

Ravitsemuskatsaus 3-2019

Ravitsemus & terveys



Sisällysluettelo

Lukijalle	3
"Professori Kansanterveys" on kysytty asiantuntija	5
Opiskelijoiden ruokailusuositus korostaa terveyttä, kestäviä ruokavalintoja ja yhteisöllisyyttä	9
Hallitusohjelma edistää terveellistä ravitsemusta	12
Kun diabetesriskin tunnistaa, sairastumisriskiin voi vaikuttaa	15
Hyvä kierre laittaa liikkeelle vaikuttavat toimintamallit terveyden edistämässä	17
Päiväkoti-ikäiset lapset saavat ruuastaan liian vähän rautaa ja D-vitamiinia	20
D-vitamiinin puutos on Suomessa yleisempää ulkomaalaistaustaisilla	22
Terveellinen kasvisruokavalio vaatii tietoa ruuasta ja ravintoaineista	24
Uusi suositus liikkumiseen: kevytkin liikuskelu tuo terveyshyötyjä	27
Ruuasta iloa ja voimaa ikääntyneen elämään	29
Ravitsemuskatsaus 3/2019	31

Lukijalle

Ruoka ja ravitseminen ovat aiheita, jotka jaksavat kiinnostaa vuodesta toiseen. Ne ovat lähellä jokaisen sydäntä. Jokainen meistä syö ruokaa, vaikka kaikki eivät siihen varsinaisesti panostakaan. Toiset panostavat ehkä liikaa. Joillekin syömisestä on tullut ongelma.

Terveellinen syöminen koetaan vaikeaksi. Vaikka sitä se ei ole. **Professori Jussi Huttusen** sanoin: Terveellisen ruuan valinta on aika yksinkertaista. Lue lisää hänen ajatuksistaan hyvästä syömisestä ja hänen kietovasta urapolustaan jutusta ”**Professori Kansanterveys on kysytty asiantuntija**”.¹

Hyvää tietoa terveyttä edistävistä syömisistä saa esimerkiksi valtakunnallisista ravitsemussuosituksista ja niistä johdetuista ruokailusuosituksista eri väestöryhmille. Konkreettiset, käyttökelpoiset syömisestä mallit arkeen ovat ruokakolmio ja ateriamalli. Lokakuussa julkaistiin **opiskelijoiden ruokailusuosituksesta lukiolaisille ja ammattikouluille**.² Seuraavaksi odotetaan uusia ruokailusuosituksia ikääntyneille alkuvuodesta.

Tässä lehdessä tarkastellaan ravitsemusta monelta kantilta. Ravitseminen on tärkeä osa väestön terveyttä – se ilmenee myös uudesta hallitusohjelmasta, jossa on monia toimia ravitsemuksen edistämiseksi (**lue juttu**).³ Lehdessä kerrotaan erilaisista ravitsemustutkimuksista ja millaisia käytännön toi-

mia HUSissa tehdään hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi **Hyvä kierre -projektissa**.⁴

Paitsi osa terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä, ruoka on myös iloinen asia, joka tuo ihmisiä yhteen. **Maija Soljanlahti** nostaa **kommenttipuheenvuorossaan** ⁵ ikääntyneiden ravitsemuksen ja ruokailon esiin. Maistuvaa ruokaa, joka ilahduttaa, ei pidä ravitsemuskeskusteluissa unohtaa.

Iloisia ruokahetkiä!

Katariina Lallukka

¹<https://maitojaterveys.mobie.fi/zine-article/professori-kansanterveys-on-kysytty-asiantuntija/>

²<https://maitojaterveys.mobie.fi/zine-article/opiskelijoiden-ruokailusuositus-korostaa-terveytta-kestavia-ruokavalintoja-ja-yhteisollisyytta/>

³<https://maitojaterveys.mobie.fi/zine-article/hallitusohjelma-edistaa-terveellista-ravitsemusta/>

⁴<https://maitojaterveys.mobie.fi/zine-article/hyva-kierre-laittaa-liikkeelle-vaikuttavat-toimintamallit-terveyden-edistamisessa/>

⁵<https://maitojaterveys.mobie.fi/zine-article/ruuasta-iloa-ja-voimaa-ikaantyneen-elamaan/>



Kuva 1: Syöminen on iloinen asia! Lasillinen rasvatonta maitoa tai piimää on osa ateriamallia, muistuttaa Katariina Lallukka.

”Professori Kansanterveys” on kysytty asiantuntija

– Ei se Veikkolan parantolan saunarannassa kaarnavenettä uittanut pikkupoika olisi ikinä voinut kuvitella olevansa joskus Alkon hallituksen puheenjohtaja tai perustuslakivaliokunnan asiantuntija sote-uudistuksessa, professori **Jussi Huttunen** tuumii.

Mutta niin vain elämä ja ennen kaikkea työn puitteissa kohdalle sattuneet vaikuttavat persoonallisuudet ovat vieneet maalla kesiään seikkailleen helsinkiläispojan jännittäväälle ja mielenkiintoiselle matkalle valtakunnan johtavaksi kansanterveyden asiantuntijaksi.

Nuorena miehenä Jussi Huttuselle oli itsestään selvää kouluttautua lääkäriksi. Esikuvana oli oma isä, arvostettu ja pidetty lääkäri, psykiatri ja yhteiskuntavaikuttaja, joka oli muun muassa perustamassa Perheasiain neuvottelukuntaa ja A-klinikkasäätiötä. Huttusen perheen kolme muutakin lasta löysivät elämänuran terveydenhoidon piiristä. Veljestä tuli psykiatri, sisaresta psykologi ja psykoterapeutti ja 17 vuotta nuoremasta pikkoveljestä optikko.

Ja terveydenhuoltosuuntaus jatkuu myös seuraavassa polvessa. Jussi Huttusen toinen tytär on lääkäri ja toinen farmaseutti.

Persoonallisuudet veivät mukanaan

Kansanterveyden edistäminen ei ole ollut Jussi Huttuselle haaveiden täyttymys tai tietoinen pyrkimys, vaan siihen ovat johtaneet satuma toisensa jälkeen ja elämä yleensä.

– En ole tehnyt uravalintoja työn pohjalta. Olen vain tavannut uran eri vaiheissa niin mielenkiintoisia ja vaikuttavia persoonallisuuksia, että he ovat vieneet mennessään ja viitoittaneen seuraavan askelen, Huttunen paljastaa.

Ensimmäinen persoonallisuus oli professori **Tatu Miettinen**, sydäntautispesialisti ja rasva-ainetutkija. Hän sattui ohjaamaan Jussi Huttusen lääketieteelliseen opiskeluun liittyvän erikoistyön ja siitä yhteistyö jatkui viisi vuotta. Seurasi erikoistuminen sisätautilääkäriksi ja väitöskirja.

Sitten Tatu Miettinen siirtyi töihin Hyksiin ja Jussi Huttunen seurasi mukana. Siellä hän kohtasi seuraavan vaikuttajansa, professori **Esko Nikkilän**. Nikkilä lähetti Jussi Huttusen Yhdysvaltoihin tohtoritutkijaksi. Vastanottajana oli maailman johtava lipiditutkija **Daniel Steinberg**.

– Siitä eteenpäin tutkimushankkeeni ovatkin sitten liittyneet kolesteroliin, lipideihin ja ravitsemukseen, Huttunen kertoo.

USA:sta palattuaan Jussi Huttunen toimi Hyksissä sisätautien apulaislääkärinä, kunnes seuraava persoonallisuus astui kuvaan. Sitten arkkiatriksi nimitetty **Risto Pelkonen** houkutteli häntä mukaansa Kuopion korkeakoulun sisätautiopin apulaisprofessorikseen. Mutta sitten Pelkosen perhe päättikin, ettei se halua muuttaa Kuopioon, ja hanke raukesi.

Vaan eipä aikaakaan, kun Pelkosten sijasta Kuopioon oli lähdössä toinen sydänspesialis-

ti, professori **Kalevi Pyörälä**. Hän pyysi Jussi Huttusta mukaansa tietämättä, että tätä oli sinne houkuteltu jo aikaisemminkin.

Huttuset muuttivat Kuopioon ja päättivät, että siellä pysytään. Ostettiin mökkipalstakin ja kesäpaikka on edelleen olemassa.

