

Ravitsemuskatsaus 2-2019

Vastuullisuus



Sisällysluettelo

Lukijalle	3
Naisten kasvattama ruokamies	4
Hyvä ravitseminen on poliittinen päätös	8
Ruoan vastuullisuus kiinnostaa suomalaisia kuluttajia	10
Ravitsemussuositukset ohjaavat kohti kestäviä valintoja	12
RuokaMinimi: Kestävä ruokavalio rakentuu terveellisyden varaan	14
Ravitseminen mukaan ruuan ympäristövaikutusten arviointiin	16
Ruoka ruokkii kaikkia aistejamme	18
Uutisia maidosta	20
Maidontuotannon vastuullisuus on monisäikeistä	22
Mitä suomalaiset söivät vuonna 2018?	25
Ravitsemuskatsaus 2/2019	27

Lukijalle

Lehden teemana on ajankohtainen vastuullisuus. Aihe on ollut pinnalla pitkään ja keväällä on järjestetty monta tapahtumaa, joissa vastuullisuutta on käsitelty monelta kantilta. YK on listannut vastuullisen kehityksen tavoitteiksi 17 eri tavoitetta, joista moni on jollain tavoin kytköksissä ravitsemukseen.

Ravitsemuskatsaus 2/2019 keskittyy ravitsemus- ja ympäristövastuullisuuteen. Ravitsemuksen yhdistäminen ruuan ympäristövaikutusten arviointiin on tervetullut ja tarpeellinen lisä, jonka parissa tohtori Merja Saari-Luonnonvarakeskuksesta on tehnyt ura-uurtavaa työtä Suomessa. Merjan töistä voi lukea kahdesta jutusta tästä lehdestä: RuokaMinimi-hankkeesta¹ ja Merjan väitöskirjasta².

Vastuullisuuteen ja kestävään ruuankäyttöön ohjaavat myös meidän omat suomalaiset ravitsemussuosituksemme. Suositukset ovat vuodelta 2014, ja niiden pohjalta tehdään vielä vuonna uusia eri ikäryhmiä koskevia erityisiä ravitsemussuosituksia. Nyt kommenttikierroksella ovat ”ruokailusuositukset ammatillisiin oppilaitoksiin ja lukioihin³”. Kommentointi on auki 24.6. asti. Suositus julkaistaan lokakuussa. Myös ikääntyneiden ravitsemussuosituksia on alettu päivittää. Pohjoismaisten ravitsemussuosituksien päivytyskierros on niin ikään alkanut.

Tieteellinen tutkimus ja Valtion ravitsemusneuvottelukunta luovat pohjaa suomalaisten

hyvälle ravitsemukselle, jota elintarviketeollisuus on osaltaan yhteistyössä toteuttamassa. Suomalainen elintarviketeollisuus on saanutkin paljon aikaan. Esimerkiksi maitovalmisteiden vapaaehtoinen D-vitaminointi Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suosituksesta, tuotekehitys sokerin käytön vähentämiseksi mm. jogurteissa, jodioidun suolan käyttöönotto teollisuudessa ja joukkoruokailussa edesauttavat suomalaisten hyvää ravitsemusta ja terveyttä. Nyt erilaisiin ravitsemustekoihin kannustaa teollisuutta ja muita toimijoita VRN:n Ravitsemussitoumus. Tähän mennessä 22 eri elintarvike- ja ruoka-alan toimijaa on tehnyt 53 ravitsemussitoumusta. Ravitsemussitoumus on osa kansallista yhteiskuntasitoumusta. Sitoumuksia pääsee tekemään netissä www.sitoumus2050.fi⁴

Hyvää ja ravitsevaa kesää!

Katariina Lallukka



¹<https://maitojaterveys.mobie.fi/zine-article/ruokaminimi-kestava-ruokavalio-rakentuu-terveellisyyden-varaan/>

²<https://maitojaterveys.mobie.fi/zine-article/ravitsemus-mukaan-ruuan-ymparistovaikutusten-arviointiin/>

³<https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/uutiset/ammattillisiin-oppilaitoksiin-ja-lukioihin-ensimmaista-kertaa-oma-ruokailusuositus-nyt-julkisesti-kommentoitavana/>

⁴<http://www.sitoumus2050.fi>

Naisten kasvattama ruokamies

– Olen naisten kasvattama mies, elintarviketurvallisuusjohtaja **Sebastian Hielm** nauhahtaa. Lapsuus kului äidin ja sisarten hoiuissa, eläinlääketieteellisessä opiskelukaverit olivat valtaosin naisia. Naisvaltainen on nykyinen työympäristökin ruokaturvan parissa ja Valtion ravitsemusneuvottelukunnassa. Ja kotona isää kasvattavat vaimo ja neljä tytärtä.

Sebastian Hielmin vastuulle kuuluu ruoka hyvin laajasti.

– Oikeastaan kaikki mikä menee ihmisten ja eläinten suusta sisään kuuluu toimenkuvaan. Vastuualue on laajentunut, kun ravitsemusasiat ovat jakautuneet sosiaali- ja terveysministeriöstä myös maa- ja metsätalousministeriön hallinnonalalle. Meillä maa- ja metsätalousministeriössä on nyt arvioni mukaan kolminkertainen määrä ravitsemuksen asiantuntijoita verrattuna sosiaali- ja terveysministeriön miehitykseen.

Ruoka on turvallista

– Suomalainen ruoka on turvallista. Me olemme tehneet työmme kunnolla. Valvonta toimii. Elintarvikkeissa ei tarvitse pelätä tarttuvia tauteja, ei lääke- tai kasvinsuojeluaikojen jäämiä. Elintarvikkeiden terveysriskit ovat olemattomat, Hielm kertoo.

Elintarvikkeita valvoo noin 3000 virkamiestä, kunnissa noin 2000 ja ruokavirastossa 1000. Valvojien joukko on vielä paljon laajempi, jos mukaan lasketaan yritysten omavalvontavastaavat. Hygieniapassijärjestelmä on myös mainio lisä elintarvikkeiden turvallisuuden ylläpidossa. Jo 1,2 miljoonaa ruuan kanssa te-

kemisissä olevaa kansalaista on hankkinut hygieniapassin, mikä taitaa olla maailmanennätys.

– Hygieniapassi avaa suorittajalleen elintarvikehygienian perusasiat. Se ensimmäisessä kesätyöpaikassaan oleva teinipoikakin tietää, ettei lattialle pudonnutta nakkia saa nostaa takasin pakkauslinjastolle.

Ryhtiliike olisi paikallaan

Sebastian Hielmin mukaan ravitsemushaitat muodostavat 10 000-kertaisen uhkan terveydellemme verrattuna elintarvikkeiden mahdollisiin epäpuhtauksiin.

Vaikka ruuan turvallisuus on huipussaan, sairaiden ihmisten määrä ei vähene. Lihominen jatkuu ja sen myötä monet kansansairaudet uhkaavat terveystämme.

– Ryhtiliike olisi paikallaan. Vähemmän rasvaa ja suolaa, enemmän kasviksia, hedelmiä ja marjoja. Nämä yksinkertaiset keinot ovat kyllä tiedossa, mutta miten niiden noudattaminen on niin vaikeaa.

– Ehkä meillä on jokin sisäänrakennettu tarve tehdä syntiä. Lakeja säätämällä ravitsemushaittoja ei ainakaan saa korjatuksi, Sebastian Hielm arvelee.

Terveellinen ruoka halvemmaksi

Sebastian Hielm sanoo olevansa pragmaatikko. Raha ratkaisee syömisessäkin. Jos terveellinen ruoka olisi halvempaa kuin epäterveellinen, se ohjaisi kuluttajien ruokailutottumuk-

sia. Ravitsemusneuvottelukunta on esittänyt, että kasviksilta, hedelmiltä ja marjoilta poistettaisiin arvonlisävero kokonaan, jolloin ne olisivat selvästi nykyistä halvempia kaupassa. Epäterveellisten elintarvikkeiden arvonlisäveroa voisi vastaavasti nostaa. Alvittomuus olisi helppo toteuttaa vain kassakoneet ohjelmoidulla. Valmisteveron kautta asian hoitaminen olisi paljon mutkikkaampaa.

