

# Terveyttä edistävä ruokaympäristö edellyttää yhteiskunnalta toimenpiteitä



thl



PÄÄTÖSTEN TUEKSI 2/2022



## KESKEINEN SISÄLTÖ

Ruokapolitiikan ja -ympäristön arviointi toteutettiin Suomessa vuonna 2020 hyödyntäen kansainvälisen asiantuntijaverkoston kehittämää terveyttä edistävän ruokapolitiikan indeksi -työkalua (Food-EPI).

- Arvioinnin tulosten pohjalta tehtiin toimenpide-ehdotuksia terveyttä edistävän ruokaympäristön kehittämiseksi.
- Arvioinnin tuloksia voidaan hyödyntää terveyttä edistävän ruokaympäristön kehittämisessä ja kansanterveyden edistämisessä.
- Tavoitteena on ympäristö, joka tukee väestöä tekemään terveyttä edistäviä ruokavalintoja.

### Kirjoittajat:

#### Päivi Mäki

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

#### Susanna Raulio

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

#### Anni Helldán

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

#### Sirpa Sarlio

Sosiaali- ja terveysministeriö

#### Arja Lyytikäinen

Valtion ravitsemusneuvottelukunta /  
Ruokavirasto

#### Heli Kuusipalo

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

#### Tiina Laatikainen

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

## Poliittisilla päätöksillä voidaan edistää väestön terveyttä

Poliittisilla ja yhteiskunnallisilla päätöksillä sekä toimenpiteillä voidaan helpottaa terveyttä edistävien valintojen tekemistä ihmisten arjessa (1). Tavoitteena on ympäristö, joka auttaa väestöä tekemään terveyttä edistäviä muutoksia ruokavaliossa ja fyysisessä aktiivisuudessa. Julkisella vallalla on keskeinen rooli tällaisen ympäristön kehittämisessä (2).

## Ruokaympäristömme on muuttunut epäterveelliseksi

Ylipaino ja lihavuus sekä niihin liittyvät kansantaudit, kuten tyypin 2 diabetes, ovat yleistyneet viime vuosikymmenten aikana huomattavasti (3, 4). Syynä sairauksien yleistymiseen ovat muun muassa muutokset fyysisessä aktiivisuudessa ja ruokatottumuksissa.

Ruokaympäristömme on muuttunut ratkaisevasti. Tarjolla on yhä laajempi valikoima runsaasti energiaa, tyydyttynyttä rasvaa, suolaa ja lisättyä sokeria, mutta vain vähän suojaravintoaineita sisältäviä elintarvikkeita, joiden annos- ja pakkauskoot, tarjonta ja saavutettavuus ovat lisääntyneet (5). Terveyttä edistävien valintojen tekeminen voi olla nykyisessä, lihavuutta edistävässä elinympäristössä haastavaa.

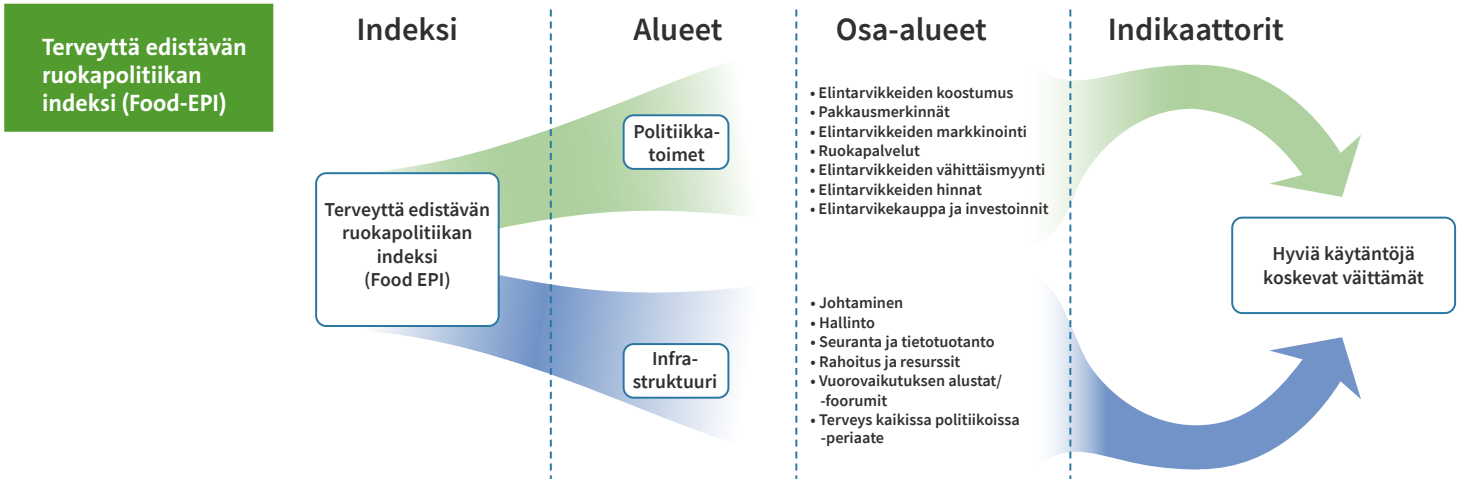
## Suomen ruokaympäristön ja -politiikan arviointi

