	120	16	285	122	15	541
Yhteensä	115	13	780	110	16	875	113	14	1655

Liitetaulukko 7.26. Tiamiinin keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	mg	mg/MJ	N	mg	mg/MJ	N	mg	mg/MJ	N
Yhteistyöalue									
Uusimaa	1,3	0,15	266	1,1	0,15	343	1,2	0,15	609
Varsinais-Suomi	1,5	0,16	123	1,1	0,15	151	1,2	0,16	274
Pirkanmaa	1,4	0,16	138	1,1	0,15	141	1,3	0,15	279
Pohjois-Savo	1,4	0,15	138	1,1	0,15	144	1,2	0,15	282
Pohjois-Pohjanmaa	1,3	0,15	115	1,1	0,15	96	1,2	0,15	211
Ikäryhmä									
18–24	1,5	0,14	47	1,0	0,15	52	1,3	0,15	99
25–44	1,4	0,14	221	1,1	0,15	259	1,3	0,15	480
45–64	1,3	0,15	308	1,1	0,15	317	1,2	0,15	625
65–74	1,2	0,16	204	1,1	0,16	247	1,1	0,16	451
Koulutusryhmä									
Alin	1,4	0,15	259	1,0	0,15	269	1,2	0,15	528
Keskitaso	1,4	0,15	258	1,1	0,15	305	1,2	0,15	563
Ylin	1,3	0,15	256	1,1	0,15	285	1,2	0,15	541
Yhteensä	1,4	0,15	780	1,1	0,15	875	1,2	0,15	1655

Liitetaulukko 7.27. Riboflaviinin keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	mg	mg/MJ	N	mg	mg/MJ	N	mg	mg/MJ	N
Yhteistyöalue									
Uusimaa	1,9	0,21	266	1,6	0,22	343	1,8	0,22	609
Varsinais-Suomi	1,9	0,21	123	1,6	0,22	151	1,7	0,22	274
Pirkanmaa	1,9	0,22	138	1,7	0,24	141	1,8	0,23	279
Pohjois-Savo	2,1	0,22	138	1,6	0,22	144	1,9	0,22	282
Pohjois-Pohjanmaa	2,1	0,23	115	1,7	0,24	96	1,9	0,23	211
Ikäryhmä									
18–24	2,4	0,23	47	1,5	0,22	52	1,9	0,22	99
25–44	2,1	0,22	221	1,7	0,23	259	1,9	0,22	480
45–64	1,9	0,22	308	1,6	0,23	317	1,8	0,22	625
65–74	1,6	0,21	204	1,5	0,23	247	1,5	0,22	451
Koulutusryhmä									
Alin	2,0	0,22	259	1,6	0,23	269	1,8	0,23	528
Keskitaso	2,0	0,21	258	1,6	0,23	305	1,8	0,22	563
Ylin	1,9	0,21	256	1,7	0,22	285	1,8	0,21	541
Yhteensä	2,0	0,22	780	1,6	0,23	875	1,8	0,22	1655

Liitetaulukko 7.28. Niasiinin keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	mg NE	mg/MJ NE	N	mg NE	mg/MJ NE	N	mg NE	mg/MJ NE	N
Yhteistyöalue									
Uusimaa	39	4,3	266	29	4,1	343	34	4,2	609
Varsinais-Suomi	40	4,4	123	29	4,1	151	33	4,2	274
Pirkanmaa	38	4,2	138	29	4,0	141	33	4,1	279
Pohjois-Savo	40	4,1	138	28	4,0	144	34	4,1	282
Pohjois-Pohjanmaa	37	4,1	115	31	4,2	96	34	4,1	211
Ikäryhmä									
18–24	46	4,3	47	28	4,1	52	37	4,2	99
25–44	42	4,3	221	30	4,0	259	36	4,2	480
45–64	37	4,3	308	29	4,0	317	33	4,2	625
65–74	31	4,1	204	26	4,1	247	28	4,1	451
Koulutusryhmä									
Alin	39	4,3	259	29	4,2	269	34	4,2	528
Keskitaso	39	4,2	258	29	4,1	305	34	4,2	563
Ylin	38	4,3	256	30	3,9	285	34	4,1	541
Yhteensä	39	4,2	780	29	4,1	875	34	4,2	1655

Liitetaulukko 7.29. Pyridoksiinin keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	mg	mg/MJ	N	mg	mg/MJ	N	mg	mg/MJ	N
Yhteistyöalue									
Uusimaa	2,3	0,26	266	1,8	0,26	343	2,1	0,26	609
Varsinais-Suomi	2,3	0,25	123	1,9	0,26	151	2,0	0,26	274
Pirkanmaa	2,1	0,24	138	1,8	0,24	141	2,0	0,24	279
Pohjois-Savo	2,3	0,24	138	1,7	0,24	144	2,0	0,24	282
Pohjois-Pohjanmaa	2,1	0,24	115	1,7	0,24	96	1,9	0,24	211
Ikäryhmä									
18–24	2,8	0,26	47	1,9	0,28	52	2,3	0,27	99
25–44	2,4	0,24	221	1,9	0,25	259	2,1	0,25	480
45–64	2,2	0,25	308	1,7	0,24	317	2,0	0,25	625
65–74	1,8	0,24	204	1,7	0,26	247	1,7	0,25	451
Koulutusryhmä									
Alin	2,3	0,25	259	1,7	0,25	269	2,0	0,25	528
Keskitaso	2,2	0,24	258	1,8	0,26	305	2,0	0,25	563
Ylin	2,2	0,25	256	1,9	0,25	285	2,0	0,25	541
Yhteensä	2,2	0,25	780	1,8	0,25	875	2,0	0,25	1655

Liitetaulukko 7.30. Folaatin keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	µg	µg/MJ	N	µg	µg/MJ	N	µg	µg/MJ	N
Yhteistyöalue									
Uusimaa	250	28	266	228	32	343	239	30	609
Varsinais-Suomi	244	27	123	213	30	151	226	29	274
Pirkanmaa	239	27	138	222	30	141	231	29	279
Pohjois-Savo	260	27	138	222	31	144	242	29	282
Pohjois-Pohjanmaa	239	27	115	211	29	96	227	28	211
Ikäryhmä									
18–24	263	25	47	225	33	52	244	29	99
25–44	263	27	221	224	30	259	243	29	480
45–64	244	28	308	222	31	317	233	29	625
65–74	213	28	204	213	32	247	213	30	451
Koulutusryhmä									
Alin	239	26	259	199	29	269	220	28	528
Keskitaso	242	26	258	224	32	305	232	29	563
Ylin	263	29	256	243	32	285	253	31	541
Yhteensä	247	27	780	222	31	875	234	29	1655

Liitetaulukko 7.31. B₁₂-vitamiinin keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	µg	µg/MJ	N	µg	µg/MJ	N	µg	µg/MJ	N
Yhteistyöalue									
Uusimaa	6,4	0,70	266	5,0	0,71	343	5,7	0,70	609
Varsinais-Suomi	6,7	0,75	123	4,6	0,66	151	5,5	0,70	274
Pirkanmaa	6,2	0,70	138	5,0	0,69	141	5,6	0,69	279
Pohjois-Savo	7,0	0,74	138	4,7	0,66	144	5,9	0,70	282
Pohjois-Pohjanmaa	6,8	0,75	115	5,2	0,71	96	6,1	0,73	211
Ikäryhmä									
18–24	7,3	0,68	47	4,2	0,62	52	5,8	0,65	99
25–44	7,0	0,71	221	5,0	0,67	259	5,9	0,69	480
45–64	6,6	0,77	308	4,9	0,67	317	5,8	0,72	625
65–74	5,2	0,68	204	5,2	0,80	247	5,2	0,74	451
Koulutusryhmä									
Alin	6,9	0,76	259	4,7	0,68	269	5,8	0,72	528
Keskitaso	6,3	0,68	258	4,9	0,69	305	5,6	0,69	563
Ylin	6,5	0,73	256	5,3	0,70	285	5,9	0,72	541
Yhteensä	6,6	0,72	780	4,9	0,69	875	5,7	0,71	1655

Liitetaulukko 7.32. C-vitamiinin keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	mg	mg/MJ	N	mg	mg/MJ	N	mg	mg/MJ	N
Yhteistyöalue									
Uusimaa	101	11	266	117	16	343	109	14	609
Varsinais-Suomi	101	11	123	103	15	151	102	13	274
Pirkanmaa	94	11	138	110	15	141	102	13	279
Pohjois-Savo	95	10	138	104	15	144	99	12	282
Pohjois-Pohjanmaa	98	11	115	107	15	96	102	13	211
Ikäryhmä									
18–24	101	9	47	129	18	52	115	14	99
25–44	97	10	221	108	14	259	103	12	480
45–64	100	11	308	111	15	317	105	13	625
65–74	95	13	204	104	16	247	100	14	451
Koulutusryhmä									
Alin	93	10	259	98	14	269	95	12	528
Keskitaso	90	10	258	114	16	305	102	13	563
Ylin	115	13	256	119	16	285	117	14	541
Yhteensä	98	11	780	111	15	875	104	13	1655

Liitetaulukko 7.33. Natriumin keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	g	g/MJ	N	g	g/MJ	N	g	g/MJ	N
Yhteistyöalue									
Uusimaa	3,4	0,38	266	2,5	0,35	343	2,9	0,36	609
Varsinais-Suomi	3,4	0,37	123	2,5	0,35	151	2,9	0,36	274
Pirkanmaa	3,4	0,38	138	2,5	0,35	141	3,0	0,36	279
Pohjois-Savo	3,5	0,37	138	2,5	0,35	144	3,0	0,36	282
Pohjois-Pohjanmaa	3,4	0,38	115	2,6	0,36	96	3,0	0,37	211
Ikäryhmä									
18–24	4,0	0,38	47	2,3	0,34	52	3,2	0,36	99
25–44	3,5	0,36	221	2,7	0,35	259	3,1	0,36	480
45–64	3,4	0,38	308	2,5	0,35	317	3,0	0,37	625
65–74	2,9	0,39	204	2,3	0,36	247	2,6	0,37	451
Koulutusryhmä									
Alin	3,4	0,38	259	2,5	0,36	269	3,0	0,37	528
Keskitaso	3,5	0,38	258	2,4	0,35	305	3,0	0,36	563
Ylin	3,3	0,36	256	2,6	0,34	285	2,9	0,35	541
Yhteensä	3,4	0,38	780	2,5	0,35	875	3,0	0,36	1655

Liitetaulukko 7.34. Natriumkloridin keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	g	g/MJ	N	g	g/MJ	N	g	g/MJ	N
Yhteistyöalue									
Uusimaa	8,8	0,96	266	6,3	0,89	343	7,5	0,93	609
Varsinais-Suomi	8,6	0,94	123	6,3	0,89	151	7,3	0,91	274
Pirkanmaa	8,7	0,97	138	6,4	0,88	141	7,6	0,93	279
Pohjois-Savo	8,9	0,93	138	6,4	0,90	144	7,7	0,92	282
Pohjois-Pohjanmaa	8,6	0,96	115	6,7	0,91	96	7,8	0,94	211
Ikäryhmä									
18–24	10,3	0,96	47	5,8	0,86	52	8,1	0,91	99
25–44	9,0	0,92	221	6,8	0,90	259	7,8	0,91	480
45–64	8,6	0,97	308	6,4	0,89	317	7,5	0,93	625
65–74	7,5	0,98	204	5,8	0,91	247	6,6	0,94	451
Koulutusryhmä									
Alin	8,8	0,97	259	6,3	0,92	269	7,6	0,94	528
Keskitaso	9,0	0,98	258	6,2	0,88	305	7,6	0,93	563
Ylin	8,4	0,92	256	6,7	0,88	285	7,5	0,90	541
Yhteensä	8,7	0,96	780	6,4	0,89	875	7,5	0,92	1655

Liitetaulukko 7.35. Kaliumin keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	g	g/MJ	N	g	g/MJ	N	g	g/MJ	N
Yhteistyöalue									
Uusimaa	3,9	0,43	266	3,4	0,48	343	3,6	0,46	609
Varsinais-Suomi	3,9	0,44	123	3,3	0,48	151	3,6	0,46	274
Pirkanmaa	3,9	0,44	138	3,4	0,47	141	3,6	0,45	279
Pohjois-Savo	4,2	0,44	138	3,3	0,48	144	3,8	0,46	282
Pohjois-Pohjanmaa	4,0	0,45	115	3,4	0,47	96	3,7	0,46	211
Ikäryhmä									
18–24	4,3	0,41	47	3,3	0,49	52	3,8	0,44	99
25–44	4,1	0,43	221	3,4	0,46	259	3,8	0,45	480
45–64	3,9	0,45	308	3,5	0,48	317	3,7	0,46	625
65–74	3,5	0,46	204	3,2	0,50	247	3,4	0,48	451
Koulutusryhmä									
Alin	4,0	0,44	259	3,2	0,47	269	3,6	0,46	528
Keskitaso	3,9	0,43	258	3,4	0,49	305	3,6	0,46	563
Ylin	4,0	0,45	256	3,5	0,47	285	3,8	0,46	541
Yhteensä	4,0	0,44	780	3,4	0,48	875	3,7	0,46	1655

Liitetaulukko 7.36. Fosforin keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	mg	mg/MJ	N	mg	mg/MJ	N	mg	mg/MJ	N
Yhteistyöalue									
Uusimaa	1686	184	266	1328	187	343	1500	185	609
Varsinais-Suomi	1655	182	123	1323	186	151	1467	185	274
Pirkanmaa	1682	187	138	1392	190	141	1541	189	279
Pohjois-Savo	1819	191	138	1360	192	144	1601	191	282
Pohjois-Pohjanmaa	1737	194	115	1462	200	96	1618	197	211
Ikäryhmä									
18–24	1953	184	47	1258	186	52	1617	185	99
25–44	1827	187	221	1403	186	259	1607	187	480
45–64	1648	187	308	1394	192	317	1524	189	625
65–74	1440	188	204	1261	193	247	1347	191	451
Koulutusryhmä									
Alin	1714	188	259	1312	190	269	1521	189	528
Keskitaso	1704	183	258	1349	193	305	1522	188	563
Ylin	1718	189	256	1417	185	285	1564	187	541
Yhteensä	1710	187	780	1357	189	875	1532	188	1655

Liitetaulukko 7.37. Kalsiumin keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	mg	mg/MJ	N	mg	mg/MJ	N	mg	mg/MJ	N
Yhteistyöalue									
Uusimaa	1146	123	266	957	134	343	1048	129	609
Varsinais-Suomi	1079	118	123	961	136	151	1012	128	274
Pirkanmaa	1186	132	138	1024	140	141	1107	136	279
Pohjois-Savo	1306	137	138	976	137	144	1149	137	282
Pohjois-Pohjanmaa	1234	137	115	1075	147	96	1165	142	211
Ikäryhmä									
18–24	1410	135	47	927	137	52	1177	136	99
25–44	1293	132	221	1029	136	259	1156	134	480
45–64	1115	125	308	1005	138	317	1062	132	625
65–74	944	123	204	894	136	247	918	130	451
Koulutusryhmä									
Alin	1185	129	259	959	137	269	1077	133	528
Keskitaso	1190	127	258	976	139	305	1081	133	563
Ylin	1172	128	256	1023	134	285	1096	131	541
Yhteensä	1182	128	780	984	137	875	1082	133	1655

Liitetaulukko 7.38. Magnesiumin keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	mg	mg/MJ	N	mg	mg/MJ	N	mg	mg/MJ	N
Yhteistyöalue									
Uusimaa	398	44	266	338	48	343	367	46	609
Varsinais-Suomi	398	44	123	330	46	151	359	46	274
Pirkanmaa	393	45	138	332	46	141	363	45	279
Pohjois-Savo	431	45	138	342	49	144	389	47	282
Pohjois-Pohjanmaa	409	46	115	344	47	96	381	46	211
Ikäryhmä									
18–24	423	41	47	303	45	52	365	43	99
25–44	424	44	221	345	46	259	383	45	480
45–64	401	46	308	350	48	317	376	47	625
65–74	359	47	204	317	49	247	337	48	451
Koulutusryhmä									
Alin	404	45	259	319	47	269	363	46	528
Keskitaso	394	43	258	336	48	305	364	46	563
Ylin	416	46	256	358	47	285	387	47	541
Yhteensä	404	45	780	337	47	875	370	46	1655

Liitetaulukko 7.39. Raudan keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	mg	mg/MJ	N	mg	mg/MJ	N	mg	mg/MJ	N
Yhteistyöalue									
Uusimaa	11	1,3	266	10	1,4	343	11	1,3	609
Varsinais-Suomi	12	1,3	123	10	1,4	151	10	1,3	274
Pirkanmaa	11	1,2	138	10	1,3	141	10	1,3	279
Pohjois-Savo	12	1,3	138	9	1,3	144	11	1,3	282
Pohjois-Pohjanmaa	12	1,3	115	10	1,4	96	11	1,3	211
Ikäryhmä									
18–24	13	1,2	47	10	1,4	52	11	1,3	99
25–44	12	1,2	221	10	1,4	259	11	1,3	480
45–64	11	1,3	308	10	1,3	317	11	1,3	625
65–74	10	1,3	204	9	1,4	247	9	1,3	451
Koulutusryhmä									
Alin	11	1,2	259	9	1,3	269	10	1,3	528
Keskitaso	11	1,2	258	10	1,4	305	11	1,3	563
Ylin	12	1,3	256	10	1,4	285	11	1,3	541
Yhteensä	11	1,3	780	10	1,4	875	11	1,3	1655

Liitetaulukko 7.40. Selenin keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	µg	µg/MJ	N	µg	µg/MJ	N	µg	µg/MJ	N
Yhteistyöalue									
Uusimaa	88	9,6	266	68	9,6	343	78	9,6	609
Varsinais-Suomi	92	10,3	123	65	9,4	151	77	9,8	274
Pirkanmaa	88	9,7	138	69	9,5	141	79	9,6	279
Pohjois-Savo	88	9,1	138	67	9,4	144	78	9,2	282
Pohjois-Pohjanmaa	84	9,3	115	71	9,6	96	78	9,4	211
Ikäryhmä									
18–24	108	10,1	47	60	8,8	52	85	9,4	99
25–44	95	9,7	221	71	9,5	259	83	9,6	480
45–64	83	9,5	308	72	9,9	317	78	9,7	625
65–74	71	9,2	204	60	9,3	247	65	9,2	451
Koulutusryhmä									
Alin	86	9,4	259	65	9,4	269	76	9,4	528
Keskitaso	90	9,7	258	65	9,3	305	78	9,5	563
Ylin	88	9,7	256	75	9,8	285	81	9,8	541
Yhteensä	88	9,6	780	68	9,5	875	78	9,5	1655

Liitetaulukko 7.41. Sinkin keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	mg	mg/MJ	N	mg	mg/MJ	N	mg	mg/MJ	N
Yhteistyöalue									
Uusimaa	13	1,4	266	9	1,3	343	11	1,3	609
Varsinais-Suomi	13	1,4	123	9	1,3	151	11	1,3	274
Pirkanmaa	13	1,4	138	10	1,3	141	11	1,4	279
Pohjois-Savo	13	1,4	138	10	1,4	144	12	1,4	282
Pohjois-Pohjanmaa	13	1,4	115	10	1,4	96	12	1,4	211
Ikäryhmä									
18–24	16	1,5	47	9	1,3	52	12	1,4	99
25–44	14	1,4	221	10	1,3	259	12	1,4	480
45–64	12	1,4	308	10	1,3	317	11	1,4	625
65–74	10	1,4	204	9	1,4	247	10	1,4	451
Koulutusryhmä									
Alin	13	1,4	259	9	1,4	269	11	1,4	528
Keskitaso	13	1,4	258	10	1,4	305	11	1,4	563
Ylin	12	1,4	256	10	1,3	285	11	1,3	541
Yhteensä	13	1,4	780	10	1,3	875	11	1,4	1655

Liitetaulukko 7.42. Kuparin keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	mg	mg/MJ	N	mg	mg/MJ	N	mg	mg/MJ	N
Yhteistyöalue									
Uusimaa	1,3	0,14	266	1,2	0,16	343	1,2	0,15	609
Varsinais-Suomi	1,3	0,14	123	1,1	0,16	151	1,2	0,15	274
Pirkanmaa	1,3	0,15	138	1,1	0,15	141	1,2	0,15	279
Pohjois-Savo	1,4	0,15	138	1,2	0,16	144	1,3	0,16	282
Pohjois-Pohjanmaa	1,3	0,14	115	1,1	0,15	96	1,2	0,15	211
Ikäryhmä									
18–24	1,5	0,14	47	1,1	0,16	52	1,3	0,15	99
25–44	1,4	0,14	221	1,2	0,15	259	1,3	0,15	480
45–64	1,3	0,15	308	1,2	0,16	317	1,2	0,15	625
65–74	1,1	0,15	204	1,1	0,17	247	1,1	0,16	451
Koulutusryhmä									
Alin	1,3	0,14	259	1,0	0,15	269	1,1	0,14	528
Keskitaso	1,3	0,14	258	1,2	0,16	305	1,2	0,15	563
Ylin	1,4	0,15	256	1,3	0,17	285	1,3	0,16	541
Yhteensä	1,3	0,14	780	1,1	0,16	875	1,2	0,15	1655

Liitetaulukko 7.43. Jodin keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, yhteistyöalueen, ikäryhmän ja koulutusryhmän mukaan.

	Miehet			Naiset			Yhteensä		
	µg	µg/MJ	N	µg	µg/MJ	N	µg	µg/MJ	N
Yhteistyöalue									
Uusimaa	234	26	266	182	26	343	207	26	609
Varsinais-Suomi	225	25	123	180	26	151	200	25	274
Pirkanmaa	231	26	138	191	26	141	211	26	279
Pohjois-Savo	251	27	138	183	26	144	219	26	282
Pohjois-Pohjanmaa	243	28	115	202	28	96	225	28	211
Ikäryhmä									
18–24	281	27	47	166	25	52	226	26	99
25–44	249	26	221	193	26	259	220	26	480
45–64	227	26	308	190	26	317	209	26	625
65–74	200	26	204	174	27	247	186	27	451
Koulutusryhmä									
Alin	235	26	259	182	26	269	210	26	528
Keskitaso	239	26	258	183	26	305	210	26	563
Ylin	236	26	256	193	25	285	214	26	541
Yhteensä	237	26	780	186	26	875	211	26	1655

Liite 8. Ravintoaineiden saanti elintarvikeluokista

Liitetaulukko 8.1. Energian, proteiinin, hiilihydraattien, sakkaroosin ja kuidun saanti elintarvikeluokista sukupuolittain.

Liitetaulukko 8.2. Rasvan ja rasvahappojen (rh) saanti elintarvikeluokista sukupuolittain.

Liitetaulukko 8.3. Rasvahappojen ja kolesterolin saanti elintarvikeluokista sukupuolittain.

Liitetaulukko 8.4. Rasvaliukoisten vitamiinien saanti elintarvikeluokista sukupuolittain.

Liitetaulukko 8.5. Vesiliukoisten vitamiinien saanti elintarvikeluokista sukupuolittain.

Liitetaulukko 8.6. Kivennäisaineiden saanti elintarvikeluokista sukupuolittain.

Liitetaulukko 8.7. Kivennäisaineiden saanti elintarvikeluokista sukupuolittain.

Ravintoaineiden saantilähteet yksityiskohtaisemmalla elintarvikeluokittelulla löytyvät verkkojulkaisusta.

Liitetaulukko 8.1. Energian, proteiinin, hiilihydraattien, sakkaroosin ja kuidun saanti elintarvikeluokista sukupuolittain.

Saantilähde	Energia		Proteiini		Hiilihydraatit		Sakkaroosi		Kuitu	
	MJ	%	g	%	g	%	g	%	g	%
Miehet, n = 780										
Kasvikset, kasvisruoat	0,3	3	2	2	6	3	1	3	2,3	10
Palkokasvikset, pähkinät, siemenet, -ruoat	0,2	2	2	2	2	1	0	1	0,8	3
Peruna, perunaruoat	0,3	3	2	2	12	5	0	0	0,6	3
Hedelmät, marjat, -ruoat	0,3	4	1	1	16	7	6	13	2,6	12
Viljavalmisteet	2,8	30	23	23	102	47	8	20	12,9	58
Levitteet, öljyt	0,8	8	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Kalaruoat	0,3	3	7	7	3	1	0	1	0,2	1
Kananmunaruoat	0,1	1	2	2	0	0	0	0	0,0	0
Liharuoat	1,7	18	32	33	12	6	1	1	1,4	7
Maitovalmisteet	1,3	14	21	22	23	11	5	12	0,2	1
Sokeri, makeiset	0,3	3	1	1	13	6	9	21	0,4	2
Juomat	0,4	4	3	3	20	9	10	24	0,2	1
Alkoholijuomat	0,3	3	0	0	5	2	1	1	0,0	0
Muut	0,2	2	2	2	5	2	1	2	0,5	2
Yhteensä	9,5	100	98	100	219	100	43	100	22,2	100

Saantilähde	Energia		Proteiini		Hiilihydraatit		Sakkaroosi		Kuitu	
	MJ	%	g	%	g	%	g	%	g	%
Naiset, n = 875										
Kasvikset, kasvisruoat	0,3	5	3	4	7	4	1	3	2,6	13
Palkokasvikset, pähkinät, siemenet, -ruoat	0,2	3	3	3	3	2	1	2	1,3	7
Peruna, perunaruoat	0,2	3	1	1	8	5	0	0	0,4	2
Hedelmät, marjat, -ruoat	0,5	7	1	2	21	12	7	19	4,0	19
Viljavalmisteet	2,1	29	16	21	76	43	8	20	9,5	46
Levitteet, öljyt	0,5	7	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Kalaruoat	0,2	3	5	7	2	1	0	1	0,1	1
Kananmunaruoat	0,1	2	2	3	0	0	0	0	0,0	0
Liharuoat	1,0	14	20	27	8	5	0	1	1,1	5
Maitovalmisteet	1,1	16	18	25	20	11	6	15	0,4	2
Sokeri, makeiset	0,3	4	1	1	13	7	8	21	0,4	2
Juomat	0,3	4	2	3	13	7	6	16	0,2	1
Alkoholijuomat	0,1	2	0	0	2	1	0	1	0,0	0
Muut	0,1	2	1	2	3	2	1	2	0,4	2
Yhteensä	7,3	100	73	100	177	100	39	100	20,5	100

Liitetaulukko 8.2. Rasvan ja rasvahappojen (rh) saanti elintarvikeluokista sukupuolittain.

Saantilähde	Rasva		SAFA		MUFA		PUFA		Trans rh	
	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%
Miehet, n = 780										
Kasvikset, kasvisruoat	3	3	0,7	2	1,4	4	1,0	6	0,02	2
Palkokasvikset, pähkinät, siemenet, -ruoat	2	3	0,4	1	1,0	3	0,8	5	0,00	0
Peruna, perunaruoat	2	2	0,7	2	1,0	3	0,5	3	0,03	3
Hedelmät, marjat, -ruoat	1	1	0,1	0	0,2	1	0,1	1	0,00	0
Viljavalmisteet	16	17	5,7	15	5,7	16	3,6	21	0,18	16
Levitteet, öljyt	21	22	7,5	20	8,3	23	4,4	26	0,22	21
Kalaruoat	4	4	1,1	3	1,6	4	1,2	7	0,03	2
Kananmunaruoat	2	2	0,7	2	1,0	3	0,4	2	0,01	1
Liharuoat	24	25	9,1	24	10,8	29	3,4	20	0,18	16
Maitovalmisteet	15	15	10,1	27	3,7	10	0,5	3	0,40	37
Sokeri, makeiset	2	2	1,0	3	0,6	2	0,1	0	0,01	1
Juomat	0	0	0,1	0	0,1	0	0,1	1	0,00	0
Alkoholijuomat	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Muut	3	3	0,7	2	1,3	4	1,0	6	0,01	1
Yhteensä	97	100	37,9	100	36,8	100	17,1	100	1,09	100

Saantilähde	Rasva		SAFA		MUFA		PUFA		Trans rh	
	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%
Naiset, n = 875										
Kasvikset, kasvisruoat	4	5	0,9	3	1,5	5	0,9	7	0,03	3
Palkokasvikset, pähkinät, siemenet, -ruoat	4	5	0,5	2	1,6	6	1,5	11	0,00	0
Peruna, perunaruoat	1	2	0,4	1	0,5	2	0,3	2	0,02	2
Hedelmät, marjat, -ruoat	2	2	0,3	1	0,9	3	0,2	2	0,00	0
Viljavalmisteet	13	17	4,6	16	4,7	16	2,9	21	0,13	16
Levitteet, öljyt	14	19	4,8	17	6,0	21	3,1	22	0,14	17
Kalaruoat	3	4	0,9	3	1,2	4	1,0	7	0,02	2
Kananmunaruoat	2	3	0,7	2	1,0	4	0,4	3	0,01	1
Liharuoat	14	19	5,2	18	6,3	22	2,1	16	0,11	14
Maitovalmisteet	13	17	8,4	30	3,2	11	0,5	3	0,34	41
Sokeri, makeiset	2	3	1,1	4	0,6	2	0,1	1	0,00	0
Juomat	1	1	0,3	1	0,1	1	0,1	1	0,00	0
Alkoholijuomat	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Muut	2	2	0,4	2	0,7	3	0,5	4	0,01	1
Yhteensä	75	100	28,5	100	28,4	100	13,6	100	0,82	100

Liitetaulukko 8.3. Rasvahappojen ja kolesterolin saanti elintarvikeluokista sukupuolittain.

Saantilähde	n-3 PUFA		n-6 PUFA		C18:2(n-6)*		C18:3(n-3)†		Kolesteroli	
	g	%	g	%	g	%	g	%	mg	%
Miehet, n = 780										
Kasvikset, kasvisruoat	0,2	6	0,7	6	0,7	6	0,2	7	5	2
Palkokasvikset, pähkinät, siemenet, -ruoat	0,1	3	0,7	6	0,7	6	0,1	3	0	0
Peruna, perunaruoat	0,1	3	0,4	3	0,4	3	0,1	4	2	1
Hedelmät, marjat, -ruoat	0,0	1	0,1	1	0,1	1	0,0	1	0	0
Viljavalmisteet	0,6	16	2,9	23	2,7	23	0,6	19	32	11
Levitteet, öljyt	1,1	29	3,2	25	3,0	25	1,1	35	21	7
Kalaruoat	0,7	18	0,5	4	0,4	4	0,1	4	26	9
Kananmunaruoat	0,1	2	0,3	3	0,3	2	0,1	2	62	21
Liharuoat	0,6	15	2,7	21	2,5	21	0,5	16	104	35
Maitovalmisteet	0,1	2	0,3	2	0,3	2	0,1	3	45	15
Sokeri, makeiset	0,0	0	0,1	1	0,1	1	0,0	0	0	0
Juomat	0,0	1	0,1	0	0,1	0	0,0	1	1	0
Alkoholijuomat	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Muut	0,2	4	0,8	6	0,8	6	0,2	5	2	1
Yhteensä	3,9	100	12,8	100	12,0	100	3,1	100	299	100

* Linolihappo

† Alfa-linoleenihappo

Saantilähde	n-3 PUFA		n-6 PUFA		C18:2(n-6)*		C18:3(n-3)†		Kolesteroli	
	g	%	g	%	g	%	g	%	mg	%
Naiset, n = 875										
Kasvikset, kasvisruoat	0,2	7	0,7	7	0,7	7	0,2	9	6	3
Palkokasvikset, pähkinät, siemenet, -ruoat	0,3	10	1,2	11	1,1	12	0,3	12	0	0
Peruna, perunaruoat	0,1	2	0,2	2	0,2	2	0,1	2	1	1
Hedelmät, marjat, -ruoat	0,1	2	0,2	2	0,2	2	0,1	3	0	0
Viljavalmisteet	0,5	16	2,3	23	2,2	24	0,5	19	29	13
Levitteet, öljyt	0,8	25	2,2	22	2,1	22	0,8	30	13	6
Kalaruoat	0,6	18	0,3	3	0,3	3	0,1	4	19	8
Kananmunaruoat	0,1	3	0,3	3	0,3	3	0,1	2	59	26
Liharuoat	0,4	12	1,7	17	1,5	16	0,3	13	64	28
Maitovalmisteet	0,1	3	0,3	3	0,3	3	0,1	3	38	16
Sokeri, makeiset	0,0	0	0,1	1	0,1	1	0,0	0	0	0
Juomat	0,0	1	0,1	1	0,1	1	0,0	1	1	0
Alkoholijuomat	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Muut	0,1	2	0,5	4	0,4	5	0,1	3	1	0
Yhteensä	3,3	100	10,1	100	9,4	100	2,6	100	231	100

* Linolihappo

† Alfa-linoleenihappo

Liitetaulukko 8.4. Rasvaliukoisten vitamiinien saanti elintarvikeluokista sukupuolittain.

Saantilähde	A-vitamiini		Retinoli		D-vitamiini		E-vitamiini		K-vitamiini	
	µg RE	%	µg	%	µg	%	mg	%	µg	%
Miehet, n = 780										
Kasvikset, kasvisruoat	192	21	8	1	0,2	1	1,1	9	34,8	30
Palkokasvikset, pähkinät, siemenet, -ruoat	6	1	0	0	0,0	0	0,4	3	1,8	2
Peruna, perunaruoat	7	1	7	1	0,1	1	0,4	3	3,0	3
Hedelmät, marjat, -ruoat	7	1	0	0	0,0	0	0,6	5	5,0	4
Viljavalmisteet	67	7	56	9	0,6	4	2,4	20	13,8	12
Levitteet, öljyt	189	21	186	29	4,8	37	2,7	23	13,6	12
Kalaruoat	16	2	14	2	2,6	20	0,8	7	2,4	2
Kananmunaruoat	45	5	48	7	0,4	3	0,4	4	0,8	1
Liharuoat	222	24	198	31	0,7	6	1,7	14	27,2	24
Maitovalmisteet	124	14	118	18	3,3	26	0,4	3	7,7	7
Sokeri, makeiset	4	0	4	1	0,0	0	0,1	1	0,4	0
Juomat	10	1	3	0	0,1	1	0,3	3	2,4	2
Alkoholijuomat	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Muut	22	2	4	1	0,0	0	0,6	5	2,7	2
Yhteensä	911	100	647	100	12,8	100	11,8	100	115,5	100

Saantilähde	A-vitamiini		Retinoli		D-vitamiini		E-vitamiini		K-vitamiini	
	µg RE	%	µg	%	µg	%	mg	%	µg	%
Naiset, n = 875										
Kasvikset, kasvisruoat	203	27	10	2	0,2	2	1,2	12	42,5	39
Palkokasvikset, pähkinät, siemenet, -ruoat	10	1	1	0	0,0	0	0,7	7	3,3	3
Peruna, perunaruoat	5	1	4	1	0,1	1	0,2	2	1,7	2
Hedelmät, marjat, -ruoat	11	2	0	0	0,0	0	1,0	9	8,4	8
Viljavalmisteet	60	8	52	11	0,6	6	1,9	18	11,2	10
Levitteet, öljyt	118	16	115	24	3,0	32	1,9	18	9,8	9
Kalaruoat	11	2	10	2	2,1	22	0,6	5	1,7	2
Kananmunaruoat	43	6	47	10	0,4	4	0,4	4	1,1	1
Liharuoat	145	19	124	26	0,5	5	1,2	11	20,1	18
Maitovalmisteet	106	14	100	21	2,4	25	0,4	4	5,7	5
Sokeri, makeiset	4	1	4	1	0,0	0	0,1	1	0,4	0
Juomat	9	1	2	0	0,2	2	0,3	3	2,3	2
Alkoholijuomat	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Muut	21	3	9	2	0,0	0	0,5	5	1,5	1
Yhteensä	747	100	479	100	9,6	100	10,2	100	109,9	100

Liitetaulukko 8.5. Vesiliukoisten vitamiinien saanti elintarvikeluokista sukupuolittain.