– Hyvä, ettei ostettu jo hautapaikkojakin, niin vakaalta oleminen Kuopiossa tuntui, Jussi Huttunen muistelee.

Rutiinilaboratoriosta maailman paras tutkimuslaitos

Kolme vuotta sitä vakautta kesti, kunnes kutsu kävi taas. Tällä kertaa sosiaali- ja terveysministeriön silloinen kansliapäällikkö **Kari Puro** tarvitsi Jussi Huttusta. Kansanterveyslaboratorio oli päätetty muuttaa rutiinilaboratoriosta kunnianhimoiseksi tutkimuslaitokseksi.

– Se oli pitkä ja rankka prosessi, mutta siinä onnistuttiin. 2000-luvulle tultaessa Kansanterveyslaitos oli alansa korkeatasoisin tutkimuslaitos maailmassa. Huippua ei ollut vain ravitsemustutkimus. Myös infektio-, ympäristö-, mielenterveys- ja geenitutkimus saivat kansainvälistä tunnustusta.

Jussi Huttunen toimi Kansanterveyslaitoksen johtajana ja pääjohtajana kaikkiaan 25 vuotta. Yli tuhannen ihmisen laitoksen hallinnon rinnalla hän on vienyt lukuisia kansanterveyteen ja epidemiologiaan liittyviä tutkimushankkeita eteenpäin.

Pääjohtajakauden jälkeenkin Jussi Huttusen kädenjälki näkyy laitoksen historiassa. Hän johti selvitystyötä, jonka tuloksena Kansanterveyslaitos yhdistettiin Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus Stakesiin ja syntyi nykyinen Terveyden ja hyvinvoinnin

laitos.

Itselleen merkittävämmäksi tutkimukseksi Huttunen mainitsee Setti-tutkimuksen, jossa yhteistyössä USA:n kansallisen syöpätutkimuslaitoksen kanssa selvitettiin antioksidanttien, E-vitamiinin ja beetakaroteenin, vaikutuksia keuhkosityövän ehkäisyssä.

– Havaitimme, ettei beetakaroteenista ole hyötyä, päin vastoin se saattaa olla jopa vaaraksi. Tutkimuksesta välittyi varteenotettavaa tietoa muihin hoito- ja ehkäisy tutkimuksiin.

– Ottakaa vitamiinit monipuolisesta ravinnosta ja lopettakaa tupakointi, Huttusen silloinen ohje keuhkosityövän ehkäisyyn kuului.

Kansanterveyteen ja ravitsemukseen liittyvän tutkimuksen rinnalle tuli myös ravitsemuspolitiikka, kun hänet valittiin johtamaan Valtion ravitsemusneuvottelukuntaa.

Paljon käytetty sote-veteraani

Jussi Huttunen on ollut vuosien varrella nokkamiehenä lukuisissa kansanterveyden järjestöissä, säätiöissä ja toimikunnissa Alkosta Sydänliittoon ja UKK-instituutista Syöpätautien tutkimussäätiöön. Hän on toiminut selvitysmiehenä lukuisissa valtionhallinnon ja sosiaali- ja terveydenhuollon kehittämissuhteissa. Lääkäriseura Duodecimissa hän on ollut aktiivisesti mukana 1970-luvulta lähtien ja vielä eläkepäivinäkin hoitanut julkaisutoimintaa uutispäätoimittajana.

Tätä nykyä Jussi Huttunen kutsuu itseään sote-veteraaniksi, niin usein häntä on kuultu asiantuntijana sote-uudistusta väännettäessä.

Hänen mukaansa edellinen, kiireeseen kaatunut suunnitelma oli huono. Siinä yritet-

tiin luoda mallia, joka sopisi sekä 1,7 miljoonan ihmisen Uudellemaalle että 80 000 ihmisen Keski-Pohjanmaalle. Sellaista ratkaisua ei taida olla.

– Nyt tehdään uutta suunnitelmaa. Tämäkin konsepti on vaikea, kun itsepäisesti pidetään kiinni maakuntauudistuksesta. Neljä vuotta on lisäksi aivan liian lyhyt aika näin laajan suunnitelman loppuun viemiseen.

Jussi Huttunen ei ole menettänyt yöuniaan sote-uudistuksen takia. Ulkopuolisena asiantuntijana hänen ei ole tarvinnut tehdä kiperiä päätöksiä eikä osallistua valtataisteluun organisaatioiden laatikkoleikissä.

Ei yhtään kunnon mokaa

Suomalaisten kansanterveyden ja ravitsemuksen tila on Jussi Huttusen mukaan hyvä. Näitä on viety eteenpäin sekä tutkimuksen kautta että myös hyvällä onnella.

– Olemme onnistuneet tekemään oikeaa ravitsemuspolitiikkaa ja sopivia valintoja, vaikkei tutkimusnäyttö aina päätöksiä tehtäessä vielä olekaan ollut lopullista. Myöhemmin tutkimus on sitten todistanut, että oikeassa oltiin. Yhtään kunnon mokaa emme ole tehneet, Huttunen toteaa.

Mutta ei niin hyvää, ettei olisi parannettavaa. Jussi Huttusta huolestuttavat erityisesti sosiaaliryhmien väliset terveyserot. Ne näyttävät vain kasvavan, vaikka pitäisi tapahtua päinvastoin.

– Tämä on se sote-uudistuksenkin iso haaste.

Kulttuuria ei muuteta yhdessä yössä

Lihominen on toinen huolestuttava piirre suomalaisten kansanterveydessä. Miten suomalaiset saataisiin laihtumaan ja pysymään normaalipainoisina?

– Siihen meillä ei taida olla mitään yksinkertaista keinoa. Saarnaaminen ja patistaminen eivät ainakaan auta, Huttunen arvelee. Mutta hän on optimistinen. Joskus vain kulttuuri muuttuu niin, ettei lihominen enää kuulu tapoihin. Kulttuurin muutos ei kuitenkaan onnistu yli yön, vaan siihen saattaa kuluja vuosikymmeniä.

– Ajatellaan vaikka tupakointia. Kuka olisi uskonut, että sen suosio katoaa näin vähiin. Ennen lähes kaikki polttivat ja nyt ei juuri kukaan.

Hyvään suuntaan on menty myös alkoholin kulutuksessa. Kirkasta viinaa juo vuosi vuodelta yhä harvempi. Nyt suositaan viiniä ja olutta. Humalajuominen ei enää kuulu tapoihin.

Mutta huolen häivää liittyy alkoholiinkin. Kun nuoret sukupolvet ihailtavasti vähentävät alkoholin kulutustaan, niin moni eläköityneen ”kostean sukupolven” kasvatti tissuttee lohduksi yksinäisyyteensä pitkin päivää.

– Terveystieteiden tutkimusjärjestelmä ei kiinnitä tarpeeksi huomiota ikääntyneiden ravitsemukseen ja elintapoihin. Siksi tämä alkoholiongelman jättäminen usein huomaamatta.

Tiukkapipaisuus ei sovi ravitsemukseen

– Olemme tutkimuskentässä tainneet katsoa ravitsemusta ihan liikaa yksittäisten ravin-

toaineiden kannalta, kun olisi pitänyt katsoa ruoka-aineiden kokonaisuutta. Esimerkiksi kananmuna joutui kolesterolin vuoksi takavuosina pannaan, mutta nyt se on taas sallittujen ruoka-aineiden joukossa. Kolesterolin vastapainona kananmunassa on paljon hyvää. Kokonaisvaikutus ratkaisee, Huttunen pohtii.

Erilaiset ruokamuodit leviävät tehokkaasti sosiaalisen median kautta ja ihmisiä juoksetaan milloin minkäkin ideologian perässä.

– Ja kuitenkin terveellisen ruuan valinta on aika yksinkertaista. Rasvaa saa syödä, kunhan se on laadukasta pehmeää rasvaa. Sama koskee hiilihydraatteja. Jätetään höttöhiilarit vähemmälle ja syödään täysjyväviljaa. Samalla hoituvat kuidutkin kuntoon. Kasviksia, marjoja ja hedelmiä saakin sitten syödä mielin määrin.

Jussi Huttunen muistuttaa myös ruuanvalmistuksen vaikutuksesta ravitsemukseen. Samat ruuat voivat olla terveellisiä tai epäterveellisiä. Uppopaistettu ranskanperuna tai prosessoitu lihavalmiste eivät ole samalla viivalla käsittelemättömien ruoka-aineiden kanssa.