Valtionvarainministeriö kuitenkin vastustaa. Se haluaa kaikelle ruualle saman arvonlisäveron. Rajanveto terveellisen ja epäterveellisen välillä on kuulemma hankalaa. Tähänkin Sebastian Hiellillä on ratkaisu:

– Aloitetaan Maailman terveysjärjestön WHO:n taulukosta. Siinä on kuvattu ne epäterveelliset elintarvikkeet, joita ei saisi markkinoida lapsille. Eli turha väittää, että rajanveto olisi vaikeaa.

Myös lounasruokailun tuella voisi ohjailla kansalaisten ruokailutottumuksia. Tuen ehtona voisi olla esimerkiksi sydänmerkillisiä aterioita. Kasvis- ja kalavoittoisen aterian lounasseteli voisi olla halvempi kuin liha-aterioiden.

Vähävaraiset ihmiset eivät muuta ruokailutottumuksiaan terveellisempään suuntaan, koska siihen ei ole varaa. Valinta kaupassa osuu halpaan mahantäytteeseen, joka ei edistä terveyttä. Sebastian Hiell myöntää, että on poliittisesti vaikeaa ohjailla kansalaisten ruokatapoja.

– Ehkä epäterveellisesti syövät vielä kiittäisivät 60-vuotispäivillään terveydestään, kun hinnat pakottivat syömään nuoruudessa kasviksia.

Perustana tutkimustieto

Eläinlääkärinä Sebastian Hiell kokee olonsa kotoisaksi Valtion ravitsemusneuvottelukunnassa ravitsemuksen huippuasiantuntijoiden joukossa.

– Ehkä osaan tehdä ne kansalaisen ja kuluttajan kannalta tärkeät tyhvät kysymykset, jotta tutkimustiedon syvyyksistä tullaan lähemmäs arkitietoa. Ehkäpä minun tehtäväni puheenjohtajana on välittää ravitsemuksen tutkimustietoa muualle.

Nykyisessä kokoonpanossaan Valtion ravitsemusneuvottelukunta on tieteellisempi kuin takavuosina, jolloin mukana olivat myös elintarviketuotannon edustajat. Neuvottelukunnan suositukset perustuvat tieteelliseen näyttöön, eivätkä aja elintarviketeollisuuden tai maatalouden etuja niin kuin julkisessa keskustelussa on joskus väitetty.

Neuvottelukunnassa saattaa ilmetä jonkin verran vääntöä asioiden painotuksessa, mutta muutoin se on työssään hyvin yksimielinen. Tuotannon näkemyksiin ja kehityssuunnitelmiin neuvottelukunta tutustuu sidosryhmätapaamisissa.

Reagoijasta herättelijäksi

– Voisimme olla herättelijöitä, nykyistä aloitteellisempia ja nostaa julkiseen keskusteluun tärkeitä ravitsemuksen ja kansanterveyden asioita. Nyt tahtoo olla niin, että reagoimme muiden nostamiin kysymyksiin, Sebastian Hiell muotoilee neuvottelukunnan roolia. Samalla hän kuitenkin toteaa, että neuvottelukunnalla on vain vähän resursseja. Sen rahat ovat kuluneet suositusten ja niiden painotusteiden tekemiseen.

Nyt neuvottelukunta koettaa kulisseissa vai-

kuttaa poliitikkoihin, jotta budjetteihin saataisiin rahaa ravitsemusseurannan laajentamiseen. Me tiedämme, miten aikuisväestö eli 18-74 -vuotiaat syövät. Heidän elintapojaan on seurattu säännöllisesti vuosikymmeniä.

– Mutta meillä ei ole mitään tutkittua tietoa lasten tai nykyteiniin ruokailutottumuksista. Se paljastui hyvin alkuvuoden energiajuomahässäkässä. Syytä huoleen on, kun tiedetään, että neljäs yläkoulun pojista ja viides tytöistä on ylipainoisia. Eikä meillä myöskään seurata yli 74-vuotiaiden ravitsemusta. Seuranta pitäisi saada nollasta saadaan, kuten muissakin Pohjoismaissa, Sebastian Hielm esittää.



Kuva 1: Sebastian Hielman mukaan ravitsemushaitat muodostavat 10 000-kertaisen uhkan terveydellemme verrattuna elintarvikkeiden mahdollisiin epäpuhtauksiin. "Ryhtiliike olisi paikallaan. Vähemmän rasvaa ja suolaa, enemmän kasviksia, hedelmiä ja marjoja", Hielm muistuttaa.

Kunnon ruokaa myös amislaisille

Neuvottelukunta julkaisi viime vuonna varhaiskasvatuksen ruokasuositukset terveyttä edistävä ruuan tarjoilusta ja ruokakasvatuksesta. Nyt työlistalla ovat suositukset toisen

asteen opiskelijoille. Erityisen huolen kohteena ovat ammattikoululaiset.

– Amislaisten lounas tahtoo olla se Alepasta ostettu tupakka-aski ja lihapiirakka, Sebastian Hielm huokaa. Kun koulutusta on ulkoistettu ja lähiopetusta oppilaitoksessa on vähennetty, ei oikein ole paikkaa, josta saisi kunnon ruokaa. Kysymys kuuluukin, miten kuntien tulisi järjestää keskiasteen opiskelijoille kelvollinen ruokailu.

Viime aikojen kiivas keskustelu vanhusten hoidon laiminlyönneistä koskee myös ruokailua. Edelliset ikäihmisten ravitsemussuositukset ovat vuodelta 2010 ja odottavat päivitystä.

Kouluruokasuositukset ovat ajan tasalla, mutta Sebastian Hielm ottaisi ruokakasvatukseen nykyistä tiukemman otteen.

– Järjestelmää pitäisi muuttaa niin, että opettajilla olisi kannustin syödä yhdessä lasten kanssa. Aikuisten opastuksella ja esimerkiksi saataisiin etenkin alakoululaiset totutumaan monipuoliseen syömiseen ja nauttimaan hyvin suunnitellun aterian kaikki osat.

Suosituksia päivitetään jatkuvasti

Pohjoismaisten ravitsemussuositusten kuudes päivityskierros on alkanut. Uudet suositukset saataneen vuonna 2022. Sen jälkeen katsotaan, miten ne vaikuttavat omiin kansallisiin ruokasuosituksiimme. Sebastian Hielm arvelee, että ainakin kestävyys, ilmastomuutos sekä vegaanit ja muut lukuisat ruokavaliot keskusteluttavat suositusten päivittämisessä.

– Pohjoismaiden ministerineuvoston julkaisemilla ravitsemussuosituksilla on painoarvoa. Ne toimivat esimerkkinä Maailman terveysjärjestössä ja monissa Euroopan maissa.

Julkisuudessa moititaan, että ravitsemussuositukset ovat vanhanaikaiset ja ajastaan jäljessä. Niitä kuitenkin päivitetään jatkuvasti. Tutkimustietoon perustuvat suositukset eivät vain valmistu hetkessä. Taustalla on valtava määrä tutkimusten vertailua ja kriittistä analyysiä.

Tomaattifriikki saaristoviljelijä

Sebastian Hielm paljastaa olevansa intohimoinen tomaatinkasvattaja jo toisessa polvessa. Porvoon ulkosaariston kasvihuoneessa kasvaa kymmeniä perinnetomaattien lajikkeita merilevästä kompostoituneessa mullassa. Viljelytaito on opittu äidiltä ja kastelussa auttaa sisko.

