

Ruokavaliot ovat osa terveys- ja ympäristöhaasteiden ratkaisua

– uudet ravitsemussuositukset tukevat kestävyys siirtymää



PÄÄTÖSTEN TUEKSI 9/2023



SUOSITUKSEMME

1. Uudistuvat kansalliset ravitsemussuositukset otetaan kestävän ruoka- ja ravitsemuspolitiikan perustaksi.
2. Ruokavalioiden muutoksia tuetaan laajalla keinovalikoimalla.
3. Ravitsemusta seurataan kaikissa väestöryhmissä.

Kirjoittajat:

Niina Kaartinen, THL

Laura Paalanen, THL

Sari Bäck, Helsingin yliopisto

Teea Kortetmäki, Jyväskylän yliopisto

Marjukka Lamminen, Helsingin yliopisto

Mirkka Maukonen, THL

Satu Männistö, THL

Laura Sares-Jäske, THL

Marjatta Selänniemi, E2 Tutkimus

Minna Kaljonen, Suomen ympäristökeskus

Anne-Maria Pajari, Helsingin yliopisto

Ruokavaliota tulee muuttaa väestön terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi sekä maapallon kantokyvyn turvaamiseksi. Uudistuneet pohjoismaiset ravitsemussuositukset huomioivat kestävyuden aiempaa laajemmin. Niiden pohjalta päivitettävät kansalliset ravitsemussuositukset tukevat kestävästä ruoka- ja ravitsemuspolitiikkaa, joka nojaa kattavaan ravitsemusseurantaan ja monipuolisiin ruokaympäristön ohjauskeinoihin. Tavoitteena on kestävyys siirtymä, joka on oikeudenmukainen kaikille väestöryhmille.

Suosituksemme päättäjille, kansanterveyden edistäjille ja ruokalan toimijoille

1. Uudistuvat kansalliset ravitsemussuositukset otetaan kestävän ruoka- ja ravitsemuspolitiikan perustaksi

Kesäkuussa 2023 julkaistut pohjoismaiset ravitsemussuositukset huomioivat terveysnäkökohtien lisäksi kestävyuden aiempaa laajemmin. Suomessa valmistellaan uusia kansallisia ravitsemussuosituksia pohjautuen pohjoismaisiin suosituksiin. Ruoka-alan ja terveysalan toimijoiden sekä päättäjien tulee huomioida uudistuvat kansalliset ravitsemussuositukset kansanterveyden ja ympäristön kestävyuden edistämiseksi.

2. Ruokavalioiden muutoksia tuetaan laajalla keinovalikoimalla

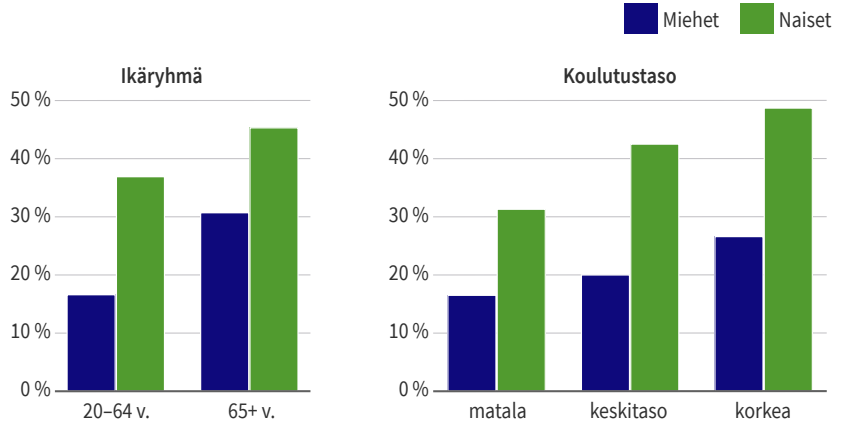
Maltillisillakin ruokavalioiden muutoksilla on merkittäviä terveys- ja ympäristöhyötyjä, jos valtaosa väestöstä toteuttaa niitä. Muutoksia voidaan tukea monipuolisella keinovalikoimalla.

Ruokakasvatus edistää ravitsemukseen liittyvien tietojen ja taitojen kehittymistä, ja joukkoruokailulla voidaan parantaa suuren kansanosan ruokatottumuksia. Elintarviketeollisuutta ja kauppaa tarvitaan ohjaamaan kuluttajia kestäviin ruokavalintoihin nykyistä rohkeammin. Terveellisen ja kestävä ruoan kulutusta voidaan edistää myös verotuksen keinoin. Lisäksi on kiinnitettävä huomiota ruokapuheen monipuolistamiseen ja myönteisyyteen. Terveellisen ja kestävä ruokavaliota voi toteuttaa monella tavalla.

