

28.6.2024

Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

3066/04.02.20.10/2024

Elintarviketeollisuusliiton lausunto kansallisten ravitsemussuosituksien luonnokseen

Yleistä

Elintarviketeollisuusliitto ry (ETL) kiittää mahdollisuudesta kommentoida kansallisten ravitsemussuosituksien luonnosta. Elintarvikealan yritykset arvostavat ravitsemussuosituksia ja huomioivat ne tuotekehityksessään. Koko ruokaketjun yhteinen tavoite on myös kestävän ruokajärjestelmän jatkuva kehittäminen.

Ravitsemussuosituksissa on ensimmäistä kertaa huomioitu sekä ravitsemus- että ympäristönäkökulmat. Suositusten laatimisen kuvauksessa kerrotaan ensin tarkastellun ravitsemus- ja terveystieteellisiä näkökohtia ja sitten laadullisena arviointina ympäristönäkökulma. Suositusten sisällön perusteella ympäristökestävyyden arviointi ja huomiointi on myös vaikuttanut ravitsemuksellisten suositusten sisältöön ja niiden muutokseen.

Ravitsemustiedon ja -suositusten lisäksi elintarvikealan yritysten tuotekehitystä ohjaavat kuluttajien toiveet ja mieltymykset. Uusissa suosituksissa painotetaan aiempaa vahvemmin kasviperäisten tuotteiden suosimista. Tuemme ajatusta suomalaisten ruokavalion kehittämisestä nykyistä kasvispainotteisemmaksi niin ympäristö- kuin ravitsemusnäkökulmasta. Nykyistä ruokavaliota kasvispainotteisemmän sekaruokavalion edut on todennettu mm. Scenoprot tutkimuksessa.

On hyvä, että myös ympäristönäkökulmia huomioidaan suosituksissa. Mielestämme niitä tulee kuitenkin tarkastella tiedeperusteisesti paikalliset olosuhteet ja toimintatavat huomioiden. Ympäristövaikutusten osalta suositukset pohjautuvat pitkälti kansainvälisiin tutkimuksiin. Suomalainen ruoantuotanto eroaa monilta osin merkittävästi näistä. Kestävä ja huoltovarmuuden takaava ruokajärjestelmä perustuu paikallisiin arvoketjuihin ja kiertotalouden ratkaisujen laaja-alaiseen hyödyntämiseen, sillä suomalaisessa ruoantuotannossa eläin- ja kasviperäinen tuotanto ovat monilta osin riippuvaisia toisistaan. Tämä näkökulma on jäänyt suosituksia laadittaessa kokonaan huomiotta. Lisäksi on syytä huomioida, että ruoka-alan arvoketjun toimijat ottavat jatkuvasti käyttöön uusia ympäristöystävällisiä käytäntöjä, jolloin tutkimusdata laahaa vääjäämättä käytännön takana.

Mielestämme mitään tuoteryhmää tai raaka-ainetta ei tulisi suosita tai syrjittää suosituksissa vain, koska niistä on enemmän tutkimustietoa kuin toisesta. Lisäksi olisi tärkeää huomioida, että samalla tuotteella voi olla hyvin erilaisia ilmasto- ja ympäristövaikutuksia riippuen tuotanto- ja kasvuolosuhteista, ja niihin voidaan vaikuttaa tuotantokäytäntöihin liittyvillä valinnoilla. Suosituksissa pureudutaan erityisesti lihan ympäristövaikutuksiin, mutta ohitetaan mahdolliset kasvisten ja pähkinöiden tuotantoon liittyvät ympäristöhaasteet.

Kuten suosituksissakin todetaan (s. 39), Suomi on ruokaturvan osalta maailman ykkönen. Viime vuosien kriisit ovat korostaneet entisestään tämän tärkeyttä. Huoltovarmuuden varmistaminen jatkossakin edellyttää omavaraisuuden ja ruokaturvan huomioimista. Mielestämme suositusluonnos on tältä osin paikoin ristiriitainen.