Ruokamieheltä sujuu paitsi viljely myös ruuanvalmistus. Ensimmäiset hyödylliset opit ovat äidin peruja ja kesätyöpaikoista joukkorukokailun parissa. Muutama vuosi Italiassa FAO:n asiantuntijana kartuttivat lisää keittotaitoja.

Kirjoittaja:

Leena Packalen on eläkkeellä oleva MMM

ja toimittaja. Hän on ollut tekemässä Ravitsemuskatsausta sen alusta lähtien ensin toimitussihteerinä ja sitten toimituskunnan jäsenenä.



Kuva 2: Sebastian Hielm paljastaa olevansa intohimoinen tomaatinkasvattaja jo toisessa polvessa. Ruokamieheltä sujuu myös ruuanvalmistus. Muutama vuosi Italiassa FAO:n asiantuntijana kartutti lisää keittotaitoja. Kuvaaja: Cata Portin

Hyvä ravitseminen on poliittinen päätös

- tukimateriaalia kuntapäätäjille sekä sosiaali- ja terveyspalveluihin

Hyvän ravitsemuksen edistäminen on tärkeä osa kuntien lakisääteistä terveyden ja hyvinvoinnin edistämistyötä. Tämän työn tueksi valtion ravitsemusneuvottelukunta on valmistanut tukimateriaalia yhteistyössä kuntaliiton ja asiantuntijoiden kanssa.

Materiaali sisältää ohjelehtisen ja tarkistuslistat hyvää ravitsemusta tukevista toimenpiteistä kunnille sekä sosiaali- ja terveyspalveluille. Lisäksi pian avataan nettisivut, joissa on toimia tukevia työkaluja, lisätietoa ja hyviä käytäntöjä. Materiaali korvaa aikaisemman Ravitsemuksella hyvinvointia -oppaan.

Hyvä ravitseminen on poliittinen päätös - ohjelehtisessä kuvataan keinoja, joilla ravitsemusta voidaan edistää sekä annetaan ohjeistusta siitä, miten ravitsemusasiat voidaan kirjata hyvinvointikertomukseen ja -suunnitelmaan. Työtä tehdään yhteistyössä eri hallinnonalojen ja toimijoiden kanssa niin, että päätökset välittyvät asiakkaiden arkeen. Näin hyvä ravitseminen toteutuu tasavertaisesti eri väestöryhmissä. Hyvä ravitseminen edistää terveyttä ja hyvinvointia, mutta tukee myös kestävästä kehityksestä ja alueellista elinvoimaa.

Tarkastuslista 1 kunnille (pdf) ⁵ on tarkoitettu työkaluksi hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen sekä ravitsemuksen yhteistyöryhmiin päättäjille ja toiminnasta vastuussa oleville virkamiehille. Tarkastuslistassa kysytään muun muassa:

- miten ravitsemusasioita sisällytetään kunnan päätöksentekoa ohjaaviin asiakirjoihin,
- miten ravitsemuslaatu huomioidaan kunnan ruokatarjonnassa,
- miten ravitsemusasiantuntijoiden osamista hyödynnetään sekä
- miten ravitsemussuosituksia käytetään palvelutuotannon ohjauksessa.

Lisäksi on kysymyksiä siitä, miten varhaiskasvatuksessa, kouluissa, työelämässä ja ikääntyneiden kohdalla tuetaan terveyttä edistävän ravitsemuksen toteutumista.

Tarkastuslista 2 on tehty sosiaali- ja terveyspalveluille (pdf) ⁶ kunnissa, kuntayhtymissä (ml. sairaanhoitopiirit) sekä yksityisen ja kolmannen sektorin palvelutuotannossa. Mukana on kysymyksiä ravitsemuksen huomioimisesta osana sosiaali- ja terveyspalvelujen johtamista, palvelua ja hoitoa. Kysymykset kattavat muun muassa ravitsemukseen liittyvän yhteistyön, henkilökunnan koulutuksen, viestinnän, osallisuuden edistämisen, vaa ravitsemuksen tunnistamisen sekä ravitsemusasioiden kirjaamisen asiakassuunnitelmiin eri väestöryhmissä. Sen lisäksi on huomioitu vuosittainen raportointi toimintakertomuksessa, osavuositarkastuksessa, hyvinvointisuunnitelman toteutuksessa tai muussa virallisessa asiakirjassa.

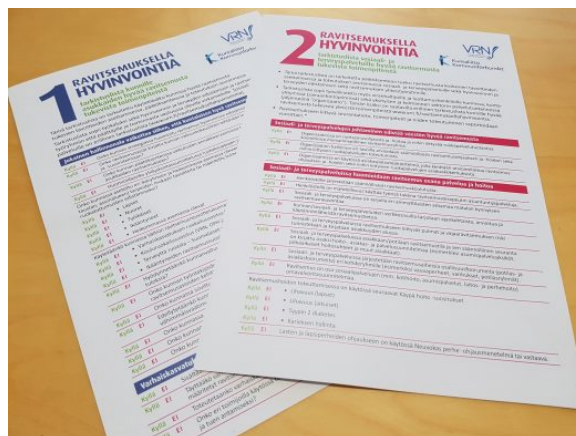
⁵https://maitojaterveys-1.sivuviidakko.fi/media/ravitsemuskatsaus/tarkistuslista_kunta_paino_final_10.5.2019-2.pdf

⁶https://maitojaterveys-1.sivuviidakko.fi/media/ravitsemuskatsaus/tarkistuslista_sote_paino_final.pdf

Tarkistuslistoja ja ohjelehtistä jaettiin ensimmäistä kertaa Kuntaliiton järjestämässä kuntien hyvinvointiseminaarissa 15.5.2019 ja Ravitsemusterapeuttien yhdistyksen kevätseminaarissa 18.5.2019. Materiaali tulee saataville valtion ravitsemusneuvottelukunnan nettisivuille www.ruokavirasto.fi/vrn/ravitsemuksellahyvinvointia⁷

Kirjoittaja:

Dosentti **Sirpa Sarlio** toimii neuvottelevana virkamiehenä sosiaali- ja terveysministeriössä.



Kuva 3: Katso VRN:n Tarkistuslista 1 ja Tarkistuslista 2 klikkaamalla tekstistä oranssit linkit.

⁷<http://www.ruokavirasto.fi/vrn/ravitsemuksellahyvinvointia>

Ruoan vastuullisuus kiinnostaa suomalaisia kuluttajia

Eläinten hyvinvointi on suomalaisille tärkein ruuan vastuullisuuden osa-alue. Seuraavaksi listalle nousevat ympäristö, tuoteturvallisuus ja työntekijöiden hyvinvointi. Näistä vastuullisuuden osa-alueista etenkin työntekijöiden ja eläinten hyvinvointia on kuitenkin kuluttajien mielestä vaikea arvioida, kertoo Foodwestin toteuttama kuluttajatutkimus.

Ruokaostoksia tehdessään suomalaiset pitävät tärkeimpinä asioina ruuan hyvää makua, hyvää hinta-laatusuhdetta sekä terveellisyyttä. Vähintään puolet kuluttajista sijoittaa nämä kriteerit kolmen tärkeimmän joukkoon.

Vastuullisuuden nostaa kärkikolmikkoon 11 prosenttia suomalaisista. Muita tärkeämpänä vastuullisuutta pitävät ruokaostoksia tehdessään lihaa välttelevät kuluttajat.

– Monille kuluttajille ruuan kotimaisuus merkitsee samaa asiaa kuin vastuullisuus. Kotimaisuuden nostaa kolmen tärkeimmän kriteerin joukkoon 37 prosenttia suomalaisista, kertoo Foodwestin markkinatutkimuspäällikkö **Juuli Seppälä**.

Ruokapakkauksiin lisää vastuullisuustietoja

Lähes 70 prosenttia kuluttajista haluaisi saada ruokaa valitessaan lisää tietoa eläinten ja työntekijöiden hyvinvoinnista sekä ympäristöön liittyvästä vastuullisuudesta. Mieluiten lisätietoja luettaisiin ruokapakkauksista paikalla kaupassa. Iso osa kuluttajista pitää sertifioituja merkkejä hyvänä tapana vies-

tiä vastuullisuudesta.