– Mutta tiukkapipoisuus ravitsemuksessa on kielletty. Hyvä ravitsemus on sallivaa. Kun arki rullaa terveellisten, säännöllisten aterioiden varassa, on välillä lupa haukata herkkuja hyvällä omallatunnolla.

Omasta ruokahuollostaan hän antaa täyden kiitoksen vaimolleen.

– Hänellä on taito valmistaa maukasta ruokaa, joka on samalla myös kevyttä ja terveellistä.

Jussi Huttusella ei ole koskaan ollut paino-ongelmia. Siitä on pitänyt huolen rakkaus liikuntaan.

– Liikunta on hauskaa. Se on elämän suola. Kuolisin ilman jokapäiväistä kävely- tai juoksulenkkiä. Nuorempana tuli suhtauduttua liikuntaan liian tosikkomaisesti, mutta ikä on opettanut, että kuntoilijankin kannattaa varoa ylikuntoa.

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: Jussi Huttunen toimi Kansanterveyslaitoksen (nyk. THL) johtajana ja pääjohtajana 25 vuotta. Hän on vienyt eteenpäin lukuisia kansanterveyteen ja epidemiologiaan liittyviä tutkimushankkeita.

Opiskelijoiden ruokailusuositus korostaa terveyttä, kestäviä ruokavalintoja ja yhteisöllisyyttä

Lukiot ja ammatilliset oppilaitokset ovat saaneet ensimmäistä kertaa oman ruokailusuosituksen. Sen tavoitteena on edistää kestävää elämäntapaa, osallisuutta, yhdenvertaisuutta ja terveyden tasa-arvoa. Suositus kehottaa oppilaitoksia tarjoamaan päivittäin kasvisruokaa ja kiinnittämään huomiota myös ruokahävikkiin. Raaka-ainevalinnoissa tulee huomioida ruuan terveyst-, ilmasto- ja ympäristövaikutukset.

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan, Opetushallituksen ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisema ruokailusuositus kuvaa opiskelija-ruokailun hyviä käytäntöjä ja antaa vinkkejä ruokailun toteuttamiseen, toimintojen kehittämiseen ja yhteistyöhön.

Laatukehikko maksuttomalle aterialle

Lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelee kaikkiaan noin 430 000 opiskelijaa. Opiskelujen aloittamisen myötä valtaosa opiskelijoista irtautuu kodin vaikutuspiiristä ja alkaa ottaa itse vastuun elintavoistaan. Opiskeluvuodet ovat edelleen otollinen ajankohta vaikuttaa ruokatottumuksiin.

Suomessa oikeus maksuttomaan ateriaan on kaikilla, jotka opiskelevat lukiossa ja ammatillisissa oppilaitoksissa päätoimisessa perustutkintokoulutuksessa ja valmentavassa koulutuksessa.

– Ruokailusuositus antaa laatukehikon sille, mitä maksuton ruokailu oppilaitoksissa käytännössä tarkoittaa. Siksi toivomme, että suositus otetaan laajasti käyttöön oppilaitoksissa. Nuorten syömiskäyttäytymistä ohjaamalla luodaan pohjaa totumuksille, jotka kantavat läpi elämän, sanoo Valtion ravitsemusneuvottelukunnan puheenjohtaja **Sebastian Hielm**.

Perustana suomalaiset ravitsemussuositukset

Opiskelija-ruokailun perustana ovat suomalaiset ravitsemussuositukset terveyttä edistävästä ruokavalinnoista. Suositus korostaa, että terveyttä edistävän ruokavalion toteuttamiseen on monia vaihtoehtoja. Ruokavalio voidaan toteuttaa vaihtelevasti lihaa ja kalaa sisältävänä tai erilaisina kasvisruokavalioina tai niiden joustavina yhdistelminä.

Oppilaitoksia kannustetaan tarjoamaan päivittäin vapaasti valittava kasvisruokavaihtoehto. Kasvispainotteinen ruokavalio vähentää ruuan ympäristökuormitusta ja tukee tavoitteita kestävästä ruokavalinnoista. Ruokahävikin hallintaan suositus antaa useita käytännöllisiä toimenpiteitä.

Osallisuus tarjoaa vaikuttamisen mahdollisuuksia

Ruokailusuositus korostaa, että ruokailu on oppilaitoksissa muutakin kuin ravitsemusta. Sillä on tärkeä merkitys yhteisöllisyyden rakentajana osana oppilaitosten toimintakulttuuria.

– Parhaimmillaan ruokailu on odotettu hetki, joka vahvistaa opiskelijoiden hyvinvointia. Se tarjoaa mahdollisuuden pitää tauko opiskelusta, rentoutua ja tavata kavereita, sanoo puheenjohtaja **Roosa Pajunen** Suomen lukiolaisten liitosta.

Pajusen mukaan onnistunut opiskelijaruokailu edellyttää yhteistyötä opiskelijoiden kanssa. Uusi ruokailusuositus tarjoaakin runsaasti ehdotuksia, miten opiskelijoita voi osallistaa ruokailun toteutuksessa. Toimivia keinoja ovat esimerkiksi ruokaraadit, palauteboksit ja toiveruokapäivät.

– Osallisuus sitouttaa opiskelijoita. Kun opiskelijoilla on kokemus vaikuttamisen mahdollisuudesta, ruokailua pidetään myönteisenä asiana. Ruokailusta annettu palaute pitää huomioida ja tehdä näkyväksi. Silloin siitä tulee kokemus aidosta osallisuudesta, Pajunen mainitsee.

Suosituksien ja toiveiden täyttämisen aterioita

Suositusryhmän jäsen, ruokapalvelupäällikkö **Iiris Kauneela** Keski-Uudenmaan koulutuskuntayhtymästä toteaa, että oppilaitosten arjessa ruokailusuositukset ja opiskelijoiden toiveet on sovitettava yhteen.

– Ei riitä, että oppilaitoksissa tehdään suo-

situsten mukaista ruokaa. Jos se ei maistu opiskelijoille, emme ole päässeet maaliin saakka. Tavoitteena on tarjota terveellistä ja maistuvaa ruokaa, joka vastaa ruokailijoiden odotuksia. Erilaisia vaihtoehtoja tarjoamalla annamme ruokailijoille mahdollisuuden oppia uusia makuja. Kun linjastossa on useampia vaihtoehtoja, saamme paikalle useampia opiskelijoita.

Suomen lukiolaisten liiton Pajunen kannustaa oppilaitoksia aktiivisesti seuraamaan, mitä opiskelijat odottavat ruokailulta.

– Pitää olla tietoa siitä, miksi opiskelijat käyvät ruokailemassa, mutta myös siitä, miksi he eivät siellä käy, Pajunen painottaa.

Lue lisää:

Hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä ruokailusta. Ruokailusuositus ammatillisiin oppilaitoksiin ja lukioihin. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/hyvinvointia_ja_yhteisollisyytta_ruokailusta.pdf⁶

Kirjoittaja:

ETM **Krista Korpela-Kosonen** on toimittaja ja viestintäyrittäjä, joka kirjoittaa työseen ravitsemuksesta ja terveydestä.

Lähde:

Opiskelijaruokailusuosituksen julkistamistilaisuus 10.10.2019 Helsingissä.

⁶https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/hyvinvointia_ja_yhteisollisyytta_ruokailusta.pdf



Kuva 3: Palautelaatikko on toimiva keino osallistaa opiskelijoita oppilaitosruokailun toteutuksessa. Lähde Pixabay

Hallitusohjelma edistää terveellistä ravitsemusta

Kesäkuussa aloittanut uusi hallitus on käynnistämässä monia toimia terveellisen ravitsemuksen edistämiseksi. Hallitusohjelmaan on kirjattu muun muassa strategioita ja ohjelmia, veropoliittisia toimia, ruokapalveluihin vaikuttamista, tietopohjan vahvistamista ja tukea eri väestöryhmille. Tavoitteita on paljon ja työ niiden eteenpäin viemiseksi on käynnistymässä.