Saantilähde	Tiamiini		Riboflaviini		Niasiini		Pyridoksiini		Folaatti		B ₁₂ -vit.		C-vit.	
	mg	%	mg	%	mg NE	%	mg	%	µg	%	µg	%	mg	%
Miehet, n = 780														
Kasvikset, kasvisruoat	0,09	6	0,11	6	1,5	4	0,14	6	36	15	0,1	1	26	26
Palkokasvikset, pähkinät, siemenet, -ruoat	0,04	3	0,02	1	0,7	2	0,03	1	8	3	0,0	0	1	1
Peruna, perunaruoat	0,11	8	0,03	1	0,6	2	0,10	4	10	4	0,0	0	4	4
Hedelmät, marjat, -ruoat	0,06	4	0,05	2	0,7	2	0,23	10	16	6	0,0	0	25	26
Viljavalmisteet	0,33	24	0,30	15	7,1	18	0,34	15	68	28	0,5	7	4	4
Levitteet, öljyt	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,00	0	1	0	0,0	0	0	0
Kalaruoat	0,05	3	0,05	2	3,2	8	0,17	8	6	2	1,4	21	1	1
Kananmunaruoat	0,02	2	0,07	3	0,6	1	0,02	1	10	4	0,4	6	0	0
Liharuoat	0,43	31	0,35	17	13,4	35	0,71	31	32	13	2,1	31	6	6
Maitovalmisteet	0,15	11	0,82	41	5,4	14	0,21	9	31	13	2,0	30	6	6
Sokeri, makeiset	0,01	0	0,02	1	0,2	0	0,01	0	1	0	0,0	0	0	0
Juomat	0,05	4	0,13	6	4,4	11	0,22	10	17	7	0,2	3	24	24
Alkoholijuomat	0,01	1	0,03	1	0,5	1	0,03	1	7	3	0,0	0	0	0
Muut	0,03	2	0,02	1	0,5	1	0,04	2	4	2	0,0	0	1	1
Yhteensä	1,37	100	1,98	100	38,8	100	2,25	100	247	100	6,6	100	98	100

Saantilähde	Tiamiini		Riboflaviini		Niasiini		Pyridoksiini		Folaatti		B ₁₂ -vit.		C-vit.	
	mg	%	mg	%	mg NE	%	mg	%	µg	%	µg	%	mg	%
Naiset, n = 875														
Kasvikset, kasvisruoat	0,10	9	0,14	8	1,7	6	0,17	9	43	19	0,1	2	33	30
Palkokasvikset, pähkinät, siemenet, -ruoat	0,06	6	0,03	2	0,9	3	0,05	3	13	6	0,0	0	2	1
Peruna, perunaruoat	0,08	7	0,02	1	0,4	1	0,08	4	7	3	0,0	0	3	3
Hedelmät, marjat, -ruoat	0,08	8	0,07	4	1,0	3	0,30	17	22	10	0,0	0	35	32
Viljavalmisteet	0,25	23	0,23	14	4,9	17	0,23	13	51	23	0,4	7	3	3
Levitteet, öljyt	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,00	0	0	0	0,0	0	0	0
Kalaruoat	0,04	3	0,04	2	2,5	9	0,14	8	4	2	1,2	24	1	1
Kananmunaruoat	0,02	2	0,06	4	0,5	2	0,03	1	10	4	0,4	7	0	0
Liharuoat	0,24	22	0,21	13	8,3	29	0,44	25	22	10	1,2	25	5	4
Maitovalmisteet	0,13	12	0,66	41	4,5	16	0,18	10	28	13	1,5	31	5	5
Sokeri, makeiset	0,01	1	0,02	1	0,2	1	0,01	0	1	0	0,0	0	0	0
Juomat	0,04	4	0,11	7	3,2	11	0,13	7	14	6	0,1	2	21	19
Alkoholijuomat	0,00	0	0,01	0	0,1	0	0,01	1	2	1	0,0	0	0	0
Muut	0,03	3	0,03	2	0,5	2	0,04	2	4	2	0,0	1	2	2
Yhteensä	1,08	100	1,62	100	28,8	100	1,80	100	222	100	4,9	100	111	100

Liitetaulukko 8.6. Kivennäisaineiden saanti elintarvikeluokista sukupuolittain.

Saantilähde	Suola (NaCl)		Kalium		Fosfori		Kalsium		Magnesium	
	g	%	g	%	mg	%	mg	%	mg	%
Miehet, n = 780										
Kasvikset, kasvisruoat	0,5	5	0,4	10	64	4	42	4	21	5
Palkokasvikset, pähkinät, siemenet, -ruoat	0,0	1	0,1	2	32	2	12	1	14	3
Peruna, perunaruoat	0,3	4	0,3	7	34	2	12	1	15	4
Hedelmät, marjat, -ruoat	0,0	0	0,3	6	25	1	22	2	19	5
Viljavalmisteet	2,4	28	0,6	16	449	26	147	12	120	30
Levitteet, öljyt	0,4	4	0,0	0	5	0	4	0	1	0
Kalaruoat	0,6	7	0,2	4	89	5	31	3	12	3
Kananmunaruoat	0,1	2	0,0	1	38	2	12	1	2	1
Liharuoat	2,8	32	0,6	16	320	19	57	5	48	12
Maitovalmisteet	1,0	11	0,7	17	517	30	714	60	54	13
Sokeri, makeiset	0,0	1	0,0	1	16	1	28	2	8	2
Juomat	0,1	1	0,6	16	68	4	81	7	68	17
Alkoholijuomat	0,0	0	0,1	2	29	2	6	1	13	3
Muut	0,5	5	0,1	2	24	1	15	1	9	2
Yhteensä	8,7	100	4,0	100	1710	100	1182	100	404	100

Saantilähde	Suola (NaCl)		Kalium		Fosfori		Kalsium		Magnesium	
	g	%	g	%	mg	%	mg	%	mg	%
Naiset, n = 875										
Kasvikset, kasvisruoat	0,5	8	0,5	15	76	6	53	5	25	7
Palkokasvikset, pähkinät, siemenet, -ruoat	0,1	2	0,1	3	52	4	20	2	23	7
Peruna, perunaruoat	0,2	3	0,2	6	24	2	7	1	11	3
Hedelmät, marjat, -ruoat	0,0	0	0,4	11	36	3	32	3	26	8
Viljavalmisteet	1,8	28	0,5	14	336	25	112	11	92	27
Levitteet, öljyt	0,2	4	0,0	0	3	0	3	0	1	0
Kalaruoat	0,4	6	0,1	4	67	5	22	2	9	3
Kananmunaruoat	0,1	2	0,0	1	36	3	11	1	3	1
Liharuoat	1,7	26	0,4	13	197	15	37	4	31	9
Maitovalmisteet	0,8	13	0,6	16	427	31	559	57	45	13
Sokeri, makeiset	0,1	1	0,1	2	18	1	27	3	9	3
Juomat	0,1	1	0,5	15	55	4	82	8	52	16
Alkoholijuomat	0,0	0	0,0	1	8	1	4	0	4	1
Muut	0,3	5	0,1	2	20	1	15	1	7	2
Yhteensä	6,4	100	3,4	100	1357	100	984	100	337	100

Liitetaulukko 8.7. Kivennäisaineiden saanti elintarvikeluokista sukupuolittain.

Saantilähde	Rauta		Seleeni		Sinkki		Kupari		Jodi	
	mg	%	µg	%	mg	%	mg	%	µg	%
Miehet, n = 780										
Kasvikset, kasvisruoat	0,7	6	2,1	2	0,4	3	0,08	6	6,6	3
Palkokasvikset, pähkinät, siemenet, -ruoat	0,5	4	2,7	3	0,3	2	0,08	6	0,9	0
Peruna, perunaruoat	0,4	4	0,6	1	0,2	2	0,06	4	8,6	4
Hedelmät, marjat, -ruoat	0,7	6	0,3	0	0,2	1	0,09	7	1,4	1
Viljavalmisteet	4,2	37	17,6	20	3,8	30	0,54	40	63,5	27
Levitteet, öljyt	0,0	0	0,3	0	0,0	0	0,00	0	3,3	1
Kalaruoat	0,3	3	9,5	11	0,4	3	0,03	3	23,1	10
Kananmunaruoat	0,3	3	5,7	7	0,2	2	0,01	1	9,2	4
Liharuoat	2,9	25	29,2	33	4,0	31	0,21	16	42,8	18
Maitovalmisteet	0,3	3	16,7	19	2,7	21	0,11	8	63,0	27
Sokeri, makeiset	0,3	2	0,3	0	0,1	1	0,02	2	2,4	1
Juomat	0,4	4	1,2	1	0,2	2	0,04	3	6,1	3
Alkoholijuomat	0,1	1	0,1	0	0,0	0	0,01	1	1,5	1
Muut	0,3	2	1,6	2	0,1	1	0,03	3	4,2	2
Yhteensä	11,5	100	88,0	100	12,8	100	1,32	100	236,5	100

Saantilähde	Rauta		Seleeni		Sinkki		Kupari		Jodi	
	mg	%	µg	%	mg	%	mg	%	µg	%
Naiset, n = 875										
Kasvikset, kasvisruoat	0,8	8	2,4	4	0,5	5	0,09	8	9,4	5
Palkokasvikset, pähkinät, siemenet, -ruoat	0,7	7	4,7	7	0,4	4	0,12	11	1,8	1
Peruna, perunaruoat	0,3	3	0,4	1	0,2	2	0,04	4	5,4	3
Hedelmät, marjat, -ruoat	0,9	9	0,4	1	0,2	2	0,14	12	1,9	1
Viljavalmisteet	3,2	33	12,8	19	2,7	28	0,38	33	46,8	25
Levitteet, öljyt	0,0	0	0,2	0	0,0	0	0,00	0	2,3	1
Kalaruoat	0,3	3	7,1	11	0,3	3	0,03	2	17,8	10
Kananmunaruoat	0,3	3	5,5	8	0,2	2	0,01	1	8,8	5
Liharuoat	1,8	18	18,1	27	2,3	24	0,13	12	28,0	15
Maitovalmisteet	0,4	4	13,4	20	2,2	23	0,10	8	51,6	28
Sokeri, makeiset	0,3	3	0,4	1	0,1	1	0,03	2	2,5	1
Juomat	0,4	4	1,3	2	0,2	2	0,04	3	5,2	3
Alkoholijuomat	0,1	2	0,0	0	0,0	0	0,01	1	0,4	0
Muut	0,3	3	1,2	2	0,1	2	0,03	3	3,6	2
Yhteensä	9,8	100	67,9	100	9,6	100	1,15	100	185,6	100

Liite 9. Ravintoaineiden saanti raaka-aineluokista

Liitetaulukko 9.1. Energian, proteiinin, hiilihydraattien, sakkaroosin ja kuidun saanti raaka-aineluokista sukupuolittain.

Liitetaulukko 9.2. Rasvan ja rasvahappojen (rh) saanti raaka-aineluokista sukupuolittain.

Liitetaulukko 9.3. Rasvahappojen ja kolesterolin saanti raaka-aineluokista sukupuolittain.

Liitetaulukko 9.4. Rasvaliukoisten vitamiinien saanti raaka-aineluokista sukupuolittain.

Liitetaulukko 9.5. Vesiliukoisten vitamiinien saanti raaka-aineluokista sukupuolittain.

Liitetaulukko 9.6. Kivennäisaineiden saanti raaka-aineluokista sukupuolittain.

Liitetaulukko 9.7. Kivennäisaineiden saanti raaka-aineluokista sukupuolittain.

Ravintoaineiden saantilähteet yksityiskohtaisemmalla raaka-aineluokittelulla löytyvät verkkojulkaisusta.

Liitetaulukko 9.1. Energian, proteiinin, hiilihydraattien, sakkaroosin ja kuidun saanti raaka-aineluokista sukupuolittain.

Saantilähde	Energia		Proteiini		Hiilihydraatit		Sakkaroosi		Kuitu	
	MJ	%	g	%	g	%	g	%	g	%
Miehet, n = 780										
Kasvikset	0,2	2	2	2	7	3	1	3	3,0	13
Palkokasvit, pähkinät, siemenet	0,2	3	3	3	3	1	1	1	1,5	7
Peruna	0,4	4	2	2	18	8	0	0	1,1	5
Hedelmät, marjat	0,4	4	1	1	16	7	5	12	3,1	14
Viljat	2,2	23	17	17	98	45	1	2	12,0	54
Rasvat	1,4	15	0	0	1	0	0	0	0,0	0
Kala, äyriäiset	0,2	2	7	7	0	0	0	0	0,0	0
Kananmuna	0,1	1	3	3	0	0	0	0	0,0	0
Liha	1,3	14	32	33	2	1	0	0	0,1	0
Maito	1,6	17	25	26	24	11	4	10	0,2	1
Sokeri, makeiset	0,5	5	1	1	23	10	18	43	0,4	2
Juomat	0,4	4	3	3	19	9	10	24	0,1	1
Alkoholijuomat	0,3	3	0	0	5	2	1	1	0,0	0
Muut	0,1	1	2	2	4	2	1	3	0,7	3
Yhteensä	9,5	100	98	100	219	100	43	100	22,2	100

Saantilähde	Energia		Proteiini		Hiilihydraatit		Sakkaroosi		Kuitu	
	MJ	%	g	%	g	%	g	%	g	%
Naiset, n = 875										
Kasvikset	0,2	3	2	3	7	4	1	3	3,2	15
Palkokasvit, pähkinät, siemenet	0,3	4	4	5	3	2	1	2	1,9	9
Peruna	0,3	3	1	2	12	7	0	0	0,7	4
Hedelmät, marjat	0,5	7	2	2	21	12	6	17	4,5	22
Viljat	1,6	22	12	17	72	41	1	2	8,8	43
Rasvat	1,1	14	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Kala, äyriäiset	0,2	2	5	7	0	0	0	0	0,0	0
Kananmuna	0,1	2	3	4	0	0	0	0	0,0	0
Liha	0,8	10	19	26	1	1	0	0	0,0	0
Maito	1,4	18	21	28	21	12	4	11	0,2	1
Sokeri, makeiset	0,5	7	1	1	23	13	18	46	0,4	2
Juomat	0,3	4	2	3	13	7	6	17	0,2	1
Alkoholijuomat	0,1	2	0	0	2	1	0	1	0,0	0
Muut	0,1	1	1	2	3	2	1	2	0,6	3
Yhteensä	7,3	100	73	100	176	100	39	100	20,4	100

Liitetaulukko 9.2. Rasvan ja rasvahappojen (rh) saanti raaka-aineluokista sukupuolittain.

Saantilähde	Rasva		SAFA		MUFA		PUFA		Trans rh	
	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%
Miehet, n = 780										
Kasvikset	0	0	0,1	0	0,1	0	0,2	1	0,00	0
Palkokasvit, pähkinät, siemenet	4	4	0,5	1	1,5	4	1,3	8	0,00	0
Peruna	1	1	0,3	1	0,5	1	0,4	2	0,02	2
Hedelmät, marjat	1	1	0,1	0	0,4	1	0,2	1	0,00	0
Viljat	4	4	0,5	1	0,8	2	1,5	9	0,00	0
Rasvat	38	39	11,6	31	16,2	44	9,0	52	0,34	31
Kala, äyriäiset	3	3	0,5	1	1,0	3	0,9	5	0,00	0
Kananmuna	2	2	0,6	2	0,9	2	0,3	2	0,00	0
Liha	20	21	8,0	21	9,3	25	2,4	14	0,14	13
Maito	21	21	14,0	37	5,1	14	0,6	3	0,58	53
Sokeri, makeiset	2	2	1,1	3	0,6	2	0,1	0	0,01	1
Juomat	1	1	0,3	1	0,1	0	0,1	1	0,00	0
Alkoholijuomat	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Muut	0	1	0,2	0	0,2	0	0,1	1	0,00	0
Yhteensä	97	100	37,9	100	36,8	100	17,1	100	1,09	100

Saantilähde	Rasva		SAFA		MUFA		PUFA		Trans rh	
	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%
Naiset, n = 875										
Kasvikset	0	1	0,1	0	0,1	0	0,2	1	0,00	0
Palkokasvit, pähkinät, siemenet	5	6	0,6	2	1,8	6	1,9	14	0,00	0
Peruna	1	1	0,2	1	0,2	1	0,2	1	0,01	1
Hedelmät, marjat	2	3	0,3	1	1,1	4	0,3	2	0,00	0
Viljat	3	4	0,4	2	0,7	3	1,2	9	0,00	0
Rasvat	28	38	8,4	30	12,4	44	6,6	48	0,24	29
Kala, äyriäiset	2	3	0,5	2	0,8	3	0,8	6	0,00	0
Kananmuna	2	3	0,6	2	0,9	3	0,3	2	0,00	0
Liha	11	15	4,2	15	5,0	18	1,3	10	0,08	9
Maito	17	23	11,4	40	4,2	15	0,5	4	0,47	57
Sokeri, makeiset	2	3	1,2	4	0,7	3	0,1	1	0,00	0
Juomat	1	1	0,4	2	0,2	1	0,2	1	0,01	1
Alkoholijuomat	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Muut	0	1	0,2	1	0,1	0	0,1	1	0,00	0
Yhteensä	75	100	28,5	100	28,4	100	13,7	100	0,82	100

Liitetaulukko 9.3. Rasvahappojen ja kolesterolin saanti raaka-aineluokista sukupuolittain.

Saantilähde	n-3 PUFA		n-6 PUFA		C18:2(n-6)*		C18:3(n-3)†		Kolesteroli	
	g	%	g	%	g	%	g	%	mg	%
Miehet, n = 780										
Kasvikset	0,1	1	0,1	1	0,1	1	0,1	2	1	0
Palkokasvit, pähkinät, siemenet	0,2	5	1,1	9	1,1	9	0,2	6	0	0
Peruna	0,1	2	0,3	3	0,3	3	0,1	3	0	0
Hedelmät, marjat	0,1	1	0,1	1	0,1	1	0,1	2	0	0
Viljat	0,1	3	1,4	11	1,4	11	0,1	4	1	0
Rasvat	2,3	59	6,5	51	6,2	52	2,2	70	30	10
Kala, äyriäiset	0,6	16	0,3	2	0,2	2	0,1	2	24	8
Kananmuna	0,0	1	0,3	2	0,2	2	0,0	1	88	29
Liha	0,3	7	2,0	15	1,8	15	0,2	7	95	32
Maito	0,1	3	0,4	3	0,3	3	0,1	3	59	20
Sokeri, makeiset	0,0	0	0,1	1	0,1	1	0,0	0	0	0
Juomat	0,0	1	0,1	1	0,1	1	0,0	1	1	0
Alkoholijuomat	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Muut	0,0	0	0,1	1	0,1	1	0,0	1	0	0
Yhteensä	3,9	100	12,8	100	12,0	100	3,1	100	299	100

* Linolihappo

† Alfa-linoleenihappo

Saantilähde	n-3 PUFA		n-6 PUFA		C18:2(n-6)*		C18:3(n-3)†		Kolesteroli	
	g	%	g	%	g	%	g	%	mg	%
Naiset, n = 875										
Kasvikset	0,1	2	0,1	1	0,1	1	0,1	2	0	0
Palkokasvit, pähkinät, siemenet	0,4	11	1,5	15	1,4	15	0,4	14	0	0
Peruna	0,0	1	0,1	1	0,1	1	0,0	1	0	0
Hedelmät, marjat	0,1	2	0,2	2	0,2	2	0,1	3	0	0
Viljat	0,1	3	1,1	11	1,1	11	0,1	3	1	0
Rasvat	1,7	52	4,8	47	4,5	48	1,7	64	20	9
Kala, äyriäiset	0,6	17	0,2	2	0,2	2	0,1	2	18	8
Kananmuna	0,0	1	0,3	3	0,2	2	0,0	1	85	37
Liha	0,2	5	1,1	11	1,0	11	0,1	5	57	25
Maito	0,1	3	0,3	3	0,3	3	0,1	3	48	21
Sokeri, makeiset	0,0	0	0,1	1	0,1	1	0,0	0	0	0
Juomat	0,0	1	0,1	1	0,1	1	0,0	1	1	0
Alkoholijuomat	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Muut	0,0	0	0,1	1	0,1	1	0,0	0	0	0
Yhteensä	3,3	100	10,1	100	9,4	100	2,6	100	232	100

* Linolihappo

† Alfa-linoleenihappo

Liitetaulukko 9.4. Rasvaliukoisten vitamiinien saanti raaka-aineluokista sukupuolittain.

Saantilähde	A-vitamiini		Retinoli		D-vitamiini		E-vitamiini		K-vitamiini	
	µg RE	%	µg	%	µg	%	mg	%	µg	%
Miehet, n = 780										
Kasvikset	233	25	0	0	0,2	1	0,8	6	40,3	35
Palkokasvit, pähkinät, siemenet	4	0	0	0	0,0	0	0,6	5	4,4	4
Peruna	1	0	0	0	0,0	0	0,3	3	1,9	2
Hedelmät, marjat	8	1	0	0	0,0	0	0,7	6	5,8	5
Viljat	1	0	0	0	0,0	0	1,0	8	3,7	3
Rasvat	236	25	231	36	5,2	41	5,4	46	30,2	26
Kala, äyriäiset	7	1	7	1	2,6	20	0,6	5	0,9	1
Kananmuna	64	7	64	10	0,5	4	0,5	4	0,2	0
Liha	173	19	172	27	0,5	4	0,9	8	16,8	15
Maito	172	18	164	25	3,7	29	0,5	4	9,1	8
Sokeri, makeiset	5	1	5	1	0,0	0	0,1	1	0,3	0
Juomat	9	1	3	0	0,1	1	0,3	2	1,7	1
Alkoholijuomat	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Muut	20	2	1	0	0,0	0	0,2	2	0,4	0
Yhteensä	933	100	646	100	12,8	100	11,8	100	115,9	100

Saantilähde	A-vitamiini		Retinoli		D-vitamiini		E-vitamiini		K-vitamiini	
	µg RE	%	µg	%	µg	%	mg	%	µg	%
Naiset, n = 875										
Kasvikset	242	31	0	0	0,1	1	0,9	8	46,4	42
Palkokasvit, pähkinät, siemenet	4	1	0	0	0,0	0	0,9	8	4,8	4
Peruna	0	0	0	0	0,0	0	0,1	1	1,1	1
Hedelmät, marjat	13	2	0	0	0,0	0	1,1	11	9,6	9
Viljat	1	0	0	0	0,0	0	0,7	7	2,6	2
Rasvat	160	21	157	33	3,5	36	4,0	39	23,0	21
Kala, äyriäiset	4	1	4	1	2,1	22	0,5	5	0,8	1
Kananmuna	62	8	62	13	0,5	5	0,4	4	0,2	0
Liha	106	14	105	22	0,3	3	0,6	6	12,5	11
Maito	143	19	136	28	2,7	29	0,4	4	6,6	6
Sokeri, makeiset	5	1	5	1	0,0	0	0,1	1	0,4	0
Juomat	9	1	2	0	0,2	2	0,3	2	2,0	2
Alkoholijuomat	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Muut	19	2	7	1	0,0	0	0,3	2	0,6	0
Yhteensä	768	100	478	100	9,5	100	10,2	100	110,5	100

Liitetaulukko 9.5. Vesiliukoisten vitamiinien saanti raaka-aineluokista sukupuolittain.

Saantilähde	Tiamiini		Riboflaviini		Niasiini		Pyridoksiini		Folaatti		B ₁₂ -vit.		C-vit.	
	mg	%	mg	%	mg NE	%	mg	%	µg	%	µg	%	mg	%
Miehet, n = 780														
Kasvikset	0,10	7	0,13	6	1,6	4	0,18	8	47	17	0,0	0	39	37
Palkokasvit, pähkinät, siemenet	0,08	5	0,02	1	1,2	3	0,05	2	14	5	0,0	0	1	1
Peruna	0,17	11	0,03	1	1,0	2	0,14	6	20	7	0,0	0	8	8
Hedelmät, marjat	0,07	4	0,05	3	0,8	2	0,25	11	18	6	0,0	0	27	26
Viljat	0,30	19	0,13	6	5,0	12	0,21	9	43	15	0,0	0	0	0
Rasvat	0,00	0	0,01	0	0,0	0	0,00	0	1	0	0,0	0	0	0
Kala, äyriäiset	0,04	2	0,04	2	3,6	9	0,16	7	4	1	1,6	22	0	0
Kananmuna	0,03	2	0,09	5	0,9	2	0,03	1	14	5	0,6	9	0	0
Liha	0,51	33	0,33	16	15,9	38	0,70	31	23	8	2,3	33	0	0
Maito	0,16	10	0,95	47	6,4	15	0,24	11	35	12	2,3	33	6	5
Sokeri, makeiset	0,01	0	0,02	1	0,2	0	0,01	0	1	0	0,0	0	0	0
Juomat	0,05	3	0,13	6	4,4	11	0,22	10	17	6	0,2	2	23	22
Alkoholijuomat	0,01	1	0,03	1	0,5	1	0,03	1	7	3	0,0	0	0	0
Muut	0,03	2	0,08	4	0,7	2	0,03	1	42	15	0,0	0	1	1
Yhteensä	1,57	100	2,03	100	42,0	100	2,24	100	286	100	7,0	100	105	100

Saantilähde	Tiamiini		Riboflaviini		Niasiini		Pyridoksiini		Folaatti		B ₁₂ -vit.		C-vit.	
	mg	%	mg	%	mg NE	%	mg	%	µg	%	µg	%	mg	%
Naiset, n = 875														
Kasvikset	0,11	9	0,14	8	1,6	5	0,19	11	53	21	0,0	0	46	39
Palkokasvit, pähkinät, siemenet	0,10	8	0,03	2	1,2	4	0,06	3	18	7	0,0	0	1	1
Peruna	0,13	10	0,02	1	0,7	2	0,11	6	14	6	0,0	0	6	5
Hedelmät, marjat	0,09	8	0,08	5	1,1	4	0,32	18	24	10	0,0	0	38	32
Viljat	0,23	19	0,10	6	3,7	12	0,15	8	31	13	0,0	0	0	0
Rasvat	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,00	0	1	0	0,0	0	0	0
Kala, äyriäiset	0,03	3	0,03	2	2,9	9	0,14	8	3	1	1,3	25	0	0
Kananmuna	0,03	2	0,09	5	0,9	3	0,03	2	14	6	0,6	11	0	0
Liha	0,26	22	0,19	12	9,6	31	0,42	23	15	6	1,4	26	0	0
Maito	0,14	11	0,77	47	5,2	17	0,20	11	30	12	1,8	35	6	5
Sokeri, makeiset	0,01	1	0,02	1	0,2	1	0,01	0	1	0	0,0	0	0	0
Juomat	0,04	3	0,11	6	3,2	10	0,12	7	14	6	0,1	2	19	16
Alkoholijuomat	0,00	0	0,01	0	0,1	0	0,01	1	2	1	0,0	0	0	0
Muut	0,03	2	0,06	4	0,6	2	0,03	2	29	11	0,0	0	1	1
Yhteensä	1,20	100	1,65	100	31,1	100	1,79	100	249	100	5,2	100	118	100

Liitetaulukko 9.6. Kivennäisaineiden saanti raaka-aineluokista sukupuolittain.

Saantilähde	Suola (NaCl)		Kalium		Fosfori		Kalsium		Magnesium	
	g	%	g	%	mg	%	mg	%	mg	%
Miehet, n = 780										
Kasvikset	0,2	2	0,5	12	65	4	42	4	23	6
Palkokasvit, pähkinät, siemenet	0,0	0	0,1	3	58	3	17	1	25	6
Peruna	0,1	1	0,5	11	45	3	6	0	22	6
Hedelmät, marjat	0,1	1	0,3	7	28	2	26	2	22	5
Viljat	0,0	0	0,4	11	342	20	39	3	104	26
Rasvat	0,5	5	0,0	0	8	0	6	1	1	0
Kala, äyriäiset	0,3	3	0,1	3	80	5	23	2	9	2
Kananmuna	0,1	1	0,0	1	51	3	14	1	3	1
Liha	1,6	19	0,5	12	282	16	20	2	35	9
Maito	1,1	13	0,7	19	608	36	843	71	62	15
Sokeri, makeiset	0,0	1	0,1	1	18	1	30	3	9	2
Juomat	0,1	2	0,6	16	67	4	88	7	68	17
Alkoholijuomat	0,0	0	0,1	1	29	2	6	1	13	3
Muut	4,6	53	0,1	2	29	2	22	2	8	2
Yhteensä	8,7	100	4,0	100	1710	100	1182	100	404	100

Saantilähde	Suola (NaCl)		Kalium		Fosfori		Kalsium		Magnesium	
	g	%	g	%	mg	%	mg	%	mg	%
Naiset, n = 875										
Kasvikset	0,1	2	0,5	16	68	5	45	5	25	7
Palkokasvit, pähkinät, siemenet	0,0	1	0,1	4	72	5	23	2	31	9
Peruna	0,0	0	0,3	9	31	2	4	0	15	5
Hedelmät, marjat	0,1	1	0,4	12	40	3	36	4	30	9
Viljat	0,0	0	0,3	9	260	19	29	3	80	24
Rasvat	0,3	5	0,0	0	6	0	4	0	1	0
Kala, äyriäiset	0,2	3	0,1	3	63	5	17	2	7	2
Kananmuna	0,1	1	0,0	1	49	4	13	1	3	1
Liha	0,8	13	0,3	9	164	12	10	1	21	6
Maito	0,9	15	0,6	18	494	36	656	67	50	15
Sokeri, makeiset	0,1	1	0,1	2	20	1	30	3	10	3
Juomat	0,1	2	0,5	14	55	4	87	9	52	15
Alkoholijuomat	0,0	0	0,0	1	8	1	4	0	4	1
Muut	3,5	55	0,1	2	27	2	25	3	7	2
Yhteensä	6,4	100	3,4	100	1356	100	983	100	336	100

Liitetaulukko 9.7. Kivennäisaineiden saanti raaka-aineluokista sukupuolittain.

Saantilähde	Rauta		Seleen		Sinkki		Kupari		Jodi	
	mg	%	µg	%	mg	%	mg	%	µg	%
Miehet, n = 780										
Kasvikset	0,8	7	1,4	2	0,4	3	0,09	7	2,5	1
Palkokasvit, pähkinät, siemenet	0,7	6	3,6	4	0,4	3	0,13	10	0,9	0
Peruna	0,6	5	0,7	1	0,3	2	0,09	7	0,9	0
Hedelmät, marjat	0,8	7	0,3	0	0,2	1	0,11	8	1,3	1
Viljat	3,7	32	12,5	14	2,9	22	0,44	33	13,6	6
Rasvat	0,1	0	0,6	1	0,0	0	0,00	0	4,1	2
Kala, äyriäiset	0,3	3	9,7	11	0,3	3	0,02	2	16,8	7
Kananmuna	0,4	4	8,1	9	0,3	3	0,01	1	10,1	4
Liha	2,5	22	28,9	33	4,0	31	0,15	11	12,9	5
Maito	0,3	3	19,6	22	3,3	26	0,18	13	73,1	31
Sokeri, makeiset	0,3	3	0,4	0	0,1	1	0,03	2	3,0	1
Juomat	0,4	4	1,4	2	0,2	2	0,04	3	6,1	3
Alkoholijuomat	0,1	1	0,1	0	0,0	0	0,01	1	1,5	1
Muut	0,3	3	0,8	1	0,2	2	0,03	2	89,7	38
Yhteensä	11,4	100	88,1	100	12,8	100	1,32	100	236,5	100

Saantilähde	Rauta		Seleen		Sinkki		Kupari		Jodi	
	mg	%	µg	%	mg	%	mg	%	µg	%
Naiset, n = 875										
Kasvikset	0,8	8	1,3	2	0,5	5	0,09	8	3,1	2
Palkokasvit, pähkinät, siemenet	0,9	10	5,1	7	0,6	6	0,16	14	1,0	1
Peruna	0,4	4	0,4	1	0,2	2	0,06	5	0,6	0
Hedelmät, marjat	1,0	11	0,4	1	0,2	2	0,16	14	1,8	1
Viljat	2,8	29	9,3	14	2,2	23	0,33	29	10,4	6
Rasvat	0,0	0	0,4	1	0,0	0	0,00	0	2,7	1
Kala, äyriäiset	0,2	3	7,5	11	0,2	3	0,02	2	13,0	7
Kananmuna	0,4	4	7,9	12	0,3	3	0,01	1	9,7	5
Liha	1,4	15	17,5	26	2,2	23	0,08	7	7,4	4
Maito	0,3	3	15,5	23	2,6	27	0,13	11	59,6	32
Sokeri, makeiset	0,4	4	0,5	1	0,1	1	0,03	3	3,1	2
Juomat	0,4	4	1,4	2	0,2	2	0,04	4	5,1	3
Alkoholijuomat	0,1	2	0,0	0	0,0	0	0,01	1	0,4	0
Muut	0,3	3	0,9	1	0,2	2	0,03	2	67,4	36
Yhteensä	9,6	100	68,0	100	9,6	100	1,15	100	185,5	100

Vain sähköisessä julkaisussa:

Sähköiset liitetaulukot. Ravintoaineiden saanti elintarvike- ja raaka-aineluokista miehillä (a) ja naisilla (b)

Sähköinen liitetaulukko 1. Energian, proteiinin, hiilihydraattien, sakkaroosin ja kuidun saanti elintarvikeluokista.

Sähköinen liitetaulukko 2. Rasvan ja rasvahappojen (rh) saanti elintarvikeluokista.

Sähköinen liitetaulukko 3. Rasvahappojen ja kolesterolin saanti elintarvikeluokista.

Sähköinen liitetaulukko 4. Rasvaliukoisten vitamiinien saanti elintarvikeluokista.

Sähköinen liitetaulukko 5. Vesiliukoisten vitamiinien saanti elintarvikeluokista.

Sähköinen liitetaulukko 6. Kivennäisaineiden saanti elintarvikeluokista.

Sähköinen liitetaulukko 7. Kivennäisaineiden saanti elintarvikeluokista.

Sähköinen liitetaulukko 8. Energian, proteiinin, hiilihydraattien, sakkaroosin ja kuidun saanti raaka-aineluokista.

Sähköinen liitetaulukko 9. Rasvan ja rasvahappojen (rh) saanti raaka-aineluokista.

Sähköinen liitetaulukko 10. Rasvahappojen ja kolesterolin saanti raaka-aineluokista.

Sähköinen liitetaulukko 11. Rasvaliukoisten vitamiinien saanti raaka-aineluokista.

Sähköinen liitetaulukko 12. Vesiliukoisten vitamiinien saanti raaka-aineluokista.

Sähköinen liitetaulukko 13. Kivennäisaineiden saanti raaka-aineluokista.

Sähköinen liitetaulukko 14. Kivennäisaineiden saanti raaka-aineluokista.

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 1a. Energian, proteiinin, hiilihydraattien, sakkaroosin ja kuidun saanti elintarvikeluokista miehillä.

Saantilähde (Miehet, n = 780)	Energia		Proteiini		Hiilihydraatit		Sakkaroosi		Kuitu	
	MJ	%	g	%	g	%	g	%	g	%
Kasvikset, kasvisruoat ¹	0,3	3	2	2	6	3	1	3	2,3	10
Tuoreet kasvikset, kasvissalaatit	0,1	1	1	1	3	1	0	1	1,3	6
Kasviskeitot ja -kastikkeet ¹	0,0	0	0	0	1	0	0	0	0,1	1
Kasvispääruoat ¹	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0
Lisäkekasvikset ¹	0,1	1	0	0	2	1	0	1	0,6	3
Sieniruoat	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Majoneesi- ja ruokasalaatit	0,1	1	1	1	1	0	0	0	0,1	1
Palkokasvikset, pähkinät, siemenet, -ruoat	0,2	2	2	2	2	1	0	1	0,8	3
Palkokasvit	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	1
Palkokasvikeitot ja -kastikkeet	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0
Palkokasviruoat ja -valmisteet	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0
Pähkinät, siemenet ja kuivatut hedelmät	0,1	1	1	1	1	0	0	1	0,4	2
Peruna, perunaruoat	0,3	3	2	2	12	5	0	0	0,6	3
Keitetyt perunat ja perunasose	0,1	1	0	0	4	2	0	0	0,2	1
Paistetut perunat ja perunaruoat	0,2	3	1	1	8	4	0	0	0,4	2
Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruoat	0,3	4	1	1	16	7	6	13	2,6	12
Hedelmät, tuoreet	0,3	3	1	1	12	6	4	10	2,0	9
Marjat	0,0	0	0	0	1	1	0	0	0,5	2
Marja- ja hedelmäjätkiruoat	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Kiisselit ja keitot	0,0	0	0	0	2	1	1	3	0,1	1
Hedelmä- ja marjasalaatit	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Vilja- ja leivontatuotteet	2,8	30	23	23	102	47	8	20	12,9	58
Ruisleipä	0,7	7	5	6	28	13	1	1	6,6	30
Sekaleipä	0,3	4	3	3	14	6	0	1	1,7	7
Vehnäleipä	0,2	2	1	1	7	3	0	0	0,5	2
Aamiasviljavalmisteet	0,1	1	0	0	3	1	1	1	0,4	2
Puuro	0,2	3	2	2	9	4	1	1	1,3	6
Pastalisäke	0,1	1	1	1	5	2	0	0	0,4	2
Riisilisäke	0,1	1	0	0	5	2	0	0	0,2	1
Pizza	0,3	3	4	4	6	3	0	0	0,5	2
Pullat, munkit	0,2	2	1	1	7	3	2	4	0,3	1
Makeat keksit ja pikkuleivät	0,1	1	0	0	3	1	1	3	0,1	1
Makeat leivokset, kakut ja piirakat	0,2	2	1	1	5	2	3	6	0,2	1
Suolaiset leivonnaiset	0,1	1	1	1	4	2	0	0	0,3	1
Suolaiset keksit	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0

Taulukko jatkuu seuraavalla sivulla

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 1a. Energian, proteiinin, hiilihydraattien, sakkaroosin ja kuidun saanti elintarvikeluokista miehillä (jatkoa edelliseltä sivulta).