– Valinnat tehdään ostohetkellä kaupassa, joten tietoa vastuullisuudesta pitää saada silloin kuluttajalle helppossa muodossa, Seppälä toteaa.

Kotimaisten tuotteiden arviointi helpompaa

Kuluttajien mielestä vastuullisuutta on kaikkein vaikein arvioida ulkomaisista liha- ja maitotuotteista sekä ulkomaisista kasviksista ja hedelmistä. Vähiten vaikeuksia vastuullisuuden arviointi tuottaa kotimaisissa liha- ja maitotuotteissa, leivissä sekä kotimaisissa kasviksissa ja hedelmissä.

– Tällä hetkellä kuluttajat haluavat eniten tietoa eläinten ja työntekijöiden hyvinvoinnista. Kun näistä saadaan lisää tietoa, kärkeen nousee jokin muu vastuullisuuden teema, Seppälä arvelee.

Esimerkiksi ravintosisällöstä annetaan elintarvikkeiden pakkausmerkinnöissä jo niin paljon tietoa, ettei tuotteen ravitsemusvastuun arvioiminen ole kuluttajien mielestä kovin vaikeaa. Vain 14 prosenttia kuluttajista mainitsee ravitsemuksen vastuullisuuden osa-alueeksi, josta on vaikea saada tietoa.

Foodwestin toteuttamaan kuluttajatutkimukseen vastasi maaliskuussa 2019 kaikkiaan 1001 yli 18-vuotiasta suomalaista.

Kuluttajille tärkeimmät ruoan vastuullisuuden osa-alueet

- Eläinten hyvinvointi 75 %
- Ympäristö 66 %
- Tuoteturvallisuus 52 %
- Työntekijöiden hyvinvointi 50 %
- Paikallisuus 48 %
- Taloudellinen vastuu 32 %
- Ravitseminen 31 %

Kirjoittaja:

ETM **Krista Korpela-Kosonen** toimittaja, viestintäyrittäjä ja sanojen ammattilainen, joka kirjoittaa työkseen ravitsemuksesta ja terveydestä.

Lähde:

Juuli Seppälän puheenvuoro Elintarvikepäivässä 7.5.2019 Helsingissä.



Kuva 4: Eläinten hyvinvointi on suomalaisille kuluttajille tärkein ruuan vastuullisuuden osa-alue. Kuva: KL

Ravitsemussuositukset ohjaavat kohti kestäviä valintoja

Ruuan hiilijalanjäljen pohtiminen ei yksistään riitä, kun pyrkimyksenä on tehdä kestäviä ruokavalintoja. Kestävä ruokavalio on laajempi kokonaisuus kuin ruuan ilmasto- ja ympäristövaikutukset. Kestävä ruokavalio on myös terveellinen ja sen ravintosisältö täyttää ravitsemussuositukset.

– Kestävyys ja terveellisyys ovat ruokalautasella hyvin yhdistettävissä. Samalla kestävä ruokavalio huomioi kuitenkin myös muita ulottuvuuksia, kuten sosiaalisia ja taloudellisia vaikutuksia, eettisiä kysymyksiä, ruokahävikkiä, resurssien käyttöä ja kulttuurista hyväksyttävyyttä, kertoo neuvotteleva virkamies **Sirpa Sarlio** sosiaali- ja terveysministeriöstä.



Kuva 5: Vain yksi lautanen, mutta monenlaisia kestävyysvaatimuksia. Lähde: Sirpa Sarlio /STM

Sarlion mukaan terveyttä edistävä ruoka on useimmiten myös kestävä. Kestävien ruokavalintojen näkökulma on huomioitu vuonna 2014 julkaistuissa suomalaisissa ravitsemussuosituksissa. Kansalliset ravitsemussuo-

situkset pohjautuvat pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin, joiden päivitystyö on tänä vuonna aloitettu.

– Uusissa ravitsemussuosituksissa kestävyys tulee todennäköisesti vielä nykyistä vahvemmin mukaan, Sarlio uskoo.

Lisää kasviksia, vähemmän lihaa

Jo nyt valintojen tekeminen ravitsemussuositusten mukaisesti veisi suomalaisten ruokattumuksia kestävämpään suuntaan. Lautasella se tarkoittaisi ennen kaikkea runsaampaa kasvien määrää ja kohtuullisempaa punaisen lihan ja lihavalmisteiden määrää.

Noin kahdeksan kymmenestä aikuisesta käyttää kasviksia, hedelmiä ja marjoja liian vähän. Yhtä moni mies syö punaista lihaa ja lihavalmisteita enemmän kuin suositellaan.

– Kasvien, hedelmien ja marjojen käytön lisääminen vähentää ilmastokuormitusta ja rehevöitymistä. Ensisijaisesti kannattaa suosia kotimaisia satokauden kasviksia. Kotimaiset palkokasvit eli herneet ja pavut ovat kestävämpiä valintoja kuin soija. Perunaa kannattaa valita riisin sijaan, Sarlio kertoo.

Punaista lihaa ja lihavalmisteita tulisi ravitsemussuositusten mukaan käyttää korkeintaan 500 grammaa viikossa. Miehillä keskimääräinen kulutus on kuitenkin lähes 800 grammaa viikossa. Myös neljännes naisista syö punaista lihaa enemmän kuin suositellaan.

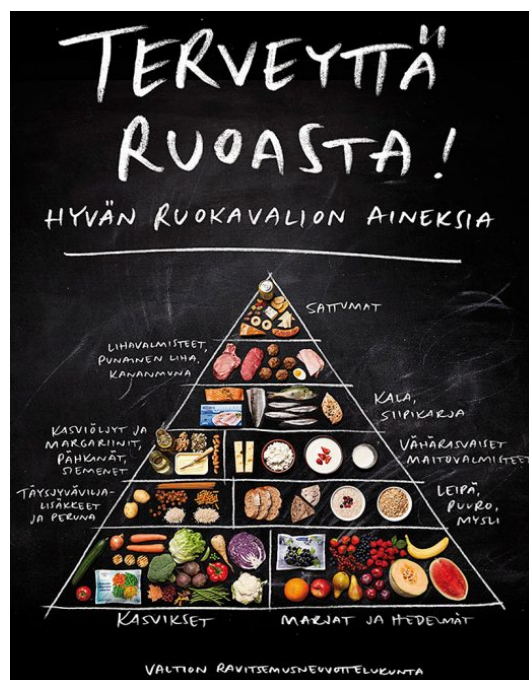
– Punaisen lihan ja lihavalmisteiden käytön

vähentäminen vie ruokatottumuksia kestävämpään suuntaan, sillä se vähentää ruokatottumusten hiilijalanjälkeä, Sarlio summaa.

Lähes kaikkien kalojen hiilijalanjälki on pienempi kuin lihan. Kala kuuluukin kestäväan ja ympäristöystävälliseen ruokavalioon. Kestävin valinta on kotimainen luonnonkala, sillä sen kalastus poistaa vedestä ravinteita ja vähentää vesistöjen rehevöitymistä. Uhanalaisten ulkomaisten kalalajien käyttöä on syytä välttää.

Kestävät ruokavalinnat lautasella

- Lisää kasvien, hedelmien ja marjojen käyttöä. Suositeltu käyttömäärä on vähintään puoli kiloa päivässä. Suosi kotimaisia satokauden tuotteita.
- Käytä perunaa ja täysjyväohraa riisin sijaan.
- Kotimaiset herneet ja pavut ovat kestävämpiä valintoja kuin soija.
- Vähennä punaisen lihan ja lihavalmisteluiden käyttöä. Suositeltu käyttömäärä on korkeintaan 500 grammaa viikossa.
- Syö kalaa ainakin kahdesti viikossa ja korvaa sillä liharuokia. Suosi kotimaista luonnonkalaa.
- Kasviöljyn ja –margariinin ilmastovaiikutus on pienempi kuin voin ja voita sisältävien levitteiden.
- Juo hanavettä pullotetun sijaan.
- Vähennä ruokahävikkiä.