Pohjoiset luonnonolosuhteet asettavat reunaehdot sille, mitä Suomessa voidaan viljellä. Vuodenaikojen välinen suuri lämpötilanvaihtelu, lyhyt kasvukausi ja runsaat vesivarat luovat tunnetusti sopivat olosuhteet nurmipohjaiseen ruoantuotantoon. Ilmaston muuttuessa Suomessa on tulevaisuudessa mahdollisuus nykyistä monipuolisempaan viljelyyn ja uusien viljelykasvien käyttöön. Toisaalta ilmastonmuutos tuo mukanaan myös uusia riskejä ruoantuotantoon esimerkiksi uudenlaisten kasvitautien tai tuhohyönteisten muodossa. Suosituksissa ei ole juuri arvioitu suomalaisen ruokaketjun kykyä tuottaa suositusten mukaista ruokaa tai sitä, miten suositukset vaikuttavat kotimaisen alkutuotannon ja teollisuuden toimintaedellytyksiin tai kuluttajien ostovoimaan. Sen sijaan todetaan, että jos ruokavaliomuuttuu kasvipainotteisemmaksi, tuontielintarvikkeisiin liittyvien ilmastovaikutusten osuus kasvaa eli tunnistetaan tuonnin väistämättä lisääntyvän.

Vastatakseen ilmastonmuutoksen asettamiin haasteisiin ja kuluttajien muuttuviin tarpeisiin elintarviketeollisuuden yritykset osallistuvat jatkuvasti tieteellisiin hankkeisiin ja tieto esimerkiksi tuotteiden elinkaarenaikaisista ympäristövaikutuksista lisääntyy koko ajan. Olisi kuitenkin tärkeää kehittää ympäristövaikutusten arviointiin harmonisoituja laskentamalleja tuote- ja tuoteryhmätasolle, jotta tiedot olisivat mahdollisimman yhteismitallisia ja keskenään verrannollisia. Tällä tavalla tutkittua tietoa voitaisiin tulevaisuudessa hyödyntää myös kestävyyskriteerien asettamiseen esimerkiksi julkisissa elintarvikehankinnoissa.

Kansilehdellä on todettu monia tärkeitä asioita, kuten suositusten toteuttamiskelpoisuus ja ruokakulttuuri. Tilanteessa, jossa väestön nykyinen ruokakulttuuri on hyvin erilainen kuin suosituksissa esitetty, herää kysymys, ovatko esitetyt ilmaisut tavoitteita vai todennettuja asioita.

Edellisissä suosituksissa kantava ajatus oli, että yksittäinen ruoka ei tee ruokavaliosta hyvää tai huonoa, ja että yksittäiset ruoka-aineet eivät edistä tai heikennä terveyttä, vaan ruokavaliokokonaisuus ratkaisee. Valitettavasti kannustus monipuoliseen ruokavaliioon tuntuu puuttuvan uusista suosituksista.

Suosituksissa viitataan monesti FinRavinto2017 -tutkimukseen. Tutkimuksen tiedot ovat jo hyvin vanhoja. Kulutuksessa on tapahtunut paljon muutoksia sen jälkeen eikä tutkimus kuvaa enää riittävän hyvin nykytilannetta. Kuten suosituksissa todetaan, niin luotettava, kattava ja ajantasainen tieto väestön ravitsemuksesta on välttämätöntä. Vanhan väestötason datan käyttö uusien suositusten taustalla on mielestämme huolestuttavaa. Olisikin ensiarvoisen tärkeää, että FinRavinto-tutkimus toteutettaisiin mahdollisimman pian ja tuoreita tuloksia pystyttäisiin huomioidaan myös matkan varrella ennen seuraavien suositusten laadintaa. Lisäksi lasten ja nuorten ruuankulutuksen seurantaan on tarpeellista löytää resursseja.

Rivikohtaiset kommentit:

s. 4, r. 30: Ravitsemuslaatu on oleellinen väestön terveyden edistämiseksi, mutta ruokailijat valitsevat kasvipohjaiset vaihtoehdot ainoastaan, jos maku ja rakenne ovat hyväksyttävät ja hinta saavutettava.

s. 6, r. 21. Tämän kappaleen pitäisi olla yhtenevä kohdan "ruokavaliokoon koostaminen" s. 29 kanssa, mukaan lukien maininta vähärasvaisista maidosta ja maitotuotteista.

s. 8, r. 40: Tässä olisi hyvä määritellä erilaiset kasvipainotteiset ruokavaliot vastaavasti kuin s. 29 rivit 28–30. Rivin 40 virke on toistettu rivillä 43.

s. 9, r. 13. Miksi mallinnuslaskelmissa selvitettiin vain lihan vähentämisen vaikutusta ympäristökestävyyteen eikä huomioita lainkaan maitovalmisteiden vähentämisen merkitystä, vaikka maitovalmisteiden suositeltu käyttömäärä on pienempi kuin 2014 suosituksissa?