### Food-EPI-työkalu ruokaympäristön arvioinnissa

Terveyttä edistävän ruokapolitiikan indeksi (Food-EPI) on työkalu ruokaympäristöä ja ruokapolitiikkaa koskevien julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin toimien arvioimiseksi (6, 7, 8). Arvioinnin tuloksia voidaan hyödyntää terveyttä edistävän ruokaympäristön kehittämiseksi ja kansanterveyden edistämiseksi.

Arviointiin sisältyy seitsemän politiikkatoimen ja kuusi infrastruktuurin osa-alueita. Osa-alueet edustavat ruokaympäristön ja siihen liittyvien rakenteiden keskeisiä ulottuvuuksia. Poliittikkatoimien arvioitavia osa-alueita ovat elintarvikkeiden koostumus, pakkausmerkinnät, markkinointi, ruokapalvelut, elintarvikkeiden vähittäismyynti, hinnat sekä elintarvikekauppa ja investoinnit. Infrastruktuurin osa-alueet ovat johtajuus, hallinto, seuranta ja tietotuotanto, rahoitus ja resurssit, yhteistyöfoorumit sekä terveys kaikissa politiikoissa -periaate.

Osa-alueet sisältävät noin 50 indikaattoria, jotka ovat väittämiä hyvistä käytännöistä ja sisältävät suuntaviivoja terveyttä edistävän ruokaympäristön kehittämiseksi ja lihavuuden ehkäisemiseksi. Indikaattorien sisältämien väittämien toteutumista arvioidaan viisiportaisella asteikolla ja maan ruokapolitiikkatoimia verrataan kansainvälisiin esimerkkeihin parhaista käytännöistä. Arvioinnin perusteella ehdotetaan toimenpiteitä, jotka priorisoidaan tärkeyden ja saavutettavuuden näkökulmasta.



Lähde: Mukaillen Swinburn B ym. 2013.

### Arvioinnin päähavainnot

Arvioinnin mukaan suurin osa infrastruktuuria, kuten rakenteita, johtamista, hallintoa sekä rahoitusta, koskevien indikaattoreiden väittämistä toteutui Suomessa hyvin. Eniten kehittämistä vaativat politiikkatoimiin kuuluvat toimenpiteet, kuten pakkausmerkinnät, ml. pikaruokaravintoloiden tarjonta ja lapsille suunnattujen epäterveellisten elintarvikkeiden markkinoinnin rajoittaminen.

Arvioinnin tulosten pohjalta on tuotettu seuraavat toimenpide-ehdotukset.

### Toimenpide-ehdotuksia terveyttä edistävän ruokaympäristön kehittämiseksi

#### Lainsäädäntö ja verotus

- Otetaan käyttöön elintarvikkeiden terveysperusteinen verotus.
- Asetetaan aterian ravitsemuksellinen laatu verovaroin tuetun lounas- tai ravintoedun ehdoksi.
- Selvitetään verotuksellisia keinoja ja muita toimenpiteitä, jotka mahdollistavat kasvien hinnanlaskun.
- Selvitetään mahdollisuuksia lisätä koulu- ja opiskelija-aterioita koskevaan lainsäädäntöön vaatimus, että aterian tulee noudattaa ravitsemussuositusten vähimmäislaatuvaatimuksia.