Kuva 6: Valintojen tekeminen ravitsemussuosittelun mukaisesti veisi suomalaisten ruokatottumuksia kestävämpään suuntaan. Lautasella se tarkoittaisi ennen kaikkea runsaampaa kasvien määrää ja kohtuullisempaa punaisen lihan ja lihavalmisteluiden määrää.

Kirjoittaja:

Krista Korpela-Kosonen

Lähde:

Sirpa Sarlion esitykset Ilmamastonmuutoksen terveysvaikutukset –seminaarissa 13.5.2019 ja Ravitsemusterapeuttien yhdistyksen kevätseminaarissa 17.5.2019 Helsingissä.

RuokaMinimi: Kestävä ruokavalio rakentuu terveellisuuden varaan

Ravitsemussuositukset täyttävällä ruokavaliomuutoksella voidaan saavuttaa noin 40 prosenttia pienemmät ilmastovaikutukset ruuan-kulutuksessa, osoittaa Luonnonvarakeskuk- sen ja Suomen ympäristökeskuksen tutkimus. RuokaMinimi-hankkeessa tarkasteltiin neljää vaihtoehtoista ruokavaliota suhteessa nykyi- seen, keskimääräiseen suomalaiseen ruokava- lioon. Arvioinnin lähtökohtana oli, että muut- tuneet ruokavaliot täyttävät ravitsemussuosi- tukset.

Vaihtoehtoisia ruokavaliota oli neljä:

- 1) lihan määrä pienenee puoleen
- 2) lihan määrä pienenee kolmasosaan
- 3) kalaisia
- 4) vegaani.

Hankkeen tulosten mukaan ruokavaliion il- mastovaikutus ja vesistöjä rehevöittävä vai- kutus pienenevät, kun eläinperäisten tuotteiden osuutta ruokavaliiossa vähennetään. Il- mastoystävällinen ja ravitseva ruokavalio si- sältää paljon kasvipäisiä tuotteita eli kas- viksia, marjoja, palkokasveja, kokojyväviljaa, pähkinöitä ja siemeniä. Runsaasti kotimaista luonnonkalaa sisältävän ruokavaliion ilmasto- vaikutukset ovat pienemmät kuin lihaa sisäl- tävien ruokavalioiden, mutta suuremmat kuin vegaaniruokavaliion.

– Jonkin verran lihaa sisältävän ruokavali- on ilmastovaikutuksessa päästään kuitenkin melko lähelle vegaaniruokavaliion ilmastovai- kutusta, jos maataloudessa tehdään saman- aikaisesti toimenpiteitä peltomaan hiilivaran-

non ylläpitämiseksi, kertoo hankkeen vastuul- linen johtaja **Merja Saarinen** Lukesta.

Maito sopii ilmastoystävälliseen ruokavaliioon

Saarisen mukaan maito sopii osaksi ilmasto- ystävällistä, kestävä ruokavaliota. Ilmasto- ystävällinen ja ravitseva ruokavalio voi olla vegaaniruokavalio, mutta myös maitoa sisäl- tävä kasvisruokavalio tai kalaa ja maitoa si- sältävä ruokavalio.

– Lisäksi se voi olla vähän lihaa ja runsaasti maitoa sisältävä ruokavalio, mikäli pellon hii- livarannon väheneminen pysäytetään. Kestä- vä ruokavalio voi sisältää erilaisia yksilöllisiä ruokavaliota, Saarinen sanoo.

RuokaMinimi-hankkeen mukaan ilmasto- ja ravitsemushyötyjä tuovaan ruokavaliioon siir- tyminen lisää kasvipäisten tuotteiden mää- rää ruokavaliiossa merkittävästi. Siksi hal- littu ruokavaliomuutos vaatii tuekseen ko- ko ruokajärjestelmään vaikuttavia toimenpi- teitä, kuten merkittäviä investointeja kasvin- tuotannon ja -jalostuksen lisäämiseksi.

Lue lisää⁸

Kirjoittaja:

Krista Korpela-Kosonen

Lähde:

Merja Saarisen esitys Ravitsemusterapeuttien

⁸<https://www.luke.fi/ruokaminimi/>

⁹<http://www.luke.fi>

yhdistyksen kevätseminaarissa 17.5.2019.
Lähteenä lisäksi www.luke.fi⁹



Kuva 7: Ilmastoystävällinen ruokavalio sisältää paljon kasviperäisiä tuotteita eli kasviksia, marjoja, palkokasveja, kokojyväviljaa, pähkinöitä ja siemeniä. Kotimaista luonnonkalaa sisältävän ruokavalion ilmasto vaikutukset ovat pienemmät kuin lihaa sisältävien ruokavalioiden, mutta suuremmat kuin vegaaniruokavalion. Kuva: Pexels

Ravitsemus mukaan ruuan ympäristövaikutusten arviointiin

Ravitsemus on ruuan tärkein tehtävä. Siitä huolimatta ravitsemusta ei nykyisen kansainvälisen käytännön mukaan pääsääntöisesti huomioida ruuan elinkaariarvioinnissa. Luonnonvarakeskuksen tutkija **Merja Saarinen** sanoo, että ravitsemus tulisi sisällyttää arvioinnin jokaiselle tasolle.

– Maapallon rajat on saavutettu, olemme keskellä ekologista kriisiä. Tämä aiheuttaa suuren muutospaineen ihmisten ruokatottumuksille. Kestävä muutos tarvitsee tuekseen luotettavaa tietoa. Ravitsemuksellisesti hyvin erilaisten tuotteiden ilmastovaikutusta ei voi vertailla, jos ravitsemusta ei oteta arvioinnissa huomioon, Saarinen toteaa.

Hyödylliset ja haitalliset ravintoaineet huomioon

Elinkaariarviointi on eniten käytetty menetelmä ruokatuotteiden ympäristövaikutusten arvioinnissa ja vertailussa. **Merja Saarinen** kehitti ja arvioi viime vuoden lopulla tarkastuksessa väitöskirjassaan menetelmiä, joilla ravitsemus voidaan kytkeä ruuan elinkaariarviointiin tuote- ja ateriatasolla, joilla kuluttajat tekevät ruokavalintojaan.

Elinkaariarvioinnissa ympäristövaikutukset ilmoitetaan toiminnallista yksikköä kohti, esimerkiksi ilmastovaikutus hiilidioksidiekvivalentteina (CO₂-ekv) lihakiloa kohti. Ruuan ympäristövaikutuksia voidaan elinkaariarvioinnissa tarkastella kolmella tasolla: ruokavaliolla, aterian ja tuotteiden tasolla. Saarisen väitöskirjassa kehitettiin arviointiin ravitsemuksellisia toiminnallisia yksiköitä.

Parhaiten ravitsemus voidaan sisällyttää ruuan elinkaariarviointiin terveydelle hyödyllisiin ravintoaineisiin perustuvan ravintoaineindeksin avulla. Terveydelle haitalliset ravintoaineet liitetään tarkasteluun erillisellä indeksillä. Ekologisesti ja ravitsemuksellisesti kestävät ruokatuotteet voidaan määrittää käyttämällä näitä kahta arviointitapaa rinnakkain.

– Tällainen arviointitapa kertoo tuotteen ilmastotehokkuudesta eri ravintoaineiden lähteenä, Saarinen kertoo.

Yksittäisiin ravintoaineisiin perustuvaa arviointia voidaan lisäksi käyttää täydentävänä menetelmänä ravintoaineisiin, joiden saantiin liittyy haasteita. Tällainen arviointitapa kertoo tuotteen ilmastotehokkuudesta tietyn ravintoaineen lähteenä.