s. 9, r. 20: Miksi listataan sekä kaakao että suklaa? Pitäisikö puhua kaakaotuotteista? Lisäksi lauseesta saattaa saada vaikutelman, että maailmanlaajuisen lajikadon suurimmat aiheuttajat ovat juuri suomalaisten kuluttamat broilerit, kahvit, kaakaot jne. Ehdotetaan muotoiltavaksi uudelleen: Maailmanlaajuisesti eniten lajikatoa aiheuttavat ruoat, joita myös Suomessa kulutetaan, ovat...

s. 9, r. 22: Suomalainen broilerintuotanto on käyttänyt vastuullisesti tuotettua soijaa jo vuosikymmeniä ja kesällä 2023 voimaantullut metsäkatoasetus estää luonnon monimuotoisuutta heikentävän soijan markkinoille saattamisen ja sitä kautta elintarvikeketjuun päätyksen 30.12.2024 lähtien.

s. 9, r. 37: Märehtijöiden metaanin haitallista roolia on yliarvioitu. Suuri osa ilmastovaikutuksista tulee kylläkin metaanista, mutta tämä on kiertävää hiiltä, joten se ei lisää hiilen määrää ilmakehässä. Viimeisellä raportointikierröksellä IPCC (Intergovernmental Panel on Climate Change) totesi, että märehtijöiden tuottaman metaanin ilmastoa lämmittävä vaikutus on yliarvioitu 3–4-kertaisesti tilanteessa, jossa eläinten lukumäärä on vakio (IPCC 2021). Jos ja kun päästöt pienenevät, kuten Pohjoismaissa on todistettu tapahtuvan (esim. Huhtanen ym. 2022), laskentavirhe on paljon suurempi. Lisäksi meillä on jo varsin tehokkaita tekniikoita metaanipäästöjen vähentämiseksi, jopa 30 %:n lisävähennys voidaan saavuttaa nopeasti.

s. 9, r. 41: Naudantuotannon yhteydessä tulisi mainita myös nurminiityt luonnon monimuotoisuuden lisääjinä.

s. 15, r. 19: Kommentti: FinRavinto 2017 -tutkimuksen mukaan pääasialliset suolan lähteet ruokavaliassa ovat liharuoat ja vasta sitten vilja- ja leivontatuotteet, joista leivän osuus on 14 % miehillä ja 13 % naisilla. Järjestys tekstissä ei vastaa todellisuutta.

s. 17, r. 27: Miksei raudan saantisuositusta ole tarkistettu huomioimalla erot ei-hemiraudan ja hemiraudan hyväksikäytössä? Sinkin saantisuositusta nostettiin perusteluna palkokasvien ja täysjyvän lisäämisen aiheuttama sinkin imeytymistä häiritsevän fytaatin saannin lisääntyminen, vaikka Suomessa sinkin puutos on harvinaista. Raudan saantisuositusta ei ole nostettu, vaikka suositustekstissä kuitenkin todetaan, että raudanpuutos on yleistä ja vegaaniruokavaliokappaleessa todetaan, että erityisesti viljan ja palkokasvien fytaatti voi häiritä raudan ja sinkin imeytymistä. Suositukseen tarvitaan perustelut, miksei raudan saantisuositusta katsottu tarpeelliseksi nostaa.

s. 17, r. r. 33: Toisaalta polyfenoleilla on myös terveyttä edistäviä vaikutuksia antioksidanttina.

s. 18., r. 6. Miksei viljavalmisteita nosteta hyödyllisten fytokeemikaalien ja bioaktiivisten yhdisteiden lähteinä samoin kuten palkokasveja, vihanneksia, juureksia, marjoja ja hedelmiä? Esimerkiksi kaura sisältää voimakkaita antioksidantteja avenantramideja ja ruis lignaaneja ja alkyyliresorsinoleja.

s. 18, r.12: Ravitsemuslaatuun viittaavissa väitteissä (kuitu, sokeri, suola) tulisi käyttää yhdenmukaisuuden ja käytännön sovellettavuuden vuoksi elintarvikelainsäädännön mukaisia vakiintuneita käsitteitä. Vähäkuituinen ei ole elintarvikkeissa esiintyvä väite. Suositeltavaa olisi puhua vähäkuituisten välttämisen sijasta kuitupitoisten tai runsaskuituisten elintarvikkeiden suosimisesta.

s. 19, r. 3: Ravitsemuslaatuun viittaavissa väitteissä (kuitu, sokeri, suola) tulisi käyttää yhdenmukaisuuden ja käytännön sovellettavuuden vuoksi elintarvikelainsäädännön mukaisia vakiintuneita käsitteitä. Vähäsuolainen väite elintarvikkeissa tarkoittaa natriumpitoisuutena enintään 0,12 g/100 g tai 0,12 g/100 ml. Jos viitataan kansallisen lainsäädännön mukaan vähemmän suolaa sisältäviin elintarvikkeisiin, oikea termi on vähemmän suolaa sisältävä.