Yksi tavoitteista on terveyttä edistävä verotus. Hallitus lupaa selvittää mahdollisuutta säätää kansanterveyttä edistävä vero, joka kohdistuisi esimerkiksi sokeriin. Lisäksi vaikutetaan EU:ssa niin, että terveyttä edistävien verojen käyttö on mahdollista. Virvoitusjuomaveroa korotetaan siten, että painopiste on sokeripitoisissa juomissa. Veron korotus on tarkoitus toteuttaa jo vuoden 2020 alusta. Tähän liittyvä hallituksen esitys oli lausuntokierroksella syyskuussa ja on parhaillaan eduskunnan käsittelyssä.

Lisäksi hallitusohjelma lupaa kehittää elintarvikkeiden ja muiden kulutustuotteiden elinkaaripäästöjen arviointia kulutusverotuksen suuntaamiseksi ilmasto- ja ympäristövaikutukset huomioivaksi. Valtiovarainministeriössä valmistellaan yhdessä muiden ministeriöiden kanssa kestävän verotuksen tiekartta, jonka yksi osa on päästöihin perustuvan kulutusverotuksen selvittäminen.

Kansallinen ilmatoruokaohjelma käynnistyy

Kestävä kehitys ja ilmastonmuutoksen hillintä ovat hallitusohjelmassa muutenkin vahvasti mukana. Ilmastoystävällisen ruokapolitiikan tueksi käynnistetään kansallinen ilmatoruokaohjelma. Hallituksen lokakuun alussa julkistamassa toimintasuunnitelmassa ilmatoruokaohjelma on nostettu yhdeksi keskeiseksi poikkihallinnolliseksi toimenpidekokonaisuudeksi. Päävastuu ohjelmasta on maa- ja metsätalousministeriöllä, mutta osavastuuta kantavat ympäristöministeriö ja sosiaali- ja terveysministeriö. Ohjelma on aikataulutettu vuosille 2020-2023.

Lisää tutkimusta lasten ja nuorten ravitsemuksesta

Ravitsemukseen liittyvää tietopohjaa vahvistetaan. Hallitusohjelma lupaa lisätä tutkimusta lasten ja nuorten ravitsemuksesta ravitsemuspolitiikan tueksi ja vahvistaa muutenkin lasten hyvinvoinnin tietopohjaa. Tätä valmistelemaan Terveyden ja hyvinvoinnin laitos selvittää syksyn aikana sosiaali- ja terveysministeriön rahoituksella nykyisen tietopohjan ja tekee katsauksen lasten ja nuorten ravitsemustutkimusmenetelmistä sekä menetelmien kehittämisestä ja validoinnista.

Hallitusohjelmassa on muitakin ravitsemustutkimuksen ja tietopohjan kannalta merkittäviä avauksia. Siellä luvataan muun muassa edistää kattavaa päätösten terveys- ja hyvin-

vointivaikutusten arviota, velvoittaa päivittäistavaraliikkeet jakamaan elintarvikkeiden kulutustietoja kuluttajien tietosuoja huomioon sekä edistää kasvispohjaisten tuotteiden tuotekehitystä.

Kouluruualle kehittämisohjelma

Ruokapalvelujen merkitys näkyy hallitusohjelman monessa kohdassa. Kasvispainotteisen ruuan osuutta ruokapalveluissa ja julkisissa hankinnoissa tullaan lisäämään. Erityisesti kotimaisten kasvisperäisten tuotteiden ja kalan osuutta lisätään ravitsemussuositusten ja vähähiilisyystavoitteiden mukaisesti. Lihan, kananmunien ja maidon kohdalla kuntia ohjataan suosimaan suomalaista lähi- ja luomutuotantoa.

Hallitusohjelma lupaa myös kouluruoan kehittämisohjelman. Tavoitteena on kehittää terveellistä, yhteisöllistä ja ekologista kouluruokailua. Koulupäivän uudistamisen yhteydessä selvitetään välipalan toteuttamisen mahdollisuuksia. Kestävä ja terveellistä ruokailua edistävät niin ikään lokakuussa julkaistut ammatillisiin oppilaitoksiin ja lukioihin tarkoitetut ruokailusuositukset.

Ikääntyneiden ravitsemuksen laatu, saavuus ja yhteisölliset ruokailumahdollisuudet otetaan kehittämisen ja valvonnan kohteeksi. Pohjan tälle työlle muodostavat uudistuvat ikääntyneiden ruokailusuositukset, jotka tulevat marraskuussa julkisesti kommentoitavaksi. Niiden toimeenpanoa on tarkoitus tukea vuoden 2020 terveyden edistämisen määrärahalta, jonka haussa yksi sisällöllinen painopiste on ollut ikäihmisten hyvän ja laadukkaan ravitsemuksen edistäminen ruokapalveluja, sosiaalista kanssakäymistä ja toimintakyvyn ylläpitoa kehittäen.

Lisää matalan kynnyksen elintapaohjausta

Sosiaali- ja terveydenhuollon rakenneuudistusta jatketaan, mutta sen rinnalla vahvistetaan toiminnan ja sisältöjen kehittämistä. Tavoitteena on lisätä matalan kynnyksen elintapaohjausta ja ennaltaehkäiseviä toimia sekä parantaa kansansairauksien ehkäisyn ja hoidon vaikuttavuutta. Painopisteen siirtäminen raskaista palveluista enakoivaan ja ehkäisevään työhön on yksi lokakuussa julkistetun Tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskus -ohjelman tavoitteista.

Käytännössä ohjelmaa toteutetaan kehittämishankkeissa eri puolilla Suomea. Vuodelle 2020 on tähän varattu noin 70 miljoonaa euroa. Valtionavustuksiin liittyvä asetus on parhaillaan lausunnolla ja avustushaku avataan joulukuussa 2019. Ravitsemuksen parantaminen on yksi tehokas ennaltaehkäisyn keino, joten toivottavasti se näkyy myös kehittämishankemuksissa ympäri Suomea.

Hallitusohjelmassa on siis paljon ravitsemukseen liittyviä toimia. Haasteena on lukuisien toimien toteuttaminen, työnjako ja resursointi. Korvamerkittyä rahaa ravitsemuksen edistämiseen ei hallitusohjelma lupaa, joten toimenpiteitä viedään toistaiseksi eteenpäin osana muita kokonaisuuksia. On tärkeää, että ravitsemusvaikuttajat ovat omalla alueellaan aktiivisesti viemässä ravitsemusasioita eteenpäin.

Kirjoittaja:

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



Kuva 4: Hallitusohjelma lupaa lisätä tutkimusta lasten ja nuorten ravitsemuksesta. Tavoitteisiin on listattu myös terveyttä edistävä verotus, joka voisi kohdistua esimerkiksi sokeriin. Lähde Pixabay

Kun diabetesriskin tunnistaa, sairastumisriskiin voi vaikuttaa

Arviolta noin joka kolmannella suomalaisella on kohonnut riski sairastua tyyppin 2 diabetekseen. Jopa neljä viidestä voisi välttää sairastumisen hyvinvointia edistävillä elintavoilla.

Suomessa kehitetty, maailman käytetyin tyyppin 2 diabeteksen riskitesti FINDRISC ennustaa sairastumisriskin tehokkaasti ilman laboratoriotestejä. Testiä on hyödynnetty Stop Diabetes –tutkimuksessa (StopDia), jossa on saatu lupaavia alustavia tuloksia tyyppin 2 diabeteksen riskin vähentämisessä.

Tutkimuksessa havaittiin, että terveydenhuolto tavoittaa vain pienen osan ihmisistä, jotka hyötyisivät ennaltaehkäisevästä elintapaneuvonnasta. Tutkimuksen aikana ihmisiä tavoitettiin tekemään riskitesti parhaiten sosiaalisen median ja sanomalehtien avulla.

Sokeriaineenvaihdunnan häiriö todettiin yli puolella henkilöistä, jotka saivat testissä riskipisteet ja lähtivät mukaan StopDia –tutkimukseen. Viideltä prosentilta löytyi aikaisemmin tunnistamaton diabetes.

Pienetkin teot tukevat terveyttä

Ryhmässä toteutettu elintapaohjaus ja terveellisiä elintapoja tukevan Pienet teot –sovelluksen käyttö auttoivat tutkimukseen osallistuneita parantamaan ruokailutottumuksiin ja kaventamaan vyötärön ympäristään. Hoikistuneilla osallistujilla ruokavalion laatu parani: muun muassa kasvien käyttö lisääntyi.