#### Elintarvikkeiden pakkausmerkinnät, tarjonta ja markkinointi

- Seurataan ja tuetaan EU-tason elintarvikepakkauksen etupuolelle sijoitettavan tuotteen ravitsemuslaadun merkkijärjestelmän kehittämistä ja käyttöönottoa.
- Selvitetään mahdollisuus ketjuravintoloita velvoittavaan kansalliseen lainsäädäntöön annosten ravintosisältöjen laskennasta, joka mahdollistaisi erilaisten ravintosisältömerkintäjärjestelmien käyttöönoton.
- Kannustetaan elintarviketeollisuutta ja julkisia/yksityisiä ruokapalvelutoimijoita kehittämään tuotteidensa ravitsemuslaatua ottamalla käyttöön Sydänmerkki. Selvitetään mahdollisuudet tehdä Sydänmerkki-järjestelmästä käyttäjille veloittukseton.
- Kannustetaan elintarvikealaa kehittämään terveyttä edistävää elintarvikevalikoimaa, esim. laatimalla kehittämistyötä tukeva ohjeistus.



**Poliittisilla ja yhteiskunnallisilla päätöksillä sekä toimenpiteillä voidaan helpottaa terveyttä edistävien valintojen tekemistä ihmisten arjessa. Terveyttä edistävän ruokaympäristön kehittämisessä tarvitaan useita yhteiskunnan tahoja.**

Suomessa on toimivat rakenteet, johtaminen, hallinto sekä rahoitus terveyden ja terveellisen ravitsemuksen edistämiseksi.

Keskeisiä kehittämiskohteita ovat elintarvikkeiden pakkausmerkinnät, ml. pikaruokaravintoloiden tarjonta, terveysperusteinen verotus ja lapsille suunnattujen epäterveellisten elintarvikkeiden markkinoinnin rajoittaminen.

- Selvitetään mahdollisuuksia kansalliseen lainsäädäntöön sekä sen että itsesäätelyn toteutumisen valvontaan koskien lapsiin kohdistuvaa epäterveellisten elintarvikkeiden markkinointia.
- Seurataan lasten altistumista epäterveellisten elintarvikkeiden markkinoinnille erityisesti digitaalisessa ja sähköisessä ympäristössä sekä lapsille kohdistettujen elintarvikkeiden pakkauksissa.
- Rajoitetaan epäterveellisten elintarvikkeiden myyntiä lasten ja nuorten elinympäristössä, kuten kouluissa ja harrastuksissa.

### Palvelut ja etuudet

- Lisätään kuntien ja alueiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen valtionosuuden lisäosaan (hyte-kerroin) ehto, että kohderyhmäkohtaisiin ravitsemus- ja ruokasuosituksiin kirjattuja ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimuksia on käytetty ruokapalvelujen ja hankittavien elintarvikkeiden ehdottomina hankintakriteereinä.
- Integroidaan ravitsemusohjaus ja matalan kynnyksen elintaparyhmät osaksi sosiaalipalveluiden ja järjestöjen tuottamaa jatkuvaa ja kattavaa palvelutoimintaa.
- Sosiaalietuuksien tarvearvioinnissa huomioidaan lapsiperheiden taloudelliset mahdollisuudet terveyttä edistävään ravitsemukseen.

### Tutkimus ja seuranta

- Käynnistetään lasten ja nuorten valtakunnallinen ravitsemusseuranta.
- Rahoitetaan ravitsemussuositusten toimeenpanoa, seurantaa ja siihen liittyvää tutkimusta.
- Turvataan rahoitus eri väestöryhmissä säännöllisesti toteuttavalle ravitsemusseurannalle.
- Edistetään elintarvikeympäristöä koskevan päätöksenteon prosessien avoimuutta.

### Lopuksi

Suomessa on toimivat rakenteet, johtaminen, hallinto sekä rahoitus terveyden ja terveellisen ravitsemuksen edistämiseksi. Suurin osa infrastruktuuria koskevien indikaattoreiden väittämistä koskevista indikaattoreista toteutui hyvin. Lasten ja nuorten valtakunnallinen ravitsemusseuranta kuitenkin puuttuu, ja sen aloittaminen nähtiin tärkeäksi. Poliitiikkatoimiin kuuluvat toimenpiteet, kuten elintarvikkeiden pakkausmerkinnät, ml. pikaruokaravintoloiden tarjonta, terveysperusteinen verotus ja lapsille suunnattujen epäterveellisten elintarvikkeiden markkinoinnin rajoittaminen, ovat keskeisiä kehittämiskohteita. Ruokaympäristöä säätelee EU ja kansallinen lainsäädäntö. Terveyttä edistävän ruokaympäristön kehittämisessä ja tässä raportissa ehdotettujen toimenpiteiden toimeenpanossa tarvitaan useita tahoja, kuten valtiovaltaa, tutkimusorganisaatioita, kolmatta sektoria, julkisia ruokapalveluita ja elintarvike-, ravintola- ja kaupan alan toimijoita.