s. 19, r. 7: Tämä olisi hyvä muotoilla esim. "painotetaan kasviksia". Kasvipohjaiset valinnat ei ole tässä tieteellinen termi.

s. 19, r. 14: Tämä olisi hyvä muotoilla esim. "painotetaan kasviksia". Kasvipohjaiset valinnat ei ole tässä tieteellinen termi.

s. 19, r. 16: Todella hyvä, että ravitsemussuosituksissa on otettu kantaa ruuan prosessointiin tässä kappaleessa. On tärkeää, että viesti pysyy samansuuntaisena myös lopullisissa suosituksissa.

s. 21, r. 34: Marjojen ja hedelmien käytön lisääminen on esillä ravitsemussuosituksissa vahvasti, mutta nestemäisessä muodossa tai käytettäessä elintarvikkeen virallista nimeä täysmehu tai mehu, se koetaan vältettäväksi asiaksi. Ravitsemussuosituksissa ei ole mainintaa esim. smoothiesta, joka on vahvasti kasvanut tuotesegmentti. Smoothie-tuotteet ovat jauhettuja hedelmiä ja marjoja, ja niillä on Sydänmerkkikriteerit täyttävät koostumukset

s. 21, r. 39: Onko kyseessä täysmehu vai mehu? Aikaisemmissa suosituksissa on mainittu täysmehu. Mihin määrä perustuu? Käyttöannos ei ole linjassa käytettyjen ruokamittojen kanssa, esim. pieni lasillinen, mikä olisi selkeä käytännön neuvontatyön kannalta. Tässä kohden kannattaa huomioida, että useat jauhetut hedelmät ja marjat ovat syötävistä osista. Kivet ja syömäkeltottomat osat on poistettu. Siten tällaiset tuotteet vastaavat täysin marjoja ja hedelmiä. Kasviksista valmistetaan myös soseita mm. smoothie-tyyppisiin tuotteisiin ja täysmehuihin.

s. 22, r. 17: Palkokasvien lisäksi tässä kappaleessa olisi hyvä puhua myös kasviproteiinivalmisteista, samoin kun aiemmassa viljaa koskevassa kappaleessa käsitellään "VILJA JA VILJAVALMISTEET". Kasviproteiinivalmisteilla ja -aterioilla pystytään lisäämään monipuolisesti eri palkokasveja ruokavalioon.

s. 23, r. 7. Mihin palkokasvien viitteellinen käyttösuositus 100 g perustuu ja mitä tämä tarkoittaa käytännössä? Antavatko kotimaiset palkokasvien käyttöä selvittäneet interventiotutkimukset (ScenoProt, Papumies-tutkimus) tarkempaa osviittaa ravintoaineiden saannin kannalta suositeltavasta palkokasvien käyttömäärästä? Planetaarisessa ruokavaliossa (EAT Lancet 1.0) suositeltava palkokasvien määrä 75 g/vrk (possible range 0-100 g). Palkokasvien osalta olisi hyvä avata käytännön esimerkein, mitä 100 g palkokasveja tarkoittaa päivittäisessä ruokavaliossa, kuten annetaan muidenkin ruokaryhmien osalta. Esimerkiksi pavut sellaisenaan syötynä, palkokasviproteiini-isolaatteja sisältävät kasviproteiinikomponentit jne.

s. 23, r. 20: Allergiset reaktiot tulisi tasapuolisuuden nimissä mainita myös muiden yleisesti allergisoivien ainesosien kohdalla tai jättää pähkinöidenkin kohdalla mainitsematta.

s. 23, r 22: Ensimmäinen lause on ristiriidassa seuraavien kanssa. Tästä seuraa täysin ristiriitainen käsitys siitä, kuuluvatko pähkinät ilmastoystävälliseen ruokavalioon vai eivät. Kannattaako näin ristiriitaista tietoa jakaa, kun se ei käytännössä tarjoa mitään ohjeistusta?

s. 23, r. 30: Onko siemensuosituksen yhteydessä otettu huomioon tiettyjen siementen käyttörajoitukset ja tuontisiementen mahdollisesti merkittävät raskasmetallien määrät?

s. 24, r. 17: Suosituksissa on niputettu yhteen kaikki punainen liha, vaikka sian liha vastaa rasvakoostumukseltaan huomattavasti enemmän broileria kuin nautaa ja lammasta.