Saantilähde (Miehet, n = 780)	Energia		Proteiini		Hiilihydraatit		Sakkaroosi		Kuitu	
	MJ	%	g	%	g	%	g	%	g	%
Voileivät ja hampurilaiset	0,2	2	2	2	4	2	0	0	0,3	1
Pannukakut ja ohukaiset	0,0	0	0	0	1	0	0	0	0,0	0
Muut vilja- ja leivontatuotteet	0,0	0	0	0	1	0	0	0	0,1	1
Levitteet, öljyt, kastikkeet	0,8	8	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Margariinit ja kasvirasvalevitteet (rasvaa >= 55 %)	0,2	2	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Margariinit ja kasvirasvalevitteet (rasvaa < 55 %)	0,1	1	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Voi	0,1	1	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Rasvaseos (rasvaa >= 55 %)	0,3	3	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Rasvaseos (rasvaa < 55 %)	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Kasviöljyt ja salaatikastikkeet	0,1	1	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Muut rasvat	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Kalaruoat	0,3	3	7	7	3	1	0	1	0,2	1
Kalat, kalafileet ja äyriäiset	0,2	2	4	4	1	0	0	0	0,0	0
Kala- ja äyriäisruoat	0,1	1	1	1	1	1	0	0	0,1	0
Kala- ja äyriäiskastikkeet ja -keitot	0,1	1	1	1	1	0	0	0	0,1	0
Muut kala- ja äyriäisruoat ja -valmisteet	0,0	0	1	1	0	0	0	0	0,0	0
Kananmunaruoat	0,1	1	2	2	0	0	0	0	0,0	0
Liharuoat	1,7	18	32	33	12	6	1	1	1,4	7
Liha- ja makkara-leikkelet ja -valmisteet	0,2	2	5	5	0	0	0	0	0,0	0
Lihalaatikat ja -padat	0,4	5	6	6	6	3	0	0	0,5	2
Lihakastikkeet	0,1	1	2	2	1	0	0	0	0,1	0
Lihakeitot	0,1	1	2	2	2	1	0	0	0,6	3
Pihvit ja kyljykset	0,3	3	7	7	0	0	0	0	0,0	0
Makkara	0,2	2	3	3	1	1	0	0	0,1	0
Kana- ja kalkkunaruoat	0,3	3	8	8	1	1	0	0	0,1	1
Sisäelinruoat	0,0	0	0	0	1	0	0	0	0,0	0
Maitovalmisteet	1,3	14	21	22	23	11	5	12	0,2	1
Maitojuomat, rasvattomat	0,1	1	3	3	5	2	0	0	0,0	0
Maitojuomat, vähärasvaiset (rasvaa 0,1-2 %)	0,3	3	4	4	7	3	0	0	0,0	0
Maitojuomat (rasvaa > 2 %) ja kerma	0,1	1	1	1	1	1	0	0	0,0	0
Piimä	0,0	0	1	1	1	0	0	0	0,0	0
Jogurtti ja rahka	0,2	2	4	4	6	3	3	6	0,1	1
Viili ja muut hapanmaitotuotteet	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Kypsytytetyt juustot	0,3	4	6	6	0	0	0	0	0,0	0
Sulate- ja tuorejuustot	0,1	1	2	2	0	0	0	0	0,0	0

Taulukko jatkuu seuraavalla sivulla

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 1a. Energian, proteiinin, hiilihydraattien, sakkaroosin ja kuidun saanti elintarvikeluokista miehillä (jatkoa edelliseltä sivulta).

Saantilähde (Miehet, n = 780)	Energia		Proteiini		Hiilihydraatit		Sakkaroosi		Kuitu	
	MJ	%	g	%	g	%	g	%	g	%
Jäätelö	0,1	1	0	0	2	1	1	3	0,0	0
Maitojälkiruoat	0,0	0	0	0	1	1	1	2	0,1	0
Maitokastikkeet	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Sokeri, makeiset	0,3	3	1	1	13	6	9	21	0,4	2
Sokeri, hunaja	0,1	1	0	0	4	2	3	7	0,0	0
Hillo, marmeladi	0,0	0	0	0	2	1	2	4	0,1	0
Makeiset	0,1	1	0	0	4	2	2	4	0,2	1
Suklaa	0,1	1	1	1	3	1	3	6	0,2	1
Juomat	0,4	4	3	3	20	9	10	24	0,2	1
Vedet	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Kahvi	0,1	1	2	2	2	1	0	0	0,0	0
Tee	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Täysmehut	0,1	1	0	0	5	2	2	4	0,1	0
Kasvimehut ja kasvijuomat	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0
Mehujuomat, sokerilla makeutetut	0,1	1	0	0	6	3	5	12	0,0	0
Virvoitusjuomat, sokerilla makeutetut	0,1	1	0	0	5	2	3	6	0,0	0
Keinotekoisesti makeutetut juomat	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Urheilujuomat	0,0	0	0	0	1	0	0	0	0,0	0
Muut juomat	0,0	0	0	0	0	0	0	1	0,0	0
Alkoholijuomat	0,3	3	0	0	5	2	1	1	0,0	0
Oluet	0,2	2	0	0	4	2	0	0	0,0	0
Siiderit	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Viinit	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Väkevät viinat	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Muut alkoholijuomat	0,0	0	0	0	0	0	0	1	0,0	0
Muut ²	0,2	2	2	2	5	2	1	2	0,5	2
Suolaiset naposteltavat	0,1	1	1	1	2	1	0	0	0,3	1
Mausteet, maustekastikkeet ja muut sekalaiset	0,1	1	0	0	2	1	1	2	0,2	1
Laihdutus- ja proteiinivalmisteet	0,0	0	1	1	0	0	0	0	0,0	0

¹ Palkokasvit, palkokasvivalmisteet sekä niistä valmistetut keitot, kastikkeet ja ruoat luokiteltu pääryhmään 'Palkokasvikset, pähkinät, siemenet, -ruoat'.

² Pähkinät, siemenet ja kuivatut hedelmät luokiteltu pääryhmään 'Palkokasvikset, pähkinät, siemenet, -ruoat'.

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 1b. Energian, proteiinin, hiilihydraattien, sakkaroosin ja kuidun saanti elintarvikeluokista naisilla.

Saantilähde (Naiset, n = 875)	Energia		Proteiini		Hiilihydraatit		Sakkaroosi		Kuitu	
	MJ	%	g	%	g	%	g	%	g	%
Kasvikset, kasvisruoat ¹	0,3	5	3	4	7	4	1	3	2,6	13
Tuoreet kasvikset, kasvissalaatit	0,1	1	1	1	3	2	0	1	1,5	7
Kasviskeitot ja -kastikkeet ¹	0,1	1	0	1	1	1	0	0	0,3	1
Kasvispääruoat ¹	0,0	0	0	0	1	0	0	0	0,1	1
Lisäkekasvikset ¹	0,1	1	0	1	1	1	0	1	0,6	3
Sieniruoat	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Majoneesi- ja ruokasalaatit	0,1	1	1	1	1	0	0	0	0,1	1
Palkokasvikset, pähkinät, siemenet, -ruoat	0,2	3	3	3	3	2	1	2	1,3	7
Palkokasvit	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	1
Palkokasvikeitot ja -kastikkeet	0,0	0	0	0	1	0	0	0	0,1	1
Palkokasviruoat ja -valmisteet	0,0	0	1	1	1	0	0	0	0,2	1
Pähkinät, siemenet ja kuivatut hedelmät	0,2	2	1	2	1	1	0	1	0,8	4
Peruna, perunaruoat	0,2	3	1	1	8	5	0	0	0,4	2
Keitetyt perunat ja perunasose	0,1	1	0	1	3	2	0	0	0,2	1
Paistetut perunat ja perunaruoat	0,1	2	1	1	5	3	0	0	0,2	1
Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruoat	0,5	7	1	2	21	12	7	19	4,0	19
Hedelmät, tuoreet	0,4	5	1	1	16	9	5	14	2,9	14
Marjat	0,1	1	0	0	2	1	0	0	0,8	4
Marja- ja hedelmäjätkiruoat	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Kiisselit ja keitot	0,0	1	0	0	2	1	1	4	0,1	1
Hedelmä- ja marjasalaatit	0,0	0	0	0	1	0	0	1	0,1	0
Vilja- ja leivontatuotteet	2,1	29	16	21	76	43	8	20	9,5	46
Ruisleipä	0,4	6	3	5	17	10	0	1	4,3	21
Sekaleipä	0,3	4	3	3	13	7	0	1	1,5	8
Vehnäleipä	0,1	1	1	1	4	2	0	0	0,3	1
Aamiasviljavalmisteet	0,1	1	0	0	2	1	0	1	0,3	2
Puuro	0,2	3	2	3	8	5	0	1	1,2	6
Pastalisäke	0,1	1	1	1	3	2	0	0	0,2	1
Riisilisäke	0,1	1	0	0	3	2	0	0	0,1	1
Pizza	0,1	1	1	2	2	1	0	0	0,2	1
Pullat, munkit	0,1	2	1	1	5	3	1	3	0,2	1
Makeat keksit ja pikkuleivät	0,1	1	0	0	3	2	1	3	0,1	1
Makeat leivokset, kakut ja piirakat	0,2	3	1	1	6	3	3	9	0,3	1
Suolaiset leivonnaiset	0,1	2	1	1	4	2	0	0	0,3	1
Suolaiset keksit	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0

Taulukko jatkuu seuraavalla sivulla

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 1b. Energian, proteiinin, hiilihydraattien, sakkaroosin ja kuidun saanti elintarvikeluokista naisilla (jatkoa edelliseltä sivulta).

Saantilähde (Naiset, n = 875)	Energia		Proteiini		Hiilihydraatit		Sakkaroosi		Kuitu	
	MJ	%	g	%	g	%	g	%	g	%
Voileivät ja hampurilaiset	0,1	2	1	2	3	2	0	0	0,2	1
Pannukakut ja ohukaiset	0,1	1	0	1	1	1	0	0	0,1	0
Muut vilja- ja leivontatuotteet	0,0	0	0	0	1	0	0	0	0,2	1
Levitteet, öljyt, kastikkeet	0,5	7	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Margariinit ja kasvirasvalevitteet (rasvaa >= 55 %)	0,1	2	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Margariinit ja kasvirasvalevitteet (rasvaa < 55 %)	0,0	1	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Voi	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Rasvaseos (rasvaa >= 55 %)	0,2	3	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Rasvaseos (rasvaa < 55 %)	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Kasviöljyt ja salaattinkastikkeet	0,1	2	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Muut rasvat	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Kalaruuat	0,2	3	5	7	2	1	0	1	0,1	1
Kalat, kalafileet ja äyriäiset	0,1	2	3	4	0	0	0	0	0,0	0
Kala- ja äyriäisruuat	0,1	1	1	2	1	1	0	0	0,1	0
Kala- ja äyriäiskastikkeet ja -keitot	0,0	0	1	1	0	0	0	0	0,0	0
Muut kala- ja äyriäisruuat ja -valmisteet	0,0	0	1	1	0	0	0	0	0,0	0
Kananmunaruuat	0,1	2	2	3	0	0	0	0	0,0	0
Liharuuat	1,0	14	20	27	8	5	0	1	1,1	5
Liha- ja makkara-leikkelet ja -valmisteet	0,1	1	2	3	0	0	0	0	0,0	0
Lihalaatikat ja -padat	0,3	4	4	5	4	2	0	0	0,3	1
Lihakastikkeet	0,1	1	1	2	0	0	0	0	0,1	0
Lihakeitot	0,1	1	2	2	1	1	0	0	0,5	3
Pihvit ja kyljykset	0,1	2	3	4	0	0	0	0	0,0	0
Makkara	0,1	1	1	2	1	0	0	0	0,0	0
Kana- ja kalkkunaruuat	0,3	4	7	9	2	1	0	0	0,1	1
Sisäelinruuat	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Maitovalmisteet	1,1	16	18	25	20	11	6	15	0,4	2
Maitojuomat, rasvattomat	0,1	1	2	3	3	2	0	0	0,0	0
Maitojuomat, vähärasvaiset (rasvaa 0,1-2 %)	0,2	2	3	4	4	2	0	0	0,0	0
Maitojuomat (rasvaa > 2 %) ja kerma	0,1	1	0	0	1	0	0	0	0,0	0
Piimä	0,0	1	1	1	1	1	0	0	0,0	0
Jogurtti ja rahka	0,3	4	5	6	7	4	3	7	0,2	1
Viili ja muut hapanmaitotuotteet	0,0	0	0	0	1	0	0	1	0,0	0
Kypsytetyt juustot	0,2	3	4	5	0	0	0	0	0,0	0
Sulate- ja tuorejuustot	0,1	1	2	3	0	0	0	0	0,0	0

Taulukko jatkuu seuraavalla sivulla

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 1b. Energian, proteiinin, hiilihydraattien, sakkaroosin ja kuidun saanti elintarvikeluokista naisilla (jatkoa edelliseltä sivulta).

Saantilähde (Naiset, n = 875)	Energia		Proteiini		Hiilihydraatit		Sakkaroosi		Kuitu	
	MJ	%	g	%	g	%	g	%	g	%
Jäätelö	0,1	1	0	1	2	1	1	4	0,0	0
Maitojälkiruoat	0,1	1	0	1	1	1	1	2	0,1	0
Maitokastikkeet	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Sokeri, makeiset	0,3	4	1	1	13	7	8	21	0,4	2
Sokeri, hunaja	0,0	1	0	0	2	1	2	4	0,0	0
Hillo, marmeladi	0,0	0	0	0	2	1	1	4	0,1	0
Makeiset	0,1	1	0	0	5	3	3	7	0,1	1
Suklaa	0,1	2	1	1	3	2	3	7	0,2	1
Juomat	0,3	4	2	3	13	7	6	16	0,2	1
Vedet	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Kahvi	0,1	1	1	2	1	1	0	0	0,0	0
Tee	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Täysmehut	0,1	1	0	0	4	2	1	4	0,1	1
Kasvimehut ja kasvijuomat	0,0	0	0	0	1	0	0	0	0,1	1
Mehujuomat, sokerilla makeutetut	0,1	1	0	0	4	2	3	8	0,0	0
Virvoitusjuomat, sokerilla makeutetut	0,0	0	0	0	2	1	1	3	0,0	0
Keinotekoisesti makeutetut juomat	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Urheilujuomat	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Muut juomat	0,0	0	0	0	1	0	0	1	0,0	0
Alkoholijuomat	0,1	2	0	0	2	1	0	1	0,0	0
Oluet	0,0	1	0	0	1	1	0	0	0,0	0
Siiderit	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Viinit	0,0	1	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Väkevät viinat	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Muut alkoholijuomat	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Muut ²	0,1	2	1	2	3	2	1	2	0,4	2
Suolaiset naposteltavat	0,1	1	0	0	1	1	0	0	0,2	1
Mausteet, maustekastikkeet ja muut sekalaiset	0,1	1	0	0	1	1	1	2	0,2	1
Laihdutus- ja proteiinivalmisteet	0,0	0	1	1	1	0	0	0	0,1	1

¹ Palkokasvit, palkokasvivalmisteet sekä niistä valmistetut keitot, kastikkeet ja ruoat luokiteltu pääryhmään 'Palkokasvikset, pähkinät, siemenet, -ruoat'.

² Pähkinät, siemenet ja kuivatut hedelmät luokiteltu pääryhmään 'Palkokasvikset, pähkinät, siemenet, -ruoat'.

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 2a. Rasvan ja rasvahappojen (rh) saanti elintarvikeluokista miehillä.

Saantilähde (Miehet, n = 780)	Rasva		SAFA		MUFA		PUFA		Trans rh	
	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%
Kasvikset, kasvisruoat ¹	3	3	0,7	2	1,4	4	1,0	6	0,02	2
Tuoreet kasvikset, kasvissalaatit	0	0	0,0	0	0,1	0	0,1	1	0,00	0
Kasviskeitot ja -kastikkeet ¹	0	0	0,2	1	0,2	0	0,1	0	0,01	1
Kasvispääruoat ¹	0	0	0,1	0	0,1	0	0,0	0	0,00	0
Lisäkekasvikset ¹	1	1	0,1	0	0,5	1	0,3	2	0,00	0
Sieniruoat	0	0	0,1	0	0,1	0	0,0	0	0,00	0
Majoneesi- ja ruokasalaatit	1	1	0,2	1	0,5	1	0,4	3	0,00	0
Palkokasvikset, pähkinät, siemenet, -ruoat	2	3	0,4	1	1,0	3	0,8	5	0,00	0
Palkokasvit	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Palkokasvikeitot ja -kastikkeet	0	0	0,1	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Palkokasviruoat ja -valmisteet	0	0	0,0	0	0,1	0	0,1	0	0,00	0
Pähkinät, siemenet ja kuivatut hedelmät	2	2	0,3	1	0,9	3	0,7	4	0,00	0
Peruna, perunaruoat	2	2	0,7	2	1,0	3	0,5	3	0,03	3
Keitetyt perunat ja perunasose	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Paistetut perunat ja perunaruoat	2	2	0,7	2	1,0	3	0,5	3	0,03	3
Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruoat	1	1	0,1	0	0,2	1	0,1	1	0,00	0
Hedelmät, tuoreet	1	1	0,1	0	0,2	1	0,1	0	0,00	0
Marjat	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Marja- ja hedelmäjälkiruoat	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Kiisselit ja keitot	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Hedelmä- ja marjasalaatit	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Vilja- ja leivontatuotteet	16	17	5,7	15	5,7	16	3,6	21	0,18	16
Ruisleipä	1	1	0,1	0	0,2	0	0,5	3	0,00	0
Sekaleipä	1	1	0,2	1	0,4	1	0,5	3	0,00	0
Vehnäleipä	0	0	0,1	0	0,1	0	0,1	1	0,01	0
Aamiasviljavalmisteet	0	0	0,1	0	0,2	0	0,1	1	0,00	0
Puuro	1	1	0,3	1	0,4	1	0,3	2	0,01	0
Pastalisäke	0	0	0,0	0	0,0	0	0,1	0	0,00	0
Riisilisäke	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Pizza	3	3	1,3	4	1,1	3	0,4	2	0,06	5
Pullat, munkit	2	2	0,6	2	0,6	2	0,3	2	0,01	1
Makeat keksit ja pikkuleivät	1	1	0,4	1	0,3	1	0,1	1	0,01	1
Makeat leivokset, kakut ja piirakat	2	2	1,0	3	0,7	2	0,3	2	0,03	3
Suolaiset leivonnaiset	1	1	0,5	1	0,6	2	0,3	2	0,02	2
Suolaiset keksit	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0

Taulukko jatkuu seuraavalla sivulla

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 2a. Rasvan ja rasvahappojen (rh) saanti elintarvikeluokista miehillä (jatkoa edelliseltä sivulta).

Saantilähde (Miehet, n = 780)	Rasva		SAFA		MUFA		PUFA		Trans rh	
	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%
Voileivät ja hampurilaiset	2	2	0,8	2	0,9	2	0,5	3	0,03	3
Pannukakut ja ohukaiset	0	0	0,1	0	0,1	0	0,1	0	0,00	0
Muut vilja- ja leivontatuotteet	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Levitteet, öljyt, kastikkeet	21	22	7,5	20	8,3	23	4,4	26	0,22	21
Margariinit ja kasvirasvalevitteet (rasvaa >= 55 %)	6	6	1,7	4	2,3	6	1,5	9	0,03	3
Margariinit ja kasvirasvalevitteet (rasvaa < 55 %)	2	2	0,4	1	0,7	2	0,7	4	0,01	1
Voi	2	2	1,1	3	0,4	1	0,1	0	0,04	4
Rasvaseos (rasvaa >= 55 %)	9	9	3,8	10	3,0	8	1,2	7	0,13	12
Rasvaseos (rasvaa < 55 %)	0	0	0,1	0	0,1	0	0,0	0	0,00	0
Kasviöljyt ja salaatikastikkeet	3	3	0,4	1	1,8	5	1,0	6	0,00	0
Muut rasvat	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Kalaruuat	4	4	1,1	3	1,6	4	1,2	7	0,03	2
Kalat, kalafileet ja äyriäiset	2	2	0,5	1	0,7	2	0,6	4	0,01	1
Kala- ja äyriäisruuat	1	1	0,4	1	0,4	1	0,2	1	0,01	1
Kala- ja äyriäiskastikkeet ja -keitot	1	1	0,2	1	0,2	1	0,2	1	0,00	0
Muut kala- ja äyriäisruuat ja -valmisteet	0	0	0,1	0	0,2	0	0,2	1	0,00	0
Kananmunaruuat	2	2	0,7	2	1,0	3	0,4	2	0,01	1
Liharuuat	24	25	9,1	24	10,8	29	3,4	20	0,18	16
Liha- ja makkara-leikkelet ja -valmisteet	2	2	0,8	2	0,9	3	0,3	2	0,01	1
Lihalaatikat ja -padat	6	6	2,3	6	2,5	7	0,7	4	0,06	5
Lihakastikkeet	2	2	0,7	2	0,7	2	0,2	1	0,02	2
Lihakeitot	1	1	0,5	1	0,5	1	0,2	1	0,01	1
Pihvit ja kyljykset	5	5	1,9	5	2,3	6	0,6	3	0,04	4
Makkara	4	4	1,7	4	1,9	5	0,5	3	0,01	1
Kana- ja kalkkunaruoat	4	4	1,1	3	1,8	5	0,9	5	0,03	3
Sisäelinruuat	0	0	0,1	0	0,2	1	0,1	1	0,00	0
Maitovalmisteet	15	15	10,1	27	3,7	10	0,5	3	0,40	37
Maitojuomat, rasvattomat	0	0	0,1	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Maitojuomat, vähärasvaiset (rasvaa 0,1-2 %)	2	2	1,6	4	0,5	1	0,1	0	0,03	3
Maitojuomat (rasvaa > 2 %) ja kerma	1	1	0,9	2	0,3	1	0,0	0	0,04	3
Piimä	0	0	0,1	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Jogurtti ja rahka	2	2	1,1	3	0,4	1	0,1	0	0,04	4
Viili ja muut hapanmaitotuotteet	0	0	0,2	1	0,1	0	0,0	0	0,01	1
Kypsytetyt juustot	6	6	4,1	11	1,5	4	0,2	1	0,20	18
Sulate- ja tuorejuustot	1	1	0,8	2	0,3	1	0,0	0	0,03	3

Taulukko jatkuu seuraavalla sivulla

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 2a. Rasvan ja rasvahappojen (rh) saanti elintarvikeluokista miehillä (jatkoa edelliseltä sivulta).

Saantilähde (Miehet, n = 780)	Rasva		SAFA		MUFA		PUFA		Trans rh	
	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%
Jäätelö	1	1	0,7	2	0,3	1	0,1	0	0,04	3
Maitojälkiruoat	0	1	0,3	1	0,1	0	0,0	0	0,01	1
Maitokastikkeet	0	0	0,1	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Sokeri, makeiset	2	2	1,0	3	0,6	2	0,1	0	0,01	1
Sokeri, hunaja	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Hillo, marmeladi	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Makeiset	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Suklaa	2	2	1,0	3	0,6	2	0,1	0	0,01	1
Juomat	0	0	0,1	0	0,1	0	0,1	1	0,00	0
Vedet	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Kahvi	0	0	0,1	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Tee	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Täysmehut	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Kasvimehut ja kasvijuomat	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Mehujuomat, sokerilla makeutetut	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Virvoitusjuomat, sokerilla makeutetut	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Keinotekoisesti makeutetut juomat	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Urheilujuomat	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Muut juomat	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Alkoholijuomat	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Oluet	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Siiderit	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Viinit	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Väkevät viinat	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Muut alkoholijuomat	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Muut ²	3	3	0,7	2	1,3	4	1,0	6	0,01	1
Suolaiset naposteltavat	2	2	0,3	1	0,7	2	0,6	3	0,00	0
Mausteet, maustekastikkeet ja muut sekalaiset	1	1	0,3	1	0,6	2	0,4	2	0,01	1
Laihdutus- ja proteiinivalmisteet	0	0	0,1	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0

¹ Palkokasvit, palkokasvivalmisteet sekä niistä valmistetut keitot, kastikkeet ja ruoat luokiteltu pääryhmään 'Palkokasvikset, pähkinät, siemenet, -ruoat'.² Pähkinät, siemenet ja kuivatut hedelmät luokiteltu pääryhmään 'Palkokasvikset, pähkinät, siemenet, -ruoat'.

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 2b. Rasvan ja rasvahappojen (rh) saanti elintarvikeluokista naisilla.

Saantilähde (Naiset, n = 875)	Rasva		SAFA		MUFA		PUFA		Trans rh	
	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%
Kasvikset, kasvisruoat ¹	4	5	0,9	3	1,5	5	0,9	7	0,03	3
Tuoreet kasvikset, kasvissalaatit	0	0	0,0	0	0,1	0	0,1	1	0,00	0
Kasviskeitot ja -kastikkeet ¹	1	1	0,3	1	0,4	1	0,1	1	0,01	1
Kasvispääruoat ¹	0	0	0,1	0	0,1	0	0,1	0	0,01	1
Lisäkekasvikset ¹	1	1	0,1	0	0,5	2	0,3	2	0,00	0
Sieniruoat	0	0	0,1	0	0,1	0	0,0	0	0,00	0
Majoneesi- ja ruokasalaatit	1	1	0,2	1	0,5	2	0,3	2	0,01	1
Palkokasvikset, pähkinät, siemenet, -ruoat	4	5	0,5	2	1,6	6	1,5	11	0,00	0
Palkokasvit	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Palkokasvikeitot ja -kastikkeet	0	0	0,0	0	0,1	0	0,0	0	0,00	0
Palkokasviruoat ja -valmisteet	0	0	0,0	0	0,1	0	0,1	1	0,00	0
Pähkinät, siemenet ja kuivatut hedelmät	3	4	0,4	2	1,4	5	1,3	10	0,00	0
Peruna, perunaruoat	1	2	0,4	1	0,5	2	0,3	2	0,02	2
Keitetyt perunat ja perunasose	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Paistetut perunat ja perunaruoat	1	2	0,4	1	0,5	2	0,3	2	0,02	2
Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruoat	2	2	0,3	1	0,9	3	0,2	2	0,00	0
Hedelmät, tuoreet	2	2	0,2	1	0,9	3	0,2	1	0,00	0
Marjat	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Marja- ja hedelmäjätkiruoat	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Kiisselit ja keitot	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Hedelmä- ja marjasalaatit	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Vilja- ja leivontatuotteet	13	17	4,6	16	4,7	16	2,9	21	0,13	16
Ruisleipä	1	1	0,1	0	0,1	0	0,3	2	0,00	0
Sekaleipä	1	2	0,3	1	0,4	2	0,5	3	0,01	1
Vehnäleipä	0	0	0,1	0	0,1	0	0,1	1	0,00	0
Aamiasviljavalmisteet	0	0	0,1	0	0,1	0	0,1	1	0,00	0
Puuro	1	1	0,3	1	0,3	1	0,3	2	0,00	0
Pastalisäke	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Riisilisäke	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Pizza	1	1	0,5	2	0,4	1	0,1	1	0,02	2
Pullat, munkit	1	2	0,5	2	0,4	2	0,2	1	0,01	1
Makeat keksit ja pikkuleivät	1	1	0,4	1	0,3	1	0,1	1	0,01	1
Makeat leivokset, kakut ja piirakat	3	3	1,2	4	0,9	3	0,3	3	0,04	5
Suolaiset leivonnaiset	2	2	0,7	2	0,7	2	0,3	2	0,02	3
Suolaiset keksit	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0

Taulukko jatkuu seuraavalla sivulla

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 2b. Rasvan ja rasvahappojen (rh) saanti elintarvikeluokista naisilla (jatkoa edelliseltä sivulta).

Saantilähde (Naiset, n = 875)	Rasva		SAFA		MUFA		PUFA		Trans rh	
	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%
Voileivät ja hampurilaiset	1	2	0,4	2	0,5	2	0,3	2	0,01	2
Pannukakut ja ohukaiset	0	1	0,1	0	0,2	1	0,1	1	0,00	0
Muut vilja- ja leivontatuotteet	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Levitteet, öljyt, kastikkeet	14	19	4,8	17	6,0	21	3,1	22	0,14	17
Margariinit ja kasvirasvalevitteet (rasvaa \geq 55 %)	3	5	1,0	4	1,4	5	0,9	7	0,02	2
Margariinit ja kasvirasvalevitteet (rasvaa < 55 %)	1	1	0,2	1	0,4	1	0,4	3	0,01	1
Voi	1	1	0,5	2	0,2	1	0,0	0	0,02	2
Rasvaseos (rasvaa \geq 55 %)	6	8	2,6	9	2,1	7	0,8	6	0,09	11
Rasvaseos (rasvaa < 55 %)	0	0	0,1	0	0,1	0	0,0	0	0,00	0
Kasviöljyt ja salaattinkastikkeet	3	4	0,3	1	1,8	6	0,9	7	0,00	0
Muut rasvat	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Kaluruoat	3	4	0,9	3	1,2	4	1,0	7	0,02	2
Kalat, kalafileet ja äyriäiset	2	2	0,4	1	0,6	2	0,5	4	0,01	1
Kala- ja äyriäisruoat	1	1	0,3	1	0,3	1	0,2	1	0,01	1
Kala- ja äyriäiskastikkeet ja -keitot	0	1	0,2	1	0,2	1	0,1	1	0,01	1
Muut kala- ja äyriäisruoat ja -valmisteet	0	0	0,0	0	0,1	0	0,1	1	0,00	0
Kananmunaruoat	2	3	0,7	2	1,0	4	0,4	3	0,01	1
Liharuoat	14	19	5,2	18	6,3	22	2,1	16	0,11	14
Liha- ja makkara-leikkelet ja -valmisteet	1	1	0,3	1	0,3	1	0,1	1	0,00	0
Lihalaatikat ja -padat	3	5	1,4	5	1,5	5	0,4	3	0,04	5
Lihakastikkeet	1	2	0,5	2	0,5	2	0,1	1	0,01	2
Lihakeitot	1	1	0,4	1	0,4	2	0,1	1	0,01	1
Pihvit ja kyljykset	2	2	0,7	2	0,9	3	0,2	2	0,01	1
Makkara	2	3	0,7	3	0,9	3	0,3	2	0,01	1
Kana- ja kalkkunaruoat	4	5	1,0	4	1,6	6	0,8	6	0,03	4
Sisäelinruoat	0	0	0,1	0	0,1	1	0,1	0	0,00	0
Maitovalmisteet	13	17	8,4	30	3,2	11	0,5	3	0,34	41
Maitojuomat, rasvattomat	0	0	0,1	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Maitojuomat, vähärasvaiset (rasvaa 0,1-2 %)	1	2	0,9	3	0,3	1	0,0	0	0,02	2
Maitojuomat (rasvaa > 2 %) ja kerma	1	1	0,6	2	0,2	1	0,0	0	0,02	3
Piimä	0	0	0,1	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Jogurtti ja rahka	2	3	1,3	5	0,5	2	0,1	1	0,05	6
Viili ja muut hapanmaitotuotteet	0	0	0,2	1	0,1	0	0,0	0	0,01	1
Kypsytytetyt juustot	4	5	2,8	10	1,0	4	0,1	1	0,13	16
Sulate- ja tuorejuustot	1	2	1,0	3	0,4	1	0,1	0	0,04	5

Taulukko jatkuu seuraavalla sivulla

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 2b. Rasvan ja rasvahappojen (rh) saanti elintarvikeluokista naisilla (jatkoa edelliseltä sivulta).

Saantilähde (Naiset, n = 875)	Rasva		SAFA		MUFA		PUFA		Trans rh	
	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%
Jäätelö	1	2	0,7	3	0,3	1	0,0	0	0,04	5
Maitojälkiruoat	1	1	0,5	2	0,2	1	0,0	0	0,02	2
Maitokastikkeet	0	0	0,2	1	0,1	0	0,0	0	0,00	1
Sokeri, makeiset	2	3	1,1	4	0,6	2	0,1	1	0,00	0
Sokeri, hunaja	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Hillo, marmeladi	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Makeiset	0	0	0,1	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Suklaa	2	3	1,0	4	0,6	2	0,1	0	0,00	0
Juomat	1	1	0,3	1	0,1	1	0,1	1	0,00	0
Vedet	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Kahvi	0	0	0,1	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Tee	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Täysmehut	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Kasvismehut ja kasvijuomat	0	0	0,2	1	0,1	0	0,1	1	0,00	0
Mehujuomat, sokerilla makeutetut	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Virvoitusjuomat, sokerilla makeutetut	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Keinotekoisesti makeutetut juomat	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Urheilujuomat	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Muut juomat	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Alkoholijuomat	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Oluet	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Siiderit	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Viinit	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Väkevät viinat	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Muut alkoholijuomat	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Muut ²	2	2	0,4	2	0,7	3	0,5	4	0,01	1
Suolaiset naposteltavat	1	1	0,2	1	0,4	1	0,3	2	0,00	0
Mausteet, maustekastikkeet ja muut sekalaiset	1	1	0,2	1	0,3	1	0,2	1	0,01	1
Laihdutus- ja proteiinivalmisteet	0	0	0,1	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0

¹ Palkokasvit, palkokasvivalmisteet sekä niistä valmistetut keitot, kastikkeet ja ruoat luokiteltu pääryhmään 'Palkokasvikset, pähkinät, siemenet, -ruoat'.

² Pähkinät, siemenet ja kuivatut hedelmät luokiteltu pääryhmään 'Palkokasvikset, pähkinät, siemenet, -ruoat'.

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 3a. Rasvahappojen ja kolesterolin saanti elintarvikeluokista miehillä.

Saantilähde (Miehet, n = 780)	n-3 PUFA		n-6 PUFA		Linolihappo		Alfa-linoleenihappo		Kolesteroli	
	g	%	g	%	g	%	g	%	mg	%
Kasvikset, kasvisruoat ¹	0,2	6	0,7	6	0,7	6	0,2	7	5	2
Tuoreet kasvikset, kasvissalaatit	0,0	1	0,1	1	0,1	1	0,0	1	0	0
Kasviskeitot ja -kastikkeet ¹	0,0	0	0,1	0	0,1	0	0,0	1	1	0
Kasvispääruoat ¹	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Lisäkekasvikset ¹	0,1	2	0,2	1	0,2	2	0,1	2	0	0
Sieniruoat	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Majoneesi- ja ruokasalaatit	0,1	2	0,4	3	0,3	3	0,1	3	4	1
Palkokasvikset, pähkinät, siemenet, -ruoat	0,1	3	0,7	6	0,7	6	0,1	3	0	0
Palkokasvit	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Palkokasvikeitot ja -kastikkeet	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Palkokasviruoat ja -valmisteet	0,0	0	0,1	0	0,1	0	0,0	0	0	0
Pähkinät, siemenet ja kuivatut hedelmät	0,1	2	0,6	5	0,6	5	0,1	3	0	0
Peruna, perunaruoat	0,1	3	0,4	3	0,4	3	0,1	4	2	1
Keitetyt perunat ja perunasose	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Paistetut perunat ja perunaruoat	0,1	3	0,4	3	0,3	3	0,1	3	2	1
Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruoat	0,0	1	0,1	1	0,1	1	0,0	1	0	0
Hedelmät, tuoreet	0,0	1	0,1	0	0,1	0	0,0	1	0	0
Marjat	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Marja- ja hedelmäjätkiruoat	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Kiisselit ja keitot	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Hedelmä- ja marjasalaatit	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Vilja- ja leivontatuotteet	0,6	16	2,9	23	2,7	23	0,6	19	32	11
Ruisleipä	0,1	2	0,4	3	0,4	3	0,1	2	0	0
Sekaleipä	0,1	2	0,4	3	0,4	3	0,1	3	0	0
Vehnäleipä	0,0	0	0,1	1	0,1	1	0,0	1	0	0
Aamiasviljavalmisteet	0,0	0	0,1	1	0,1	1	0,0	0	0	0
Puuro	0,0	0	0,3	2	0,3	2	0,0	0	1	0
Pastalisäke	0,0	0	0,1	1	0,1	1	0,0	0	1	0
Riisilisäke	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Pizza	0,1	2	0,3	2	0,3	2	0,1	3	8	3
Pullat, munkit	0,1	1	0,2	2	0,2	2	0,1	2	4	1
Makeat keksit ja pikkuleivät	0,0	1	0,1	1	0,1	1	0,0	1	0	0
Makeat leivokset, kakut ja piirakat	0,1	1	0,2	2	0,2	2	0,1	2	7	2
Suolaiset leivonnaiset	0,1	2	0,2	2	0,2	2	0,1	2	2	1
Suolaiset keksit	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0

Taulukko jatkuu seuraavalla sivulla

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 3a. Rasvahappojen ja kolesterolin saanti elintarvikeluokista miehillä (jatkoa edelliseltä sivulta).