Pienet teot –sovelluksen avulla tutkittavat

saivat valita itselleen sopivia terveellisiä tekoja. Uusi tapa saattoi olla esimerkiksi terveellisten eväiden ottaminen mukaan töihin välipalaksi, ettei nälkä yllätä iltapäivällä ja johda epäterveellisiin valintoihin. Tavoitteena on ollut automatisoida uusia tottumuksia ja saada aikaan pysyviä käyttäytymisen muutoksia.

Tuuppaus toimii työpaikoilla

Lisäksi StopDia-tutkimuksessa on selvitetty, miten tyyppin 2 diabetekseen sairastumisen riskiä voidaan vähentää vaikuttamalla elinympäristöön ja yhteiskuntaan myös laajemmin.

Hankkeessa on pyritty tukemaan terveyttä edistäviä ruoka- ja liikkumistottumuksia muokkaamalla työympäristöjä niin sanotun tuuppauksen (*nudging*) keinoin. Työpaikan arjessa tuuppaus on tarkoittanut esimerkiksi sitä, että taukojumppavinkkejä on sijoitettu tulostimien ja kahviautomaattien luokse, jotta taukoliikunta lisääntyisi. Alustavat tulokset ovat lupaavia: taukoliikuntaliikkeitä tehtiin tutkimukseen osallistuvilla työpaikoilla yleisemmin tutkimuksen lopussa kuin seurannan alussa.

StopDia-tutkimuksen toteuttivat Itä-Suomen yliopisto, THL ja VTT yhteistyössä kuntien, alueiden ja alueellisten terveydenhuollon toimijoiden kanssa. Toiminnassa on ollut mukana yli 20 yhteiskunnallista toimijaa, esimerkiksi Diabetesliitto ja Sydänliitto, sekä noin 40 työnantajaa. Tutkimusta on rahoittanut Suomen Akatemian yhteydessä toimiva stra-

tegisen tutkimuksen neuvosto.

Testaa oma diabetesriskisi

Kuinka usein syöt kasviksia, hedelmiä tai marjoja?

Sisältyykö jokaiseen päivääsi yleensä vähintään puoli tuntia liikuntaa työssä tai vapaa-ajalla arkiliikunta mukaan lukien?

Oletko koskaan käyttänyt säännöllisesti verenpainelääkettä?

Muun muassa näiden kysymysten avulla selvitetään, mikä on riskisi sairastua tyypin 2 diabetekseen seuraavien kymmenen vuoden kuluessa. Tutustu tarkemmin ja testaa riskisi: www.stopdia.fi⁷

Kirjoittaja:

Krista Korpela-Kosonen



Kuva 5: Vyötärölihavuus on tyypin 2 diabeteksen riskitekijä. Lähde Pexels

⁷<http://www.stopdia.fi>

Hyvä kierre laittaa liikkeelle vaikuttavat toimintamallit terveyden edistämisessä

HUS Perusterveydenhuollon yksikkö on paketoinut Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toiminnan Hyvä kierre -projektiin vuosille 2019-2021. Projekti auttaa kuntia ja kuntayhtymiä tunnistamaan ja ottamaan käyttöön vaikuttavia terveyden edistämisen toimintamalleja osana tulevaa sote-uudistusta.

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen näkökulma on erityisen tärkeä, kun sosiaali- ja terveydenhuollon rakenteet uudistuvat. Parhaimmillaan terveyden edistäminen integroidaan uudistuksiin jatkuvan parantamisen periaatteen mukaisesti. Oleellista on, että sairaanhoitopiirin, kuntien ja mahdollisen tulevan maakunnan johto on sitoutunut hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen, tuntee vaikuttavat keinot ja pitää niitä mukana kaikessa suunnittelussa ja palveluiden kehittämisessä.

HUS toimii jäsenenä Suomen terveyttä edistävät sairaalat ja organisaatiot -yhdistyksessä. Yhdistys tukee sairaaloita ja muita sosiaali- ja terveydenhuollon organisaatioita terveyttä ja hyvinvointia edistävän näkökulman sisällyttämisessä toimintaan. Tietoa vaikuttavista toimintamalleista on saatavana yhä enemmän. Haasteena on niiden sovittaminen päivittäiseen tekemiseen ja tuotettuihin palveluihin. Tärkeää on vuorovaikutus, joka lisää ihmisten kykyä hallita ja parantaa omaa terveydentilaansa ja hyvinvointiaan. On vahvistettava sekä ammattilaisten että asiakkaiden tai potilaiden osaamista.

Tavoitteena vaikuttaa merkittäviin kansanterveysongelmiin

Hyvä kierre -projektissa juurrutetaan näyttöön perustuvia käytäntöjä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä. Tavoitteena on aikaansaada Uudenmaan alueella, kunnissa ja sairaanhoitopiirissä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen 'aaltoja' ja tehdä tämä näkökulma entistä tärkeämmäksi kuntien ja sairaanhoitopiirin työssä.

Päämääränä on saada aikaan mitattavia tuloksia projektin neljän kokonaisuuden korissa: tupakoimattomuudessa, osallisuudessa, terveyseroissa sekä kaatumistapaturmien vähenemisessä. Kaikki teemat liittyvät kansanterveysongelmiin ja kustannuksiin. Jos esimerkiksi terveyserot saataisiin poistettua, on arvioitu, että suorien terveydenhoitokustannusten säästöt olisivat noin 1,5–2 miljardia euroa tai 15 prosenttia terveydenhuollon menoista.

Kukin projektiin osallistuja, kunta, HUSin toimiala tai muu sosiaali- ja terveydenhuollon organisaatio, voi valita yhden tai useamman aiheen, jossa kehittää toimintaansa ja tuottamia palveluita. Projektin kantava menetelmä on yhteiskehittäminen. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on mutkikasta. Siksi kaikkien toimijoiden osaamista ja ideoita tarvitaan toimintojen kehittämisessä.

Terveyseroja kavennetaan riskitekijöihin vaikuttamalla

Terveyserojen kaventaminen vaatii erityistä huomiota heikoimmassa asemassa olevien ihmisten terveyden parantamiseen. Terveyserojen syyt ovat moninaiset ja ne voivat liittyä terveyspalveluiden saatavuuteen tai elintapariskitekijöihin, jotka lienevät suuri terveyseroja lisäävä taustatekijä.

Tässä projektissa pyrimme ottamaan huomioon molemmat lähestymiskulmat: tuemme yhteistyökumppaneitamme vaikuttavien elintapainterventioiden sovittamisessa ketterästi terveydenhuollon toimintaan ja luomme vaikuttavia keinoja elintapariskitekijöiden parantamiseksi.

Vaikka terveyspalvelujen saatavuus ei ole yhdenvertaista, suurin syy terveyseroille on elintavoissa ja niiden taustatekijöissä. Tupakointi, epäterveelliset ruokailutottumukset, liikumattomuus ja lihavuus ovat yleisempiä alemmissa sosiaaliryhmissä aiheuttaen ison osan väestömme terveyseroista.

Terveyserojen kaventaminen -koriin on valittu yhdeksi painopisteeksi HUS-alueen työikäisen väestön diabeteksen ehkäisy ja lihavuuden hoito. THL:n, VTT:n ja Itä-Suomen yliopiston kehittämästä tyyppin 2 diabeteksen riskin vähentämiseen liittyvästä StopDia-toimintamallista rakennetaan pilotti HUS-alueelle. Esidiabetes on mahdollisesti jopa miljoonalla suomalaisella ja tiedetään, että yli kolmasosa muuttuu kakkostyyppin diabetekseksi neljän vuoden aikana, jos siihen mennessä ei ole tehty minkäänlaisia elintapamuutoksia. Paras tapa ehkäistä diabeteksen puhkeamista ovat laihdutus, painonhallinta, liikunta ja terveellinen ruokavalio.