Kasvien kulutus on riittämätöntä terveyden ja ympäristön kannalta.

3. Ravitsemusta seurataan kaikissa väestöryhmissä

Siirtymän terveellisiin ja kestäviin ruokavalioihin on oltava oikeudenmukainen ja toteutettavissa kaikissa väestöryhmissä. Ravitsemuspoliittisten keinojen valitsemiseksi ja kohdentamiseksi tarvitaan kattavaa kansallista väestötason ravitsemusseurantaa eli tietoa ruoankulutuksesta ja ravintoaineiden saannista. Yhdistämällä ruoankulutustietoihin ympäristövaikutusten arviointi luodaan välttämätön tietopohja väestön terveyden ja ympäristön kestävyys edistämiseksi.



Lähde: Terve Suomi -tutkimuksen kysely 2022, THL.

Kuvio 1. Vähintään kerran päivässä kasviksia sekä vähintään kerran päivässä hedelmiä ja marjoja syövien osuus.

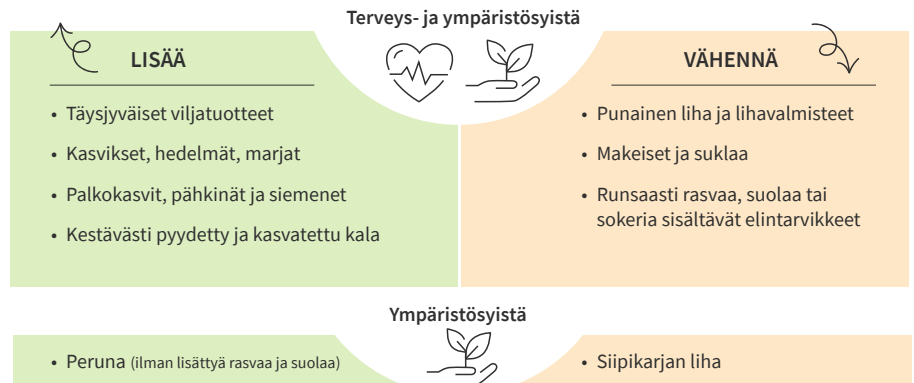
Suunnaksi kasvi- ja kalapainotteiset ruokavaliot

Aikuisten ruokavalion haasteita ovat suosituksia pienempi kasvien, hedelmien ja marjojen kulutus ja erityisesti miehillä runsas punaisen lihan ja lihavalmisteen kulutus. Suomalaiset saavat ruoasta liikaa suolaa ja tyydyttynyttä rasvaa sekä liian vähän kuitua.

Kasviksia, hedelmiä ja marjoja suositellaan syötävän useita kertoja päivässä. Tämän tavoitteen toteutuminen vaihtelee sukupuolen, iän ja koulutustason mukaan (kuvio 1). Naiset ovat edelläkävijöitä siirtymässä kohti kasvipainotteisempia ruokavaloita, mutta muutosta tarvitaan kaikissa väestöryhmissä.

Uudet pohjoismaiset ravitsemussuositukset korostavat kasvikunnan tuotteiden merkitystä ruokavaliossa. Suosituksissa kannustetaan kohtuullistamaan lihan ja maitotuotteiden kulutusta. Palkokasvit, täysjyväviljat sekä kestävästi pyydetty ja kasvatettu kala ovat hyviä vaihtoehtoja lihalle (kuvio 2).

Pohjoismaiset ravitsemussuositukset perustuvat yli neljänsadan asiantuntijan kokoamaan tieteelliseen näyttöön ravintoaineiden tarpeesta sekä ravinnon ja terveyden välisistä yhteyksistä. Uutta suosituksissa on huomattavan laaja ympäristövaikutusten arviointi integroituna terveysnäkökulmaan.