Saantilähde (Miehet, n = 780)	n-3 PUFA		n-6 PUFA		Linolihappo		Alfa-linoleenihappo		Kolesteroli	
	g	%	g	%	g	%	g	%	mg	%
Voileivät ja hampurilaiset	0,1	2	0,4	3	0,3	3	0,1	3	6	2
Pannukakut ja ohukaiset	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	3	1
Muut vilja- ja leivontatuotteet	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Levitteet, öljyt, kastikkeet	1,1	29	3,2	25	3,0	25	1,1	35	21	7
Margariinit ja kasvirasvalevitteet (rasvaa >= 55 %)	0,4	10	1,1	9	1,0	9	0,4	12	0	0
Margariinit ja kasvirasvalevitteet (rasvaa < 55 %)	0,2	4	0,5	4	0,5	4	0,1	5	0	0
Voi	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	4	1
Rasvaseos (rasvaa >= 55 %)	0,3	9	0,8	6	0,7	6	0,3	11	14	5
Rasvaseos (rasvaa < 55 %)	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Kasviöljyt ja salaattinkastikkeet	0,2	6	0,8	6	0,8	6	0,2	7	3	1
Muut rasvat	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Kalaruuat	0,7	18	0,5	4	0,4	4	0,1	4	26	9
Kalat, kalafileet ja äyriäiset	0,4	10	0,2	2	0,2	2	0,1	2	14	5
Kala- ja äyriäisruuat	0,1	4	0,1	1	0,1	1	0,0	1	5	2
Kala- ja äyriäiskastikkeet ja -keitot	0,1	3	0,1	1	0,1	1	0,0	1	3	1
Muut kala- ja äyriäisruuat ja -valmisteet	0,1	2	0,1	1	0,1	1	0,0	1	4	1
Kananmunaruuat	0,1	2	0,3	3	0,3	2	0,1	2	62	21
Liharuuat	0,6	15	2,7	21	2,5	21	0,5	16	104	35
Liha- ja makkara-leikkelet ja -valmisteet	0,0	1	0,2	2	0,2	2	0,0	1	14	5
Lihalaatikat ja -padat	0,1	3	0,6	4	0,5	4	0,1	4	25	8
Lihakastikkeet	0,0	1	0,1	1	0,1	1	0,0	1	5	2
Lihakeitot	0,0	1	0,1	1	0,1	1	0,0	1	4	1
Pihvit ja kyljykset	0,1	2	0,4	4	0,4	3	0,1	3	20	7
Makkara	0,1	1	0,5	4	0,4	4	0,0	2	8	3
Kana- ja kalkkunaruoat	0,2	5	0,7	6	0,7	5	0,2	6	25	8
Sisäelinruuat	0,0	1	0,1	1	0,1	0	0,0	1	3	1
Maitovalmisteet	0,1	2	0,3	2	0,3	2	0,1	3	45	15
Maitojuomat, rasvattomat	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	1	0
Maitojuomat, vähärasvaiset (rasvaa 0,1-2 %)	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	9	3
Maitojuomat (rasvaa > 2 %) ja kerma	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	4	1
Piimä	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	1	0
Jogurtti ja rahka	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	6	2
Viili ja muut hapanmaitotuotteet	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	1	0
Kypsytetyt juustot	0,0	1	0,1	1	0,1	1	0,0	1	15	5
Sulate- ja tuorejuustot	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	4	1

Taulukko jatkuu seuraavalla sivulla

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 3a. Rasvahappojen ja kolesterolin saanti elintarvikeluokista miehillä (jatkoa edelliseltä sivulta).

Saantilähde (Miehet, n = 780)	n-3 PUFA		n-6 PUFA		Linolihapo		Alfa-linoleenihappo		Kolesteroli	
	g	%	g	%	g	%	g	%	mg	%
Jäätelö	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	3	1
Maitojälkiruoat	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	1	0
Maitokastikkeet	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Sokeri, makeiset	0,0	0	0,1	1	0,1	1	0,0	0	0	0
Sokeri, hunaja	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Hillo, marmeladi	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Makeiset	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Suklaa	0,0	0	0,1	1	0,1	1	0,0	0	0	0
Juomat	0,0	1	0,1	0	0,1	0	0,0	1	1	0
Vedet	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Kahvi	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Tee	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Täysmehut	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Kasvimehut ja kasvijuomat	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Mehujuomat, sokerilla makeutetut	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Virvoitusjuomat, sokerilla makeutetut	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Keinotekoisesti makeutetut juomat	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Urheilujuomat	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Muut juomat	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Alkoholijuomat	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Oluet	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Siiderit	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Viinit	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Väkevät viinat	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Muut alkoholijuomat	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Muut ²	0,2	4	0,8	6	0,8	6	0,2	5	2	1
Suolaiset naposteltavat	0,1	2	0,5	4	0,5	4	0,1	2	0	0
Mausteet, maustekastikkeet ja muut sekalaiset	0,1	2	0,3	2	0,3	2	0,1	3	1	0
Laihdutus- ja proteiinivalmisteet	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0

¹ Palkokasvit, palkokasvivalmisteet sekä niistä valmistetut keitot, kastikkeet ja ruoat luokiteltu pääryhmään 'Palkokasvikset, pähkinät, siemenet, -ruoat'.

² Pähkinät, siemenet ja kuivatut hedelmät luokiteltu pääryhmään 'Palkokasvikset, pähkinät, siemenet, -ruoat'.

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 3b. Rasvahappojen ja kolesterolin saanti elintarvikeluokista naisilla.

Saantilähde (Naiset, n = 875)	n-3 PUFA		n-6 PUFA		Linolihappo		Alfa-linoleenihappo		Kolesteroli	
	g	%	g	%	g	%	g	%	mg	%
Kasvikset, kasvisruoat ¹	0,2	7	0,7	7	0,7	7	0,2	9	6	3
Tuoreet kasvikset, kasvisalaatit	0,0	1	0,1	1	0,1	1	0,0	1	0	0
Kasviskeitot ja -kastikkeet ¹	0,0	1	0,1	1	0,1	1	0,0	1	1	0
Kasvispääruoat ¹	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	1	0
Lisäkekasvikset ¹	0,1	2	0,2	2	0,2	2	0,1	3	0	0
Sieniruoat	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Majoneesi- ja ruokasalaatit	0,1	2	0,3	3	0,2	3	0,1	3	3	1
Palkokasvikset, pähkinät, siemenet, -ruoat	0,3	10	1,2	11	1,1	12	0,3	12	0	0
Palkokasvit	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Palkokasvikeitot ja -kastikkeet	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Palkokasviruoat ja -valmisteet	0,0	1	0,1	1	0,1	1	0,0	1	0	0
Pähkinät, siemenet ja kuivatut hedelmät	0,3	9	1,0	10	1,0	10	0,3	10	0	0
Peruna, perunaruoat	0,1	2	0,2	2	0,2	2	0,1	2	1	1
Keitetyt perunat ja perunasose	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Paistetut perunat ja perunaruoat	0,1	2	0,2	2	0,2	2	0,1	2	1	1
Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruoat	0,1	2	0,2	2	0,2	2	0,1	3	0	0
Hedelmät, tuoreet	0,0	1	0,1	1	0,1	1	0,0	2	0	0
Marjat	0,0	1	0,0	0	0,0	0	0,0	1	0	0
Marja- ja hedelmäjätkiruoat	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Kiisselit ja keitot	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Hedelmä- ja marjasalaatit	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Vilja- ja leivontatuotteet	0,5	16	2,3	23	2,2	24	0,5	19	29	13
Ruisleipä	0,0	1	0,3	3	0,3	3	0,0	2	0	0
Sekaleipä	0,1	3	0,4	4	0,4	4	0,1	3	0	0
Vehnäleipä	0,0	0	0,1	1	0,1	1	0,0	0	0	0
Aamiasviljavalmisteet	0,0	0	0,1	1	0,1	1	0,0	1	0	0
Puuro	0,0	1	0,3	3	0,3	3	0,0	1	1	0
Pastalisäke	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	1	0
Riisilisäke	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Pizza	0,0	1	0,1	1	0,1	1	0,0	1	3	1
Pullat, munkit	0,0	1	0,2	2	0,1	2	0,0	1	3	1
Makeat keksit ja pikkuleivät	0,0	1	0,1	1	0,1	1	0,0	1	0	0
Makeat leivokset, kakut ja piirakat	0,1	2	0,3	3	0,2	3	0,1	3	10	4
Suolaiset leivonnaiset	0,1	2	0,2	2	0,2	2	0,1	3	3	1
Suolaiset keksit	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0

Taulukko jatkuu seuraavalla sivulla

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 3b. Rasvahappojen ja kolesterolin saanti elintarvikeluokista naisilla (jatkoa edelliseltä sivulta).

Saantilähde (Naiset, n = 875)	n-3 PUFA		n-6 PUFA		Linolihappo		Alfa-linoleenihappo		Kolesteroli	
	g	%	g	%	g	%	g	%	mg	%
Voileivät ja hampurilaiset	0,1	2	0,2	2	0,2	2	0,1	2	3	1
Pannukakut ja ohukaiset	0,0	1	0,1	1	0,1	1	0,0	1	4	2
Muut vilja- ja leivontatuotteet	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Levitteet, öljyt, kastikkeet	0,8	25	2,2	22	2,1	22	0,8	30	13	6
Margariinit ja kasvirasvalevitteet (rasvaa \geq 55 %)	0,2	7	0,7	7	0,7	7	0,2	9	0	0
Margariinit ja kasvirasvalevitteet (rasvaa < 55 %)	0,1	3	0,3	3	0,3	3	0,1	3	0	0
Voi	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	2	1
Rasvaseos (rasvaa \geq 55 %)	0,2	7	0,5	5	0,5	5	0,2	9	9	4
Rasvaseos (rasvaa < 55 %)	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Kasviöljyt ja salaattinkastikkeet	0,2	7	0,7	7	0,6	7	0,2	9	2	1
Muut rasvat	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Kalaruuat	0,6	18	0,3	3	0,3	3	0,1	4	19	8
Kalat, kalafileet ja äyriäiset	0,4	11	0,2	2	0,1	1	0,0	2	11	5
Kala- ja äyriäisruuat	0,1	4	0,1	1	0,1	1	0,0	1	4	2
Kala- ja äyriäiskastikkeet ja -keitot	0,1	2	0,0	0	0,0	0	0,0	1	2	1
Muut kala- ja äyriäisruuat ja -valmisteet	0,0	1	0,1	1	0,1	1	0,0	0	2	1
Kananmunaruuat	0,1	3	0,3	3	0,3	3	0,1	2	59	26
Liharuuat	0,4	12	1,7	17	1,5	16	0,3	13	64	28
Liha- ja makkara-leikkelet ja -valmisteet	0,0	0	0,1	1	0,1	1	0,0	0	7	3
Lihalaatikat ja -padat	0,1	2	0,3	3	0,3	3	0,1	2	16	7
Lihakastikkeet	0,0	1	0,1	1	0,1	1	0,0	1	3	1
Lihakeitot	0,0	1	0,1	1	0,1	1	0,0	1	4	2
Pihvit ja kyljykset	0,0	1	0,2	2	0,2	2	0,0	1	8	3
Makkara	0,0	1	0,2	2	0,2	2	0,0	1	4	2
Kana- ja kalkkunaruuat	0,2	6	0,6	6	0,6	6	0,2	6	21	9
Sisäelinruuat	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	1	2	1
Maitovalmisteet	0,1	3	0,3	3	0,3	3	0,1	3	38	16
Maitojuomat, rasvattomat	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	1	0
Maitojuomat, vähärasvaiset (rasvaa 0,1-2 %)	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	5	2
Maitojuomat (rasvaa > 2 %) ja kerma	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	2	1
Piimä	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	2	1
Jogurtti ja rahka	0,0	1	0,1	1	0,1	1	0,0	1	7	3
Viili ja muut hapanmaitotuotteet	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	1	0
Kypsytytetyt juustot	0,0	1	0,1	1	0,1	1	0,0	1	10	4
Sulate- ja tuorejuustot	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	5	2

Taulukko jatkuu seuraavalla sivulla

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 3b. Rasvahappojen ja kolesterolin saanti elintarvikeluokista naisilla (jatkoa edelliseltä sivulta).

Saantilähde (Naiset, n = 875)	n-3 PUFA		n-6 PUFA		Linolihappo		Alfa-linoleenihappo		Kolesteroli	
	g	%	g	%	g	%	g	%	mg	%
Jäätelö	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	3	1
Maitojälkiruoat	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	2	1
Maitokastikkeet	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	1	0
Sokeri, makeiset	0,0	0	0,1	1	0,1	1	0,0	0	0	0
Sokeri, hunaja	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Hillo, marmeladi	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Makeiset	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Suklaa	0,0	0	0,1	1	0,1	1	0,0	0	0	0
Juomat	0,0	1	0,1	1	0,1	1	0,0	1	1	0
Vedet	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Kahvi	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Tee	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Täysmehut	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Kasvimehut ja kasvijuomat	0,0	0	0,1	1	0,1	1	0,0	0	0	0
Mehujuomat, sokerilla makeutetut	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Virvoitusjuomat, sokerilla makeutetut	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Keinotekoisesti makeutetut juomat	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Urheilujuomat	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Muut juomat	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Alkoholijuomat	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Oluet	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Siiderit	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Viinit	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Väkevät viinat	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Muut alkoholijuomat	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Muut ²	0,1	2	0,5	4	0,4	5	0,1	3	1	0
Suolaiset naposteltavat	0,0	1	0,3	3	0,3	3	0,0	1	0	0
Mausteet, maustekastikkeet ja muut sekalaiset	0,0	1	0,2	2	0,1	2	0,0	1	1	0
Laihdutus- ja proteiinivalmisteet	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0

¹ Palkokasvit, palkokasvivalmisteet sekä niistä valmistetut keitot, kastikkeet ja ruoat luokiteltu pääryhmään 'Palkokasvikset, pähkinät, siemenet, -ruoat'.

² Pähkinät, siemenet ja kuivatut hedelmät luokiteltu pääryhmään 'Palkokasvikset, pähkinät, siemenet, -ruoat'.

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 4a. Rasvaliukoisten vitamiinien saanti elintarvikeluokista miehillä.

Saantilähde (Miehet, n = 780)	A-vitamiini		Retinoli		D-vitamiini		E-vitamiini		K-vitamiini	
	µg RE	%	µg	%	µg	%	mg	%	µg	%
Kasvikset, kasvisruoat ¹	192	21	8	1	0,2	1	1,1	9	34,8	30
Tuoreet kasvikset, kasvissalaatit	118	13	0	0	0,0	0	0,5	4	21,5	19
Kasviskeitot ja -kastikkeet ¹	10	1	2	0	0,1	1	0,1	1	1,8	2
Kasvispääruoat ¹	4	0	1	0	0,0	0	0,0	0	0,6	1
Lisäkekasvikset ¹	48	5	1	0	0,0	0	0,2	2	7,0	6
Sieniruoat	2	0	1	0	0,1	1	0,0	0	0,1	0
Majoneesi- ja ruokasalaatit	9	1	3	0	0,0	0	0,3	3	3,8	3
Palkokasvikset, pähkinät, siemenet, -ruoat	6	1	0	0	0,0	0	0,4	3	1,8	2
Palkokasvit	1	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,6	1
Palkokasvikeitot ja -kastikkeet	2	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,5	0
Palkokasviruoat ja -valmisteet	2	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,3	0
Pähkinät, siemenet ja kuivatut hedelmät	0	0	0	0	0,0	0	0,3	3	0,3	0
Peruna, perunaruoat	7	1	7	1	0,1	1	0,4	3	3,0	3
Keitetyt perunat ja perunasose	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,3	0
Paistetut perunat ja perunaruoat	7	1	7	1	0,1	1	0,4	3	2,7	2
Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruoat	7	1	0	0	0,0	0	0,6	5	5,0	4
Hedelmät, tuoreet	6	1	0	0	0,0	0	0,3	3	3,1	3
Marjat	1	0	0	0	0,0	0	0,2	2	1,6	1
Marja- ja hedelmäjätkiruoat	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Kiisselit ja keitot	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,3	0
Hedelmä- ja marjasalaatit	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Vilja- ja leivontatuotteet	67	7	56	9	0,6	4	2,4	20	13,8	12
Ruisleipä	0	0	0	0	0,0	0	0,4	4	2,3	2
Sekaleipä	2	0	0	0	0,0	0	0,3	3	0,9	1
Vehnäleipä	1	0	1	0	0,0	0	0,1	1	0,3	0
Aamiasviljavalmisteet	0	0	0	0	0,0	0	0,1	1	0,3	0
Puuro	2	0	2	0	0,2	1	0,1	1	0,4	0
Pastalisäke	0	0	0	0	0,0	0	0,1	0	0,2	0
Riisilisäke	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Pizza	15	2	12	2	0,0	0	0,3	2	2,1	2
Pullat, munkit	8	1	8	1	0,1	1	0,2	2	1,0	1
Makeat keksit ja pikkuleivät	2	0	2	0	0,0	0	0,1	1	0,4	0
Makeat leivokset, kakut ja piirakat	13	1	13	2	0,1	1	0,2	2	1,3	1
Suolaiset leivonnaiset	8	1	7	1	0,1	1	0,2	2	1,4	1
Suolaiset keksit	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0

Taulukko jatkuu seuraavalla sivulla

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 4a. Rasvaliukoisten vitamiinien saanti elintarvikeluokista miehillä (jatkoa edelliseltä sivulta).

Saantilähde (Miehet, n = 780)	A-vitamiini		Retinoli		D-vitamiini		E-vitamiini		K-vitamiini	
	µg RE	%	µg	%	µg	%	mg	%	µg	%
Voileivät ja hampurilaiset	11	1	8	1	0,0	0	0,3	3	2,4	2
Pannukakut ja ohukaiset	3	0	3	0	0,0	0	0,0	0	0,6	1
Muut vilja- ja leivontatuotteet	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Levitteet, öljyt, kastikkeet	189	21	186	29	4,8	37	2,7	23	13,6	12
Margariinit ja kasvirasvalevitteet (rasvaa >= 55 %)	70	8	70	11	1,6	12	0,9	8	3,4	3
Margariinit ja kasvirasvalevitteet (rasvaa < 55 %)	40	4	40	6	0,9	7	0,5	4	0,8	1
Voi	15	2	14	2	0,0	0	0,0	0	0,4	0
Rasvaseos (rasvaa >= 55 %)	60	7	58	9	2,2	17	0,7	6	5,3	5
Rasvaseos (rasvaa < 55 %)	2	0	2	0	0,1	1	0,0	0	0,2	0
Kasviöljyt ja salaattinkastikkeet	2	0	2	0	0,0	0	0,7	6	3,5	3
Muut rasvat	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Kalaruuat	16	2	14	2	2,6	20	0,8	7	2,4	2
Kalat, kalafileet ja äyriäiset	6	1	6	1	1,6	12	0,4	4	0,7	1
Kala- ja äyriäisruuat	5	1	4	1	0,4	3	0,2	1	0,8	1
Kala- ja äyriäiskastikkeet ja -keitot	4	0	2	0	0,3	2	0,1	1	0,6	1
Muut kala- ja äyriäisruuat ja -valmisteet	2	0	2	0	0,3	3	0,1	1	0,2	0
Kananmunaruuat	45	5	48	7	0,4	3	0,4	4	0,8	1
Liharuuat	222	24	198	31	0,7	6	1,7	14	27,2	24
Liha- ja makkara-leikkelet ja -valmisteet	1	0	1	0	0,1	1	0,1	1	1,2	1
Lihalaatikat ja -padat	25	3	19	3	0,2	2	0,4	3	4,7	4
Lihakastikkeet	5	1	3	0	0,0	0	0,1	1	0,8	1
Lihakeitot	15	2	2	0	0,0	0	0,1	1	4,6	4
Pihvit ja kyljykset	4	0	5	1	0,1	1	0,2	2	1,5	1
Makkara	3	0	3	0	0,1	0	0,1	1	1,2	1
Kana- ja kalkkunaruuat	18	2	15	2	0,2	1	0,6	5	13,0	11
Sisäelinruuat	151	17	152	23	0,0	0	0,0	0	0,3	0
Maitovalmisteet	124	14	118	18	3,3	26	0,4	3	7,7	7
Maitojuomat, rasvattomat	1	0	1	0	1,1	9	0,0	0	0,2	0
Maitojuomat, vähärasvaiset (rasvaa 0,1-2 %)	19	2	18	3	1,4	11	0,0	0	0,4	0
Maitojuomat (rasvaa > 2 %) ja kerma	12	1	11	2	0,2	1	0,0	0	0,3	0
Piimä	2	0	2	0	0,2	2	0,0	0	0,0	0
Jogurtti ja rahka	14	2	13	2	0,2	2	0,1	1	0,7	1
Viili ja muut hapanmaitotuotteet	3	0	3	0	0,0	0	0,0	0	0,6	0
Kypsytytetyt juustot	47	5	45	7	0,1	0	0,1	1	4,6	4
Sulate- ja tuorejuustot	11	1	11	2	0,0	0	0,0	0	0,2	0

Taulukko jatkuu seuraavalla sivulla

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 4a. Rasvaliukoisten vitamiinien saanti elintarvikeluokista miehillä (jatkoa edelliseltä sivulta).

Saantilähde (Miehet, n = 780)	A-vitamiini		Retinoli		D-vitamiini		E-vitamiini		K-vitamiini	
	µg RE	%	µg	%	µg	%	mg	%	µg	%
Jäätelö	9	1	9	1	0,0	0	0,0	0	0,3	0
Maitojälkiruoat	4	0	4	1	0,0	0	0,0	0	0,2	0
Maitokastikkeet	1	0	1	0	0,0	0	0,0	0	0,1	0
Sokeri, makeiset	4	0	4	1	0,0	0	0,1	1	0,4	0
Sokeri, hunaja	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Hillo, marmeladi	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,2	0
Makeiset	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Suklaa	4	0	4	1	0,0	0	0,1	0	0,1	0
Juomat	10	1	3	0	0,1	1	0,3	3	2,4	2
Vedet	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Kahvi	1	0	1	0	0,0	0	0,0	0	0,3	0
Tee	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,2	0
Täysmehut	1	0	0	0	0,0	0	0,1	1	1,0	1
Kasvimehut ja kasvijuomat	4	0	2	0	0,0	0	0,1	1	0,2	0
Mehujuomat, sokerilla makeutetut	4	0	0	0	0,0	0	0,1	1	0,7	1
Virvoitusjuomat, sokerilla makeutetut	0	0	0	0	0,0	0	0,1	1	0,0	0
Keinotekoisesti makeutetut juomat	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Urheilujuomat	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Muut juomat	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Alkoholijuomat	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Oluet	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Siiderit	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Viinit	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Väkevät viinat	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Muut alkoholijuomat	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Muut ²	22	2	4	1	0,0	0	0,6	5	2,7	2
Suolaiset naposteltavat	0	0	0	0	0,0	0	0,3	2	0,4	0
Mausteet, maustekastikkeet ja muut sekalaiset	21	2	3	1	0,0	0	0,3	3	2,3	2
Laihdutus- ja proteiinivalmisteet	1	0	1	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0

¹ Palkokasvit, palkokasvivalmisteet sekä niistä valmistetut keitot, kastikkeet ja ruoat luokiteltu pääryhmään 'Palkokasvikset, pähkinät, siemenet, -ruoat'.

² Pähkinät, siemenet ja kuivatut hedelmät luokiteltu pääryhmään 'Palkokasvikset, pähkinät, siemenet, -ruoat'.

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 4b. Rasvaliukoisten vitamiinien saanti elintarvikeluokista naisilla.

Saantilähde (Naiset, n = 875)	A-vitamiini		Retinoli		D-vitamiini		E-vitamiini		K-vitamiini	
	µg RE	%	µg	%	µg	%	mg	%	µg	%
Kasvikset, kasvisruoat ¹	203	27	10	2	0,2	2	1,2	12	42,5	39
Tuoreet kasvikset, kasvissalaatit	124	17	0	0	0,0	0	0,6	5	26,3	24
Kasviskeitot ja -kastikkeet ¹	18	2	3	1	0,1	1	0,1	1	3,7	3
Kasvispääruoat ¹	8	1	2	0	0,0	0	0,0	0	0,9	1
Lisäkekasvikset ¹	45	6	1	0	0,0	0	0,2	2	8,1	7
Sieniruoat	1	0	1	0	0,1	1	0,0	0	0,1	0
Majoneesi- ja ruokasalaatit	8	1	3	1	0,0	0	0,2	2	3,3	3
Palkokasvikset, pähkinät, siemenet, -ruoat	10	1	1	0	0,0	0	0,7	7	3,3	3
Palkokasvit	1	0	0	0	0,0	0	0,0	0	1,0	1
Palkokasvikeitot ja -kastikkeet	4	1	0	0	0,0	0	0,0	0	0,6	1
Palkokasviruoat ja -valmisteet	5	1	1	0	0,0	0	0,1	1	0,8	1
Pähkinät, siemenet ja kuivatut hedelmät	1	0	0	0	0,0	0	0,6	6	0,8	1
Peruna, perunaruoat	5	1	4	1	0,1	1	0,2	2	1,7	2
Keitetyt perunat ja perunasose	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,2	0
Paistetut perunat ja perunaruoat	5	1	4	1	0,1	1	0,2	2	1,4	1
Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruoat	11	2	0	0	0,0	0	1,0	9	8,4	8
Hedelmät, tuoreet	10	1	0	0	0,0	0	0,5	5	5,5	5
Marjat	1	0	0	0	0,0	0	0,3	3	2,5	2
Marja- ja hedelmäjätkiruoat	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Kiisselit ja keitot	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,4	0
Hedelmä- ja marjasalaatit	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Vilja- ja leivontatuotteet	60	8	52	11	0,6	6	1,9	18	11,2	10
Ruisleipä	0	0	0	0	0,0	0	0,3	3	1,5	1
Sekaleipä	1	0	0	0	0,0	0	0,3	3	0,8	1
Vehnäleipä	1	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,2	0
Aamiasviljavalmisteet	0	0	0	0	0,0	0	0,1	1	0,2	0
Puuro	2	0	2	0	0,1	1	0,1	1	0,4	0
Pastalisäke	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,2	0
Riisilisäke	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Pizza	6	1	5	1	0,0	0	0,1	1	0,8	1
Pullat, munkit	6	1	6	1	0,1	1	0,1	1	0,7	1
Makeat keksit ja pikkuleivät	2	0	2	0	0,0	0	0,1	1	0,4	0
Makeat leivokset, kakut ja piirakat	18	2	17	4	0,2	2	0,3	3	1,6	1
Suolaiset leivonnaiset	13	2	11	2	0,1	1	0,2	2	1,7	2
Suolaiset keksit	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0

Taulukko jatkuu seuraavalla sivulla

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 4b. Rasvaliukoisten vitamiinien saanti elintarvikeluokista naisilla (jatkoa edelliseltä sivulta).

Saantilähde (Naiset, n = 875)	A-vitamiini		Retinoli		D-vitamiini		E-vitamiini		K-vitamiini	
	µg RE	%	µg	%	µg	%	mg	%	µg	%
Voileivät ja hampurilaiset	6	1	4	1	0,0	0	0,2	2	1,7	2
Pannukakut ja ohukaiset	5	1	4	1	0,1	1	0,1	1	0,9	1
Muut vilja- ja leivontatuotteet	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Levitteet, öljyt, kastikkeet	118	16	115	24	3,0	32	1,9	18	9,8	9
Margariinit ja kasvirasvalevitteet (rasvaa >= 55 %)	44	6	44	9	1,0	10	0,6	6	2,1	2
Margariinit ja kasvirasvalevitteet (rasvaa < 55 %)	22	3	22	5	0,5	5	0,2	2	0,5	0
Voi	7	1	7	1	0,0	0	0,0	0	0,2	0
Rasvaseos (rasvaa >= 55 %)	43	6	41	9	1,5	16	0,4	4	3,7	3
Rasvaseos (rasvaa < 55 %)	2	0	2	0	0,1	1	0,0	0	0,1	0
Kasviöljyt ja salaattinkastikkeet	1	0	1	0	0,0	0	0,6	6	3,1	3
Muut rasvat	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Kaluruoat	11	2	10	2	2,1	22	0,6	5	1,7	2
Kalat, kalafileet ja äyriäiset	4	1	4	1	1,3	14	0,3	3	0,7	1
Kala- ja äyriäisruoat	4	0	3	1	0,4	4	0,1	1	0,5	0
Kala- ja äyriäiskastikkeet ja -keitot	3	0	2	0	0,2	2	0,1	1	0,4	0
Muut kala- ja äyriäisruoat ja -valmisteet	1	0	1	0	0,2	2	0,0	0	0,1	0
Kananmunaruoat	43	6	47	10	0,4	4	0,4	4	1,1	1
Liharuoat	145	19	124	26	0,5	5	1,2	11	20,1	18
Liha- ja makkara-leikkelet ja -valmisteet	1	0	1	0	0,0	0	0,0	0	0,8	1
Lihalaatikat ja -padat	17	2	11	2	0,1	2	0,2	2	2,9	3
Lihakastikkeet	3	0	2	0	0,0	0	0,1	1	0,5	0
Lihakeitot	13	2	1	0	0,0	0	0,1	1	3,8	3
Pihvit ja kyljykset	2	0	2	0	0,1	1	0,1	1	0,7	1
Makkara	1	0	1	0	0,0	0	0,0	0	0,5	0
Kana- ja kalkkunaruoat	17	2	13	3	0,2	2	0,6	6	10,8	10
Sisäelinruoat	93	12	93	19	0,0	0	0,0	0	0,2	0
Maitovalmisteet	106	14	100	21	2,4	25	0,4	4	5,7	5
Maitojuomat, rasvattomat	1	0	0	0	0,7	8	0,0	0	0,1	0
Maitojuomat, vähärasvaiset (rasvaa 0,1-2 %)	12	2	11	2	0,9	9	0,0	0	0,3	0
Maitojuomat (rasvaa > 2 %) ja kerma	8	1	7	2	0,1	1	0,0	0	0,3	0
Piimä	2	0	2	0	0,3	3	0,0	0	0,0	0
Jogurtti ja rahka	18	2	16	3	0,3	3	0,1	1	1,0	1
Viili ja muut hapanmaitotuotteet	3	0	3	1	0,0	0	0,0	0	0,5	0
Kypsytytetyt juustot	32	4	30	6	0,0	0	0,1	1	2,4	2
Sulate- ja tuorejuustot	14	2	14	3	0,0	0	0,0	0	0,2	0

Taulukko jatkuu seuraavalla sivulla

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 4b. Rasvaliukoisten vitamiinien saanti elintarvikeluokista naisilla (jatkoa edelliseltä sivulta).

Saantilähde (Naiset, n = 875)	A-vitamiini		Retinoli		D-vitamiini		E-vitamiini		K-vitamiini	
	µg RE	%	µg	%	µg	%	mg	%	µg	%
Jäätelö	9	1	9	2	0,0	0	0,0	0	0,3	0
Maitojälkiruoat	6	1	6	1	0,0	0	0,0	0	0,4	0
Maitokastikkeet	2	0	2	0	0,0	0	0,0	0	0,1	0
Sokeri, makeiset	4	1	4	1	0,0	0	0,1	1	0,4	0
Sokeri, hunaja	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Hillo, marmeladi	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,2	0
Makeiset	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Suklaa	4	1	4	1	0,0	0	0,0	0	0,1	0
Juomat	9	1	2	0	0,2	2	0,3	3	2,3	2
Vedet	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Kahvi	1	0	1	0	0,1	1	0,0	0	0,2	0
Tee	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,3	0
Täysmehut	1	0	0	0	0,0	0	0,1	1	1,0	1
Kasvimehut ja kasvijuomat	4	0	1	0	0,1	1	0,0	0	0,3	0
Mehujuomat, sokerilla makeutetut	3	0	0	0	0,0	0	0,1	1	0,5	0
Virvoitusjuomat, sokerilla makeutetut	0	0	0	0	0,0	0	0,1	0	0,0	0
Keinotekoisesti makeutetut juomat	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Urheilujuomat	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Muut juomat	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Alkoholijuomat	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Oluet	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Siiderit	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Viinit	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Väkevät viinat	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Muut alkoholijuomat	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Muut ²	21	3	9	2	0,0	0	0,5	5	1,5	1
Suolaiset naposteltavat	0	0	0	0	0,0	0	0,2	2	0,2	0
Mausteet, maustekastikkeet ja muut sekalaiset	13	2	2	0	0,0	0	0,2	2	1,0	1
Laihdutus- ja proteiinivalmisteet	8	1	7	1	0,0	0	0,2	2	0,3	0

¹ Palkokasvit, palkokasvivalmisteet sekä niistä valmistetut keitot, kastikkeet ja ruoat luokiteltu pääryhmään 'Palkokasvikset, pähkinät, siemenet, -ruoat'.

² Pähkinät, siemenet ja kuivatut hedelmät luokiteltu pääryhmään 'Palkokasvikset, pähkinät, siemenet, -ruoat'.

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 5a. Vesiliukoisten vitamiinien saanti elintarvikeluokista miehillä.

Saantilähde (Miehet, n = 780)	Tiamiini		Riboflaviini		Niasiini		Pyridoksiini		Folaatti		B ₁₂ -vit.		C-vit.	
	mg	%	mg	%	mg NE	%	mg	%	µg	%	µg	%	mg	%
Kasvikset, kasvisruoat ¹	0,09	6	0,11	6	1,5	4	0,14	6	36	15	0,1	1	26	26
Tuoreet kasvikset, kasvissalaatit	0,05	4	0,07	3	0,7	2	0,12	1	21	9	0,0	0	17	17
Kasviskeitot ja -kastikkeet ¹	0,01	0	0,01	1	0,1	0	0,08	0	2	1	0,0	0	1	1
Kasvispääruoat ¹	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,04	0	1	0	0,0	0	0	0
Lisäkekasvikset ¹	0,02	1	0,02	1	0,2	1	0,26	2	9	4	0,0	0	6	6
Sieniruoat	0,00	0	0,01	0	0,1	0	0,03	0	0	0	0,0	0	0	0
Majoneesi- ja ruokasalaatit	0,01	1	0,01	0	0,3	1	0,44	3	3	1	0,0	1	2	2
Palkokasvikset, pähkinät, siemenet, -ruoat	0,04	3	0,02	1	0,7	2	0,03	1	8	3	0,0	0	1	1
Palkokasvit	0,01	0	0,00	0	0,1	0	0,01	0	3	1	0,0	0	0	0
Palkokasvikeitot ja -kastikkeet	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,02	0	1	0	0,0	0	0	0
Palkokasviruoat ja -valmisteet	0,00	0	0,00	0	0,1	0	0,07	0	1	1	0,0	0	0	0
Pähkinät, siemenet ja kuivatut hedelmät	0,03	2	0,01	0	0,5	1	0,74	4	3	1	0,0	0	0	0
Peruna, perunaruoat	0,11	8	0,03	1	0,6	2	0,10	4	10	4	0,0	0	4	4
Keitetyt perunat ja perunasose	0,05	3	0,01	0	0,2	1	0,02	0	4	2	0,0	0	2	2
Paistetut perunat ja perunaruoat	0,06	5	0,02	1	0,4	1	0,48	3	6	2	0,0	0	2	2
Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruoat	0,06	4	0,05	2	0,7	2	0,23	10	16	6	0,0	0	25	26
Hedelmät, tuoreet	0,04	3	0,04	2	0,6	1	0,08	0	12	5	0,0	0	18	19
Marjat	0,01	1	0,00	0	0,1	0	0,03	0	3	1	0,0	0	5	5
Marja- ja hedelmäjälikruoat	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,00	0	0	0	0,0	0	0	0
Kiisselit ja keitot	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,01	0	1	0	0,0	0	2	2
Hedelmä- ja marjasalaatit	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,00	0	0	0	0,0	0	0	0
Vilja- ja leivontatuotteet	0,33	24	0,30	15	7,1	18	0,34	15	68	28	0,5	7	4	4
Ruisleipä	0,10	8	0,08	4	1,2	3	0,47	3	19	8	0,0	0	0	0
Sekaleipä	0,06	4	0,03	2	1,0	3	0,47	3	11	5	0,0	0	0	0
Vehnäleipä	0,01	1	0,01	1	0,4	1	0,12	1	4	2	0,0	0	0	0
Aamiasviljavalmisteet	0,02	1	0,01	1	0,3	1	0,12	1	2	1	0,0	0	0	0
Puuro	0,04	3	0,04	2	0,7	2	0,32	2	6	2	0,1	1	0	0
Pastalisäke	0,01	1	0,01	0	0,3	1	0,08	0	2	1	0,0	0	0	0
Riisilisäke	0,01	1	0,00	0	0,2	1	0,02	0	1	0	0,0	0	0	0
Pizza	0,03	2	0,04	2	1,4	4	0,42	2	9	4	0,2	3	1	1
Pullat, munkit	0,01	1	0,02	1	0,3	1	0,27	2	5	2	0,0	0	0	0
Makeat keksit ja pikkuleivät	0,00	0	0,00	0	0,1	0	0,13	1	0	0	0,0	0	0	0
Makeat leivokset, kakut ja piirakat	0,01	0	0,01	1	0,2	0	0,27	2	2	1	0,0	1	1	1
Suolaiset leivonnaiset	0,01	1	0,01	1	0,2	1	0,30	2	2	1	0,0	0	0	0

Taulukko jatkuu seuraavalla sivulla

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 5a. Vesiliukoisten vitamiinien saanti elintarvikeluokista miehillä (jatkoa edelliseltä sivulta).