Lihavuuden hoitopolku kehittyy

Projektissa perustetun lihavuusverkoston kanssa on päätetty lisäksi suunnitella ja rakentaa HUS-tasoinen lihavuuden hoitopolku, jossa tuetaan eri organisaatioita toteuttamaan alkuvuodesta 2020 julkaistavan lihavuuden Käypä hoito -suosituksen mukaisia toimenpiteitä. Tiedetään, että HUS-alueen noin miljoonasta työikäisestä puolet on ylipainoisia ja heistä lähes neljäsosalla BMI (kg/m²) on yli 30. Vaikka vaikuttavinta lihavuuden hoitoa onkin sen ehkäisy, on hoito perusteltua työikäisillä, jolloin hoidon vaikutukset laajenevat yksilötasolta mahdollisesti perheen ja lasten myötä lihavuuden ehkäisemiseksi.

Perustason ja -terveydenhuollon toiminnan tärkeys diabeteksen ehkäisyssä ja lihavuuden hoidossa on selkeä, mutta toisaalta meillä ei ole hukattavissa yhtään pelipaikkaa tyyppin 2 diabeteksen ilmaantumisen ja lihavuusepidemian taltuttamisessa. Tämän vuoksi myös erikoissairaanhoidon osallistuminen ja osallistaminen on erittäin tärkeää.

Tiedetään, että erikoissairaanhoidon toimenpiteeseen joutuminen aiheuttaa ihmisen ajatteluun särön, jolloin omaa elintapakäyttämistä on herkempi tarkastella ja tehdä siihen muutoksia. Tässä ”teachable moment” -kohdassa voimme tuupata potilaitamme myös erikoissairaanhoidossa osallistamalla heitä toimiin, joilla houkuttelemme potilaan tekemään terveytensä kannalta edullisia elintapamuutoksia.

Potilaasta aktiivisempi toimija

Hyvä kierre –projektin tavoitteena on tehdä potilaasta nykyistä aktiivisempi osapuoli omassa hoitoprosessissaan. Tämä luo selvää

lisäarvoa sekä potilaalle että yhteiskunnalle. Koko väestön, mutta ennen kaikkea riskiryhmien ja erityisesti alempien sosiaaliryhmien kannalta tarvitaan rakenteellisia toimia, joiden avulla ihmisen on helpompia toteuttaa hyviä tekoja terveystensä eteen ja sitä kautta lisätä terveellisen elämän edellytyksiä.

Projektissa laajennetaan digitaalisuuden tuomia mahdollisuuksia niin potilaiden tavoittamisessa kuin ammattilaisten työn parantamisessa. Terveyskylä.fi:n yhteyteen avautunutta sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten palveluportaalia TerveyskyläPRO:ta on tarkoitus hyödyntää, jotta projektin tuotokset ovat tallessa kliinisen työn tueksi ja tieto on koottuna yhteen portaaliin.

Kirjoittaja:

ETM **Laura Suojanen** on HUSin kehittämispäällikkö ja lihavuuden hoidon ammattilainen, joka syttyy uuden luomisesta tiedettä ja käytäntöä yhdistäen ja uskoo digitaalisuuden tuovan uusia mahdollisuuksia tukea ihmisten käyttäytymismuutoksia.



Päiväkoti-ikäiset lapset saavat ruuastaan liian vähän rautaa ja D-vitamiinia

Lasten ruokatottumusten ravitsemukselliseen laatuun kannattaa kiinnittää huomiota. Päiväkoti-ikäisten lasten ruuankäyttöä selvittäneen DAGIS-tutkimuksen mukaan lapset saavat ruuastaan rautaa ja D-vitamiinia vähemmän kuin suositellaan.

D-vitamiinin saanti ylittää juuri ja juuri suositukseen 5-6 -vuotiailla pojilla, mutta muilla lapsilla sen keskimääräinen saanti jää suositeltua niukemmaksi. Raudan keskimääräinen saanti jää alle suosituksen koko tutkitulla lapsijoukolla. Muiden vitamiinien ja kivennäisainesten keskimääräinen saanti täyttää lapsilla suomalaiset ravitsemussuositukset.

Sokeria ja kuitua suositusten mukaisesti

Vanhempien puheissa usein huoleksi nouseva sokerin eli sakkaroosin saanti on DAGIS-tutkimuksen lapsilla suositusten mukaista. Suolaan päiväkotikäisten lasten ruokavaliossa on liikaa. Sekä 3-4 että 5-6 -vuotiaiden lasten keskimääräinen suolan saanti ylittää suolasuosituksen, joka on leikki-ikäisille lapsille korkeintaan 3-4 grammaa vuorokaudessa.

Hiilihydraattien, proteiinin ja rasvan osuus lasten päivittäisestä energian saannista on suositusten mukaista. Rasvan laadussa on kuitenkin parantamisen varaa. Tyydyttyneen rasvan osuus on lasten ruokavaliossa liian suuri, kun taas monitydyttymättömän rasvan osuus jää niukaksi. Kuitua lapset saavat

keskimäärin suositusten mukaisesti.

DAGIS-raportti luettavissa verkossa

DAGIS on monivuotinen tutkimushanke, jossa tutkitaan 3-6 -vuotiaiden päiväkotilasten elintapoja ja stressin säätelyä sekä päiväkotihenkilöstön työhyvinvointia. Tavoitteena on luoda päiväkodista terveyttä edistävä ympäristö sekä lapsille että aikuisille.

Lasten ruuankäyttötiedot kerättiin vuosina 2015-2016 ruokapäiväkirjan ja ruuankäyttökyselyn avulla hieman yli 800 lapselta 66 päiväkodissa Uudellamaalla ja Etelä-Pohjanmaalla. Tutkimusmenetelmillä saatiin tietoa lasten ruuankäytöstä sekä päiväkodissa että kotona. Raportti lasten ruuankäytöstä ja ravintoaineiden saannista on luettavissa tutkimuksen verkkosivuilla.

DAGIS-hanketta toteuttavat yhteistyössä Samfundet Folkhälsan, Helsingin yliopisto, Työterveyslaitos ja Seinäjoen Yliopistokeskus.

Lue lisää:

www.dagis.fi⁸

Kirjoittaja:

Krista Korpela-Kosonen

⁸<http://www.dagis.fi>



*Kuva 6: Maito ja maitovalmisteet ovat Suomessa tärkeitä D-vitamiin lähteitä.
Kuva: Antti Hallakorpi, Studio Piquant*

D-vitamiinin puutos on Suomessa yleisempää ulkomaalaistaustaisilla

D-vitamiinin puutos ja riittämätön D-vitamiinitila ovat Suomessa yleisempiä ulkomaalaistaustaisilla kuin koko väestössä, osoittaa tuore väitöstutkimus. Puutteita D-vitamiinin saannissa on etenkin somali- ja kurditaustaisilla.

Folasade Adebayon väitöskirjassa selvitettiin ulkomaalaistaustaisten suomalaisten ruokattomuksia ja D-vitamiinitilaa laajassa tutkimuksessa, jossa oli mukana Suomessa asuvia somali-, kurdi- ja venäläistaustaisia osallistujia.

Tutkimuksessa havaittiin, että D-vitamiinia sisältävien elintarvikkeiden käyttö oli erilaista ryhmien välillä: D-vitamiinilla täydennettyjen rasvaviljojen käyttö oli yleisempää somali- kuin venäläis- ja kurditaustaisilla. Sen sijaan suurempi osuus venäläis- ja kurditaustaisista käytti päivittäin D-vitamiinilla täydennettyjä maitovalmisteita somalitaustaisiin verrattuna. Kalan käyttö oli vähäisempää kurdi- kuin venäläis- ja somalitaustaisilla.

D-vitamiinin puutos = seerumin D-vitamiinipitoisuus <30 nmol
riittämätön D-vitamiinitila = seerumin D-vitamiinipitoisuus <50 nmol

Päivittäinen tupakointi, alkoholin käyttö ja lihavuus olivat yhteydessä riittämättömään D-vitamiinitilaan. Korkeampi ikä, fyysinen aktiivisuus, kalan, D-vitamiinoidujen rasvaviljojen ja maitovalmisteiden sekä D-vitamiinilisien käyttö puolestaan suojasivat riittämättömältä D-vitamiinitilalta.

Ulkomaalaistaustaisten suomalaisten ruoka-

tottumukset eroavat usein koko väestön tottumuksista, ja eri ryhmien välillä on terveyseroja. D-vitamiinin puutostila on kansanterveydellinen ongelma pohjoisilla leveysasteilla kuten Suomessa. Riski on suurempi etenkin tummaihoisilla ulkomaalaistaustaisilla suomalaisilla. D-vitamiinia muodostuu iholla auringonvalon vaikutuksesta Suomen leveysasteilla vain maaliskokuussa.