Arviointiin osallistuneet asiantuntijat edustivat ruokaympäristön ja -politiikan kannalta keskeisiä organisaatioita. Arvioinnin tuloksia tarkasteltaessa on syytä huomioida, että arviointi perustuu kansallisen näytön vertaamiseen kansainväliseen näyttöön. Kansainvälinen näyttö oli asiantuntijoiden palautteen perusteella osittain puutteellista ja esimerkiksi olivat hyvin eritasoisia.

## Lähteet

1. Mäki P, Puska P, Rissanen A, Mustajoki P. Yhteiskunnalliset toimet välttämättömiä lihomiskehityksen kääntämiseksi. Suomen Lääkärilehti 2021; 50-52: 3051-3055.
2. WHO. Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013–2020. WHO, Geneva, 2013.
3. Laatikainen T, Härkänen T, Borodulin K, Harald K, Koskinen S, Männistö S, Peltonen M, Sundvall J, Valsta L, Vartiainen E, Jousilahti P. Sydän- ja verisuonitautien riskitekijät 1992–2017: laskusuunta jatkunut, mutta hidastunut. Suomen Lääkärilehti 2019; 35: 1886–1893.
4. NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC) Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 populationbased measurement studies in 128.9 million children, adolescents, and adults. Lancet. 2017; 390(10113):2627–42.)
5. Mustajoki P. Ruokaympäristön muutos selittää pääosan väestöjen lihomisesta. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim; 2015;131(15):1345–52.
6. Swinburn B, Sacks G, Vandevijvere S, Kumanyika S, Lobstein T, Neal B, Barquera S, Friel S, Hawkes C, Kelly B, L'Abbé M, Lee A, Ma J, Macmullan J, Mohan J, Monteiro C, Rayner M, Sanders D, Snowdon W, Walker C for INFORMAS. INFORMAS (International Network for Food and Obesity/non-communicable diseases Research, Monitoring and Action Support): overview and key principles. Obesity Reviews 2013; 14(S1): 1–12. 2.
7. Swinburn B, Vandevijvere S, Kraak V, Sacks G, Snowdon W, Hawkes C, Barquera S, Friel S, Kelly B, Kumanyika S, L'Abbé M, Lee A, Lobstein T, Ma J, Macmullan J, Mohan J, Monteiro C, Neal B, Rayner M, Sanders D, Walker C for INFORMAS. Monitoring and benchmarking government policies and actions to improve the healthiness of food environments: a proposed Government Healthy Food Environment Policy Index. Obesity Reviews 2013; 14(S1): 24–37.
8. INFORMAS INFORMAS (International Network for Food and Obesity / Non-communicable Diseases (NCDs) Research, Monitoring and Action Support). <https://www.informas.org/>



European Union



Science and Technology in  
childhood Obesity Policy



### Terveysten ja hyvinvoinnin laitos

PL 30 (Mannerheimintie 166)

00271 Helsinki

Puhelin: 029 524 6000

[thl.fi](http://thl.fi) | [@THLorg](https://twitter.com/THLorg)

ISBN 978-952-343-798-2 (verkko)

ISSN1799-3946 (verkko)

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-798-2>

## Lue lisää

Mäki P, Raulio S, Helldán A, Sarlio S, Lyytikäinen A, Kuusipalo H, Laatikainen T (2022). Suomen ruokapolitiikan ja -ympäristön arviointi ja toimenpide-ehdotuksia ruokaympäristön kehittämiseksi. [Tutkimuksesta tiiviisti 7/2022](#). Terveystieteiden tutkimuskeskus. Helsinki.

Esitys kansainvälisestä ja kansallisesta näytöstä [PDF-liitteenä Julkarissa](#)