Saantilähde (Miehet, n = 780)	Tiamiini		Riboflaviini		Niasiini		Pyridoksiini		Folaatti		B ₁₂ -vit.		C-vit.	
	mg	%	mg	%	mg NE	%	mg	%	µg	%	µg	%	mg	%
Suolaiset keksit	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,00	0	0	0	0,0	0	0	0
Voileivät ja hampurilaiset	0,02	1	0,02	1	0,8	2	0,47	3	3	1	0,1	1	1	1
Pannukakut ja ohukaiset	0,00	0	0,01	0	0,1	0	0,06	0	1	0	0,0	0	0	0
Muut vilja- ja leivontatuotteet	0,00	0	0,00	0	0,1	0	0,03	0	1	0	0,0	0	0	0
Levitteet, öljyt, kastikkeet	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,00	0	1	0	0,0	0	0	0
Margariinit ja kasvirasvalevitteet (rasvaa >= 55 %)	0,00	0	0,00	0	0,0	0	1,48	9	0	0	0,0	0	0	0
Margariinit ja kasvirasvalevitteet (rasvaa < 55 %)	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,69	4	0	0	0,0	0	0	0
Voi	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,06	0	0	0	0,0	0	0	0
Rasvaseos (rasvaa >= 55 %)	0,00	0	0,00	0	0,0	0	1,16	7	0	0	0,0	0	0	0
Rasvaseos (rasvaa < 55 %)	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,02	0	0	0	0,0	0	0	0
Kasviöljyt ja salaattinkastikkeet	0,00	0	0,00	0	0,0	0	1,02	6	0	0	0,0	0	0	0
Muut rasvat	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,00	0	0	0	0,0	0	0	0
Kaluruoat	0,05	3	0,05	2	3,2	8	0,17	8	6	2	1,4	21	1	1
Kalat, kalafileet ja äyriäiset	0,02	2	0,02	1	1,6	4	0,62	4	2	1	0,8	12	0	0
Kala- ja äyriäisruoat	0,01	1	0,01	1	0,6	2	0,24	1	2	1	0,2	4	0	0
Kala- ja äyriäiskastikkeet ja -keitot	0,01	1	0,01	0	0,4	1	0,17	1	1	0	0,2	2	0	0
Muut kala- ja äyriäisruoat ja -valmisteet	0,00	0	0,01	0	0,6	2	0,16	1	0	0	0,2	3	0	0
Kananmunaruoat	0,02	2	0,07	3	0,6	1	0,41	2	10	4	0,4	6	0	0
Liharuoat	0,43	31	0,35	17	13,4	35	0,71	31	32	13	2,1	31	6	6
Liha- ja makkara-leikkelet ja -valmisteet	0,05	4	0,05	3	2,4	6	0,26	2	1	0	0,2	3	0	0
Lihalaatikat ja -padat	0,07	5	0,08	4	2,2	6	0,72	4	7	3	0,4	6	2	2
Lihakastikkeet	0,02	1	0,02	1	0,6	2	0,17	1	1	0	0,1	1	1	1
Lihakeitot	0,05	4	0,02	1	0,7	2	0,16	1	4	1	0,1	1	1	1
Pihvit ja kyljykset	0,12	9	0,06	3	2,8	7	0,57	3	1	0	0,3	5	0	0
Makkara	0,07	5	0,03	1	1,1	3	0,54	3	1	1	0,1	2	0	0
Kana- ja kalkkunaruoat	0,04	3	0,07	4	3,4	9	0,93	5	6	2	0,3	5	1	1
Sisäelinruoat	0,01	1	0,03	1	0,2	1	0,09	1	11	4	0,5	8	0	0
Maitovalmisteet	0,15	11	0,82	41	5,4	14	0,21	9	31	13	2,0	30	6	6
Maitojuomat, rasvattomat	0,03	2	0,19	9	0,9	2	0,00	0	6	2	0,4	6	1	1
Maitojuomat, vähärasvaiset (rasvaa 0,1-2 %)	0,05	4	0,26	13	1,2	3	0,05	0	6	2	0,6	9	2	2
Maitojuomat (rasvaa > 2 %) ja kerma	0,01	1	0,04	2	0,2	0	0,03	0	1	1	0,1	1	0	0
Piimä	0,01	1	0,04	2	0,2	0	0,00	0	2	1	0,1	1	0	0
Jogurtti ja rahka	0,03	2	0,13	6	0,9	2	0,07	0	6	3	0,3	4	2	2
Viili ja muut hapanmaitotuotteet	0,00	0	0,02	1	0,1	0	0,01	0	1	0	0,0	0	0	0

Taulukko jatkuu seuraavalla sivulla

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 5a. Vesiliukoisten vitamiinien saanti elintarvikeluokista miehillä (jatkoa edelliseltä sivulta).

Saantilähde (Miehet, n = 780)	Tiiamiini		Riboflaviini		Niasiini		Pyridoksiini		Folaatti		B ₁₂ -vit.		C-vit.	
	mg	%	mg	%	mg NE	%	mg	%	µg	%	µg	%	mg	%
Kypsytetyt juustot	0,01	0	0,08	4	1,4	4	0,17	1	4	2	0,4	6	0	0
Sulate- ja tuorejuustot	0,00	0	0,03	1	0,4	1	0,04	0	3	1	0,1	1	0	0
Jäätelö	0,00	0	0,02	1	0,1	0	0,05	0	0	0	0,0	1	0	0
Maitojälkiruoat	0,00	0	0,01	1	0,1	0	0,02	0	1	0	0,0	0	1	1
Maitokastikkeet	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,01	0	0	0	0,0	0	0	0
Sokeri, makeiset	0,01	0	0,02	1	0,2	0	0,01	0	1	0	0,0	0	0	0
Sokeri, hunaja	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,00	0	0	0	0,0	0	0	0
Hillo, marmeladi	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,01	0	0	0	0,0	0	0	0
Makeiset	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,00	0	0	0	0,0	0	0	0
Suklaa	0,00	0	0,02	1	0,1	0	0,07	0	1	0	0,0	0	0	0
Juomat	0,05	4	0,13	6	4,4	11	0,22	10	17	7	0,2	3	24	24
Vedet	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,00	0	0	0	0,0	0	0	0
Kahvi	0,00	0	0,06	3	3,4	9	0,00	0	0	0	0,0	0	0	0
Tee	0,00	0	0,01	0	0,0	0	0,00	0	2	1	0,0	0	0	1
Täysmehut	0,03	2	0,01	1	0,2	1	0,03	0	10	4	0,0	0	19	19
Kasvimehut ja kasvijuomat	0,00	0	0,01	1	0,0	0	0,04	0	1	1	0,0	0	0	0
Mehujuomat, sokerilla makeutetut	0,01	1	0,01	0	0,2	0	0,02	0	2	1	0,0	0	3	3
Virvoitusjuomat, sokerilla makeutetut	0,00	0	0,01	1	0,3	1	0,00	0	0	0	0,0	1	1	1
Keinotekoisesti makeutetut juomat	0,00	0	0,02	1	0,2	1	0,00	0	0	0	0,1	1	0	0
Urheilujuomat	0,00	0	0,00	0	0,1	0	0,00	0	0	0	0,0	0	0	0
Muut juomat	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,00	0	1	0	0,0	0	0	0
Alkoholijuomat	0,01	1	0,03	1	0,5	1	0,03	1	7	3	0,0	0	0	0
Oluet	0,01	1	0,02	1	0,5	1	0,00	0	7	3	0,0	0	0	0
Siiderit	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,00	0	0	0	0,0	0	0	0
Viinit	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,00	0	0	0	0,0	0	0	0
Väkevät viinat	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,00	0	0	0	0,0	0	0	0
Muut alkoholijuomat	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,00	0	0	0	0,0	0	0	0
Muut ²	0,03	2	0,02	1	0,5	1	0,04	2	4	2	0,0	0	1	1
Suolaiset naposteltavat	0,01	1	0,01	0	0,3	1	0,56	3	2	1	0,0	0	0	0
Mausteet, maustekastikkeet ja muut sekalaiset	0,01	1	0,01	1	0,2	0	0,41	2	2	1	0,0	0	1	1
Laihdutus- ja proteiinivalmisteet	0,00	0	0,01	0	0,1	0	0,01	0	1	0	0,0	0	0	0

¹ Palkokasvit, palkokasvivalmisteet sekä niistä valmistetut keitot, kastikkeet ja ruoat luokiteltu pääryhmään 'Palkokasvikset, pähkinät, siemenet, -ruoat'.

² Pähkinät, siemenet ja kuivatut hedelmät luokiteltu pääryhmään 'Palkokasvikset, pähkinät, siemenet, -ruoat'.

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 5b. Vesiliukoisten vitamiinien saanti elintarvikeluokista naisilla.

Saantilähde (Naiset, n = 875)	Tiiamiini		Riboflaviini		Niasiini		Pyridoksiini		Folaatti		B ₁₂ -vit.		C-vit.	
	mg	%	mg	%	mg NE	%	mg	%	µg	%	µg	%	mg	%
Kasvikset, kasvisruoat ¹	0,10	9	0,14	8	1,7	6	0,17	9	43	19	0,1	2	33	30
Tuoreet kasvikset, kasvissalaatit	0,06	6	0,08	5	0,8	3	0,12	1	25	11	0,0	0	22	20
Kasviskeitot ja -kastikkeet ¹	0,01	1	0,02	1	0,2	1	0,14	1	4	2	0,0	0	2	2
Kasvispääruoat ¹	0,00	0	0,01	0	0,1	0	0,05	0	2	1	0,0	0	1	1
Lisäkekasvikset ¹	0,02	2	0,02	1	0,2	1	0,27	2	9	4	0,0	0	7	6
Sieniruoat	0,00	0	0,00	0	0,1	0	0,03	0	0	0	0,0	0	0	0
Majoneesi- ja ruokasalaatit	0,01	1	0,01	1	0,3	1	0,33	2	3	1	0,1	1	2	1
Palkokasvikset, pähkinät, siemenet, -ruoat	0,06	6	0,03	2	0,9	3	0,05	3	13	6	0,0	0	2	1
Palkokasvit	0,01	1	0,00	0	0,1	0	0,02	0	4	2	0,0	0	0	0
Palkokasvikeitot ja -kastikkeet	0,00	0	0,00	0	0,1	0	0,04	0	1	1	0,0	0	0	0
Palkokasviruoat ja -valmisteet	0,01	1	0,00	0	0,1	0	0,11	1	3	1	0,0	0	1	0
Pähkinät, siemenet ja kuivatut hedelmät	0,05	4	0,02	1	0,6	2	1,32	10	5	2	0,0	0	0	0
Peruna, perunaruoat	0,08	7	0,02	1	0,4	1	0,08	4	7	3	0,0	0	3	3
Keitetyt perunat ja perunasose	0,04	4	0,01	0	0,2	1	0,01	0	4	2	0,0	0	2	2
Paistetut perunat ja perunaruoat	0,04	3	0,01	1	0,2	1	0,26	2	4	2	0,0	0	1	1
Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruoat	0,08	8	0,07	4	1,0	3	0,30	17	22	10	0,0	0	35	32
Hedelmät, tuoreet	0,06	5	0,06	4	0,8	3	0,19	1	16	7	0,0	0	25	23
Marjat	0,02	2	0,01	0	0,2	1	0,05	0	5	2	0,0	0	7	7
Marja- ja hedelmäjälikruoat	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,00	0	0	0	0,0	0	0	0
Kiisselit ja keitot	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,01	0	1	0	0,0	0	2	2
Hedelmä- ja marjasalaatit	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,00	0	0	0	0,0	0	1	0
Vilja- ja leivontatuotteet	0,25	23	0,23	14	4,9	17	0,23	13	51	23	0,4	7	3	3
Ruisleipä	0,07	6	0,05	3	0,7	3	0,31	2	13	6	0,0	0	0	0
Sekaleipä	0,05	5	0,03	2	0,9	3	0,47	3	10	5	0,0	0	0	0
Vehnäleipä	0,01	1	0,01	0	0,2	1	0,08	1	2	1	0,0	0	0	0
Aamiasviljavalmisteet	0,01	1	0,01	1	0,3	1	0,11	1	2	1	0,0	0	0	0
Puuro	0,04	4	0,04	2	0,6	2	0,30	2	5	2	0,1	1	0	0
Pastalisäke	0,01	1	0,00	0	0,2	1	0,05	0	1	1	0,0	0	0	0
Riisilisäke	0,01	1	0,00	0	0,1	0	0,02	0	1	0	0,0	0	0	0
Pizza	0,01	1	0,02	1	0,5	2	0,15	1	3	2	0,1	2	1	1
Pullat, munkit	0,01	1	0,01	1	0,2	1	0,19	1	4	2	0,0	0	0	0
Makeat keksit ja pikkuleivät	0,00	0	0,00	0	0,1	0	0,13	1	1	0	0,0	0	0	0
Makeat leivokset, kakut ja piirakat	0,01	1	0,02	1	0,2	1	0,34	3	3	1	0,1	1	1	1
Suolaiset leivonnaiset	0,01	1	0,01	1	0,3	1	0,33	2	2	1	0,0	1	0	0

Taulukko jatkuu seuraavalla sivulla

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 5b. Vesiliukoisten vitamiinien saanti elintarvikeluokista naisilla (jatkoa edelliseltä sivulta).

Saantilähde (Naiset, n = 875)	Tiamiini		Riboflaviini		Niasiini		Pyridoksiini		Folaatti		B ₁₂ -vit.		C-vit.	
	mg	%	mg	%	mg NE	%	mg	%	µg	%	µg	%	mg	%
Suolaiset keksit	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,01	0	0	0	0,0	0	0	0
Voileivät ja hampurilaiset	0,01	1	0,01	1	0,5	2	0,30	2	2	1	0,1	1	1	1
Pannukakut ja ohukaiset	0,00	0	0,01	1	0,1	0	0,10	1	1	1	0,0	1	0	0
Muut vilja- ja leivontatuotteet	0,01	1	0,00	0	0,1	0	0,03	0	0	0	0,0	0	0	0
Levitteet, öljyt, kastikkeet	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,00	0	0	0	0,0	0	0	0
Margariinit ja kasvirasvalevitteet (rasvaa >= 55 %)	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,95	7	0	0	0,0	0	0	0
Margariinit ja kasvirasvalevitteet (rasvaa < 55 %)	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,36	3	0	0	0,0	0	0	0
Voi	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,03	0	0	0	0,0	0	0	0
Rasvaseos (rasvaa >= 55 %)	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,79	6	0	0	0,0	0	0	0
Rasvaseos (rasvaa < 55 %)	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,03	0	0	0	0,0	0	0	0
Kasviöljyt ja salaattinkastikkeet	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,91	7	0	0	0,0	0	0	0
Muut rasvat	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,00	0	0	0	0,0	0	0	0
Kaluruoat	0,04	3	0,04	2	2,5	9	0,14	8	4	2	1,2	24	1	1
Kalat, kalafileet ja äyriäiset	0,02	2	0,02	1	1,4	5	0,54	4	2	1	0,7	14	0	0
Kala- ja äyriäisruoat	0,01	1	0,01	1	0,5	2	0,19	1	1	1	0,2	5	0	0
Kala- ja äyriäiskastikkeet ja -keitot	0,01	1	0,01	0	0,3	1	0,12	1	1	0	0,1	2	0	0
Muut kala- ja äyriäisruoat ja -valmisteet	0,00	0	0,00	0	0,4	1	0,10	1	0	0	0,1	3	0	0
Kananmunaruoat	0,02	2	0,06	4	0,5	2	0,44	3	10	4	0,4	7	0	0
Liharuoat	0,24	22	0,21	13	8,3	29	0,44	25	22	10	1,2	25	5	4
Liha- ja makkara-leikkeet ja -valmisteet	0,02	2	0,03	2	1,2	4	0,10	1	1	0	0,1	2	0	0
Lihalaatikat ja -padat	0,04	4	0,05	3	1,4	5	0,38	3	4	2	0,2	5	2	1
Lihakastikkeet	0,01	1	0,01	1	0,4	1	0,12	1	1	0	0,1	1	0	0
Lihakeitot	0,04	4	0,02	1	0,6	2	0,13	1	3	1	0,1	1	1	1
Pihvit ja kyljykset	0,05	4	0,02	1	1,1	4	0,25	2	0	0	0,2	3	0	0
Makkara	0,03	3	0,01	1	0,5	2	0,25	2	1	0	0,1	1	0	0
Kana- ja kalkkunaruoat	0,03	3	0,06	4	2,9	10	0,84	6	6	2	0,2	5	2	1
Sisäelinruoat	0,01	1	0,02	1	0,2	1	0,07	0	7	3	0,3	6	0	0
Maitovalmisteet	0,13	12	0,66	41	4,5	16	0,18	10	28	13	1,5	31	5	5
Maitojuomat, rasvattomat	0,02	2	0,13	8	0,6	2	0,00	0	3	1	0,3	6	1	1
Maitojuomat, vähärasvaiset (rasvaa 0,1-2 %)	0,03	3	0,16	10	0,7	3	0,03	0	4	2	0,3	7	1	1
Maitojuomat (rasvaa > 2 %) ja kerma	0,00	0	0,02	1	0,1	0	0,03	0	1	0	0,0	1	0	0
Piimä	0,01	1	0,05	3	0,2	1	0,00	0	3	1	0,1	2	0	0
Jogurtti ja rahka	0,04	3	0,15	9	1,1	4	0,13	1	9	4	0,3	6	2	2
Viili ja muut hapanmaitotuotteet	0,00	0	0,02	1	0,1	0	0,01	0	1	0	0,0	0	0	0

Taulukko jatkuu seuraavalla sivulla

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 5b. Vesiliukoisten vitamiinien saanti elintarvikeluokista naisilla (jatkoa edelliseltä sivulta).

Saantilähde (Naiset, n = 875)	Tiamiini		Riboflaviini		Niasiini		Pyridoksiini		Folaatti		B ₁₂ -vit.		C-vit.	
	mg	%	mg	%	mg NE	%	mg	%	µg	%	µg	%	mg	%
Kypsytetyt juustot	0,00	0	0,06	3	1,0	3	0,11	1	3	1	0,2	5	0	0
Sulate- ja tuorejuustot	0,00	0	0,03	2	0,5	2	0,06	0	4	2	0,1	2	0	0
Jäätelö	0,00	0	0,02	1	0,1	0	0,05	0	0	0	0,0	1	0	0
Maitojälkiruoat	0,00	0	0,02	1	0,1	0	0,03	0	1	0	0,0	1	1	1
Maitokastikkeet	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,01	0	0	0	0,0	0	0	0
Sokeri, makeiset	0,01	1	0,02	1	0,2	1	0,01	0	1	0	0,0	0	0	0
Sokeri, hunaja	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,00	0	0	0	0,0	0	0	0
Hillo, marmeladi	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,01	0	0	0	0,0	0	0	0
Makeiset	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,02	0	0	0	0,0	0	0	0
Suklaa	0,00	0	0,02	1	0,1	0	0,06	0	1	0	0,0	0	0	0
Juomat	0,04	4	0,11	7	3,2	11	0,13	7	14	6	0,1	2	21	19
Vedet	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,00	0	0	0	0,0	0	0	0
Kahvi	0,00	0	0,05	3	2,6	9	0,00	0	0	0	0,0	0	0	0
Tee	0,00	0	0,01	1	0,0	0	0,00	0	3	1	0,0	0	1	1
Täysmehut	0,03	2	0,01	1	0,2	1	0,03	0	8	4	0,0	0	15	13
Kasvimehut ja kasvijuomat	0,00	0	0,02	1	0,1	0	0,07	1	1	1	0,0	1	0	0
Mehujuomat, sokerilla makeutetut	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,01	0	1	0	0,0	0	2	2
Virvoitusjuomat, sokerilla makeutetut	0,00	0	0,00	0	0,2	1	0,00	0	0	0	0,0	0	1	0
Keinotekoisesti makeutetut juomat	0,00	0	0,01	1	0,1	0	0,00	0	0	0	0,0	0	0	0
Urheilujuomat	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,00	0	0	0	0,0	0	0	0
Muut juomat	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,00	0	0	0	0,0	0	1	1
Alkoholijuomat	0,00	0	0,01	0	0,1	0	0,01	1	2	1	0,0	0	0	0
Oluet	0,00	0	0,01	0	0,1	0	0,00	0	2	1	0,0	0	0	0
Siiderit	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,00	0	0	0	0,0	0	0	0
Viinit	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,00	0	0	0	0,0	0	0	0
Väkevät viinat	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,00	0	0	0	0,0	0	0	0
Muut alkoholijuomat	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,00	0	0	0	0,0	0	0	0
Muut ²	0,03	3	0,03	2	0,5	2	0,04	2	4	2	0,0	1	2	2
Suolaiset naposteltavat	0,01	1	0,00	0	0,2	1	0,30	2	1	0	0,0	0	0	0
Mausteet, maustekastikkeet ja muut sekalaiset	0,01	1	0,01	1	0,1	1	0,20	1	2	1	0,0	0	1	1
Laihdutus- ja proteiinivalmisteet	0,01	1	0,01	1	0,2	1	0,03	0	2	1	0,0	0	1	1

¹ Palkokasvit, palkokasvivalmisteet sekä niistä valmistetut keitot, kastikkeet ja ruoat luokiteltu pääryhmään 'Palkokasvikset, pähkinät, siemenet, -ruoat'.

² Pähkinät, siemenet ja kuivatut hedelmät luokiteltu pääryhmään 'Palkokasvikset, pähkinät, siemenet, -ruoat'.

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 6a. Kivennäisaineiden saanti elintarvikeluokista miehillä.

Saantilähde (Miehet, n = 780)	Suola (NaCl)		Kalium		Fosfori		Kalsium		Magnesium	
	g	%	g	%	mg	%	mg	%	mg	%
Kasvikset, kasvisruoat ¹	0,5	5	0,4	10	64	4	42	4	21	5
Tuoreet kasvikset, kasvissalaatit	0,0	0	0,3	7	32	2	21	2	12	3
Kasviskeitot ja -kastikkeet ¹	0,1	1	0,0	1	6	0	5	0	2	0
Kasvispääruoat ¹	0,0	0	0,0	0	2	0	2	0	1	0
Lisäkekasvikset ¹	0,2	2	0,1	2	13	1	8	1	5	1
Sieniruoat	0,0	0	0,0	0	2	0	1	0	0	0
Majoneesi- ja ruokasalaatit	0,1	1	0,0	1	8	0	5	0	2	0
Palkokasvikset, pähkinät, siemenet, -ruoat	0,0	1	0,1	2	32	2	12	1	14	3
Palkokasvit	0,0	0	0,0	0	5	0	1	0	1	0
Palkokasvikeitot ja -kastikkeet	0,0	0	0,0	0	3	0	1	0	1	0
Palkokasviruoat ja -valmisteet	0,0	0	0,0	0	5	0	5	0	1	0
Pähkinät, siemenet ja kuivatut hedelmät	0,0	0	0,0	1	20	1	5	0	10	3
Peruna, perunaruoat	0,3	4	0,3	7	34	2	12	1	15	4
Keitetyt perunat ja perunasose	0,1	1	0,1	3	12	1	1	0	6	1
Paistetut perunat ja perunaruoat	0,2	3	0,2	4	22	1	10	1	10	2
Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruoat	0,0	0	0,3	6	25	1	22	2	19	5
Hedelmät, tuoreet	0,0	0	0,2	6	19	1	16	1	16	4
Marjat	0,0	0	0,0	1	4	0	4	0	2	1
Marja- ja hedelmäjätkiruoat	0,0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0
Kiisselit ja keitot	0,0	0	0,0	0	1	0	1	0	1	0
Hedelmä- ja marjasalaatit	0,0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0
Vilja- ja leivontatuotteet	2,4	28	0,6	16	449	26	147	12	120	30
Ruisleipä	0,7	8	0,2	6	136	8	16	1	44	11
Sekaleipä	0,3	4	0,1	2	55	3	8	1	17	4
Vehnäleipä	0,1	2	0,0	1	15	1	3	0	4	1
Aamiasviljavalmisteet	0,0	0	0,0	0	12	1	2	0	4	1
Puuro	0,3	3	0,1	2	69	4	27	2	19	5
Pastalisäke	0,1	1	0,0	1	15	1	3	0	4	1
Riisilisäke	0,1	1	0,0	0	12	1	1	0	4	1
Pizza	0,3	3	0,1	1	51	3	47	4	7	2
Pullat, munkit	0,1	1	0,0	1	14	1	6	0	3	1
Makeat keksit ja pikkuleivät	0,0	0	0,0	0	5	0	2	0	1	0
Makeat leivokset, kakut ja piirakat	0,1	1	0,0	1	14	1	10	1	3	1
Suolaiset leivonnaiset	0,1	1	0,0	1	13	1	6	1	3	1
Suolaiset keksit	0,0	0	0,0	0	1	0	0	0	0	0

Taulukko jatkuu seuraavalla sivulla

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 6a. Kivennäisaineiden saanti elintarvikeluokista miehillä (jatkoa edelliseltä sivulta).

Saantilähde (Miehet, n = 780)	Suola (NaCl)		Kalium		Fosfori		Kalsium		Magnesium	
	g	%	g	%	mg	%	mg	%	mg	%
Voileivät ja hampurilaiset	0,2	2	0,0	1	26	1	12	1	4	1
Pannukakut ja ohukaiset	0,0	0	0,0	0	5	0	4	0	1	0
Muut vilja- ja leivontatuotteet	0,0	0	0,0	0	6	0	1	0	2	0
Levitteet, öljyt, kastikkeet	0,4	4	0,0	0	5	0	4	0	1	0
Margariinit ja kasvirasvalevitteet (rasvaa >= 55 %)	0,1	1	0,0	0	0	0	1	0	0	0
Margariinit ja kasvirasvalevitteet (rasvaa < 55 %)	0,1	1	0,0	0	0	0	0	0	0	0
Voi	0,0	0	0,0	0	1	0	0	0	0	0
Rasvaseos (rasvaa >= 55 %)	0,2	2	0,0	0	2	0	2	0	0	0
Rasvaseos (rasvaa < 55 %)	0,0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0
Kasviöljyt ja salaattinkastikkeet	0,0	0	0,0	0	1	0	1	0	0	0
Muut rasvat	0,0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0
Kaluruoat	0,6	7	0,2	4	89	5	31	3	12	3
Kalat, kalafileet ja äyriäiset	0,3	3	0,1	2	47	3	15	1	5	1
Kala- ja äyriäisruoat	0,1	1	0,0	1	19	1	8	1	3	1
Kala- ja äyriäiskastikkeet ja -keitot	0,1	1	0,0	1	13	1	6	0	2	1
Muut kala- ja äyriäisruoat ja -valmisteet	0,1	1	0,0	0	10	1	3	0	1	0
Kananmunaruoat	0,1	2	0,0	1	38	2	12	1	2	1
Liharuoat	2,8	32	0,6	16	320	19	57	5	48	12
Liha- ja makkara-leikkeleet ja -valmisteet	0,6	7	0,1	2	47	3	3	0	5	1
Lihalaatikot ja -padat	0,6	7	0,2	4	73	4	26	2	12	3
Lihakastikkeet	0,1	1	0,0	1	16	1	3	0	2	1
Lihakeitot	0,2	3	0,1	2	25	1	6	1	6	1
Pihvit ja kyljykset	0,3	3	0,1	3	61	4	3	0	7	2
Makkara	0,5	5	0,0	1	27	2	6	1	4	1
Kana- ja kalkkunaruoat	0,4	5	0,1	3	64	4	8	1	10	3
Sisäelinruoat	0,1	1	0,0	0	7	0	1	0	1	0
Maitovalmisteet	1,0	11	0,7	17	517	30	714	60	54	13
Maitojuomat, rasvattomat	0,1	1	0,2	4	89	5	123	10	12	3
Maitojuomat, vähärasvaiset (rasvaa 0,1-2 %)	0,2	2	0,2	5	129	8	173	15	16	4
Maitojuomat (rasvaa > 2 %) ja kerma	0,0	0	0,0	1	20	1	27	2	2	1
Piimä	0,0	0	0,0	1	23	1	28	2	3	1
Jogurtti ja rahka	0,1	1	0,1	3	76	4	88	7	8	2
Viili ja muut hapanmaitotuotteet	0,0	0	0,0	0	8	0	10	1	1	0
Kypsytytetyt juustot	0,3	4	0,0	1	118	7	215	18	7	2
Sulate- ja tuorejuustot	0,2	2	0,0	0	33	2	27	2	2	0

Taulukko jatkuu seuraavalla sivulla

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 6a. Kivennäisaineiden saanti elintarvikeluokista miehillä (jatkoa edelliseltä sivulta).

Saantilähde (Miehet, n = 780)	Suola (NaCl)		Kalium		Fosfori		Kalsium		Magnesium	
	g	%	g	%	mg	%	mg	%	mg	%
Jäätelö	0,0	0	0,0	0	11	1	14	1	1	0
Maitojälkiruoat	0,0	0	0,0	0	7	0	8	1	1	0
Maitokastikkeet	0,0	0	0,0	0	2	0	2	0	0	0
Sokeri, makeiset	0,0	1	0,0	1	16	1	28	2	8	2
Sokeri, hunaja	0,0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0
Hillo, marmeladi	0,0	0	0,0	0	1	0	1	0	0	0
Makeiset	0,0	0	0,0	0	1	0	12	1	3	1
Suklaa	0,0	0	0,0	1	15	1	16	1	4	1
Juomat	0,1	1	0,6	16	68	4	81	7	68	17
Vedet	0,1	1	0,0	0	0	0	32	3	6	1
Kahvi	0,0	0	0,5	12	44	3	23	2	52	13
Tee	0,0	0	0,0	0	1	0	0	0	0	0
Täysmehut	0,0	0	0,1	2	8	0	6	1	5	1
Kasvimehut ja kasvijuomat	0,0	0	0,0	0	3	0	7	1	1	0
Mehujuomat, sokerilla makeutetut	0,0	0	0,0	1	2	0	4	0	1	0
Virvoitusjuomat, sokerilla makeutetut	0,0	0	0,0	0	4	0	2	0	1	0
Keinotekoisesti makeutetut juomat	0,0	0	0,0	0	2	0	1	0	0	0
Urheilujuomat	0,0	0	0,0	0	2	0	5	0	1	0
Muut juomat	0,0	0	0,0	0	2	0	1	0	1	0
Alkoholijuomat	0,0	0	0,1	2	29	2	6	1	13	3
Oluet	0,0	0	0,0	1	24	1	4	0	11	3
Siiderit	0,0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0
Viinit	0,0	0	0,0	0	1	0	1	0	2	0
Väkevät viinat	0,0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0
Muut alkoholijuomat	0,0	0	0,0	0	3	0	0	0	0	0
Muut ²	0,5	5	0,1	2	24	1	15	1	9	2
Suolaiset naposteltavat	0,1	1	0,0	1	12	1	3	0	5	1
Mausteet, maustekastikkeet ja muut sekalaiset	0,4	4	0,0	1	10	1	8	1	3	1
Laihdutus- ja proteiinivalmisteet	0,0	0	0,0	0	2	0	4	0	1	0

¹ Palkokasvit, palkokasvivalmisteet sekä niistä valmistetut keitot, kastikkeet ja ruoat luokiteltu pääryhmään 'Palkokasvikset, pähkinät, siemenet, -ruoat'.

² Pähkinät, siemenet ja kuivatut hedelmät luokiteltu pääryhmään 'Palkokasvikset, pähkinät, siemenet, -ruoat'.

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 6b. Kivennäisaineiden saanti elintarvikeluokista naisilla.

Saantilähde (Naiset, n = 875)	Suola (NaCl)		Kalium		Fosfori		Kalsium		Magnesium	
	g	%	g	%	mg	%	mg	%	mg	%
Kasvikset, kasvisruoat ¹	0,5	8	0,5	15	76	6	53	5	25	7
Tuoreet kasvikset, kasvissalaatit	0,0	0	0,3	9	36	3	24	2	14	4
Kasviskeitot ja -kastikkeet ¹	0,2	3	0,0	1	11	1	10	1	3	1
Kasvispääruoat ¹	0,0	1	0,0	1	5	0	4	0	1	0
Lisäkekasvikset ¹	0,2	2	0,1	2	12	1	7	1	5	1
Sieniruoat	0,0	0	0,0	0	2	0	1	0	0	0
Majoneesi- ja ruokasalaatit	0,1	2	0,0	1	9	1	6	1	2	1
Palkokasvikset, pähkinät, siemenet, -ruoat	0,1	2	0,1	3	52	4	20	2	23	7
Palkokasvit	0,0	0	0,0	0	6	0	2	0	2	1
Palkokasvikeitot ja -kastikkeet	0,1	1	0,0	0	4	0	2	0	1	0
Palkokasviruoat ja -valmisteet	0,1	1	0,0	1	8	1	6	1	2	1
Pähkinät, siemenet ja kuivatut hedelmät	0,0	0	0,1	2	34	3	10	1	17	5
Peruna, perunaruoat	0,2	3	0,2	6	24	2	7	1	11	3
Keitetyt perunat ja perunasose	0,1	1	0,1	3	11	1	1	0	5	2
Paistetut perunat ja perunaruoat	0,1	2	0,1	3	13	1	6	1	6	2
Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruoat	0,0	0	0,4	11	36	3	32	3	26	8
Hedelmät, tuoreet	0,0	0	0,3	9	26	2	23	2	22	6
Marjat	0,0	0	0,0	1	7	1	7	1	3	1
Marja- ja hedelmäjätkiruoat	0,0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0
Kiisselit ja keitot	0,0	0	0,0	0	2	0	2	0	1	0
Hedelmä- ja marjasalaatit	0,0	0	0,0	0	0	0	1	0	1	0
Vilja- ja leivontatuotteet	1,8	28	0,5	14	336	25	112	11	92	27
Ruisleipä	0,4	7	0,1	4	88	7	10	1	29	9
Sekaleipä	0,3	5	0,1	2	51	4	8	1	16	5
Vehnäleipä	0,1	1	0,0	0	9	1	2	0	2	1
Aamiasviljavalmisteet	0,0	0	0,0	0	10	1	3	0	3	1
Puuro	0,3	4	0,1	2	63	5	24	2	17	5
Pastalisäke	0,1	1	0,0	0	9	1	2	0	2	1
Riisilisäke	0,1	1	0,0	0	8	1	1	0	3	1
Pizza	0,1	2	0,0	1	18	1	18	2	2	1
Pullat, munkit	0,0	1	0,0	0	10	1	4	0	2	1
Makeat keksit ja pikkuleivät	0,0	1	0,0	0	5	0	3	0	2	0
Makeat leivokset, kakut ja piirakat	0,1	1	0,0	1	18	1	13	1	3	1
Suolaiset leivonnaiset	0,1	2	0,0	1	15	1	9	1	3	1
Suolaiset keksit	0,0	0	0,0	0	1	0	0	0	0	0

Taulukko jatkuu seuraavalla sivulla

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 6b. Kivennäisaineiden saanti elintarvikeluokista naisilla (jatkoa edelliseltä sivulta).

Saantilähde (Naiset, n = 875)	Suola (NaCl)		Kalium		Fosfori		Kalsium		Magnesium	
	g	%	g	%	mg	%	mg	%	mg	%
Voileivät ja hampurilaiset	0,1	2	0,0	1	15	1	8	1	3	1
Pannukakut ja ohukaiset	0,0	1	0,0	0	9	1	7	1	1	0
Muut vilja- ja leivontatuotteet	0,0	0	0,0	0	6	0	1	0	2	1
Levitteet, öljyt, kastikkeet	0,2	4	0,0	0	3	0	3	0	1	0
Margariinit ja kasvirasvalevitteet (rasvaa >= 55 %)	0,1	1	0,0	0	0	0	0	0	0	0
Margariinit ja kasvirasvalevitteet (rasvaa < 55 %)	0,0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0
Voi	0,0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0
Rasvaseos (rasvaa >= 55 %)	0,1	2	0,0	0	1	0	1	0	0	0
Rasvaseos (rasvaa < 55 %)	0,0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0
Kasviöljyt ja salaatikastikkeet	0,0	0	0,0	0	1	0	0	0	0	0
Muut rasvat	0,0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0
Kalaruoat	0,4	6	0,1	4	67	5	22	2	9	3
Kalat, kalafileet ja äyriäiset	0,2	3	0,1	2	37	3	11	1	4	1
Kala- ja äyriäisruoat	0,1	1	0,0	1	15	1	7	1	2	1
Kala- ja äyriäiskastikkeet ja -keitot	0,1	1	0,0	1	8	1	3	0	1	0
Muut kala- ja äyriäisruoat ja -valmisteet	0,1	1	0,0	0	6	0	1	0	1	0
Kananmunaruoat	0,1	2	0,0	1	36	3	11	1	3	1
Liharuoat	1,7	26	0,4	13	197	15	37	4	31	9
Liha- ja makkara-leikkelet ja -valmisteet	0,3	5	0,0	1	23	2	1	0	2	1
Lihalaatikat ja -padat	0,3	5	0,1	3	46	3	17	2	7	2
Lihakastikkeet	0,1	1	0,0	1	11	1	2	0	2	0
Lihakeitot	0,2	3	0,1	2	21	2	6	1	5	1
Pihvit ja kyljykset	0,1	2	0,0	1	25	2	1	0	3	1
Makkara	0,2	3	0,0	1	12	1	2	0	2	1
Kana- ja kalkkunaruoat	0,4	6	0,1	4	55	4	7	1	9	3
Sisäelinruoat	0,0	1	0,0	0	5	0	1	0	1	0
Maitovalmisteet	0,8	13	0,6	16	427	31	559	57	45	13
Maitojuomat, rasvattomat	0,1	1	0,1	3	64	5	86	9	9	3
Maitojuomat, vähärasvaiset (rasvaa 0,1-2 %)	0,1	1	0,1	4	78	6	104	11	10	3
Maitojuomat (rasvaa > 2 %) ja kerma	0,0	0	0,0	1	11	1	14	1	1	0
Piimä	0,0	1	0,0	1	29	2	35	4	3	1
Jogurtti ja rahka	0,1	2	0,2	4	93	7	102	10	11	3
Viili ja muut hapanmaitotuotteet	0,0	0	0,0	0	8	1	11	1	1	0
Kypsytetyt juustot	0,2	4	0,0	0	78	6	142	14	5	1
Sulate- ja tuorejuustot	0,2	3	0,0	1	44	3	37	4	2	1

Taulukko jatkuu seuraavalla sivulla

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 6b. Kivennäisaineiden saanti elintarvikeluokista naisilla (jatkoa edelliseltä sivulta).