D-vitamiinilisä tehosi kaikilla

MarwoD-tutkimuksen lähtötilanteessa suurella osalla somalitaustaisista osallistujista D-vitamiinitila oli riittämätön. D-vitamiinin kokonaissaanti oli suurempi somalitaustaisilla kuin suomalaistaustaisilla, mutta silti D-vitamiinitila oli heillä keskimäärin matalampi kuin suomalaistaustaisilla.

Kohtuullinen D-vitamiinilisä 10 ja 20 mikrogramman päivittäisannoksilla nosti tehokkaasti seerumin D-vitamiinipitoisuuksia sekä somali- että suomalaistaustaisilla, eikä vastaus eroa ryhmien välillä.

Maahanmuuttajien terveys- ja hyvinvointitutkimukseen osallistui 1372 venäläis-, somali- ja kurditaustaista henkilöä, joita verrattiin koko väestöä edustavaan Terveys 2011 -tutkimuksen otokseen. Helsingin yliopiston MarwoD-interventiotutkimuksessa selvitettiin 72 somali- ja 75 suomalaistaustaisen vastetta joko lumevalmisteeseen tai 10 tai 20 mikrogramman suuruiseen D3-vitamiinilisään viiden kuukauden ajan.

Kirjoittaja:

ETM, laillistettu ravitsemusterapeutti **Kata-riina Lallukka** työskentelee Maito ja Terveys ry:ssä ravitsemusasiantuntijana ja viestintäpäällikkönä. Hän seuraa aktiivisesti maitoon liittyvää tutkimustietoa ja pyöriilee työmatkansa.

Lähde:

Folasade Adebayon väitös 11.10.2019. **Insights into food consumption, vitamin D status, and associated factors among adult immigrant populations in Finland: findings from population-based and intervention studies**⁹. Maatalous-metsätie-

teellinen tiedekunta, Helsingin yliopisto



Kuva 7: D-vitamiinia muodostuu iholla auringonvalon vaikutuksesta Suomen leveysasteilla vain maalis-lokakuussa. Lähde Pexels

⁹<https://helda.helsinki.fi/handle/10138/305601>

Terveellinen kasvisruokavalio vaatii tietoa ruuasta ja ravintoaineista

Kasvisruokavalio edistää terveyttä ja hyvinvointia, mutta sen koostaminen vaatii tietoa erilaisten ruokien ravintoaineista. Kun kasvisruokavalio on monipuolisesti koostettu ja täydennetty, se turvaa hyvin ravitsemuksellisia tarpeita.

Monipuolisen kasvisruokavalion aineksia	
Kasvikset	hiilihydraatit kuitu C-vitamiini folaatti karotenoidit K-vitamiini kalium magnesium rauta proteiini (palkokasveista ja pähkinöistä)
Viljavalmisteet	hiilihydraatit kuitu proteiini B-vitamiinit (ei B ₁₂) magnesium rauta sinkki seleeni
Kasviöljyt	rasva välttämättömät rasvahapot E-vitamiini

Terveellisen kasvisruokavalion voi koostaa monella tapaa. Osa kasvissyöjistä käyttää kasvikunnan tuotteiden ohella myös maitovalmisteita ja kananmunaa, osa hyväksyy ruokavalionsa jopa kalan. Vegaaniruokavalio sisältää pelkästään kasvipäisiä ruokia. Vegaaniruokavaliota pitää täydentää B12-vitamiinilisällä, usein tarvitaan myös D-vitamiini- ja jodilisää.

Kasvisruokavaliossa on hyvä kiinnittää huomiota erityisesti näihin ravintoaineisiin:

Proteiinit

Tärkeimmät kasvipäisen proteiinin lähteet ovat palkokasvit, viljavalmisteet, pähkinät ja siemenet. Näitä kaikkia on hyvä käyttää monipuolisesti päivän aterioilla, jotta kasvisruokasta saa riittävästi tarpeellisia aminohappoja. Kasvipäisten proteiinilähteiden aminohappokoostumus täydentää toisiaan.

Soija on laadukas kasviproteiinin lähde, sillä se sisältää välttämättömiä aminohappoja hyvässä suhteessa. Lähes samanveroisia proteiinin lähteitä ovat esimerkiksi kvinoa ja tattari. Kun kasvisruokavaliossa on mukana myös maitoa, kananmunaa tai kalaa, ne täydentävät kasviproteiinin aminohappokoostumusta.

B12-vitamiini

Ihmiselimistössä toimivaa B12-vitamiinia saa ainoastaan eläinkunnan tuotteista. Levien sisältämä B12-vitamiini on suurimmaksi osaksi sellaista muotoa, joka ei toimi aktiivisesti ihmiskehossa. Pelkästään kasvikunnan tuotteita syövän vegaanin pitää täydentää ruokavaliotaan B12-vitamiinivalmisteella.

Kun kasvisruokavaliossa on mukana myös maitoa tai kananmunaa, se sisältää B12-vitamiinia. Riittävästi B12-vitamiinia saa, kun käyttää päivittäin 3-4 lasillista nestemäisiä maitovalmisteita, pari palaa juustoa ja 2-3 kananmunaa viikossa.

D-vitamiini

Tutkimusten perusteella on havaittu, että kasvisyöjistä etenkin vegaanien on haasteellista saada riittävästi D-vitamiinia ruuastaan. Suomalaisen ruokavalion merkittävimmät D-vitamiinin lähteet ovat eläinperäisiä: kala, vitamiinoidut maitovalmisteet ja kananmuna.

Muutamet metsäsienet, kuten kantarellit ja suppilovahverot, sisältävät kasviperäistä D-vitamiinia, mutta sen hyödynnettävyys on elimistössä heikompi kuin eläinperäisen D-vitamiinin. Moniin maidon tapaan käytettäviin kasviuomiin, kuten soija- ja kaurajuomaan, lisätään D-vitamiinia. Niiden päivittäinen käyttö turvaa vegaanin D-vitamiinin saantia. Lisäksi voidaan tarvita D-vitamiinivalmistetta.

Kalsium

Kalsium on kasvisyöjällekin tärkeä luuston rakennusaine, jonka imeytymiseen tarvitaan D-vitamiinia. Suomalaisessa ruokavaliossa maito ja maitovalmisteet ovat merkittävin kalsiumin lähde. Se voi olla yksi hyvä peruste pitää maitovalmisteet mukana kasvisruokavaliossa.

Kasviperäisiä kalsiumin lähteitä ovat esimerkiksi kaalikasvit, punaiset ja valkoiset pavut, tofu ja kalsiumilla täydennetyt kasviuomat. Manteleissa ja seesaminsiemennissäkin on kalsiumia, mutta se imeytyy heikosti. Kalsiumlisäille voi olla tarvetta, jos kasvisruokavaliossa on kalsiumin lähteitä rajoitetusti.

Rauta

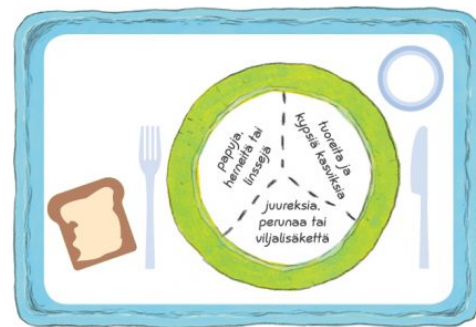
Kasvisyöjälle tärkeitä raudan lähteitä ovat täysjyvävilja ja palkokasvit. Kasvisruokavalio

sisältää usein runsaasti raudan imeytymistä tehostavaa C-vitamiinia. Toisaalta kasvikunnan tuotteissa on myös monia yhdisteitä, jotka heikentävät raudan imeytymistä. Tällaisia ovat muun muassa fytaatit ja polyfenolit.

On arvioitu, että raudan hyödynnettävyys kasvisruuasta on noin 10 prosenttia, mutta sekaruuasta lähes kaksinkertainen eli 18 prosenttia. Elimistön rautatilanne vaikuttaa raudan imeytymiseen: kun raudasta on pulaa, sen imeytyminen tehostuu.