Kattavampi kuva ruuan ilmastovaikutuksista

Uusi arviointimenetelmä laajentaa kuvaa erilaisten ruokatuotteiden ilmastovaikutuksista. Saarisen mukaan esimerkiksi naudanlihan ilmastokuormitus pienenee suhteessa muihin eläin- ja kasvipäisiin proteiinin lähteisiin, kun ravitsemus sisällytetään arviointiin.

Ruokatuotteen kestävydestä saadaan kattava kuva, kun myös jalostusvaihe ja kuluttajan käyttäytyminen ruuanvalmistuksessa otetaan arvioinnissa huomioon. Siksi ruuan elinkaariarvioinnin tulisi perustua syötäväksi valmistettuihin ruokiin yksittäisten kypsentämättö-

mien raaka-aineiden sijaan.

Saarinen kertoo, että ruuan ravintosisällön huomioivan elinkaariarvioinnin kehitystyötä jatketaan. Toistaiseksi ei ole esimerkiksi päätetty, mitkä ravintoaineet maidon elinkaariarvioinnissa pitäisi sisällyttää ravintoaineindeksiin mukaan.

Kirjoittaja:

Krista Korpela-Kosonen

Lähde:

Merja Saarisen esitykset 7.5.2019 Elintarvikpäivässä, 17.5.2019 Ravitsemusterapeuttien yhdistyksen kevätseminaarissa ja Maito-aamussa 28.5.2019 Helsingissä. Lähteenä lisäksi www.luke.fi¹⁰

Lue lisää:

Merja Saarisen väitöskirja ¹¹*Including nutrition in the life cycle assessment of food pro-*

ducts



Kuva 8: Ravitsemuksellisesti hyvin erilaisten tuotteiden ilmastovaikutusta ei voi vertailla, jos ravitsemusta ei oteta arvioinnissa huomioon. Luonnonvarakeskuksen tutkija Merja Saarinen sanoo, että ravitsemus tulisi sisällyttää arvioinnin jokaiselle tasolle. Kuva: KL

¹⁰<http://www.luke.fi>

¹¹<https://helda.helsinki.fi/handle/10138/262130>

Ruoka ruokkii kaikkia aistejamme

Ruoka on ihmiselle muutakin kuin energiaa, terveyttä ja vastuullisuutta, muistuttaa apulaisprofessori **Mari Sandell** Turun yliopiston funktionaalisten elintarvikkeiden tutkimuskeskuksesta.

– Ruoka on parhaimmillaan moniaistinen elämys, joka aktivoi kaikkia aistejamme. Ruokamaailma on täynnä tuhansia molekyyliä. Niistä syntyy kokonaisuus, jonka kohtaamme esimerkiksi ruuan tuoksuna tai aromina, Sandell sanoo.

Sandellin mukaan ihmiset reagoivat ruuan aistittaviin ominaisuuksiin yksilöllisesti, sillä olemme viiden aistimme käyttäjinä erilaisia. Toiset ovat herkkiä haistajia, toiset taas kiinnostavat tarkasti huomiota muotoihin ja väriin.

Joillekin ihmisille kuuloaistilla voi olla ruokaelämyksessä tavallista suurempi merkitys. Jos ruoka kuulostaa suussa ”väärältä”, ihminen saattaa helposti ajatella, että sen laadussakin on vikaa.

Makuasioista ei voi kiistellä

Herkkyystemme maistaa erilaisia makuja on yksilöllinen. Osa ihmisistä on tavallista herempiä kaikkien viiden perusmaun eli makean, suolaisen, happaman, karvaan ja umamin maistajina. Heille pienikin määrä näitä makuja aiheuttaa voimakkaan aistimuksen. Osa ihmisistä taas on maistajina hyposensitiivisiä eli heidän makuaistinsa on vähemmän herkkä.

– Juuri siksi makuasioista on vaikea kiistellä, Sandell toteaa.

Ihmisillä on mahdollisuus kokea ruuan värikin makuina. Esimerkiksi punainen ja oranssi väri yhdistetään tyyppillisesti makeaan makuun. Valkoinen taas linkittyy vahvasti terveelliseen, mutta sitä pidetään usein myös vähiten miellyttävänä ruuan värinä.

Sandellin mukaan ruuan aistittavia ominaisuuksia on vaikea erottaa toisistaan, sillä ruoka on aina kokonaisuutena lautasellamme. Ruuan makukaan ei itse asiassa ole pelkästään makua, vaan kyseessä on moniaistinen flavori. Sillä tarkoitetaan maku- ja hajuaistin sekä kemosuunnan aikaansaamaa aistittavaa yhteiskokemusta. Kemotunto on tuntoaistimus, jonka aiheuttavat ruuan kemialliset yhdisteet.

Kirjoittaja:

ETM **Krista Korpela-Kosonen** toimittaja, viestintäyrittäjä ja sanojen ammattilainen, joka kirjoittaa työkseen ravitsemuksesta ja terveydestä.

Lähde:

Mari Sandellin esitys Elintarvikepäivässä 7.5.2019 Helsingissä.



*Kuva 9: Ihmisillä on mahdollisuus kokea ruu-
an värikin makuina. Esimerkiksi pu-
nainen väri yhdistetään tyypillisesti
makeaan makuun. Kuva: Pexels*

Uutisia maidosta

Kalsiumin saannin vaikutusta painoon tutkitaan

Maidon kalsiumilla näyttää olevan vaikutusta rasvakudoksen kehittymiseen kasvuikäisillä lapsilla. Lihavuuden ja ylipainon riski väheni tutkimukseen osallistuneilla pojilla merkittävästi kalsiumin saannin lisääntyessä. Havainto koski maidosta peräisin olevaa kalsiumin saantia, mutta ei muista lähteistä saatavaa kalsiumia.

Kalsiumin saannin yhteyttä lihavuuden indeksiin selvitettiin baseline-tutkimuksessa noin 6700 lapselta ja seurantatutkimuksessa kuusi vuotta myöhemmin lähes 2 750 lapsella. Lapset osallistuivat isoon eurooppalaiseen IDE-FICS-tutkimukseen.

Baseline-tutkimuksessa kalsiumin saannilla oli pojilla yhteys kaikkiin lihavuuden indeksiin, mutta tytöillä vain osassa mittareita.

Lähde:

Nappo A ym. Dietary calcium intake and adiposity in children and adolescents: Cross-sectional and longitudinal results from IDE-FICS/I.Family cohort. *Nutr Metab Cardiovasc Dis* 2019

Maidon käyttö on yhteydessä pituuskasvuun

Maidon käyttö lapsuudessa ja nuoruudessa oli yhteydessä lasten kasvuun. Pitkittäistutkimuksessa jokainen 236 millilitraa maitoa lisää päivässä lisäsi lasten kasvua keskimäärin 0,39 senttimetriä. Tulokset olivat yhdenmu-

kaiset aiempien lasten kasvua ja maitoa koskevien tutkimusten kanssa.

Oman geneettisen kasvupotentiaalinsa saavuttaminen vaatii hedelmällisen ympäristön, johon sisältyy tarkoituksenmukainen ja riittävä ravitsemus. Optimaalisen kasvupotentiaalinsa saavuttaminen on yhteydessä fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen sekä vähäisempään kroonisten sairauksien taakkaan.

Yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa seurattiin 717 lasta 17 ikävuoteen asti. Lapset osallistuivat Iowa Fluoride (IFS) -tutkimukseen.

Lähde:

Marshall TA ym. Higher Longitudinal Milk Intakes Are Associated with Increased Height in a Birth Cohort Followed for 17 Years. *J Nutr* 2018;148:1144-9.

Kirjoittaja:

ETM, laillistettu ravitsemusterapeutti **Katriina Lallukka** työskentelee Maito ja Terveys ry:ssä ravitsemusasiantuntijana ja viestintäpäällikkönä. Hän seuraa aktiivisesti maitoon liittyvää tutkimustietoa ja pyörittää työmatkansa.