Saantilähde (Naiset, n = 875)	Suola (NaCl)		Kalium		Fosfori		Kalsium		Magnesium	
	g	%	g	%	mg	%	mg	%	mg	%
Jäätelö	0,0	0	0,0	1	11	1	14	1	2	0
Maitojälkiruoat	0,0	0	0,0	1	10	1	12	1	2	0
Maitokastikkeet	0,0	0	0,0	0	2	0	3	0	0	0
Sokeri, makeiset	0,1	1	0,1	2	18	1	27	3	9	3
Sokeri, hunaja	0,0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0
Hillo, marmeladi	0,0	0	0,0	0	1	0	1	0	0	0
Makeiset	0,0	1	0,0	0	2	0	12	1	4	1
Suklaa	0,0	0	0,0	1	15	1	15	2	5	1
Juomat	0,1	1	0,5	15	55	4	82	8	52	16
Vedet	0,1	1	0,0	0	0	0	35	4	3	1
Kahvi	0,0	0	0,4	11	35	3	20	2	40	12
Tee	0,0	0	0,0	1	2	0	1	0	0	0
Täysmehut	0,0	0	0,1	2	7	1	6	1	5	1
Kasvimehut ja kasvijuomat	0,0	0	0,0	0	5	0	11	1	2	1
Mehujuomat, sokerilla makeutetut	0,0	0	0,0	0	1	0	3	0	1	0
Virvoitusjuomat, sokerilla makeutetut	0,0	0	0,0	0	1	0	1	0	1	0
Keinotekoisesti makeutetut juomat	0,0	0	0,0	0	1	0	0	0	0	0
Urheilujuomat	0,0	0	0,0	0	0	0	1	0	0	0
Muut juomat	0,0	0	0,0	0	2	0	3	0	1	0
Alkoholijuomat	0,0	0	0,0	1	8	1	4	0	4	1
Oluet	0,0	0	0,0	0	5	0	1	0	2	1
Siiderit	0,0	0	0,0	0	0	0	1	0	0	0
Viinit	0,0	0	0,0	0	1	0	2	0	1	0
Väkevät viinat	0,0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0
Muut alkoholijuomat	0,0	0	0,0	0	1	0	0	0	0	0
Muut ²	0,3	5	0,1	2	20	1	15	1	7	2
Suolaiset naposteltavat	0,0	1	0,0	1	7	1	2	0	3	1
Mausteet, maustekastikkeet ja muut sekalaiset	0,3	4	0,0	1	7	1	5	1	3	1
Laihdutus- ja proteiinivalmisteet	0,0	0	0,0	1	5	0	7	1	2	1

¹ Palkokasvit, palkokasvivalmisteet sekä niistä valmistetut keitot, kastikkeet ja ruoat luokiteltu pääryhmään 'Palkokasvikset, pähkinät, siemenet, -ruoat'.

² Pähkinät, siemenet ja kuivatut hedelmät luokiteltu pääryhmään 'Palkokasvikset, pähkinät, siemenet, -ruoat'.

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 7a. Kivennäisaineiden saanti elintarvikeluokista miehillä.

Saantilähde (Miehet, n = 780)	Rauta		Seleen		Sinkki		Kupari		Jodi	
	mg	%	µg	%	mg	%	mg	%	µg	%
Kasvikset, kasvisruoat ¹	0,7	6	2,1	2	0,4	3	0,08	6	6,6	3
Tuoreet kasvikset, kasvissalaatit	0,3	3	0,4	0	0,2	2	0,04	3	1,0	0
Kasviskeitot ja -kastikkeet ¹	0,1	0	0,3	0	0,0	0	0,01	1	1,7	1
Kasvispääruoat ¹	0,0	0	0,1	0	0,0	0	0,01	0	0,5	0
Lisäkekasvikset ¹	0,2	1	0,1	0	0,1	1	0,02	2	2,0	1
Sieniruoat	0,0	0	0,4	0	0,0	0	0,00	0	0,2	0
Majoneesi- ja ruokasalaatit	0,1	1	0,8	1	0,1	1	0,01	1	1,2	0
Palkokasvikset, pähkinät, siemenet, -ruoat	0,5	4	2,7	3	0,3	2	0,08	6	0,9	0
Palkokasvit	0,1	1	0,1	0	0,0	0	0,01	1	0,0	0
Palkokasvikeitot ja -kastikkeet	0,1	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,1	0
Palkokasviruoat ja -valmisteet	0,1	1	0,2	0	0,0	0	0,01	1	0,5	0
Pähkinät, siemenet ja kuivatut hedelmät	0,2	2	2,4	3	0,2	1	0,06	5	0,3	0
Peruna, perunaruoat	0,4	4	0,6	1	0,2	2	0,06	4	8,6	4
Keitetyt perunat ja perunasose	0,2	1	0,2	0	0,1	1	0,02	2	2,3	1
Paistetut perunat ja perunaruoat	0,3	2	0,4	0	0,1	1	0,03	3	6,3	3
Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruoat	0,7	6	0,3	0	0,2	1	0,09	7	1,4	1
Hedelmät, tuoreet	0,5	4	0,2	0	0,1	1	0,08	6	0,9	0
Marjat	0,1	1	0,0	0	0,0	0	0,01	1	0,2	0
Marja- ja hedelmäjätkiruoat	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,0	0
Kiisselit ja keitot	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,2	0
Hedelmä- ja marjasalaatit	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,0	0
Vilja- ja leivontatuotteet	4,2	37	17,6	20	3,8	30	0,54	40	63,5	27
Ruisleipä	1,4	13	2,3	3	1,3	10	0,17	13	17,7	7
Sekaleipä	0,6	5	2,0	2	0,4	3	0,07	6	7,0	3
Vehnäleipä	0,1	1	0,9	1	0,1	1	0,02	2	3,1	1
Aamiasviljavalmisteet	0,2	2	0,3	0	0,1	1	0,02	1	0,8	0
Puuro	0,6	5	2,0	2	0,5	4	0,06	5	10,6	4
Pastalisäke	0,3	3	0,7	1	0,1	1	0,02	2	3,4	1
Riisilisäke	0,1	1	0,7	1	0,1	1	0,02	1	2,1	1
Pizza	0,2	2	3,0	3	0,4	3	0,08	6	7,0	3
Pullat, munkit	0,1	1	1,0	1	0,1	1	0,01	1	2,5	1
Makeat keksit ja pikkuleivät	0,0	0	0,2	0	0,0	0	0,01	0	0,7	0
Makeat leivokset, kakut ja piirakat	0,1	1	0,9	1	0,1	1	0,01	1	1,5	1
Suolaiset leivonnaiset	0,1	1	0,8	1	0,1	1	0,02	1	2,2	1
Suolaiset keksit	0,0	0	0,1	0	0,0	0	0,00	0	0,0	0

Taulukko jatkuu seuraavalla sivulla

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 7a. Kivennäisaineiden saanti elintarvikeluokista miehillä (jatkoa edelliseltä sivulta).

Saantilähde (Miehet, n = 780)	Rauta		Seleen		Sinkki		Kupari		Jodi	
	mg	%	µg	%	mg	%	mg	%	µg	%
Voileivät ja hampurilaiset	0,2	2	2,0	2	0,3	3	0,02	1	3,5	1
Pannukakut ja ohukaiset	0,0	0	0,4	0	0,0	0	0,00	0	1,2	0
Muut vilja- ja leivontatuotteet	0,1	1	0,1	0	0,0	0	0,01	0	0,3	0
Levitteet, öljyt, kastikkeet	0,0	0	0,3	0	0,0	0	0,00	0	3,3	1
Margariinit ja kasvirasvalevitteet (rasvaa >= 55 %)	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,1	0
Margariinit ja kasvirasvalevitteet (rasvaa < 55 %)	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,0	0
Voi	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,1	0
Rasvaseos (rasvaa >= 55 %)	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	2,6	1
Rasvaseos (rasvaa < 55 %)	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,0	0
Kasviöljyt ja salaattinkastikkeet	0,0	0	0,3	0	0,0	0	0,00	0	0,5	0
Muut rasvat	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,0	0
Kalaruuat	0,3	3	9,5	11	0,4	3	0,03	3	23,1	10
Kalat, kalafileet ja äyriäiset	0,1	1	5,0	6	0,2	1	0,01	1	11,5	5
Kala- ja äyriäisruuat	0,1	1	1,7	2	0,1	1	0,01	1	5,7	2
Kala- ja äyriäiskastikkeet ja -keitot	0,1	1	1,1	1	0,1	0	0,01	0	3,9	2
Muut kala- ja äyriäisruuat ja -valmisteet	0,1	1	1,8	2	0,1	0	0,00	0	1,9	1
Kananmunaruuat	0,3	3	5,7	7	0,2	2	0,01	1	9,2	4
Liharuuat	2,9	25	29,2	33	4,0	31	0,21	16	42,8	18
Liha- ja makkara-leikkelet ja -valmisteet	0,2	2	3,5	4	0,4	3	0,02	1	2,7	1
Lihalaatikat ja -padat	0,8	7	5,8	7	1,0	8	0,06	4	12,6	5
Lihakastikkeet	0,2	2	1,5	2	0,3	3	0,01	1	2,6	1
Lihakeitot	0,3	3	1,4	2	0,3	2	0,03	2	5,0	2
Pihvit ja kyljykset	0,6	5	6,3	7	1,1	9	0,03	2	5,7	2
Makkara	0,2	2	2,4	3	0,3	2	0,02	1	4,4	2
Kana- ja kalkkunaruuat	0,3	3	7,7	9	0,4	3	0,02	2	8,9	4
Sisäelinruuat	0,3	2	0,8	1	0,1	1	0,04	3	0,8	0
Maitovalmisteet	0,3	3	16,7	19	2,7	21	0,11	8	63,0	27
Maitojuomat, rasvattomat	0,0	0	2,7	3	0,4	3	0,01	1	13,9	6
Maitojuomat, vähärasvaiset (rasvaa 0,1-2 %)	0,1	1	3,9	4	0,6	5	0,01	1	20,1	8
Maitojuomat (rasvaa > 2 %) ja kerma	0,0	0	0,6	1	0,1	1	0,00	0	3,1	1
Piimä	0,0	0	0,6	1	0,1	1	0,00	0	3,4	1
Jogurtti ja rahka	0,1	1	2,0	2	0,3	2	0,02	1	10,2	4
Viili ja muut hapanmaitotuotteet	0,0	0	0,2	0	0,0	0	0,00	0	1,4	1
Kypsytytetyt juustot	0,1	1	4,7	5	0,9	7	0,05	4	6,0	3
Sulate- ja tuorejuustot	0,0	0	1,3	1	0,2	1	0,01	1	1,8	1

Taulukko jatkuu seuraavalla sivulla

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 7a. Kivennäisaineiden saanti elintarvikeluokista miehillä (jatkoa edelliseltä sivulta).

Saantilähde (Miehet, n = 780)	Rauta		Seleen		Sinkki		Kupari		Jodi	
	mg	%	µg	%	mg	%	mg	%	µg	%
Jäätelö	0,0	0	0,3	0	0,1	0	0,00	0	1,6	1
Maitojälkiruoat	0,0	0	0,2	0	0,0	0	0,00	0	0,9	0
Maitokastikkeet	0,0	0	0,1	0	0,0	0	0,00	0	0,5	0
Sokeri, makeiset	0,3	2	0,3	0	0,1	1	0,02	2	2,4	1
Sokeri, hunaja	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,2	0
Hillo, marmeladi	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,1	0
Makeiset	0,1	1	0,1	0	0,0	0	0,01	1	0,5	0
Suklaa	0,1	1	0,2	0	0,1	1	0,01	1	1,6	1
Juomat	0,4	4	1,2	1	0,2	2	0,04	3	6,1	3
Vedet	0,0	0	0,5	1	0,0	0	0,00	0	0,5	0
Kahvi	0,2	2	0,4	0	0,1	1	0,01	1	3,0	1
Tee	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,7	0
Täysmehut	0,1	1	0,0	0	0,0	0	0,01	1	0,5	0
Kasvimehut ja kasvijuomat	0,0	0	0,1	0	0,0	0	0,00	0	0,1	0
Mehujuomat, sokerilla makeutetut	0,1	1	0,1	0	0,0	0	0,00	0	0,3	0
Virvoitusjuomat, sokerilla makeutetut	0,0	0	0,0	0	0,1	0	0,00	0	0,4	0
Keinotekoisesti makeutetut juomat	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,2	0
Urheilujuomat	0,0	0	0,1	0	0,0	0	0,00	0	0,4	0
Muut juomat	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,1	0
Alkoholijuomat	0,1	1	0,1	0	0,0	0	0,01	1	1,5	1
Oluet	0,0	0	0,1	0	0,0	0	0,01	1	1,1	0
Siiderit	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,0	0
Viinit	0,1	1	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,2	0
Väkevät viinat	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,0	0
Muut alkoholijuomat	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,1	0
Muut ²	0,3	2	1,6	2	0,1	1	0,03	3	4,2	2
Suolaiset naposteltavat	0,1	1	0,9	1	0,1	0	0,02	1	0,2	0
Mausteet, maustekastikkeet ja muut sekalaiset	0,2	1	0,7	1	0,1	0	0,02	1	3,9	2
Laihdutus- ja proteiinivalmisteet	0,0	0	0,1	0	0,0	0	0,00	0	0,2	0

¹ Palkokasvit, palkokasvivalmisteet sekä niistä valmistetut keitot, kastikkeet ja ruoat luokiteltu pääryhmään 'Palkokasvikset, pähkinät, siemenet, -ruoat'.

² Pähkinät, siemenet ja kuivatut hedelmät luokiteltu pääryhmään 'Palkokasvikset, pähkinät, siemenet, -ruoat'.

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 7b. Kivennäisaineiden saanti elintarvikeluokista naisilla.

Saantilähde (Naiset, n = 875)	Rauta		Seleen		Sinkki		Kupari		Jodi	
	mg	%	µg	%	mg	%	mg	%	µg	%
Kasvikset, kasvisruoat ¹	0,8	8	2,4	4	0,5	5	0,09	8	9,4	5
Tuoreet kasvikset, kasvissalaatit	0,4	4	0,5	1	0,2	2	0,04	4	1,2	1
Kasviskeitot ja -kastikkeet ¹	0,1	1	0,4	1	0,1	1	0,01	1	3,2	2
Kasvispääruoat ¹	0,0	0	0,2	0	0,0	0	0,01	1	1,1	1
Lisäkekasvikset ¹	0,2	2	0,1	0	0,1	1	0,02	2	2,1	1
Sieniruoat	0,0	0	0,3	0	0,0	0	0,00	0	0,2	0
Majoneesi- ja ruokasalaatit	0,1	1	0,8	1	0,1	1	0,01	1	1,5	1
Palkokasvikset, pähkinät, siemenet, -ruoat	0,7	7	4,7	7	0,4	4	0,12	11	1,8	1
Palkokasvit	0,1	1	0,1	0	0,0	0	0,01	1	0,0	0
Palkokasvikeitot ja -kastikkeet	0,1	1	0,1	0	0,0	0	0,01	1	0,4	0
Palkokasviruoat ja -valmisteet	0,2	2	0,2	0	0,0	0	0,01	1	1,0	1
Pähkinät, siemenet ja kuivatut hedelmät	0,4	4	4,3	6	0,3	3	0,10	8	0,4	0
Peruna, perunaruoat	0,3	3	0,4	1	0,2	2	0,04	4	5,4	3
Keitetyt perunat ja perunasose	0,1	2	0,1	0	0,1	1	0,02	2	1,9	1
Paistetut perunat ja perunaruoat	0,2	2	0,3	0	0,1	1	0,02	2	3,6	2
Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruoat	0,9	9	0,4	1	0,2	2	0,14	12	1,9	1
Hedelmät, tuoreet	0,7	7	0,3	0	0,1	1	0,11	10	1,3	1
Marjat	0,2	2	0,0	0	0,0	0	0,02	2	0,2	0
Marja- ja hedelmäjätkiruoat	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,0	0
Kiisselit ja keitot	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,3	0
Hedelmä- ja marjasalaatit	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,0	0
Vilja- ja leivontatuotteet	3,2	33	12,8	19	2,7	28	0,38	33	46,8	25
Ruisleipä	0,9	10	1,5	2	0,8	9	0,11	9	10,8	6
Sekaleipä	0,6	6	1,8	3	0,4	4	0,07	6	6,3	3
Vehnäleipä	0,1	1	0,5	1	0,1	1	0,01	1	1,6	1
Aamiasviljavalmisteet	0,2	2	0,3	0	0,1	1	0,01	1	0,6	0
Puuro	0,5	5	1,8	3	0,5	5	0,06	5	10,6	6
Pastalisäke	0,2	2	0,4	1	0,1	1	0,01	1	2,2	1
Riisilisäke	0,1	1	0,5	1	0,1	1	0,01	1	1,3	1
Pizza	0,1	1	1,1	2	0,1	2	0,03	2	2,4	1
Pullat, munkit	0,1	1	0,7	1	0,1	1	0,01	1	1,8	1
Makeat keksit ja pikkuleivät	0,1	1	0,2	0	0,0	0	0,01	0	0,7	0
Makeat leivokset, kakut ja piirakat	0,1	1	1,1	2	0,1	1	0,01	1	2,0	1
Suolaiset leivonnaiset	0,1	1	1,0	1	0,1	1	0,02	2	2,4	1
Suolaiset keksit	0,0	0	0,1	0	0,0	0	0,00	0	0,0	0

Taulukko jatkuu seuraavalla sivulla

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 7b. Kivennäisaineiden saanti elintarvikeluokista naisilla (jatkoa edelliseltä sivulta).

Saantilähde (Naiset, n = 875)	Rauta		Seleen		Sinkki		Kupari		Jodi	
	mg	%	µg	%	mg	%	mg	%	µg	%
Voileivät ja hampurilaiset	0,1	1	1,2	2	0,2	2	0,01	1	1,9	1
Pannukakut ja ohukaiset	0,0	0	0,6	1	0,1	1	0,00	0	1,9	1
Muut vilja- ja leivontatuotteet	0,1	1	0,1	0	0,0	0	0,01	1	0,2	0
Levitteet, öljyt, kastikkeet	0,0	0	0,2	0	0,0	0	0,00	0	2,3	1
Margariinit ja kasvirasvalevitteet (rasvaa >= 55 %)	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,1	0
Margariinit ja kasvirasvalevitteet (rasvaa < 55 %)	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,0	0
Voi	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,0	0
Rasvaseos (rasvaa >= 55 %)	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	1,8	1
Rasvaseos (rasvaa < 55 %)	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,0	0
Kasviöljyt ja salaattinkastikkeet	0,0	0	0,2	0	0,0	0	0,00	0	0,4	0
Muut rasvat	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,0	0
Kaluruoat	0,3	3	7,1	11	0,3	3	0,03	2	17,8	10
Kalat, kalafileet ja äyriäiset	0,1	1	3,9	6	0,1	1	0,01	1	9,5	5
Kala- ja äyriäisruoat	0,1	1	1,4	2	0,1	1	0,01	1	4,6	2
Kala- ja äyriäiskastikkeet ja -keitot	0,0	0	0,7	1	0,0	0	0,00	0	2,5	1
Muut kala- ja äyriäisruoat ja -valmisteet	0,1	1	1,1	2	0,0	0	0,00	0	1,2	1
Kananmunaruoat	0,3	3	5,5	8	0,2	2	0,01	1	8,8	5
Liharuoat	1,8	18	18,1	27	2,3	24	0,13	12	28,0	15
Liha- ja makkara-leikkelet ja -valmisteet	0,1	1	1,7	3	0,2	2	0,01	1	1,7	1
Lihalaatikat ja -padat	0,5	5	3,8	6	0,7	7	0,03	3	8,0	4
Lihakastikkeet	0,1	1	1,0	1	0,2	2	0,01	1	1,8	1
Lihakeitot	0,2	2	1,1	2	0,3	3	0,02	2	4,2	2
Pihvit ja kyljykset	0,2	3	2,4	3	0,4	4	0,01	1	2,2	1
Makkara	0,1	1	1,1	2	0,1	1	0,01	1	1,9	1
Kana- ja kalkkunaruoat	0,3	3	6,6	10	0,4	4	0,02	2	7,6	4
Sisäelinruoat	0,2	2	0,5	1	0,1	1	0,02	2	0,5	0
Maitovalmisteet	0,4	4	13,4	20	2,2	23	0,10	8	51,6	28
Maitojuomat, rasvattomat	0,0	0	1,9	3	0,3	3	0,01	1	10,0	5
Maitojuomat, vähärasvaiset (rasvaa 0,1-2 %)	0,1	1	2,4	4	0,4	4	0,01	1	12,1	7
Maitojuomat (rasvaa > 2 %) ja kerma	0,0	0	0,3	1	0,1	1	0,00	0	1,7	1
Piimä	0,0	0	0,7	1	0,1	1	0,00	0	4,3	2
Jogurtti ja rahka	0,1	1	2,4	4	0,4	4	0,03	2	11,9	6
Viili ja muut hapanmaitotuotteet	0,0	0	0,3	0	0,0	0	0,00	0	1,5	1
Kypsytytetyt juustot	0,0	0	3,1	5	0,6	6	0,03	3	4,1	2
Sulate- ja tuorejuustot	0,0	0	1,5	2	0,2	2	0,01	1	2,4	1

Taulukko jatkuu seuraavalla sivulla

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 7b. Kivennäisaineiden saanti elintarvikeluokista naisilla (jatkoa edelliseltä sivulta).

Saantilähde (Naiset, n = 875)	Rauta		Seleen		Sinkki		Kupari		Jodi	
	mg	%	µg	%	mg	%	mg	%	µg	%
Jäätelö	0,0	0	0,3	0	0,1	1	0,00	0	1,6	1
Maitojälkiruoat	0,0	0	0,3	0	0,0	0	0,00	0	1,3	1
Maitokastikkeet	0,0	0	0,1	0	0,0	0	0,00	0	0,7	0
Sokeri, makeiset	0,3	3	0,4	1	0,1	1	0,03	2	2,5	1
Sokeri, hunaja	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,1	0
Hillo, marmeladi	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,1	0
Makeiset	0,2	2	0,2	0	0,0	0	0,01	1	0,7	0
Suklaa	0,1	1	0,2	0	0,1	1	0,01	1	1,5	1
Juomat	0,4	4	1,3	2	0,2	2	0,04	3	5,2	3
Vedet	0,0	0	0,5	1	0,0	0	0,00	0	0,2	0
Kahvi	0,2	2	0,4	1	0,1	1	0,01	1	2,5	1
Tee	0,0	0	0,1	0	0,0	0	0,01	1	1,2	1
Täysmehut	0,1	1	0,0	0	0,0	0	0,01	1	0,4	0
Kasvimehut ja kasvijuomat	0,1	1	0,2	0	0,0	0	0,01	1	0,2	0
Mehujuomat, sokerilla makeutetut	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,2	0
Virvoitusjuomat, sokerilla makeutetut	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,2	0
Keinotekoisesti makeutetut juomat	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,1	0
Urheilujuomat	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,1	0
Muut juomat	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,1	0
Alkoholijuomat	0,1	2	0,0	0	0,0	0	0,01	1	0,4	0
Oluet	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,2	0
Siiderit	0,1	1	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,0	0
Viinit	0,1	1	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,1	0
Väkevät viinat	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,0	0
Muut alkoholijuomat	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,1	0
Muut ²	0,3	3	1,2	2	0,1	2	0,03	3	3,6	2
Suolaiset naposteltavat	0,1	1	0,3	0	0,0	0	0,01	1	0,2	0
Mausteet, maustekastikkeet ja muut sekalaiset	0,1	1	0,3	0	0,0	0	0,01	1	2,6	1
Laihdutus- ja proteiinivalmisteet	0,1	1	0,6	1	0,1	1	0,01	1	0,8	0

¹ Palkokasvit, palkokasvivalmisteet sekä niistä valmistetut keitot, kastikkeet ja ruoat luokiteltu pääryhmään 'Palkokasvikset, pähkinät, siemenet, -ruoat'.

² Pähkinät, siemenet ja kuivatut hedelmät luokiteltu pääryhmään 'Palkokasvikset, pähkinät, siemenet, -ruoat'.

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 8a. Energian, proteiinin, hiilihydraattien, sakkaroosin ja kuidun saanti raaka-aineluokista miehillä.

Saantilähde (Miehet, n = 780)	Energia		Proteiini		Hiilihydraatit		Sakkaroosi		Kuitu	
	MJ	%	g	%	g	%	g	%	g	%
Kasvikset	0,2	2	2	2	7	3	1	3	3,0	13
Juurekset	0,0	0	0	0	2	1	1	2	0,8	3
Lehtivihannekset	0,0	0	0	0	1	0	0	0	0,3	2
Vihanneshedelmät	0,1	1	0	0	2	1	0	0	0,9	4
Muut kasvikset	0,1	1	1	1	2	1	1	1	1,0	5
Palkokasvit, pähkinät	0,2	3	3	3	3	1	1	1	1,5	7
Palkokasvit	0,1	1	1	1	1	1	0	0	0,8	3
Palkokasvituotteet	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Soijavalmisteet	0,0	0	1	1	0	0	0	0	0,1	0
Pähkinät, siemenet	0,2	2	1	2	1	0	0	1	0,6	3
Peruna	0,4	4	2	2	18	8	0	0	1,1	5
Hedelmät, marjat	0,4	4	1	1	16	7	5	12	3,1	14
Sitruhedelmät	0,0	0	0	0	2	1	1	2	0,5	2
Omenahedelmät	0,1	1	0	0	3	1	1	2	0,7	3
Muut hedelmät	0,2	2	1	1	9	4	3	7	1,1	5
Marjat	0,1	1	0	0	2	1	0	0	0,8	4
Viljat	2,2	23	17	17	98	45	1	2	12,0	54
Vehnä	1,2	12	10	10	54	25	0	0	3,5	16
Ruis	0,5	6	4	4	23	10	0	1	6,4	29
Kaura	0,2	3	2	2	9	4	0	0	1,7	8
Ohra	0,0	0	0	0	1	0	0	0	0,1	0
Riisi	0,2	2	1	1	8	4	0	0	0,3	1
Muut viljat	0,1	1	0	0	3	2	0	0	0,1	0
Rasvat	1,4	15	0	0	1	0	0	0	0,0	0
Öljyt	0,4	4	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Margariinit ja kasvirasvalevitteet (rasvaa >= 55 %)	0,2	2	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Margariinit ja kasvirasvalevitteet (rasvaa < 55 %)	0,1	1	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Voi	0,1	2	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Rasvaseos (rasvaa >= 55 %)	0,4	4	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Rasvaseos (rasvaa < 55 %)	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Salaatinkastikkeet ja majoneesit	0,1	1	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Ruoanvalmistus-, teollisuus- ja eläinrasva	0,2	2	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Kala, äyriäiset	0,2	2	7	7	0	0	0	0	0,0	0
Kananmuna	0,1	1	3	3	0	0	0	0	0,0	0
Liha	1,3	14	32	33	2	1	0	0	0,1	0

Taulukko jatkuu seuraavalla sivulla

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 8a. Energian, proteiinin, hiilihydraattien, sakkaroosin ja kuidun saanti raaka-aineluokista miehillä (jatkoa edelliseltä sivulta).

Saantilähde (Miehet, n = 780)	Energia		Proteiini		Hiilihydraatit		Sakkaroosi		Kuitu	
	MJ	%	g	%	g	%	g	%	g	%
Naudanliha	0,2	3	7	7	0	0	0	0	0,0	0
Sianliha	0,4	4	7	7	0	0	0	0	0,0	0
Kana, kalkkuna	0,2	2	9	9	0	0	0	0	0,0	0
Makkara	0,3	3	3	3	2	1	0	0	0,0	0
Lihavalmisteet ja leikkeleet	0,2	2	5	6	0	0	0	0	0,0	0
Lammas, riista ja elimet	0,1	1	2	2	0	0	0	0	0,0	0
Maito	1,6	17	25	26	24	11	4	10	0,2	1
Rasvaton maito	0,1	2	3	3	5	2	0	0	0,0	0
Maitojuomat, vähärasvaiset (rasvaa 0,1-2 %)	0,3	3	5	5	8	4	0	0	0,0	0
Maitojuomat (rasvaa > 2 %)	0,1	1	1	1	1	1	0	0	0,0	0
Hapanmaitotuotteet	0,3	3	5	5	7	3	3	6	0,1	1
Runsarasvaiset juustot ¹	0,4	5	7	7	0	0	0	0	0,0	0
Vähärasvaiset juustot ²	0,1	1	3	3	0	0	0	0	0,0	0
Kasvirasvajuustot	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Kerma, creme	0,2	2	0	0	1	0	0	0	0,0	0
Jäätelö	0,1	1	0	0	2	1	1	3	0,0	0
Maitojauheet	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Sokeri, makeiset ja suklaa	0,5	5	1	1	23	10	18	43	0,4	2
Makeiset ja suklaa	0,2	2	1	1	7	3	5	11	0,4	2
Hillot	0,0	0	0	0	2	1	2	4	0,1	0
Sokerit, siirapit	0,2	2	0	0	14	6	12	28	0,0	0
Juomat	0,4	4	3	3	19	9	10	24	0,1	1
Alkoholijuomat	0,3	3	0	0	5	2	1	1	0,0	0
Muut tuotteet	0,1	1	2	2	4	2	1	3	0,7	3
Suolat	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Maustekastikkeet	0,0	0	0	0	1	1	1	2	0,1	0
Muut	0,1	1	2	2	2	1	0	1	0,6	3

¹ Runsrasvasvaiiin juustoihin luokiteltu kypsytetyt juustot ja sulatejuustot, joissa rasvaa >17 % sekä tuorejuustot, joissa rasvaa >15 %.

² Vähärasvasvaiiin juustoihin luokiteltu kypsytetyt juustot ja sulatejuustot, joissa rasvaa <=17 % sekä tuorejuustot, joissa rasvaa <=15 %.

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 8b. Energian, proteiinin, hiilihydraattien, sakkaroosin ja kuidun saanti raaka-aineluokista naisilla.

Saantilähde (Naiset, n = 875)	Energia		Proteiini		Hiilihydraatit		Sakkaroosi		Kuitu	
	MJ	%	g	%	g	%	g	%	g	%
Kasvikset	0,2	3	2	3	7	4	1	3	3,2	15
Juurekset	0,0	1	0	0	2	1	1	2	0,8	4
Lehtivihannekset	0,0	0	0	0	1	0	0	0	0,3	2
Vihanneshedelmät	0,1	1	1	1	3	1	0	0	1,1	5
Muut kasvikset	0,1	1	1	1	2	1	0	1	0,9	4
Palkokasvit, pähkinät	0,3	4	4	5	3	2	1	2	1,9	9
Palkokasvit	0,1	1	1	1	2	1	0	1	0,8	4
Palkokasvituotteet	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0
Soijavalmisteet	0,0	0	0	1	0	0	0	0	0,1	0
Pähkinät, siemenet	0,2	3	2	2	1	0	0	1	0,9	4
Peruna	0,3	3	1	2	12	7	0	0	0,7	4
Hedelmät, marjat	0,5	7	2	2	21	12	6	17	4,5	22
Sitruhedelmät	0,1	1	0	0	3	2	1	3	0,6	3
Omenahedelmät	0,1	1	0	0	4	3	2	4	1,0	5
Muut hedelmät	0,3	4	1	1	11	6	3	9	1,7	8
Marjat	0,1	1	0	0	3	2	0	1	1,2	6
Viljat	1,6	22	12	17	72	41	1	2	8,8	43
Vehnä	0,8	11	7	9	37	21	0	0	2,4	12
Ruis	0,4	5	3	3	15	9	0	1	4,2	21
Kaura	0,2	3	2	3	9	5	0	1	1,7	8
Ohra	0,0	0	0	0	1	0	0	0	0,1	0
Riisi	0,1	2	1	1	7	4	0	0	0,2	1
Muut viljat	0,1	1	0	0	4	2	0	0	0,2	1
Rasvat	1,1	14	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Öljyt	0,3	4	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Margariinit ja kasvirasvalevitteet (rasvaa >= 55 %)	0,1	2	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Margariinit ja kasvirasvalevitteet (rasvaa < 55 %)	0,0	1	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Voi	0,1	1	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Rasvaseos (rasvaa >= 55 %)	0,2	3	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Rasvaseos (rasvaa < 55 %)	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Salaatinkastikkeet ja majoneesit	0,1	1	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Ruoanvalmistus-, teollisuus- ja eläinrasva	0,1	2	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Kala, äyriäiset	0,2	2	5	7	0	0	0	0	0,0	0
Kananmuna	0,1	2	3	4	0	0	0	0	0,0	0
Liha	0,8	10	19	26	1	1	0	0	0,0	0

Taulukko jatkuu seuraavalla sivulla

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 8b. Energian, proteiinin, hiilihydraattien, sakkaroosin ja kuidun saanti raaka-aineluokista naisilla (jatkoa edelliseltä sivulta).

Saantilähde (Naiset, n = 875)	Energia		Proteiini		Hiilihydraatit		Sakkaroosi		Kuitu	
	MJ	%	g	%	g	%	g	%	g	%
Naudanliha	0,1	2	4	5	0	0	0	0	0,0	0
Sianliha	0,2	2	3	4	0	0	0	0	0,0	0
Kana, kalkkuna	0,2	3	7	10	0	0	0	0	0,0	0
Makkara	0,1	2	1	2	1	0	0	0	0,0	0
Lihavalmisteet ja leikkeleet	0,1	1	3	4	0	0	0	0	0,0	0
Lammas, riista ja elimet	0,0	0	1	1	0	0	0	0	0,0	0
Maito	1,4	18	21	28	21	12	4	11	0,2	1
Rasvaton maito	0,1	1	2	3	3	2	0	0	0,0	0
Maitojuomat, vähärasvaiset (rasvaa 0,1-2 %)	0,2	3	4	5	5	3	0	0	0,0	0
Maitojuomat (rasvaa > 2 %)	0,0	0	0	1	1	0	0	0	0,0	0
Hapanmaitotuotteet	0,4	5	6	8	8	5	3	7	0,1	1
Runsasrasvaiset juustot ¹	0,3	4	5	7	0	0	0	0	0,0	0
Vähärasvaiset juustot ²	0,1	1	3	4	0	0	0	0	0,0	0
Kasvirasvajuustot	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Kerma, creme	0,1	2	0	0	1	0	0	0	0,0	0
Jäätelö	0,1	1	0	1	2	1	1	3	0,0	0
Maitojauheet	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Sokeri, makeiset ja suklaa	0,5	7	1	1	23	13	18	46	0,4	2
Makeiset ja suklaa	0,3	4	1	1	9	5	6	14	0,3	2
Hillot	0,0	0	0	0	2	1	2	4	0,1	0
Sokerit, siirapit	0,2	3	0	0	12	7	11	28	0,0	0
Juomat	0,3	4	2	3	13	7	6	17	0,2	1
Alkoholijuomat	0,1	2	0	0	2	1	0	1	0,0	0
Muut tuotteet	0,1	1	1	2	3	2	1	2	0,6	3
Suolat	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Maustekastikkeet	0,0	0	0	0	1	0	0	1	0,1	0
Muut	0,1	1	1	2	2	1	0	1	0,5	3

¹ Runsasrasvaisiin juustoihin luokiteltu kypsytetyt juustot ja sulatejuustot, joissa rasvaa >17 % sekä tuorejuustot, joissa rasvaa >15 %.² Vähärasvaisiin juustoihin luokiteltu kypsytetyt juustot ja sulatejuustot, joissa rasvaa <=17 % sekä tuorejuustot, joissa rasvaa <=15 %.

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 9a. Rasvan ja rasvahappojen (rh) saanti raaka-aineluokista miehillä.