Jodi

Kasvisyöjän jodin saanti voi olla niukkaa, mutta vastaavasti jodia on mahdollista saada myös liikaa, jos merilevä on ruokavaliossa merkittävässä roolissa. Osa merilevistä sisältää jodia haitallisen paljon. Kasvisyöjänkin on hyvä valita käyttöön jodioitu suola, joka turvaa riittävää jodin saantia. Maitovalmisteiden sisällyttäminen osaksi kasvisruokavaliota vaikuttaa myönteisesti jodin saantiin. Vegaani saattaa tarvita jodia ravintolisänä.



Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017

Kuva 8: Vegaaninen lautasmalli. Vegaaniruokavalio sisältää pelkästään kasviperäisiä ruokia. Lähde Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Kirjoittaja:

ETM **Krista Korpela-Kosonen** on toimittaja ja viestintäyrittäjä, joka kirjoittaa työnsä ravitsemuksesta ja terveydestä.

Lähde:

Eeva Voutilainen, Soili Soisalo, Anna-Liisa Elorinne. Kasvisruokaa viisaasti (Duodecim 2019).



Kuva 9: Terveellisen kasvisruokavalion voi koostaa monella tapaa. Osa kasvisruokavaliosta käyttää kasvikunnan tuotteiden ohella myös maitovalmisteita ja kananmunaa, osa hyväksyy ruokavaliionsa jopa kalan. Lähde Pexels

Uusi suositus liikkumiseen: kevytkin liikuskelu tuo terveyshyötyjä

Liikunta muodostaa yhdessä ravinnon ja unen kanssa hyvinvoinnin kolmion, jossa jokainen kulma vaikuttaa toiseen. Nyt aikuisten liikkumisesta on saatu uusi suositus, joka korvaa kymmenen vuotta käytössä olleen liikuntapiirakan.

Uudistunut suositus huomioi entistä paremmin myös kevyen liikuskelun. Enää ei kehoiteta liikkumaan vähintään 10 minuuttia kerrallaan, vaan muutaman minuutin pätkätkin liikuntaa ovat hyödyllisiä. Liikunta tukee terveyttä askel kerrallaan.

– Tutkimusnäyttö on osoittanut, että myös kevyemmällä liikuskelulla on terveyshyötyjä erityisesti vähän liikkuville, taustoittaa UKK-instituutin johtaja, lääketieteen tohtori **Tommi Vasankari**.

Kevytkin liikuskelu vaikuttaa suotuisasti veren sokeri- ja rasva-arvoihin. Lisäksi se vilkastuttaa verenkiertoa sekä vetreyttää lihaksia ja niveliä. Suosituksen mukaan liikuskelua ja paikallaanolon tauottamista tuleekin tehdä joka päivä – mitä useammin, sen parempi.

Hyvinvoinnin kokonaisuus huomiioon

Kevyemmän liikuskelun ohella suositus kannustaa edelleen myös reippaaseen liikuntaan. Sydämen sykettä kohottavaa liikettä eli reipasta liikkumista suositellaan 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Samat terveyshyödyt saa lisäämällä liikkumisen tehoa rasittavaksi. Täl-

laista liikuntaa tarvitaan 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi suosituksen mukaan harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa.

Päivitetystä liikkumisen suosituksesta halutaan huomioida entistä vahvemmin hyvinvoinnin kokonaisuus. Liikunnan rinnalla korostetaan riittävän unen merkitystä. Vasankarin mukaan riittävällä unella ja liikkumisella on yhdessä merkittäviä terveysvaikutuksia. Unen vaikutus on palautumisessa suuri.

Uudistunut liikkumisen suositus on suunnattu 18-64 -vuotiaille aikuisille. Se perustuu USA:n terveysviraston laatimaan fyysisen aktiivisuuden suositukseen, joka päivitettiin vuonna 2018. Suosituksen pohjana on kattava tieteellinen tutkimusnäyttö.

Lue lisää:

Aikuisten liikkumisen suositus ¹⁰

Kirjoittaja:

Krista Korpela-Kosonen

¹⁰<https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/aikuisten-liikkumisen-suositus>

LIKKUMALLA TERVEYTTÄ – askel kerrallaan



Viikoittainen liikkumisen suositus 18-64-vuotiaille  UKK-instituutti

Kuva 10: Viikoittaisen liikkumisen suositus 18-64 -vuotiaille.

Ruuasta iloa ja voimaa ikääntyneen elämään

Kommenttipuheenvuoro

Lopen kunta järjesti tänä vuonna tilaisuuden, jossa pääsin kertomaan, miten ruualla ja ravitsemuksella voi tehdä hyvää omalle terveydelle ja toimintakyvyille. Kaikki 80-vuotispäiväänsä vuonna 2019 viettävät oli kutsuttu nappaamaan eväitä oman hyvinvoinnin tueksi ja nauttimaan kakkukahvit hyvässä, tutussa seurassa.

Näitä kohtaamisia on useasti nykyisessä työssäni ravitsemusasiantuntijana Gerontologinen ravitsemus Gery ry:ssä. Kun ikää, kokemusta ja sitä myötä elämänviisautta koonnutuu yhteisen pöydän äärelle, kaikki ovat saamapuolella.

Ikääntyneiden ravitsemus on tärkeä aihe sekä yksilön että yhteiskunnan näkökulmasta. Miten ruoka maistuu? Vastaus kertoo paljon.

Yksinäisyys kalvaa monia ruokailijoita. Menevät, sairaudet ja yksinäisyyden tunne vaikuttavat ruokahaluun ja sitä kautta ravitsemustilaan. Huono ravitsemustila taas vaikuttaa terveyteen ja elämänlaatuun, mikä näkyy myös sairauspäivinä.

Mitä ikääntyneet itse toivovat?

Ikääntymisen ja ravitsemuksen asiantuntijat ovat parhaillaan koostamassa suosituksia ikääntyvien ravitsemuksen tueksi ja hoidoksi. Osa heistä kokosi viime vuonna suositusten taustalle Valtioneuvoston kanslian kehotuksesta tietoa siitä, millaisia toiveita ikääntyneillä on tulevaisuuden ruokapalveluista.

Toiveita virisi. Haluttiin, että palvelut kerää-

vät ihmisiä yhteen. Toivottiin, että niistä saa elämyksiä muunkin kuin ruokahalua herättävien kattausten, tuoksujen, värien ja maunautintojen myötä. Tulevaisuuden palvelut joustavat elämäntilanteen mukaan. Ne tulevat tarvittaessa myös kotiin houkuttelevina ja ravitsevina. Tiivistetysti: ruokapalvelut täytyy ymmärtää laajemmin kuin moni ne tänään näkee.

Suomessa on tehty hyviä kokeiluja mahdollistaa ruokailu saman pöydän ääressä fyysisesti tai virtuaalisesti, myös pitkien etäisyyksien kunnissa. Haasteena kuitenkin on, mistä tiedon kokeiluista löytää. Ideoita ja toteutuksia pitää jakaa ja viedä eteenpäin, jotta niitä voidaan muokata paikallisiin olosuhteisiin ikäihmisille ja ympäristölle sopiviksi.

Lopella tarjottiin kakkukahvien lisäksi tietoa erilaisista palveluista. Koko kylä oli kutsuttu: apteekki, hoivayritys, ruokapalveluyritys sekä järjestötoimijat. Ikääntyneiden toiveita kuunneltuani suositan, että ensi vuonna kutsutaan mukaan myös lähikauppias ja koulun ruokalan henkilökuntaa. Ja herkällä korvalla kuunnellaan uusia ideoita, jotta jokainen ikäihminen voi nauttia sellaista ravitsevaa ruokaa, joka maistuu, ravitsee ja ilahduttaa.

Kirjoittaja:

ETM **Maija Soljanlahti** on Gery ry:n ravitsemusasiantuntija, joka pohtii ikääntymiseen liittyviä hyvinvoinnin kysymyksiä.



Kuva 11: Gery ry:n ravitsemusasiantuntija Maija Soljanlahti kohtaa työssään ikääntyneitä ja pääsee kertomaan, miten ruualla ja ravitsemuksella voi tehdä hyvää terveydelle ja toimintakyvylle.

Ravitsemuskatsaus 3/2019

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.fi¹¹

Kun lehden sisältöä lainataan, lähde on mainittava.

ISSN 2242-9581 (Verkkójulkaisu)



¹¹leena.mallonen@maitojaterveys.fi