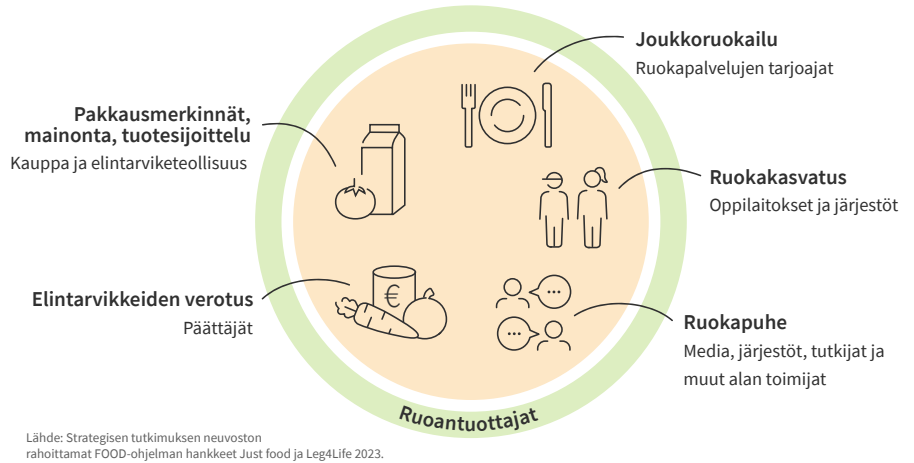
Lähde: Pohjoismaiset ravitsemussuositukset 2023. Pohjoismaiden ministerineuvosto.

Kuvio 2. Suunnaksi kasvi- ja kalapainotteiset ruokavaliot.

Ravitsemuksella on tärkeä merkitys kansanterveyttä ja -taloutta kuormittavien elintapaisairauksien ehkäisyssä. Hyvä ravitsemus tukee myös oppimista, työssä jaksamista sekä ikääntyvän väestön toimintakykyä.

Ruokajärjestelmä tuottaa globaalisti kolmanneksen ilmastovaikutuksista ja on luontokadon pääaiheuttajia.

Väestön terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi sekä maapallon kantokyvyn turvaamiseksi on tärkeää muuttaa ruokavalioitamme kasvi- ja kalapainotteisemmiksi sekä kehittää ruokaympäristöä tukemaan parempia ruokavalintoja.



Lähde: Strategisen tutkimuksen neuvoston rahoittamat FOOD-ohjelman hankkeet Just food ja Leg4Life 2023.

Kuvio 3. Terveellinen ja kestävä ravitsemus on kaikkien asia.

Ruokavalioiden muutoksen tueksi tarvitaan monia keinoja

Ruokavaliotojen julkinen ohjaus edistää oikeudenmukaisuutta ja ehkäisee osaltaan terveyserojen kasvua. Terveellisten ja kestävien ruokavalioiden toteutuminen edellyttää kaikkien ruoka-alan toimijoiden mukanaoloa. Keinoja löytyy monipuolisesti eri toimijoille (kuvio 3).

Keino 1: Ruokakasvatuksen vahvistaminen varhaiskasvatuksessa ja peruskoulussa tukee koko väestön tiedollisten ja taidollisten valmiuksien kehittymistä ja auttaa ehkäisemään terveyseroja tulevaisuudessa. Kolmannella sektorilla ja järjestöillä on myös tärkeä rooli muutosvalmiuksien rakentajina ja ruokakulttuurin uudistajina.

Keino 2: Joukkoruokailua kehittämällä voidaan vaikuttaa ruokatottumuksiin. Sen piirissä on laajasti eri-ikäisiä suomalaisia, erityisesti lapsia ja nuoria, joiden herkkyys uusien ruokailutapojen oppimiselle on suuri. Päiväkoti- ja kouluruokailun laatuun ja arvostukseen on kiinnitettävä lisää huomiota ruokailijoiden näkemyksiä kuunnellen. Kuntien ja hyvinvointialueiden tehtävänä on turvata ruokapalveluiden resurssit ja varmistaa henkilöstön ammatillinen osaaminen. Kuntien palvelusopimuksissa ja elintarvikkeiden hankinnoissa on huomioitava ravitsemuksellinen laatu ja kestävyys.

Keino 3: Kauppa ja elintarviketeollisuus voivat ohjata ja tukea kuluttajia kestäviin ja terveellisiin ruokavaliointoihin nykyistä rohkeammin. Tuotesijoittelu, pakkausmerkinnät, mainonta ja ruoan verkkokauppa ovat osa muokattavissa olevaa ruokaympäristöä. Tuuppaus on vaikuttavinta, kun se yhdistetään yrityksen vastuullisuusstrategiaan tai toimialan yhteiseen vapaaehtoiseen sitoumukseen, ja sille asetetaan konkreettiset seurattavat tavoitteet.