Saantilähde (Miehet, n = 780)	Rasva		SAFA		MUFA		PUFA		Trans rh	
	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%
Kasvikset	0	0	0,1	0	0,1	0	0,2	1	0,00	0
Juurekset	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Lehtivihannekset	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Vihanneshedelmät	0	0	0,0	0	0,0	0	0,1	0	0,00	0
Muut kasvikset	0	0	0,0	0	0,0	0	0,1	0	0,00	0
Palkokasvit, pähkinät	4	4	0,5	1	1,5	4	1,3	8	0,00	0
Palkokasvit	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Palkokasvituotteet	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Soijavalmisteet	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Pähkinät, siemenet	3	3	0,5	1	1,4	4	1,2	7	0,00	0
Peruna	1	1	0,3	1	0,5	1	0,4	2	0,02	2
Hedelmät, marjat	1	1	0,1	0	0,4	1	0,2	1	0,00	0
Sitruhedelmät	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Omenahedelmät	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Muut hedelmät	1	1	0,1	0	0,4	1	0,1	1	0,00	0
Marjat	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Viljat	4	4	0,5	1	0,8	2	1,5	9	0,00	0
Vehnä	1	1	0,2	1	0,2	0	0,6	3	0,00	0
Ruis	1	1	0,1	0	0,1	0	0,4	2	0,00	0
Kaura	1	1	0,2	1	0,4	1	0,4	2	0,00	0
Ohra	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Riisi	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Muut viljat	0	0	0,0	0	0,1	0	0,1	0	0,00	0
Rasvat	38	39	11,6	31	16,2	44	9,0	52	0,34	31
Öljyt	10	11	1,0	3	6,1	16	3,4	20	0,00	0
Margariinit ja kasvirasvavitteet (rasvaa >= 55 %)	6	6	1,7	4	2,4	7	1,6	9	0,03	3
Margariinit ja kasvirasvavitteet (rasvaa < 55 %)	2	2	0,5	1	0,7	2	0,7	4	0,01	1
Voi	4	4	2,6	7	1,0	3	0,1	1	0,10	9
Rasvaseos (rasvaa >= 55 %)	10	10	4,1	11	3,2	9	1,2	7	0,14	13
Rasvaseos (rasvaa < 55 %)	0	0	0,1	0	0,1	0	0,0	0	0,00	0
Salaatinkastikkeet ja majoneesit	2	2	0,2	1	0,9	2	1,0	6	0,00	0
Ruoanvalmistus-, teollisuus- ja eläinrasva	4	4	1,4	4	1,9	5	0,9	5	0,05	4
Kala, äyriäiset	3	3	0,5	1	1,0	3	0,9	5	0,00	0
Kananmuna	2	2	0,6	2	0,9	2	0,3	2	0,00	0
Liha	20	21	8,0	21	9,3	25	2,4	14	0,14	13

Taulukko jatkuu seuraavalla sivulla

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 9a. Rasvan ja rasvahappojen (rh) saanti raaka-aineluokista miehillä (jatkoa edelliseltä sivulta).

Saantilähde (Miehet, n = 780)	Rasva		SAFA		MUFA		PUFA		Trans rh	
	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%
Naudanliha	3	4	1,5	4	1,5	4	0,1	1	0,07	6
Sianliha	7	7	2,7	7	3,1	8	0,7	4	0,03	3
Kana, kalkkuna	2	2	0,6	2	1,1	3	0,6	3	0,01	1
Makkara	5	5	2,0	5	2,2	6	0,6	3	0,02	1
Lihavalmisteet ja leikkeleet	3	3	1,0	3	1,2	3	0,3	2	0,01	1
Lammas, riista ja elimet	1	1	0,3	1	0,3	1	0,1	0	0,00	0
Maito	21	21	14,0	37	5,1	14	0,6	3	0,58	53
Rasvaton maito	0	0	0,1	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Maitojuomat, vähärasvaiset (rasvaa 0,1-2 %)	3	3	1,9	5	0,7	2	0,1	0	0,04	3
Maitojuomat (rasvaa > 2 %)	1	1	0,6	2	0,2	1	0,0	0	0,02	2
Hapanmaitotuotteet	2	2	1,6	4	0,6	2	0,1	0	0,06	5
Runsasrasvaiset juustot ¹	9	9	5,8	15	2,2	6	0,2	1	0,28	26
Vähärasvaiset juustot ²	1	1	0,7	2	0,3	1	0,0	0	0,03	3
Kasvirasvajuustot	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Kerma, creme	4	4	2,5	7	0,9	2	0,1	1	0,11	10
Jäätelö	1	1	0,7	2	0,3	1	0,0	0	0,04	3
Maitojauheet	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Sokeri, makeiset ja suklaa	2	2	1,1	3	0,6	2	0,1	0	0,01	1
Makeiset ja suklaa	2	2	1,1	3	0,6	2	0,1	0	0,01	1
Hillot	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Sokerit, siirapit	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Juomat	1	1	0,3	1	0,1	0	0,1	1	0,00	0
Alkoholijuomat	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Muut tuotteet	0	1	0,2	0	0,2	0	0,1	1	0,00	0
Suolat	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Maustekastikkeet	0	0	0,0	0	0,1	0	0,1	0	0,00	0
Muut	0	0	0,2	0	0,1	0	0,0	0	0,00	0

¹ Runsasrasvaisiin juustoihin luokiteltu kypsytetyt juustot ja sulatejuustot, joissa rasvaa >17 % sekä tuorejuustot, joissa rasvaa >15 %.² Vähärasvaisiin juustoihin luokiteltu kypsytetyt juustot ja sulatejuustot, joissa rasvaa <=17 % sekä tuorejuustot, joissa rasvaa <=15 %.

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 9b. Rasvan ja rasvahappojen (rh) saanti raaka-aineluokista naisilla.

Saantilähde (Naiset, n = 875)	Rasva		SAFA		MUFA		PUFA		Trans rh	
	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%
Kasvikset	0	1	0,1	0	0,1	0	0,2	1	0,00	0
Juurekset	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Lehtivihannekset	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Vihanneshedelmät	0	0	0,0	0	0,0	0	0,1	1	0,00	0
Muut kasvikset	0	0	0,0	0	0,0	0	0,1	0	0,00	0
Palkokasvit, pähkinät	5	6	0,6	2	1,8	6	1,9	14	0,00	0
Palkokasvit	0	0	0,0	0	0,0	0	0,1	0	0,00	0
Palkokasvituotteet	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Soijavalmisteet	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Pähkinät, siemenet	4	6	0,6	2	1,8	6	1,7	13	0,00	0
Peruna	1	1	0,2	1	0,2	1	0,2	1	0,01	1
Hedelmät, marjat	2	3	0,3	1	1,1	4	0,3	2	0,00	0
Sitruhedelmät	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Omenahedelmät	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Muut hedelmät	2	2	0,3	1	1,1	4	0,2	1	0,00	0
Marjat	0	0	0,0	0	0,0	0	0,1	0	0,00	0
Viljat	3	4	0,4	2	0,7	3	1,2	9	0,00	0
Vehnä	1	1	0,1	0	0,1	0	0,4	3	0,00	0
Ruis	1	1	0,1	0	0,1	0	0,3	2	0,00	0
Kaura	1	1	0,2	1	0,4	1	0,4	3	0,00	0
Ohra	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Riisi	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Muut viljat	0	0	0,0	0	0,1	0	0,1	1	0,00	0
Rasvat	28	38	8,4	30	12,4	44	6,6	48	0,24	29
Öljyt	9	11	0,8	3	5,1	18	2,8	20	0,00	0
Margariinit ja kasvirasvalevitteet (rasvaa >= 55 %)	4	5	1,1	4	1,5	5	1,0	8	0,02	2
Margariinit ja kasvirasvalevitteet (rasvaa < 55 %)	1	1	0,2	1	0,4	1	0,4	3	0,01	1
Voi	3	4	1,9	7	0,7	3	0,1	1	0,07	9
Rasvaseos (rasvaa >= 55 %)	7	9	2,8	10	2,3	8	0,8	6	0,10	12
Rasvaseos (rasvaa < 55 %)	0	0	0,1	0	0,1	0	0,0	0	0,00	0
Salaatinkastikkeet ja majoneesit	1	2	0,1	1	0,6	2	0,6	5	0,00	0
Ruoanvalmistus-, teollisuus- ja eläinrasva	4	5	1,3	5	1,8	6	0,8	6	0,04	5
Kala, äyriäiset	2	3	0,5	2	0,8	3	0,8	6	0,00	0
Kananmuna	2	3	0,6	2	0,9	3	0,3	2	0,00	0
Liha	11	15	4,2	15	5,0	18	1,3	10	0,08	9

Taulukko jatkuu seuraavalla sivulla

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 9b. Rasvan ja rasvahappojen (rh) saanti raaka-aineluokista naisilla (jatkoa edelliseltä sivulta).

Saantilähde (Naiset, n = 875)	Rasva		SAFA		MUFA		PUFA		Trans rh	
	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%
Naudanliha	2	3	0,8	3	0,9	3	0,1	0	0,04	5
Sianliha	3	5	1,4	5	1,6	6	0,4	3	0,02	2
Kana, kalkkuna	2	3	0,5	2	0,9	3	0,5	3	0,01	1
Makkara	2	3	0,9	3	1,1	4	0,3	2	0,01	1
Lihavalmisteet ja leikkeleet	1	1	0,4	1	0,4	1	0,1	1	0,00	0
Lammas, riista ja elimet	0	1	0,2	1	0,2	1	0,0	0	0,00	0
Maito	17	23	11,4	40	4,2	15	0,5	4	0,47	57
Rasvaton maito	0	0	0,1	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Maitojuomat, vähärasvaiset (rasvaa 0,1-2 %)	2	2	1,3	4	0,4	2	0,0	0	0,03	3
Maitojuomat (rasvaa > 2 %)	0	1	0,3	1	0,1	0	0,0	0	0,01	1
Hapanmaitotuotteet	3	4	2,1	7	0,7	3	0,1	1	0,07	9
Runsasrasvaiset juustot ¹	6	8	4,2	15	1,6	6	0,2	1	0,20	25
Vähärasvaiset juustot ²	1	1	0,6	2	0,2	1	0,0	0	0,03	3
Kasvirasvajuustot	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Kerma, creme	3	4	2,2	8	0,8	3	0,1	1	0,09	11
Jäätelö	1	2	0,7	3	0,3	1	0,0	0	0,04	4
Maitojauheet	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Sokeri, makeiset ja suklaa	2	3	1,2	4	0,7	3	0,1	1	0,00	0
Makeiset ja suklaa	2	3	1,2	4	0,7	3	0,1	1	0,00	0
Hillot	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Sokerit, siirapit	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Juomat	1	1	0,4	2	0,2	1	0,2	1	0,01	1
Alkoholijuomat	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Muut tuotteet	0	1	0,2	1	0,1	0	0,1	1	0,00	0
Suolat	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Maustekastikkeet	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Muut	0	0	0,1	1	0,1	0	0,1	0	0,00	0

¹ Runsasrasvaisiin juustoihin luokiteltu kypsytetyt juustot ja sulatejuustot, joissa rasvaa >17 % sekä tuorejuustot, joissa rasvaa >15 %.

² Vähärasvaisiin juustoihin luokiteltu kypsytetyt juustot ja sulatejuustot, joissa rasvaa <=17 % sekä tuorejuustot, joissa rasvaa <=15 %.

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 10a. Rasvahappojen ja kolesterolin saanti raaka-aineluokista miehillä.

Saantilähde (Miehet, n = 780)	n-3 PUFA		n-6 PUFA		Linoli happo		Alfa linoleenihappo		Kolesteroli	
	g	%	g	%	g	%	g	%	mg	%
Kasvikset	0,1	1	0,1	1	0,1	1	0,1	2	1	0
Juurekset	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Lehtivihannekset	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Vihanneshedelmät	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Muut kasvikset	0,0	1	0,0	0	0,0	0	0,0	1	0	0
Palkokasvit, pähkinät	0,2	5	1,1	9	1,1	9	0,2	6	0	0
Palkokasvit	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Palkokasvituotteet	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Soijavalmisteet	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Pähkinät, siemenet	0,2	4	1,1	8	1,0	8	0,2	5	0	0
Peruna	0,1	2	0,3	3	0,3	3	0,1	3	0	0
Hedelmät, marjat	0,1	1	0,1	1	0,1	1	0,1	2	0	0
Sitruhedelmät	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Omenahedelmät	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Muut hedelmät	0,0	1	0,1	0	0,1	1	0,0	1	0	0
Marjat	0,0	1	0,0	0	0,0	0	0,0	1	0	0
Viljat	0,1	3	1,4	11	1,4	11	0,1	4	1	0
Vehnä	0,0	1	0,6	4	0,5	4	0,0	1	1	0
Ruis	0,1	1	0,3	3	0,3	3	0,1	2	0	0
Kaura	0,0	0	0,4	3	0,4	3	0,0	0	0	0
Ohra	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Riisi	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Muut viljat	0,0	0	0,1	1	0,1	1	0,0	0	0	0
Rasvat	2,3	59	6,5	51	6,2	52	2,2	70	30	10
Öljyt	0,9	23	2,5	19	2,3	20	0,9	28	0	0
Margariinit ja kasvirasvavitteet (rasvaa >= 55 %)	0,4	10	1,1	9	1,1	9	0,4	12	0	0
Margariinit ja kasvirasvavitteet (rasvaa < 55 %)	0,2	4	0,5	4	0,5	4	0,2	5	0	0
Voi	0,0	0	0,1	0	0,0	0	0,0	1	9	3
Rasvaseos (rasvaa >= 55 %)	0,4	9	0,8	6	0,8	6	0,3	11	15	5
Rasvaseos (rasvaa < 55 %)	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Salaatinkastikkeet ja majoneesit	0,2	5	0,8	7	0,8	7	0,2	6	6	2
Ruoanvalmistus-, teollisuus- ja eläinrasva	0,2	6	0,7	5	0,7	5	0,2	7	0	0
Kala, äyriäiset	0,6	16	0,3	2	0,2	2	0,1	2	24	8
Kananmuna	0,0	1	0,3	2	0,2	2	0,0	1	88	29
Liha	0,3	7	2,0	15	1,8	15	0,2	7	95	32

Taulukko jatkuu seuraavalla sivulla

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 10a. Rasvahappojen ja kolesterolin saanti raaka-aineluokista miehillä (jatkoa edelliseltä sivulta).

Saantilähde (Miehet, n = 780)	n-3 PUFA		n-6 PUFA		Linoli happo		Alfa linoleeni happo		Kolesteroli	
	g	%	g	%	g	%	g	%	mg	%
Naudanliha	0,0	1	0,1	1	0,1	1	0,0	1	17	6
Sianliha	0,1	2	0,6	5	0,5	4	0,1	2	20	7
Kana, kalkkuna	0,1	2	0,5	4	0,4	3	0,1	2	26	9
Makkara	0,1	1	0,5	4	0,5	4	0,0	1	10	3
Lihavalmisteet ja leikkeleet	0,0	1	0,3	2	0,2	2	0,0	1	16	5
Lammas, riista ja elimet	0,0	0	0,1	0	0,0	0	0,0	0	6	2
Maito	0,1	3	0,4	3	0,3	3	0,1	3	59	20
Rasvaton maito	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	1	0
Maitojuomat, vähärasvaiset (rasvaa 0,1-2 %)	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	11	4
Maitojuomat (rasvaa > 2 %)	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	3	1
Hapanmaitotuotteet	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	9	3
Runsasrasvaiset juustot ¹	0,0	1	0,1	1	0,1	1	0,0	1	22	7
Vähärasvaiset juustot ²	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	3	1
Kasvirasvajuustot	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Kerma, creme	0,0	0	0,1	1	0,1	0	0,0	1	7	2
Jäätelö	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	3	1
Maitojauheet	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Sokeri, makeiset ja suklaa	0,0	0	0,1	1	0,1	1	0,0	0	0	0
Makeiset ja suklaa	0,0	0	0,1	1	0,1	1	0,0	0	0	0
Hillot	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Sokerit, siirapit	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Juomat	0,0	1	0,1	1	0,1	1	0,0	1	1	0
Alkoholijuomat	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Muut tuotteet	0,0	0	0,1	1	0,1	1	0,0	1	0	0
Suolat	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Maustekastikkeet	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Muut	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0

¹ Runsasrasvaisiin juustoihin luokiteltu kypsytetyt juustot ja sulatejuustot, joissa rasvaa >17 % sekä tuorejuustot, joissa rasvaa >15 %.

² Vähärasvaisiin juustoihin luokiteltu kypsytetyt juustot ja sulatejuustot, joissa rasvaa <=17 % sekä tuorejuustot, joissa rasvaa <=15 %.

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 10b. Rasvahappojen ja kolesterolin saanti raaka-aineluokista naisilla.

Saantilähde (Naiset, n = 875)	n-3 PUFA		n-6 PUFA		Linolihappo		Alfa-linoleenihappo		Kolesteroli	
	g	%	g	%	g	%	g	%	mg	%
Kasvikset	0,1	2	0,1	1	0,1	1	0,1	2	0	0
Juurekset	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Lehtivihannekset	0,0	1	0,0	0	0,0	0	0,0	1	0	0
Vihanneshedelmät	0,0	1	0,1	1	0,0	1	0,0	1	0	0
Muut kasvikset	0,0	1	0,0	0	0,0	0	0,0	1	0	0
Palkokasvit, pähkinät	0,4	11	1,5	15	1,4	15	0,4	14	0	0
Palkokasvit	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	1	0	0
Palkokasvituotteet	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Soijavalmisteet	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Pähkinät, siemenet	0,3	11	1,4	14	1,3	14	0,3	13	0	0
Peruna	0,0	1	0,1	1	0,1	1	0,0	1	0	0
Hedelmät, marjat	0,1	2	0,2	2	0,2	2	0,1	3	0	0
Sitruhedelmät	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Omenahedelmät	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Muut hedelmät	0,0	1	0,2	1	0,1	2	0,0	1	0	0
Marjat	0,0	1	0,0	0	0,0	0	0,0	1	0	0
Viljat	0,1	3	1,1	11	1,1	11	0,1	3	1	0
Vehnä	0,0	1	0,4	4	0,4	4	0,0	1	1	0
Ruis	0,0	1	0,2	2	0,2	2	0,0	1	0	0
Kaura	0,0	0	0,4	4	0,4	4	0,0	1	0	0
Ohra	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Riisi	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Muut viljat	0,0	0	0,1	1	0,1	1	0,0	0	0	0
Rasvat	1,7	52	4,8	47	4,5	48	1,7	64	20	9
Öljyt	0,8	23	2,0	20	1,9	20	0,7	28	0	0
Margariinit ja kasvirasvavitteet (rasvaa >= 55 %)	0,3	8	0,8	8	0,7	8	0,3	10	0	0
Margariinit ja kasvirasvavitteet (rasvaa < 55 %)	0,1	3	0,3	3	0,3	3	0,1	3	0	0
Voi	0,0	0	0,1	1	0,0	0	0,0	1	6	3
Rasvaseos (rasvaa >= 55 %)	0,2	8	0,5	5	0,5	5	0,2	9	10	4
Rasvaseos (rasvaa < 55 %)	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Salaatinkastikkeet ja majoneesit	0,1	4	0,5	5	0,5	5	0,1	5	3	1
Ruoanvalmistus-, teollisuus- ja eläinrasva	0,2	6	0,6	6	0,6	6	0,2	8	0	0
Kala, äyriäiset	0,6	17	0,2	2	0,2	2	0,1	2	18	8
Kananmuna	0,0	1	0,3	3	0,2	2	0,0	1	85	37
Liha	0,2	5	1,1	11	1,0	11	0,1	5	57	25

Taulukko jatkuu seuraavalla sivulla

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 10b. Rasvahappojen ja kolesterolin saanti raaka-aineluokista naisilla (jatkoa edelliseltä sivulta).

Saantilähde (Naiset, n = 875)	n-3 PUFA		n-6 PUFA		Linoli happo		Alfa linoleeni happo		Kolesteroli	
	g	%	g	%	g	%	g	%	mg	%
Naudanliha	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	9	4
Sianliha	0,0	1	0,3	3	0,3	3	0,0	1	10	4
Kana, kalkkuna	0,1	2	0,4	4	0,3	4	0,1	2	21	9
Makkara	0,0	1	0,3	3	0,2	2	0,0	1	5	2
Lihavalmisteet ja leikkeleet	0,0	0	0,1	1	0,1	1	0,0	0	8	3
Lammas, riista ja elimet	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	4	2
Maito	0,1	3	0,3	3	0,3	3	0,1	3	48	21
Rasvaton maito	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	1	0
Maitojuomat, vähärasvaiset (rasvaa 0,1-2 %)	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	7	3
Maitojuomat (rasvaa > 2 %)	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	1	1
Hapanmaitotuotteet	0,0	0	0,1	1	0,0	0	0,0	1	11	5
Runsasrasvaiset juustot ¹	0,0	1	0,1	1	0,1	1	0,0	1	16	7
Vähärasvaiset juustot ²	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	3	1
Kasvirasvajuustot	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Kerma, creme	0,0	0	0,1	1	0,1	1	0,0	1	6	3
Jäätelö	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	3	1
Maitojauheet	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Sokeri, makeiset ja suklaa	0,0	0	0,1	1	0,1	1	0,0	0	0	0
Makeiset ja suklaa	0,0	0	0,1	1	0,1	1	0,0	0	0	0
Hillot	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Sokerit, siirapit	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Juomat	0,0	1	0,1	1	0,1	1	0,0	1	1	0
Alkoholijuomat	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Muut tuotteet	0,0	0	0,1	1	0,1	1	0,0	0	0	0
Suolat	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Maustekastikkeet	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Muut	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0

¹ Runsasrasvaisiin juustoihin luokiteltu kypsytetyt juustot ja sulatejuustot, joissa rasvaa >17 % sekä tuorejuustot, joissa rasvaa >15 %.

² Vähärasvaisiin juustoihin luokiteltu kypsytetyt juustot ja sulatejuustot, joissa rasvaa <=17 % sekä tuorejuustot, joissa rasvaa <=15 %.

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 11a. Rasvaliukoisten vitamiinien saanti raaka-aineluokista miehillä.

Saantilähde (Miehet, n = 780)	A-vitamiini		Retinoli		D-vitamiini		E-vitamiini		K-vitamiini	
	µg RE	%	µg	%	µg	%	mg	%	µg	%
Kasvikset	233	25	0	0	0,2	1	0,8	6	40,3	35
Juurekset	169	18	0	0	0,0	0	0,1	1	4,9	4
Lehtivihannekset	12	1	0	0	0,0	0	0,1	1	16,3	14
Vihanneshedelmät	40	4	0	0	0,0	0	0,4	3	6,8	6
Muut kasvikset	12	1	0	0	0,2	1	0,1	1	12,3	11
Palkokasvit, pähkinät	4	0	0	0	0,0	0	0,6	5	4,4	4
Palkokasvit	4	0	0	0	0,0	0	0,0	0	3,8	3
Palkokasvituotteet	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,1	0
Soijavalmisteet	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,1	0
Pähkinät, siemenet	0	0	0	0	0,0	0	0,6	5	0,4	0
Peruna	1	0	0	0	0,0	0	0,3	3	1,9	2
Hedelmät, marjat	8	1	0	0	0,0	0	0,7	6	5,8	5
Sitruhedelmät	3	0	0	0	0,0	0	0,1	1	0,0	0
Omenahedelmät	1	0	0	0	0,0	0	0,1	1	1,2	1
Muut hedelmät	3	0	0	0	0,0	0	0,2	2	2,2	2
Marjat	1	0	0	0	0,0	0	0,3	3	2,4	2
Viljat	1	0	0	0	0,0	0	1,0	8	3,7	3
Vehnä	0	0	0	0	0,0	0	0,4	3	0,9	1
Ruis	0	0	0	0	0,0	0	0,4	3	2,3	2
Kaura	0	0	0	0	0,0	0	0,1	1	0,3	0
Ohra	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Riisi	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Muut viljat	0	0	0	0	0,0	0	0,1	0	0,1	0
Rasvat	236	25	231	36	5,2	41	5,4	46	30,2	26
Öljyt	0	0	0	0	0,0	0	2,1	18	12,3	11
Margariinit ja kasvirasvavitteet (rasvaa >= 55 %)	72	8	72	11	1,6	13	0,9	8	3,5	3
Margariinit ja kasvirasvavitteet (rasvaa < 55 %)	41	4	41	6	0,9	7	0,5	4	0,9	1
Voi	34	4	32	5	0,0	0	0,1	1	0,9	1
Rasvaseos (rasvaa >= 55 %)	65	7	63	10	2,3	18	0,7	6	5,6	5
Rasvaseos (rasvaa < 55 %)	2	0	2	0	0,1	1	0,0	0	0,2	0
Salaatinkastikkeet ja majoneesit	4	0	4	1	0,0	0	0,6	5	3,5	3
Ruoanvalmistus-, teollisuus- ja eläinrasva	17	2	17	3	0,2	2	0,5	4	3,3	3
Kala, äyriäiset	7	1	7	1	2,6	20	0,6	5	0,9	1
Kananmuna	64	7	64	10	0,5	4	0,5	4	0,2	0
Liha	173	19	172	27	0,5	4	0,9	8	16,8	15

Taulukko jatkuu seuraavalla sivulla

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 11a. Rasvaliukoisten vitamiinien saanti raaka-aineluokista miehillä (jatkoa edelliseltä sivulta).

Saantilähde (Miehet, n = 780)	A-vitamiini		Retinoli		D-vitamiini		E-vitamiini		K-vitamiini	
	µg RE	%	µg	%	µg	%	mg	%	µg	%
Naudanliha	4	0	4	1	0,1	1	0,1	1	1,0	1
Sianliha	4	0	4	1	0,1	1	0,1	1	0,8	1
Kana, kalkkuna	8	1	8	1	0,1	1	0,4	3	12,5	11
Makkara	2	0	2	0	0,1	0	0,1	1	1,1	1
Lihavalmisteet ja leikkeleet	2	0	1	0	0,1	1	0,1	1	1,3	1
Lammas, riista ja elimet	154	17	154	24	0,0	0	0,1	1	0,2	0
Maito	172	18	164	25	3,7	29	0,5	4	9,1	8
Rasvaton maito	1	0	1	0	1,1	9	0,0	0	0,2	0
Maitojuomat, vähärasvaiset (rasvaa 0,1-2 %)	24	3	22	3	1,8	14	0,1	0	0,5	0
Maitojuomat (rasvaa > 2 %)	7	1	7	1	0,2	2	0,0	0	0,2	0
Hapanmaitotuotteet	22	2	20	3	0,5	4	0,1	1	1,3	1
Runsasrasvaiset juustot ¹	70	7	67	10	0,1	1	0,2	1	5,2	5
Vähärasvaiset juustot ²	9	1	9	1	0,0	0	0,0	0	0,2	0
Kasvirasvajuustot	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Kerma, creme	30	3	29	5	0,0	0	0,1	1	1,1	1
Jäätelö	9	1	9	1	0,0	0	0,0	0	0,3	0
Maitojauheet	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Sokeri, makeiset ja suklaa	5	1	5	1	0,0	0	0,1	1	0,3	0
Makeiset ja suklaa	5	1	5	1	0,0	0	0,1	1	0,2	0
Hillot	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,2	0
Sokerit, siirapit	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Juomat	9	1	3	0	0,1	1	0,3	2	1,7	1
Alkoholijuomat	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Muut tuotteet	20	2	1	0	0,0	0	0,2	2	0,4	0
Suolat	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Maustekastikkeet	19	2	0	0	0,0	0	0,1	1	0,3	0
Muut	1	0	1	0	0,0	0	0,1	1	0,1	0

¹ Runsrasvaisiin juustoihin luokiteltu kypsytetyt juustot ja sulatejuustot, joissa rasvaa >17 % sekä tuorejuustot, joissa rasvaa >15 %.² Vähärasvaisiin juustoihin luokiteltu kypsytetyt juustot ja sulatejuustot, joissa rasvaa ≤17 % sekä tuorejuustot, joissa rasvaa ≤15 %.

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 11b. Rasvaliukoisten vitamiinien saanti raaka-aineluokista naisilla.

Saantilähde (Naiset, n = 875)	A-vitamiini		Retinoli		D-vitamiini		E-vitamiini		K-vitamiini	
	µg RE	%	µg	%	µg	%	mg	%	µg	%
Kasvikset	242	31	0	0	0,1	1	0,9	8	46,4	42
Juurekset	163	21	0	0	0,0	0	0,1	1	4,8	4
Lehtivihannekset	15	2	0	0	0,0	0	0,2	2	19,7	18
Vihanneshedelmät	52	7	0	0	0,0	0	0,5	5	8,4	8
Muut kasvikset	12	2	0	0	0,1	1	0,1	1	13,6	12
Palkokasvit, pähkinät	4	1	0	0	0,0	0	0,9	8	4,8	4
Palkokasvit	4	0	0	0	0,0	0	0,0	0	3,9	4
Palkokasvituotteet	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,1	0
Soijavalmisteet	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,1	0
Pähkinät, siemenet	0	0	0	0	0,0	0	0,8	8	0,6	1
Peruna	0	0	0	0	0,0	0	0,1	1	1,1	1
Hedelmät, marjat	13	2	0	0	0,0	0	1,1	11	9,6	9
Sitruhedelmät	4	1	0	0	0,0	0	0,1	1	0,0	0
Omenahedelmät	3	0	0	0	0,0	0	0,2	2	1,9	2
Muut hedelmät	4	1	0	0	0,0	0	0,4	4	4,2	4
Marjat	1	0	0	0	0,0	0	0,5	5	3,5	3
Viljat	1	0	0	0	0,0	0	0,7	7	2,6	2
Vehnä	0	0	0	0	0,0	0	0,3	3	0,7	1
Ruis	0	0	0	0	0,0	0	0,3	3	1,5	1
Kaura	0	0	0	0	0,0	0	0,1	1	0,3	0
Ohra	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Riisi	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Muut viljat	0	0	0	0	0,0	0	0,1	1	0,1	0
Rasvat	160	21	157	33	3,5	36	4,0	39	23,0	21
Öljyt	0	0	0	0	0,0	0	1,7	17	10,1	9
Margariinit ja kasvirasvavitteet (rasvaa >= 55 %)	47	6	47	10	1,0	11	0,6	6	2,2	2
Margariinit ja kasvirasvavitteet (rasvaa < 55 %)	22	3	22	5	0,5	5	0,2	2	0,5	0
Voi	24	3	23	5	0,0	0	0,1	1	0,7	1
Rasvaseos (rasvaa >= 55 %)	46	6	45	9	1,6	17	0,5	5	4,0	4
Rasvaseos (rasvaa < 55 %)	2	0	2	0	0,1	1	0,0	0	0,1	0
Salaatinkastikkeet ja majoneesit	2	0	2	0	0,0	0	0,4	4	2,2	2
Ruoanvalmistus-, teollisuus- ja eläinrasva	17	2	17	4	0,3	3	0,5	5	3,1	3
Kala, äyriäiset	4	1	4	1	2,1	22	0,5	5	0,8	1
Kananmuna	62	8	62	13	0,5	5	0,4	4	0,2	0
Liha	106	14	105	22	0,3	3	0,6	6	12,5	11

Taulukko jatkuu seuraavalla sivulla

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 11b. Rasvaliukoisten vitamiinien saanti raaka-aineluokista naisilla (jatkoa edelliseltä sivulta).

Saantilähde (Naiset, n = 875)	A-vitamiini		Retinoli		D-vitamiini		E-vitamiini		K-vitamiini	
	µg RE	%	µg	%	µg	%	mg	%	µg	%
Naudanliha	2	0	2	0	0,0	0	0,1	1	0,6	1
Sianliha	2	0	2	0	0,1	1	0,1	1	0,5	0
Kana, kalkkuna	6	1	6	1	0,1	1	0,3	3	10,0	9
Makkara	1	0	1	0	0,0	0	0,0	0	0,5	0
Lihavalmisteet ja leikkeleet	1	0	1	0	0,0	0	0,1	1	0,9	1
Lammas, riista ja elimet	94	12	93	20	0,0	0	0,0	0	0,1	0
Maito	143	19	136	28	2,7	29	0,4	4	6,6	6
Rasvaton maito	1	0	0	0	0,8	8	0,0	0	0,1	0
Maitojuomat, vähärasvaiset (rasvaa 0,1-2 %)	16	2	15	3	1,2	12	0,0	0	0,4	0
Maitojuomat (rasvaa > 2 %)	4	0	4	1	0,1	1	0,0	0	0,1	0
Hapanmaitotuotteet	27	4	26	5	0,6	6	0,1	1	1,4	1
Runsasrasvaiset juustot ¹	53	7	51	11	0,1	1	0,1	1	3,0	3
Vähärasvaiset juustot ²	7	1	7	1	0,0	0	0,0	0	0,2	0
Kasvirasvajuustot	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Kerma, creme	26	3	25	5	0,0	0	0,1	1	1,0	1
Jäätelö	9	1	9	2	0,0	0	0,0	0	0,3	0
Maitojauheet	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Sokeri, makeiset ja suklaa	5	1	5	1	0,0	0	0,1	1	0,4	0
Makeiset ja suklaa	5	1	5	1	0,0	0	0,1	1	0,2	0
Hillot	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,2	0
Sokerit, siirapit	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Juomat	9	1	2	0	0,2	2	0,3	2	2,0	2
Alkoholijuomat	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Muut tuotteet	19	2	7	1	0,0	0	0,3	2	0,6	0
Suolat	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Maustekastikkeet	11	1	0	0	0,0	0	0,1	1	0,2	0
Muut	8	1	7	1	0,0	0	0,2	2	0,4	0

¹ Runsasrasvaisiin juustoihin luokiteltu kypsytetyt juustot ja sulatejuustot, joissa rasvaa >17 % sekä tuorejuustot, joissa rasvaa >15 %.

² Vähärasvaisiin juustoihin luokiteltu kypsytetyt juustot ja sulatejuustot, joissa rasvaa ≤17 % sekä tuorejuustot, joissa rasvaa ≤15 %.

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 12a. Vesiliukoisten vitamiinien saanti raaka-aineluokista miehillä.

Saantilähde (Miehet, n = 780)	Tiamiini		Riboflaviini		Niasiini		Pyridoksiini		Folaatti		B ₁₂ -vit.		C-vit.	
	mg	%	mg	%	mg NE	%	mg	%	µg	%	µg	%	mg	%
Kasvikset	0,10	7	0,13	6	1,6	4	0,18	8	47	17	0,0	0	39	37
Juurekset	0,02	1	0,02	1	0,3	1	0,04	0	8	3	0,0	0	4	4
Lehtivihannekset	0,01	1	0,02	1	0,2	0	0,03	0	13	5	0,0	0	3	2
Vihanneshedelmät	0,04	2	0,05	2	0,5	1	0,06	0	11	4	0,0	0	19	18
Muut kasvikset	0,03	2	0,04	2	0,6	1	0,07	0	15	5	0,0	0	13	13
Palkokasvit, pähkinät	0,08	5	0,02	1	1,2	3	0,05	2	14	5	0,0	0	1	1
Palkokasvit	0,03	2	0,01	0	0,3	1	0,04	0	6	2	0,0	0	1	1
Palkokasvituotteet	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,01	0	0	0	0,0	0	0	0
Soijavalmisteet	0,00	0	0,00	0	0,1	0	0,05	0	2	1	0,0	0	0	0
Pähkinät, siemenet	0,05	3	0,01	1	0,7	2	1,23	7	5	2	0,0	0	0	0
Peruna	0,17	11	0,03	1	1,0	2	0,42	2	20	7	0,0	0	8	8
Hedelmät, marjat	0,07	4	0,05	3	0,8	2	0,25	11	18	6	0,0	0	27	26
Sitruhedelmät	0,02	1	0,01	0	0,1	0	0,01	0	6	2	0,0	0	11	11
Omenahedelmät	0,00	0	0,01	0	0,1	0	0,01	0	1	0	0,0	0	2	2
Muut hedelmät	0,02	2	0,03	1	0,4	1	0,09	1	6	2	0,0	0	6	6
Marjat	0,02	1	0,01	0	0,2	0	0,05	0	5	2	0,0	0	8	7
Viljat	0,30	19	0,13	6	5,0	12	0,21	9	43	15	0,0	0	0	0
Vehnä	0,11	7	0,05	2	3,0	7	0,59	3	18	6	0,0	0	0	0
Ruis	0,12	8	0,06	3	0,8	2	0,40	2	15	5	0,0	0	0	0
Kaura	0,06	4	0,01	1	0,6	2	0,43	2	7	2	0,0	0	0	0
Ohra	0,00	0	0,00	0	0,1	0	0,01	0	0	0	0,0	0	0	0
Riisi	0,01	1	0,00	0	0,4	1	0,03	0	2	1	0,0	0	0	0
Muut viljat	0,01	0	0,00	0	0,1	0	0,08	0	1	0	0,0	0	0	0
Rasvat	0,00	0	0,01	0	0,0	0	0,00	0	1	0	0,0	0	0	0
Öljyt	0,00	0	0,00	0	0,0	0	3,37	20	0	0	0,0	0	0	0
Margariinit ja kasvirasvavitteet (rasvaa >= 55 %)	0,00	0	0,00	0	0,0	0	1,55	9	0	0	0,0	0	0	0
Margariinit ja kasvirasvavitteet (rasvaa < 55 %)	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,70	4	0	0	0,0	0	0	0
Voi	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,13	1	0	0	0,0	0	0	0
Rasvaseos (rasvaa >= 55 %)	0,00	0	0,00	0	0,0	0	1,24	7	0	0	0,0	0	0	0
Rasvaseos (rasvaa < 55 %)	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,02	0	0	0	0,0	0	0	0
Salaatinkastikkeet ja majoneesit	0,00	0	0,00	0	0,0	0	1,04	6	0	0	0,0	0	0	0
Ruoanvalmistus-, teollisuus- ja eläinrasva	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,92	5	0	0	0,0	0	0	0
Kala, äyriäiset	0,04	2	0,04	2	3,6	9	0,92	5	4	1	1,6	22	0	0
Kananmuna	0,03	2	0,09	5	0,9	2	0,34	2	14	5	0,6	9	0	0

Taulukko jatkuu seuraavalla sivulla

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 12a. Vesiliukoisten vitamiinien saanti raaka-aineluokista miehillä (jatkoa edelliseltä sivulta).