Kuva 10: Maitoa, piimää, juustoa, jogurttia... Maitovalmisteiden valikoima on laaja. Kuvaaja: Margit Lindholm/Studio Elido

Maidontuotannon vastuullisuus on monisäikeistä

Kommenttipuheenvuoro

"Kyllä minä tiedän, naapurillakin asia toimi näin!" Tiedätkö sen tunteen, kun kohtaat asiastaan varman ihmisen, joka tyrmää asiantuntemuksesi itsevarmoilla kommentteillaan? Itsevarmuus häkellyttää ja oman asiantuntemuksen äärellä voi tuntea itsensä kovin pieneksi – onhan maailma kuitenkin aika monimutkainen paikka, jossa monet asiat riippuvat toisistaan.

Ilmiölle on nimi: Dunning-Krugerin ilmiö eli ylivertaisuusvinouma. Mitä vähemmän ihminen tietää, sitä itsevarmempi hän on. Tietomäärän lisääntyessä epävarmuus lisääntyy ja siksi asiantuntija voi tuntea itsensä järkähättömän kommentin edessä kovin riittäväksi.

Sama ilmiö voi tulla vastaan, kun puhutaan maidontuotannon vastuullisuudesta. Maidontuotannon vastuullisuudella on monia puolia, joita ei voi selittää pelkän hiilijalanjäljen perusteella. Kuluttajien huoli ilmastonmuutoksesta on kuitenkin aiheellista. Siksi näitä säikeitä on tärkeää tuoda mukaan keskusteluun.

Maito on monien ravintoaineiden lähde

Maidontuotanto on parantanut väestömme hyvinvointia pitkään. Tuotantoa alettiin lisätä Suomessa 1800-luvun nälkävuosien jälkeen, kun huomattiin, että monet viljelykasvit ovat varsin hallanarkoja. Nurmi ei ole yhtä hallanarkaa kuin monet viljat. Pohjoises-

sa hyvin menestynyt nurmi ei ole kuitenkaan sellaisenaan ihmisen hyväksikäytettävissä.

Maidontuotannolla saamme jatkojalostettua nurmen kuidun energiaksi samoin kuin nurmen tyyppiyhdisteet korkea-arvoiseksi valkuaiseksi. **Artturi Ilmari Virtanen** keksi nurmirehulle säilöntämenetelmän, jonka avulla edistettiin 1900-luvun alkupuolen väestön riittävää proteiinin ja A-vitamiinin saantia. Keksintö lisäsi huomattavasti tuon aikakauden ihmisten hyvinvointia.

Nykyisin proteiinin ja A-vitamiinin saanti on turvattu useista eri elintarvikelähteistä, mutta maito on edelleen huomattava kalsiumin, proteiinin, jodin, D-vitamiinin, B12 -vitamiinin ja riboflaviinin (B2-vitamiini) lähde. Kalsiumin riittävä saanti etenkin nuoruusvuosina turvaa luuston hyvinvointia ja ehkäisee osteoporoosia vanhemmalla iällä. Maidon hyvälaatuisen ja hyvin imeytyvän proteiinin ansiosta lapset ja nuoret saavat rakennusaineita kasvuunsa.

FinRavinto 2017 -tutkimuksen mukaan kalsiumin ja riboflaviinin saanti turvataan aikuisväestössä ensisijaisesti maitovalmisteilla. Jodia saadaan toiseksi eniten maitovalmisteista heti jodiodun suolan jälkeen. Suomalaisien jodin saantia tarkkaillaan, sillä se on juuri ja juuri riittävällä tai lähes riittävällä tasolla. Maitotuotteilla on vastuullinen tehtävä monien suojaravintoaineiden lähteenä. On huomioitava, että maidon ravintoainetiheyttä ei huomioida hiilijalanjälkilaskennassa.

Nautakarjatalous edistää ravinteiden kiertoa ja monimuotoisuutta

Mikä tekee maidontuotannosta vastuullista täällä pohjolan perukoilla? Karjaa ei pidetty alun perin ensisijaisesti lihan eikä maidon, vaan lannan takia. Lanta oli ensisijaista lannoitetta viljelykasveille ennen teollisten lannoitteiden yleistymistä. Tämä ”ruskea kulta” parantaa typen, kaliumin, fosforin ja muiden ravinteiden sekä hiilen kiertokulkua takaisin maahan ja sieltä uudelleen hyödynnettäväksi. Ravinteiden takaisinkierrolla on merkittävä vaikutus nurmiviljelyn hiilitaseeseen. Monet ympäristöjärjestöt ja ympäristöalan asiantuntijat ovat kiitettävästi tuoneet esille toivetta vilja- ja karjaviljelytilojen yhteistyöstä kiertokulun turvaamiseksi.

Nautakarjan perinteinen laidunkäyttö edistää monien eliölajien säilyvyyttä. Perinnebiotooppeja oli 1800-luvulla noin 1,5 miljoonaa hehtaaria, kun vastaava luku on nykyään noin 20 000 hehtaaria. Nämä ympäristöt ovat lajirikkaita, ja noin 30 prosenttia uhanalaisista lajeista elää niillä. Lintuhavainnoista tarkasti kirjaa pitänyt radikaali ympäristöfilosofi **Pentti Linkola** mainitsi Suomen Kuvalehden haastattelussa käyttävänsä maitotuotteita juuri karjatalouden biodiversiteettiä ylläpitävistä syistä.

Maidontuotanto kuluttaa vettä, jota Suomessa on runsaasti. On vastuullista tuottaa maitoa ympäristössä, jossa on vettä saatavilla, eikä pahentaa vesipulaa. Veden puute koskee monia maita maailmanlaajuisesti. Suomi voisi edistää veden vientiä maitotuotteiden viennin kautta.

Nurmen tuotanto on vastuullista

Lehmien rehun eli nurmen tuotanto on vastuullista. Se lisää syvän, laajan ja tiheän juuriston ja koko kasvukauden hyödyntävän yhteyttämisen ansiosta hiilen sitoutumista maan alle. Vielä ei ole varmaa tietoa siitä, kuinka paljon nurmen tuotanto vähentää nautakarjantuotannon hiilijalanjälkeä, mutta Luken nurmitutkija **Perttu Virkajärven** mukaan vähennys liikkuu kivennäismailla 15 – 30 prosentin tietämällä nykyisistä maidon hiilijalanjälkilaskelmista.

Virkajärvi lisää, että monivuotisina kasveina nurmikasvit suojaavat maata ja vähentävät siten eroosiota ja sen mukana huuhtoutuvaa kiintoainesfosforia. Uusimpien kotimaisien tulosten mukaan nurmilta huuhtoutuukin fosforia aiemmin oletettua vähemmän, vaikka niillä käytetään karjanlantaa. Nurmea voidaan viljellä maatalousmailla, jossa muiden viljelykasvien viljely ei onnistuisi. Nurmiviljely turvaa proteiinin saantia paikallisiin tarpeisiimme, sillä merkittävimmät ruuaksi käyetyt palkokasvit kasvatetaan lauhkeamman ilmaston maissa.

Maidontuotannon vastuullisuus on monisäikeistä. Sen esilletuominen asioita yksinkertaistavassa keskustelussa on haastavaa, mutta sitäkin tärkeämpää. Voimme vain toivoa, että asiantuntemusta arvostetaan tässäkin asiassa, eivätkä yksinkertaistukset vie voittoa, kuten Dunning-Kruger -ilmiössä on tyyppillistä.

Kirjoittaja:

Tiina Sirkjärvi on Maito ja Terveys ry:n maidon ja ravitsemuksen asiantuntija, ravitsemustieteen maisteriopiskelija sekä MMM (kotieläinten ravitsemustiede).



Kuva 11: Tiina Sirkjärvi tuntee sekä eläinten että ihmisten ravitsemuksen.