Keino 4: Päättäjät ovat vastuussa veroratkaisuista, joiden tulisi olla terveys- ja ympäristöperusteisia. Verotuksella voidaan kannustaa kuluttajia terveelliseen ja kestäväan ruokavaliioon sekä elintarviketeollisuutta kehittämään terveellisempiä ja ympäristöystävällisempiä tuotteita. Kestävän ruokavaliion tukeminen ja kysynnän muutokseen vastaaminen vaatii myös pitkäjänteisiä muutoksia maatalouspolitiikkaan ja haastaa kotimaista ruoantuotantoa uusiutumaan.

Keino 5: Media, järjestöt, asiantuntijat, tutkijat ja muut ruoka-alan toimijat voivat monipuolistaa tapaamme puhua ruoasta ja lisätä sen arvostusta. Myönteinen ruokapuhe ja vastakkainasetteluiden vähentäminen ovat avainasemassa kestävyyssiirtymässä. On syytä korostaa, että terveellinen, ravitsemuksellisesti riittävä ja kestävyystavoitteita tukeva ruokavalio voidaan muodostaa monella tavalla.



Kaikkien väestöryhmien mahdollisuuksia siirtyä terveellisempiin ja kestävämpiin ruokavaliointeihin on tuettava.



Yhteystiedot:

Niina Kaartinen, erikoistutkija
THL
p. 029 524 7384
etunimi.sukunimi@thl.fi

Laura Paalanen, erikoistutkija
THL
p. 029 524 8816
etunimi.sukunimi@thl.fi

Minna Kaljonen, tutkimusprofessori
Suomen ympäristökeskus
p. 0295 251 252
etunimi.sukunimi@syke.fi

Anne-Maria Pajari, apulaisprofessori
Helsingin yliopisto
p. 029 4158 203
etunimi.sukunimi@helsinki.fi



Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

PL 30 (Mannerheimintie 166)
00271 Helsinki
Puhelin: 029 524 6000
thl.fi

ISBN 978-952-408-141-2 (verkko)
ISSN 1799-3946 (verkko)

ISBN 978-952-408-142-9 (painettu)
ISSN 1799-3938 (painettu)

<http://urn.fi/>

URN:ISBN:978-952-408-141-2

Ravitsemusta ja ruokavalioiden kestävyyttä on seurattava laajasti

Kansallinen ravitsemusseuranta sekä ajantasaiset seurantamenetelmät ja tietokannat ovat edellytys ruoan ravitsemuksellisen riittävyyden ja kestävyystavoitteiden saavuttamisen arvioinnissa. Eri väestöryhmien ravitsemusta seuraamalla voidaan tarvittavia toimia, kuten elintarvikkeiden täydentämistä, suunnitella ja kohdentaa oikein. Ravitsemusseuranta palvelee myös tiedolla johtamista ja toimenpiteiden vaikuttavuuden arviointia.

Suomessa tehdään laadukasta ravitsemusseurantaa. Tulevaisuudessa ravitsemusseurannan rahoitus pohjaa on laajennettava, jotta kansallista ravitsemusseurantaa voidaan jatkaa ja ulottaa se kaikkiin ikäryhmiin.

Kirjallisuutta

Blomhoff R ym. (2023). [Nordic Nutrition Recommendations 2023](#). Copenhagen: Nordic Council of Ministers.

Kaljonen M, Karttunen K, Kortetmäki, T (toim.) (2022). [Reilu ruokamurros. Polkuja kestävään ja oikeudenmukaiseen ruokajärjestelmään](#). Suomen ympäristökeskus, Helsinki. Suomen ympäristökeskuksen raportteja 38/2022.

Palkokasveilla kohti kestävästä ruokajärjestelmästä ja terveyttä (Leg4Life) -tutkimushanke (2023). [Leg4Life-hankkeen politiikkasuosituksia 1: Kotimaiset palkokasvit edistävät kestävästä ruokajärjestelmästä](#).

Terve Suomi -työryhmä (2023). [Terve Suomi -tutkimuksen 2022–2023 perustulokset](#). Viitattu 18.8.2023.

Valsta L, Kaartinen N, Tapanainen H, Männistö S, Sääksjärvi K (toim.) (2018). [Ravitsemus Suomessa – FinRavinto 2017 -tutkimus](#). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Raportti 12/2018.

Strategisen tutkimuksen ohjelmien hankkeet saavat rahoitusta strategisen tutkimuksen neuvostolta (STN), joka toimii Suomen Akatemian yhteydessä.