Saantilähde (Miehet, n = 780)	Tiamiini		Riboflaviini		Niasiini		Pyridoksiini		Folaatti		B ₁₂ -vit.		C-vit.	
	mg	%	mg	%	mg NE	%	mg	%	µg	%	µg	%	mg	%
Liha	0,51	33	0,33	16	15,9	38	0,70	31	23	8	2,3	33	0	0
Naudanliha	0,03	2	0,05	2	3,2	8	0,12	1	1	0	0,5	7	0	0
Sianliha	0,25	16	0,06	3	3,1	7	0,69	4	1	0	0,3	4	0	0
Kana, kalkkuna	0,05	3	0,08	4	4,4	11	0,57	3	6	2	0,4	5	0	0
Makkara	0,09	6	0,03	2	1,3	3	0,59	3	1	0	0,2	2	0	0
Lihavalmisteet ja leikkeleet	0,07	4	0,06	3	2,9	7	0,32	2	1	0	0,2	3	0	0
Lammas, riista ja elimet	0,02	2	0,05	2	0,9	2	0,07	0	12	4	0,8	12	0	0
Maito	0,16	10	0,95	47	6,4	15	0,24	11	35	12	2,3	33	6	5
Rasvaton maito	0,04	2	0,19	10	0,9	2	0,00	0	6	2	0,4	6	1	1
Maitojuomat, vähärasvaiset (rasvaa 0,1-2 %)	0,06	4	0,33	16	1,5	4	0,06	0	7	3	0,7	10	2	2
Maitojuomat (rasvaa > 2 %)	0,01	1	0,05	2	0,2	0	0,02	0	1	1	0,1	1	0	0
Hapanmaitotuotteet	0,04	2	0,19	9	1,2	3	0,07	0	9	3	0,4	5	2	2
Runsarasvaiset juustot ¹	0,01	1	0,10	5	1,8	4	0,25	1	6	2	0,4	6	0	0
Vähärasvaiset juustot ²	0,00	0	0,04	2	0,6	1	0,03	0	3	1	0,2	2	0	0
Kasvirasvajuustot	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,00	0	0	0	0,0	0	0	0
Kerma, creme	0,00	0	0,03	1	0,1	0	0,10	1	1	0	0,0	1	0	0
Jäätelö	0,00	0	0,02	1	0,1	0	0,05	0	0	0	0,0	1	0	0
Maitojauheet	0,00	0	0,01	0	0,0	0	0,00	0	0	0	0,0	0	0	0
Sokeri, makeiset ja suklaa	0,01	0	0,02	1	0,2	0	0,01	0	1	0	0,0	0	0	0
Makeiset ja suklaa	0,00	0	0,02	1	0,2	0	0,08	0	1	0	0,0	0	0	0
Hillot	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,00	0	0	0	0,0	0	0	0
Sokerit, siirapit	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,00	0	0	0	0,0	0	0	0
Juomat	0,05	3	0,13	6	4,4	11	0,10	1	17	6	0,2	2	23	22
Alkoholijuomat	0,01	1	0,03	1	0,5	1	0,00	0	7	3	0,0	0	0	0
Muut tuotteet	0,03	2	0,08	4	0,7	2	0,03	1	42	15	0,0	0	1	1
Suolat	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,00	0	0	0	0,0	0	0	0
Maustekastikkeet	0,01	1	0,01	0	0,1	0	0,06	0	0	0	0,0	0	0	0
Muut	0,02	1	0,07	4	0,6	1	0,04	0	42	15	0,0	0	0	0

¹ Runsrasvaisiin juustoihin luokiteltu kypsytetyt juustot ja sulatejuustot, joissa rasvaa >17 % sekä tuorejuustot, joissa rasvaa >15 %.

² Vähärasvaisiin juustoihin luokiteltu kypsytetyt juustot ja sulatejuustot, joissa rasvaa ≤17 % sekä tuorejuustot, joissa rasvaa ≤15 %.

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 12b. Vesiliukoisten vitamiinien saanti raaka-aineluokista naisilla.

Saantilähde (Naiset, n = 875)	Tiamiini		Riboflaviini		Niasiini		Pyridoksiini		Folaatti		B ₁₂ -vit.		C-vit.	
	mg	%	mg	%	mg NE	%	mg	%	µg	%	µg	%	mg	%
Kasvikset	0,11	9	0,14	8	1,6	5	0,19	11	53	21	0,0	0	46	39
Juurekset	0,02	2	0,02	1	0,3	1	0,04	0	9	4	0,0	0	4	3
Lehtivihannekset	0,01	1	0,02	1	0,2	1	0,04	0	15	6	0,0	0	3	3
Vihanneshedelmät	0,05	4	0,06	4	0,7	2	0,07	1	14	6	0,0	0	26	22
Muut kasvikset	0,03	2	0,03	2	0,5	2	0,05	0	15	6	0,0	0	13	11
Palkokasvit, pähkinät	0,10	8	0,03	2	1,2	4	0,06	3	18	7	0,0	0	1	1
Palkokasvit	0,03	2	0,01	0	0,3	1	0,06	0	10	4	0,0	0	1	1
Palkokasvituotteet	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,03	0	0	0	0,0	0	0	0
Soijavalmisteet	0,00	0	0,00	0	0,1	0	0,04	0	2	1	0,0	0	0	0
Pähkinät, siemenet	0,07	5	0,02	1	0,8	3	1,74	13	6	2	0,0	0	0	0
Peruna	0,13	10	0,02	1	0,7	2	0,18	1	14	6	0,0	0	6	5
Hedelmät, marjat	0,09	8	0,08	5	1,1	4	0,32	18	24	10	0,0	0	38	32
Sitruhedelmät	0,03	2	0,01	1	0,2	1	0,02	0	8	3	0,0	0	15	13
Omenahedelmät	0,01	1	0,01	1	0,1	0	0,02	0	1	1	0,0	0	3	2
Muut hedelmät	0,03	3	0,04	3	0,6	2	0,19	1	8	3	0,0	0	9	8
Marjat	0,03	2	0,01	1	0,2	1	0,06	0	7	3	0,0	0	11	9
Viljat	0,23	19	0,10	6	3,7	12	0,15	8	31	13	0,0	0	0	0
Vehnä	0,07	6	0,03	2	2,1	7	0,41	3	12	5	0,0	0	0	0
Ruis	0,08	7	0,04	2	0,5	2	0,26	2	10	4	0,0	0	0	0
Kaura	0,06	5	0,01	1	0,6	2	0,40	3	6	3	0,0	0	0	0
Ohra	0,00	0	0,00	0	0,1	0	0,01	0	0	0	0,0	0	0	0
Riisi	0,01	1	0,00	0	0,3	1	0,03	0	2	1	0,0	0	0	0
Muut viljat	0,01	1	0,00	0	0,1	0	0,11	1	1	0	0,0	0	0	0
Rasvat	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,00	0	1	0	0,0	0	0	0
Öljyt	0,00	0	0,00	0	0,0	0	2,76	20	0	0	0,0	0	0	0
Margariinit ja kasvirasvavälitteet (rasvaa >= 55 %)	0,00	0	0,00	0	0,0	0	1,03	8	0	0	0,0	0	0	0
Margariinit ja kasvirasvavälitteet (rasvaa < 55 %)	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,36	3	0	0	0,0	0	0	0
Voi	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,10	1	0	0	0,0	0	0	0
Rasvaseos (rasvaa >= 55 %)	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,85	6	0	0	0,0	0	0	0
Rasvaseos (rasvaa < 55 %)	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,03	0	0	0	0,0	0	0	0
Salaatinkastikkeet ja majoneesit	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,63	5	0	0	0,0	0	0	0
Ruoanvalmistus-, teollisuus- ja eläinrasva	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,84	6	0	0	0,0	0	0	0
Kala, äyriäiset	0,03	3	0,03	2	2,9	9	0,81	6	3	1	1,3	25	0	0
Kananmuna	0,03	2	0,09	5	0,9	3	0,33	2	14	6	0,6	11	0	0

Taulukko jatkuu seuraavalla sivulla

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 12b. Vesiliukoisten vitamiinien saanti raaka-aineluokista naisilla (jatkoa edelliseltä sivulta).

Saantilähde (Naiset, n = 875)	Tiamiini		Riboflaviini		Niasiini		Pyridoksiini		Folaatti		B ₁₂ -vit.		C-vit.	
	mg	%	mg	%	mg NE	%	mg	%	µg	%	µg	%	mg	%
Liha	0,26	22	0,19	12	9,6	31	0,42	23	15	6	1,4	26	0	0
Naudanliha	0,02	2	0,03	2	1,8	6	0,06	0	1	0	0,3	5	0	0
Sianliha	0,12	10	0,03	2	1,5	5	0,36	3	0	0	0,1	3	0	0
Kana, kalkkuna	0,04	3	0,06	4	3,7	12	0,47	3	5	2	0,3	6	0	0
Makkara	0,04	4	0,02	1	0,7	2	0,29	2	1	0	0,1	1	0	0
Lihavalmisteet ja leikkeleet	0,03	3	0,03	2	1,4	5	0,12	1	1	0	0,1	2	0	0
Lammas, riista ja elimet	0,01	1	0,03	2	0,5	2	0,04	0	8	3	0,5	9	0	0
Maito	0,14	11	0,77	47	5,2	17	0,20	11	30	12	1,8	35	6	5
Rasvaton maito	0,03	2	0,14	9	0,7	2	0,00	0	3	1	0,3	6	1	1
Maitojuomat, vähärasvaiset (rasvaa 0,1-2 %)	0,04	3	0,22	13	1,0	3	0,04	0	5	2	0,5	9	1	1
Maitojuomat (rasvaa > 2 %)	0,00	0	0,02	1	0,1	0	0,01	0	1	0	0,1	1	0	0
Hapanmaitotuotteet	0,05	4	0,22	14	1,5	5	0,08	1	12	5	0,5	9	3	3
Runsarasvaiset juustot ¹	0,01	1	0,07	5	1,2	4	0,19	1	5	2	0,3	6	0	0
Vähärasvaiset juustot ²	0,00	0	0,03	2	0,5	2	0,03	0	3	1	0,2	3	0	0
Kasvirasvajuustot	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,00	0	0	0	0,0	0	0	0
Kerma, creme	0,00	0	0,02	1	0,1	0	0,10	1	1	0	0,0	1	0	0
Jäätelö	0,00	0	0,02	1	0,1	0	0,04	0	0	0	0,0	1	0	0
Maitojauheet	0,00	0	0,01	1	0,0	0	0,00	0	0	0	0,0	0	0	0
Sokeri, makeiset ja suklaa	0,01	1	0,02	1	0,2	1	0,01	0	1	0	0,0	0	0	0
Makeiset ja suklaa	0,01	0	0,02	1	0,2	1	0,10	1	1	0	0,0	0	0	0
Hillot	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,00	0	0	0	0,0	0	0	0
Sokerit, siirapit	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,00	0	0	0	0,0	0	0	0
Juomat	0,04	3	0,11	6	3,2	10	0,15	1	14	6	0,1	2	19	16
Alkoholijuomat	0,00	0	0,01	0	0,1	0	0,00	0	2	1	0,0	0	0	0
Muut tuotteet	0,03	2	0,06	4	0,6	2	0,03	2	29	11	0,0	0	1	1
Suolat	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,00	0	0	0	0,0	0	0	0
Maustekastikkeet	0,01	1	0,01	0	0,1	0	0,04	0	0	0	0,0	0	0	0
Muut	0,02	2	0,06	3	0,5	2	0,06	0	28	11	0,0	0	1	1

¹ Runsrasvaisiin juustoihin luokiteltu kypsytetyt juustot ja sulatejuustot, joissa rasvaa >17 % sekä tuorejuustot, joissa rasvaa >15 %.

² Vähärasvaisiin juustoihin luokiteltu kypsytetyt juustot ja sulatejuustot, joissa rasvaa ≤17 % sekä tuorejuustot, joissa rasvaa ≤15 %.

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 13a. Kivennäisaineiden saanti raaka-aineluokista miehillä.

Saantilähde (Miehet, n = 780)	Suola (NaCl)		Kalium		Fosfori		Kalsium		Magnesium	
	g	%	g	%	mg	%	mg	%	mg	%
Kasvikset	0,2	2	0,5	12	65	4	42	4	23	6
Juurekset	0,0	0	0,1	3	12	1	8	1	4	1
Lehtivihannekset	0,0	0	0,1	2	10	1	12	1	5	1
Vihanneshedelmät	0,0	0	0,2	4	21	1	9	1	7	2
Muut kasvikset	0,1	1	0,1	3	22	1	13	1	6	2
Palkokasvit, pähkinät	0,0	0	0,1	3	58	3	17	1	25	6
Palkokasvit	0,0	0	0,0	1	17	1	4	0	5	1
Palkokasvituotteet	0,0	0	0,0	0	1	0	0	0	0	0
Soijavalmisteet	0,0	0	0,0	1	7	0	6	0	3	1
Pähkinät, siemenet	0,0	0	0,0	1	33	2	7	1	16	4
Peruna	0,1	1	0,5	11	45	3	6	0	22	6
Hedelmät, marjat	0,1	1	0,3	7	28	2	26	2	22	5
Sitruhedelmät	0,0	0	0,0	1	5	0	11	1	3	1
Omenahedelmät	0,0	0	0,0	1	3	0	2	0	2	0
Muut hedelmät	0,1	1	0,2	4	13	1	6	0	14	3
Marjat	0,0	0	0,0	1	7	0	7	1	3	1
Viljat	0,0	0	0,4	11	342	20	39	3	104	26
Vehnä	0,0	0	0,2	4	118	7	15	1	33	8
Ruis	0,0	0	0,2	4	126	7	13	1	41	10
Kaura	0,0	0	0,1	2	73	4	8	1	22	6
Ohra	0,0	0	0,0	0	3	0	0	0	1	0
Riisi	0,0	0	0,0	0	17	1	1	0	6	1
Muut viljat	0,0	0	0,0	0	5	0	1	0	2	0
Rasvat	0,5	5	0,0	0	8	0	6	1	1	0
Öljyt	0,0	0	0,0	0	1	0	1	0	0	0
Margariinit ja kasvirasvavitteet (rasvaa \geq 55 %)	0,1	1	0,0	0	0	0	1	0	0	0
Margariinit ja kasvirasvavitteet (rasvaa < 55 %)	0,1	1	0,0	0	0	0	0	0	0	0
Voi	0,1	1	0,0	0	2	0	1	0	0	0
Rasvaseos (rasvaa \geq 55 %)	0,2	2	0,0	0	2	0	2	0	0	0
Rasvaseos (rasvaa < 55 %)	0,0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0
Salaatinkastikkeet ja majoneesit	0,1	1	0,0	0	2	0	0	0	0	0
Ruoanvalmistus-, teollisuus- ja eläinrasva	0,0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0
Kala, äyriäiset	0,3	3	0,1	3	80	5	23	2	9	2
Kananmuna	0,1	1	0,0	1	51	3	14	1	3	1
Liha	1,6	19	0,5	12	282	16	20	2	35	9

Taulukko jatkuu seuraavalla sivulla

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 13a. Kivennäisaineiden saanti raaka-aineluokista miehillä (jatkoa edelliseltä sivulta).

Saantilähde (Miehet, n = 780)	Suola (NaCl)		Kalium		Fosfori		Kalsium		Magnesium	
	g	%	g	%	mg	%	mg	%	mg	%
Naudanliha	0,0	1	0,1	3	57	3	3	0	7	2
Sianliha	0,1	2	0,1	2	53	3	3	0	6	2
Kana, kalkkuna	0,2	2	0,1	3	62	4	3	0	9	2
Makkara	0,5	6	0,1	1	31	2	6	1	5	1
Lihavalmisteet ja leikkeleet	0,7	8	0,1	2	57	3	3	0	6	1
Lammas, riista ja elimet	0,0	0	0,0	1	21	1	1	0	2	1
Maito	1,1	13	0,7	19	608	36	843	71	62	15
Rasvaton maito	0,1	1	0,2	4	93	5	129	11	12	3
Maitojuomat, vähärasvaiset (rasvaa 0,1-2 %)	0,2	2	0,3	7	158	9	212	18	19	5
Maitojuomat (rasvaa > 2 %)	0,0	0	0,0	1	22	1	31	3	3	1
Hapanmaitotuotteet	0,2	2	0,2	5	112	7	129	11	12	3
Runsarasvaiset juustot ¹	0,4	5	0,0	1	145	9	240	20	9	2
Vähärasvaiset juustot ²	0,2	2	0,0	0	49	3	71	6	2	1
Kasvirasvajuustot	0,0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0
Kerma, creme	0,0	0	0,0	0	13	1	11	1	1	0
Jäätelö	0,0	0	0,0	0	11	1	14	1	1	0
Maitojauheet	0,0	0	0,0	0	4	0	7	1	1	0
Sokeri, makeiset ja suklaa	0,0	1	0,1	1	18	1	30	3	9	2
Makeiset ja suklaa	0,0	1	0,0	1	17	1	28	2	8	2
Hillot	0,0	0	0,0	0	1	0	0	0	0	0
Sokerit, siirapit	0,0	0	0,0	0	0	0	1	0	0	0
Juomat	0,1	2	0,6	16	67	4	88	7	68	17
Alkoholijuomat	0,0	0	0,1	1	29	2	6	1	13	3
Muut tuotteet	4,6	53	0,1	2	29	2	22	2	8	2
Suolat	4,1	47	0,0	0	3	0	7	1	2	1
Maustekastikkeet	0,3	3	0,0	1	5	0	4	0	2	0
Muut	0,2	3	0,0	1	21	1	12	1	4	1

¹ Runsrasvasvaiiin juustoihin luokiteltu kypsytetyt juustot ja sulatejuustot, joissa rasvaa >17 % sekä tuorejuustot, joissa rasvaa >15 %.² Vähärasvasvaiiin juustoihin luokiteltu kypsytetyt juustot ja sulatejuustot, joissa rasvaa <=17 % sekä tuorejuustot, joissa rasvaa <=15 %.

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 13b. Kivennäisaineiden saanti raaka-aineluokista naisilla.

Saantilähde (Naiset, n = 875)	Suola (NaCl)		Kalium		Fosfori		Kalsium		Magnesium	
	g	%	g	%	mg	%	mg	%	mg	%
Kasvikset	0,1	2	0,5	16	68	5	45	5	25	7
Juurekset	0,0	0	0,1	3	12	1	8	1	4	1
Lehtivihannekset	0,0	0	0,1	3	10	1	14	1	6	2
Vihanneshedelmät	0,0	0	0,2	7	26	2	11	1	9	3
Muut kasvikset	0,1	1	0,1	4	19	1	12	1	6	2
Palkokasvit, pähkinät	0,0	1	0,1	4	72	5	23	2	31	9
Palkokasvit	0,0	0	0,1	2	20	1	5	1	6	2
Palkokasvituotteet	0,0	0	0,0	0	2	0	0	0	1	0
Soijavalmisteet	0,0	0	0,0	0	5	0	5	0	2	1
Pähkinät, siemenet	0,0	0	0,1	2	45	3	13	1	22	7
Peruna	0,0	0	0,3	9	31	2	4	0	15	5
Hedelmät, marjat	0,1	1	0,4	12	40	3	36	4	30	9
Sitruhedelmät	0,0	0	0,0	1	7	0	15	2	4	1
Omenahedelmät	0,0	0	0,1	2	6	0	3	0	3	1
Muut hedelmät	0,1	1	0,2	6	17	1	8	1	18	5
Marjat	0,0	0	0,1	2	10	1	10	1	5	2
Viljat	0,0	0	0,3	9	260	19	29	3	80	24
Vehnä	0,0	0	0,1	3	82	6	11	1	24	7
Ruis	0,0	0	0,1	4	84	6	9	1	27	8
Kaura	0,0	0	0,1	2	71	5	8	1	22	6
Ohra	0,0	0	0,0	0	2	0	0	0	1	0
Riisi	0,0	0	0,0	0	14	1	1	0	5	1
Muut viljat	0,0	0	0,0	0	7	1	2	0	3	1
Rasvat	0,3	5	0,0	0	6	0	4	0	1	0
Öljyt	0,0	0	0,0	0	1	0	1	0	0	0
Margariinit ja kasvirasvavitteet (rasvaa >= 55 %)	0,1	1	0,0	0	0	0	1	0	0	0
Margariinit ja kasvirasvavitteet (rasvaa < 55 %)	0,0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0
Voi	0,1	1	0,0	0	1	0	1	0	0	0
Rasvaseos (rasvaa >= 55 %)	0,1	2	0,0	0	1	0	1	0	0	0
Rasvaseos (rasvaa < 55 %)	0,0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0
Salaatinkastikkeet ja majoneesit	0,0	1	0,0	0	1	0	0	0	0	0
Ruoanvalmistus-, teollisuus- ja eläinrasva	0,0	1	0,0	0	0	0	0	0	0	0
Kala, äyriäiset	0,2	3	0,1	3	63	5	17	2	7	2
Kananmuna	0,1	1	0,0	1	49	4	13	1	3	1
Liha	0,8	13	0,3	9	164	12	10	1	21	6

Taulukko jatkuu seuraavalla sivulla

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 13b. Kivennäisaineiden saanti raaka-aineluokista naisilla (jatkoa edelliseltä sivulta).

Saantilähde (Naiset, n = 875)	Suola (NaCl)		Kalium		Fosfori		Kalsium		Magnesium	
	g	%	g	%	mg	%	mg	%	mg	%
Naudanliha	0,0	0	0,1	2	33	2	1	0	4	1
Sianliha	0,1	1	0,0	1	26	2	2	0	3	1
Kana, kalkkuna	0,1	2	0,1	3	51	4	3	0	8	2
Makkara	0,3	4	0,0	1	15	1	3	0	2	1
Lihavalmisteet ja leikkeleet	0,4	6	0,0	1	27	2	1	0	3	1
Lammas, riista ja elimet	0,0	0	0,0	1	12	1	1	0	1	0
Maito	0,9	15	0,6	18	494	36	656	67	50	15
Rasvaton maito	0,1	1	0,1	4	69	5	93	9	9	3
Maitojuomat, vähärasvaiset (rasvaa 0,1-2 %)	0,1	2	0,2	5	105	8	141	14	13	4
Maitojuomat (rasvaa > 2 %)	0,0	0	0,0	1	11	1	16	2	1	0
Hapanmaitotuotteet	0,2	3	0,2	6	134	10	153	16	15	4
Runsasrasvaiset juustot ¹	0,3	5	0,0	1	101	7	163	17	6	2
Vähärasvaiset juustot ²	0,2	2	0,0	0	48	4	59	6	2	1
Kasvirasvajuustot	0,0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0
Kerma, creme	0,0	0	0,0	0	11	1	10	1	1	0
Jäätelö	0,0	0	0,0	1	11	1	14	1	1	0
Maitojauheet	0,0	0	0,0	0	4	0	8	1	1	0
Sokeri, makeiset ja suklaa	0,1	1	0,1	2	20	1	30	3	10	3
Makeiset ja suklaa	0,1	1	0,0	1	19	1	29	3	9	3
Hillot	0,0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0
Sokerit, siirapit	0,0	0	0,0	0	0	0	1	0	0	0
Juomat	0,1	2	0,5	14	55	4	87	9	52	15
Alkoholijuomat	0,0	0	0,0	1	8	1	4	0	4	1
Muut tuotteet	3,5	55	0,1	2	27	2	25	3	7	2
Suolat	3,1	48	0,0	0	2	0	5	1	2	0
Maustekastikkeet	0,2	3	0,0	0	3	0	2	0	1	0
Muut	0,2	4	0,0	1	22	2	17	2	4	1

¹ Runsasrasvaisiin juustoihin luokiteltu kypsytetyt juustot ja sulatejuustot, joissa rasvaa >17 % sekä tuorejuustot, joissa rasvaa >15 %.

² Vähärasvaisiin juustoihin luokiteltu kypsytetyt juustot ja sulatejuustot, joissa rasvaa <=17 % sekä tuorejuustot, joissa rasvaa <=15 %.

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 14a. Kivennäisaineiden saanti raaka-aineluokista miehillä.

Saantilähde (Miehet, n = 780)	Rauta		Seleen		Sinkki		Kupari		Jodi	
	mg	%	µg	%	mg	%	mg	%	µg	%
Kasvikset	0,8	7	1,4	2	0,4	3	0,09	7	2,5	1
Juurekset	0,2	1	0,1	0	0,1	1	0,02	1	0,3	0
Lehtivihannekset	0,2	2	0,1	0	0,1	1	0,01	1	0,2	0
Vihanneshedelmät	0,2	2	0,4	0	0,1	1	0,02	2	0,8	0
Muut kasvikset	0,3	2	0,9	1	0,1	1	0,04	3	1,2	1
Palkokasvit, pähkinät	0,7	6	3,6	4	0,4	3	0,13	10	0,9	0
Palkokasvit	0,3	2	0,2	0	0,1	1	0,03	2	0,4	0
Palkokasvituotteet	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,1	0
Soijavalmisteet	0,1	1	0,1	0	0,0	0	0,01	1	0,0	0
Pähkinät, siemenet	0,3	3	3,3	4	0,3	2	0,09	7	0,3	0
Peruna	0,6	5	0,7	1	0,3	2	0,09	7	0,9	0
Hedelmät, marjat	0,8	7	0,3	0	0,2	1	0,11	8	1,3	1
Sitruhedelmät	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,02	1	0,2	0
Omenahedelmät	0,0	0	0,1	0	0,0	0	0,02	1	0,4	0
Muut hedelmät	0,5	4	0,2	0	0,1	1	0,06	4	0,6	0
Marjat	0,2	1	0,0	0	0,1	0	0,02	1	0,2	0
Viljat	3,7	32	12,5	14	2,9	22	0,44	33	13,6	6
Vehnä	1,4	12	7,1	8	0,9	7	0,17	13	7,5	3
Ruis	1,3	12	1,9	2	1,2	9	0,15	12	2,1	1
Kaura	0,7	7	1,8	2	0,6	4	0,07	5	3,0	1
Ohra	0,0	0	0,1	0	0,0	0	0,01	0	0,1	0
Riisi	0,1	1	1,4	2	0,2	1	0,03	2	0,4	0
Muut viljat	0,1	0	0,1	0	0,0	0	0,01	1	0,6	0
Rasvat	0,1	0	0,6	1	0,0	0	0,00	0	4,1	2
Öljyt	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,0	0
Margariinit ja kasvirasvavitteet (rasvaa >= 55 %)	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,1	0
Margariinit ja kasvirasvavitteet (rasvaa < 55 %)	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,0	0
Voi	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,2	0
Rasvaseos (rasvaa >= 55 %)	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	2,8	1
Rasvaseos (rasvaa < 55 %)	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,0	0
Salaatinkastikkeet ja majoneesit	0,0	0	0,5	1	0,0	0	0,00	0	1,1	0
Ruoanvalmistus-, teollisuus- ja eläinrasva	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,0	0
Kala, äyriäiset	0,3	3	9,7	11	0,3	3	0,02	2	16,8	7
Kananmuna	0,4	4	8,1	9	0,3	3	0,01	1	10,1	4
Liha	2,5	22	28,9	33	4,0	31	0,15	11	12,9	5

Taulukko jatkuu seuraavalla sivulla

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 14a. Kivennäisaineiden saanti raaka-aineluokista miehillä (jatkoa edelliseltä sivulta).

Saantilähde (Miehet, n = 780)	Rauta		Seleen		Sinkki		Kupari		Jodi	
	mg	%	µg	%	mg	%	mg	%	µg	%
Naudanliha	0,8	7	5,4	6	1,5	12	0,02	2	1,0	0
Sianliha	0,3	3	6,6	8	0,9	7	0,02	2	1,1	0
Kana, kalkkuna	0,3	2	8,1	9	0,4	3	0,01	1	2,8	1
Makkara	0,3	2	2,8	3	0,4	3	0,02	1	4,8	2
Lihavalmisteet ja leikkeleet	0,3	2	4,3	5	0,5	4	0,02	1	2,9	1
Lammas, riista ja elimet	0,5	5	1,7	2	0,4	3	0,05	4	0,3	0
Maito	0,3	3	19,6	22	3,3	26	0,18	13	73,1	31
Rasvaton maito	0,0	0	2,8	3	0,4	3	0,01	1	14,6	6
Maitojuomat, vähärasvaiset (rasvaa 0,1-2 %)	0,1	1	4,8	5	0,7	6	0,02	1	24,6	10
Maitojuomat (rasvaa > 2 %)	0,0	0	0,7	1	0,1	1	0,00	0	3,5	1
Hapanmaitotuotteet	0,1	1	2,9	3	0,5	4	0,02	1	15,7	7
Runsasrasvaiset juustot ¹	0,1	1	5,6	6	1,1	9	0,12	9	8,0	3
Vähärasvaiset juustot ²	0,0	0	1,9	2	0,3	3	0,01	1	2,6	1
Kasvirasvajuustot	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,0	0
Kerma, creme	0,0	0	0,4	0	0,1	0	0,00	0	1,8	1
Jäätelö	0,0	0	0,3	0	0,0	0	0,00	0	1,6	1
Maitojauheet	0,0	0	0,1	0	0,0	0	0,00	0	0,6	0
Sokeri, makeiset ja suklaa	0,3	3	0,4	0	0,1	1	0,03	2	3,0	1
Makeiset ja suklaa	0,3	2	0,3	0	0,1	1	0,02	2	2,3	1
Hillot	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,1	0
Sokerit, siirapit	0,0	0	0,1	0	0,0	0	0,00	0	0,7	0
Juomat	0,4	4	1,4	2	0,2	2	0,04	3	6,1	3
Alkoholijuomat	0,1	1	0,1	0	0,0	0	0,01	1	1,5	1
Muut tuotteet	0,3	3	0,8	1	0,2	2	0,03	2	89,7	38
Suolat	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,01	1	87,3	37
Maustekastikkeet	0,1	1	0,6	1	0,0	0	0,01	1	2,1	1
Muut	0,2	1	0,1	0	0,2	1	0,01	1	0,3	0

¹ Runsasrasvaisiin juustoihin luokiteltu kypsytetyt juustot ja sulatejuustot, joissa rasvaa >17 % sekä tuorejuustot, joissa rasvaa >15 %.

² Vähärasvaisiin juustoihin luokiteltu kypsytetyt juustot ja sulatejuustot, joissa rasvaa ≤17 % sekä tuorejuustot, joissa rasvaa ≤15 %.

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 14b. Kivennäisaineiden saanti raaka-aineluokista naisilla.

Saantilähde (Naiset, n = 875)	Rauta		Seleen		Sinkki		Kupari		Jodi	
	mg	%	µg	%	mg	%	mg	%	µg	%
Kasvikset	0,8	8	1,3	2	0,5	5	0,09	8	3,1	2
Juurekset	0,2	2	0,1	0	0,1	1	0,02	2	0,3	0
Lehtivihannekset	0,2	2	0,1	0	0,1	1	0,01	1	0,2	0
Vihanneshedelmät	0,2	2	0,4	1	0,1	1	0,03	2	0,9	1
Muut kasvikset	0,2	3	0,7	1	0,1	1	0,03	3	1,6	1
Palkokasvit, pähkinät	0,9	10	5,1	7	0,6	6	0,16	14	1,0	1
Palkokasvit	0,3	3	0,3	0	0,2	2	0,03	3	0,3	0
Palkokasvituotteet	0,1	1	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,3	0
Soijavalmisteet	0,1	1	0,1	0	0,0	0	0,01	1	0,0	0
Pähkinät, siemenet	0,4	5	4,6	7	0,4	4	0,12	10	0,4	0
Peruna	0,4	4	0,4	1	0,2	2	0,06	5	0,6	0
Hedelmät, marjat	1,0	11	0,4	1	0,2	2	0,16	14	1,8	1
Sitruhedelmät	0,1	1	0,0	0	0,0	0	0,02	2	0,2	0
Omenahedelmät	0,1	1	0,1	0	0,0	0	0,03	3	0,5	0
Muut hedelmät	0,6	7	0,3	0	0,1	1	0,08	7	0,8	0
Marjat	0,2	3	0,0	0	0,1	1	0,03	2	0,3	0
Viljat	2,8	29	9,3	14	2,2	23	0,33	29	10,4	6
Vehnä	0,9	10	4,8	7	0,7	7	0,12	11	5,0	3
Ruis	0,9	9	1,3	2	0,8	8	0,10	9	1,4	1
Kaura	0,7	7	1,7	3	0,5	6	0,07	6	2,8	2
Ohra	0,0	0	0,1	0	0,0	0	0,00	0	0,1	0
Riisi	0,1	1	1,2	2	0,1	1	0,02	2	0,3	0
Muut viljat	0,1	1	0,2	0	0,0	0	0,01	1	0,7	0
Rasvat	0,0	0	0,4	1	0,0	0	0,00	0	2,7	1
Öljyt	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,0	0
Margariinit ja kasvirasvavitteet (rasvaa >= 55 %)	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,0	0
Margariinit ja kasvirasvavitteet (rasvaa < 55 %)	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,0	0
Voi	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,1	0
Rasvaseos (rasvaa >= 55 %)	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	1,9	1
Rasvaseos (rasvaa < 55 %)	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,0	0
Salaatinkastikkeet ja majoneesit	0,0	0	0,3	0	0,0	0	0,00	0	0,6	0
Ruoanvalmistus-, teollisuus- ja eläinrasva	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,0	0
Kala, äyriäiset	0,2	3	7,5	11	0,2	3	0,02	2	13,0	7
Kananmuna	0,4	4	7,9	12	0,3	3	0,01	1	9,7	5
Liha	1,4	15	17,5	26	2,2	23	0,08	7	7,4	4

Taulukko jatkuu seuraavalla sivulla

FinRavinto 2017

Sähköinen liitetaulukko 14b. Kivennäisaineiden saanti raaka-aineluokista naisilla (jatkoa edelliseltä sivulta).

Saantilähde (Naiset, n = 875)	Rauta		Seleen		Sinkki		Kupari		Jodi	
	mg	%	µg	%	mg	%	mg	%	µg	%
Naudanliha	0,5	5	3,0	4	0,8	9	0,01	1	0,6	0
Sianliha	0,2	2	3,3	5	0,5	5	0,01	1	0,5	0
Kana, kalkkuna	0,2	2	6,8	10	0,3	4	0,01	1	2,2	1
Makkara	0,1	1	1,3	2	0,2	2	0,01	1	2,1	1
Lihavalmisteet ja leikkeleet	0,1	1	2,1	3	0,2	2	0,01	1	1,8	1
Lammas, riista ja elimet	0,3	4	1,0	1	0,2	2	0,03	3	0,2	0
Maito	0,3	3	15,5	23	2,6	27	0,13	11	59,6	32
Rasvaton maito	0,0	0	2,1	3	0,3	3	0,01	1	10,8	6
Maitojuomat, vähärasvaiset (rasvaa 0,1-2 %)	0,1	1	3,2	5	0,5	5	0,01	1	16,4	9
Maitojuomat (rasvaa > 2 %)	0,0	0	0,4	1	0,1	1	0,00	0	1,8	1
Hapanmaitotuotteet	0,1	1	3,5	5	0,6	6	0,02	2	18,7	10
Runsasrasvaiset juustot ¹	0,1	1	3,9	6	0,8	8	0,07	6	5,5	3
Vähärasvaiset juustot ²	0,0	0	1,7	3	0,3	3	0,01	1	2,7	1
Kasvirasvajuustot	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,0	0
Kerma, creme	0,0	0	0,3	0	0,0	1	0,00	0	1,6	1
Jäätelö	0,0	0	0,3	0	0,1	1	0,00	0	1,6	1
Maitojauheet	0,0	0	0,1	0	0,0	0	0,00	0	0,6	0
Sokeri, makeiset ja suklaa	0,4	4	0,5	1	0,1	1	0,03	3	3,1	2
Makeiset ja suklaa	0,3	3	0,4	1	0,1	1	0,02	2	2,4	1
Hillot	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,1	0
Sokerit, siirapit	0,0	0	0,1	0	0,0	0	0,00	0	0,6	0
Juomat	0,4	4	1,4	2	0,2	2	0,04	4	5,1	3
Alkoholijuomat	0,1	2	0,0	0	0,0	0	0,01	1	0,4	0
Muut tuotteet	0,3	3	0,9	1	0,2	2	0,03	2	67,4	36
Suolat	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,01	1	65,2	35
Maustekastikkeet	0,1	1	0,3	0	0,0	0	0,00	0	1,2	1
Muut	0,2	2	0,6	1	0,2	2	0,02	1	0,9	0

¹ Runsasrasvaisiin juustoihin luokiteltu kypsytetyt juustot ja sulatejuustot, joissa rasvaa >17 % sekä tuorejuustot, joissa rasvaa >15 %.

² Vähärasvaisiin juustoihin luokiteltu kypsytetyt juustot ja sulatejuustot, joissa rasvaa <=17 % sekä tuorejuustot, joissa rasvaa <=15 %.