Mitä suomalaiset söivät vuonna 2018?

Ravintotase kertoo elintarvikkeiden kulutuksesta

Viime vuonna suomalaiset söivät keskimäärin 81 kiloa lihaa, 79 kiloa viljaa, 65 kiloa hedelmiä, 64 kiloa vihanneksia, 150 litraa nestemäisiä maitovalmisteita ja lähes 26 kiloa juustoa.

Tiedot ilmenevät Luonnonvarakeskuksen (Luke) ravintotaseen ennakkotiedoista.

Siipikarjanlihan kulutus jatkoi kasvuaan

Lihan kokonaiskulutus pysyi suunnilleen samana kuin kahtena edellisenä vuonna. Se oli 81 kiloa henkeä kohti. Mukaan on laskettu riista ja syötävät elimet.

Siipikarjanlihan kulutus on kasvanut jo yli kymmenen vuotta. Viime vuonna kasvu oli aiempaa vähäisempää. Sitä syötiin 25,6 kiloa henkeä kohti, joten kasvua oli melkein kolme prosenttia edellisvuodesta.

Naudanlihan kulutus pysyi suunnilleen ennallaan, mutta sianlihan kulutus väheni suurin piirtein saman verran kuin siipikarjanlihan kulutus kasvoi. Sianlihan kulutus on laskenut jo kolmen vuoden ajan. Naudanlihaa syötiin viime vuonna keskimäärin 19,3 ja sianlihaa 32,5 kiloa henkeä kohti.

Lihan kulutusmäärät on ravintotaseessa ilmoitettu luullisena eli ruholihana. Luullisesta lihasta on luutonta 80 prosenttia. Lisäksi kypsennyshävikki vaihtelee 10–30 prosentin välillä tuotteesta riippuen. Kypsänä syöty liha on noin 50 prosenttia luullisen lihan määrästä.

Kananmunia syötiin lähes 12 kiloa henkeä kohti, mikä oli saman verran kuin vuosina 2016 ja 2017.

Viljan, hedelmien ja kasvien kulutuksessa vain pieniä muutoksia

Viljan kokonaiskulutus oli 79 kiloa henkeä kohti. Se laski edelliseen vuoteen nähden kilon verran. Vehnän, kauran, ohran ja riisin kulutus pysyi vuonna 2018 lähes ennallaan, mutta rukiin kulutus laski hieman.

Sitrushedelmien kulutus kääntyi jälleen nousuun. Niitä syötiin noin 14 kiloa henkeä kohti. Muiden tuoreiden hedelmien kulutus laski hieman ja oli viime vuonna 45 kiloa henkeä kohti. Hedelmäsäilykkeitä ja kuivattuja hedelmiä syötiin yhteensä vajaa seitsemän kiloa.

Vihannesten kulutus oli suunnilleen sama kuin edellisenä vuonna. Tuoreita vihanneksia käytettiin arviolta 64 kiloa henkeä kohti. Määrä sisältää myös mahdollisen hävikin.

Maidon juonti väheni edelleen

Maidon kulutus väheni lähes viisi prosenttia verrattuna edellisvuoteen. Rasvattoman maidon kulutus väheni melkein yhdeksän ja kevytmaidon noin kolme prosenttia. Täysmaitoa käytettiin melkein saman verran kuin edellisenä vuonna.

Kaikkiaan maitoa juotiin viime vuonna henkeä kohti keskimäärin noin 107 litraa. Siitä

rasvatonta maitoa oli lähes kolmannes, kevytmaitoa 57 prosenttia ja täysmaitoa reilut kymmenen prosenttia.

Keskimäärin maitovalmisteiden kulutus joko laski hieman tai pysyi ennallaan. Jogurttia syötiin edellisvuoden malliin. Piimän ja viilin kulutus väheni 4–5 prosenttia. Muiden maitopohjaisten tuoretuotteiden, kuten maustettujen rahkojen, kulutus kasvoi. Nestemäisiä maitotuotteita käytettiin viime vuonna yhteensä noin 150 litraa henkeä kohti eli noin kolme prosenttia vähemmän kuin edellisellä vuonna.

Juuston kulutus pysyi suunnilleen ennallaan noin 26 kilossa. Myös voita kulutettiin saman verran kuin edellisellä vuonna, 3,5 kiloa.

Ravintotase kertoo kulutuksesta

Luken ravintotase on yhteenveto Suomen tärkeimpien elintarvikeryhmien tuotannosta, kotimaisesta käytöstä ja kulutuksesta. Taseessa lasketaan yli 60 tuotteesta kotimainen käyttö tuotannon, varaston muutoksen, viennin ja tuonnin perusteella. Kotimainen käyttö jakautuu edelleen eri käyttötarkoituksiin: eläinrehuksi, siemenkäyttöön, teollisuuden raaka-

aineiksi sekä ruokakäyttöön, josta kulutusluvut saadaan jakamalla vuoden keskimääräisellä väkiluvulla.

KL

Lähde:

Luonnonvarakeskus (Luke), Ravintotase 2018 (ennakko)¹²

Lisää kuvia maitovalmisteiden kulutuksesta¹³

	Kulutus vuodessa	Kulutus päivässä
MAITVALMISTE	l/hlö	dl/hlö
tilamaito (n. 4,3 %)	0,9	0,02
täysmaito (3,5 %)	12,0	0,33
kevytmaito (1,5 %) ja ykkösmaito	61,2	1,68
rasvaton maito	32,9	0,90
Maidot yhteensä	106,9	2,93
piimät	8,4	0,23
jogurtit	19,6	0,54
viilit	2,6	0,07
hapatetut kermavalmisteet ¹⁾	1,7	0,05
Hapatetut maitovalmisteet yhteensä	32,4	0,88
kermat	7,0	0,19
muut tuoretuotteet ²⁾	4,0	0,11
Nestemäiset maitovalmisteet yhteensä	150,3	4,12
	kg/hlö	g/hlö
Juustot ³⁾	25,7	70,4

¹⁾ Sisältää kermaviilin, ranskankerman ja smetanin

²⁾ Sisältää mm. vanukkaat ja maustetun rahkan

³⁾ Sisältää maustamattoman rahkan ja raejuuston

Kuva 12: Maitovalmisteiden kulutus vuonna 2018

¹²https://stat.luke.fi/ravintotase-2018-ennakko-ja-2017-lopulliset-tiedot_fi

¹³<https://www.maitojaterveys.fi/maitotietoa/maitovalmisteiden-kulutus.html>

Ravitsemuskatsaus 2/2019

Ravitsemuskatsaus on lehti ravitsemuksen, opetuksen ja terveydenhuollon ammattilaisille. Se ilmestyy tänä vuonna neljä kertaa kertaa vuodessa aiemman kahden kerran sijaan. Numerot ovat laajuudeltaan yhteensä sama kuin ennen. Lehden digitaalinen versio on tuotettu Mobie Oy:n Mobie Zine -järjestelmällä.

Julkaisija: Maito ja Terveys ry

Toimituskunta:

- MMM, FT Paula Hakala
- Professori Hannu Korhonen
- MMM Leena Packalén
- Professori Päivi Palojoki
- Dosentti Aila Rissanen
- FT, VTM Sirpa Sarlio
- FT, ETM Tuula Tuure
- Ravitsemustieteen dosentti, ETT, M.Sc. Liisa Valsta

Päätoimittaja: ETM, laillistettu ravitsemusterapeutti Katariina Lallukka

Toimitussihteeri: ETM Krista Korpela-Kosonen, Viestintä Nutrimedia

Toimituksen osoite: Maito ja Terveys ry PL 115, 00241 Helsinki, info@maitojaterveys.fi¹⁴

Kun lehden sisältöä lainataan, lähde on mainittava.

ISSN 2242-9581 (Verkkójulkaisu)



¹⁴leena.mallonen@maitojaterveys.fi