s. 24, r. 26: Lausetta tulee tarkentaa, että Runsaasti punaista lihaa sisältävä ruokavalio on...

s. 24, r. 28: Punaisen lihan ympäristövaikutukset käsitellään yhdessä, keskittyen nautaan, vaikka esim. porsaanlihan hiilijalanjälki on Suomessa lähempänä broileria. Suomalaisella tuotantotavoilla on paljon vastuullisuuteen liittyviä vahvuuksia, kuten antibiootittomuus, eläinterveys, vähäinen soijan käyttö rehuissa ja runsaat vesivarat. Osana ruokaturvaa ja huoltovarmuutta tulisi myös lihan kohdalla

kannustaa valitsemaan kotimainen tuote. Pohjoismaisissa ravitsemussuosituksissa punaisesta lihasta mainitaan parempina vaihtoehtoina esimerkiksi ympäristövaikutukseltaan pienempi sianliha sekä maidontuotannon sivutuotteena syntyvä naudanliha, tämä on kuitenkin unohdettu kotimaisissa suosituksissa.

24, r. 34: Kappaleeseen tulisi lisätä täsmennys, että kotimaisen naudanlihan kasvatukseen ei käytetä soijaa ja sikojen ruokinnassa mahdollisimman vähän soijaa.

s. 25, r. 1: Kansainvälinen syöpäjärjestö suosittelee lihan kulutuksen maltillistamista, jotta lihan edut ja haitat terveyden näkökulmasta pysyvät tasapainossa. Kansainvälisen syöpätutkimusjärjestön suositus punaisen lihan kulutukselle on 350–500 g viikossa Limit red and processed meat - WCRF International. Suomalaisissa ja pohjoismaisissa suosituksissa tulisi olla sama tavoite lihan kulutuksen osalta. Siipikarjan lihan osalta ei ole todettu terveydellisiä haittoja, jotka rajoittaisivat käyttöä.

s. 25, r. 6: Ilmaisuu kasvikuntaperäisillä ruoilla tulisi muuttua muotoon kasvikunnan tuotteilla.

s. 25, r. 18: Suomalainen broileri syö sertifioitua soijaa ja kehitystyötä tehdään alalla jatkuvasti, jotta soijankäyttöä voidaan vähentää tai siitä päästä kokonaan eroon.

s. 25, r. 25: Kotimaisen siipikarjanlihan välttäminen ympäristösyistä ei ole perusteltua. Kotimainen tuotanto on käyttänyt vastuullisesti tuotettua soijaa jo vuosikymmeniä ja kesällä 2023 voimaantullut metsäkatoasetus estää luonnon monimuotoisuutta heikentävän soijan markkinoille saattamisen ja sitä kautta elintarvikeketjuun päättymisen 30.12.2024 lähtien.

s. 25, r. 26: Miksi vain lihan kulutukselle on tarpeen antaa pitkän tähtäimen tavoite? Yhden ruokaryhmän kieltäminen kokonaan sotii suositusten yleistä ilmapiiriä vastaan. Esim. sokeripitoisten virvoitusjuomien käyttöä ohjeistetaan rajoittamaan, mutta ei kielletä kokonaan. Entä onko pohdittu kokonaisvaltaisesti, mitä esim. lypsylehmille tapahtuu, mikäli tavoitetaso on 0? Olisi suurta haaskausta kestävässä ruokajärjestelmässä olla hyödyntämättä lypsylehmän liha ruokana.

s. 26, r. 3: Olisi hyvä eritellä tarkemmin, mitä tuoteryhmiä tässä tarkoitetaan maitovalmisteilla.

s. 26, r. 16: Ravitsemuslaatuun viittaavissa väitteissä (kuitu, sokeri, suola) tulisi käyttää yhdenmukaisuuden ja käytännön sovellettavuuden vuoksi elintarvikelainsäädännön mukaisia vakiintuneita käsitteitä. Vähäsokerinen tarkoittaa lainsäädännössä sokeripitoisuutta ≤ 5 g/100 g kiinteissä elintarvikkeissa ja $\leq 2,5$ g/100 g nestemäisissä elintarvikkeissa. Viitataan suositustekstillä tähän kriteerin vai vähemmän sokeria sisältäviin elin tarvikkeisiin eli 30 % vähemmän sokeria kuin vastaavissa muissa saman kategorian elintarvikkeissa.

s. 26, r. 17: Maitovalmisteille vaihtoehtoiset kasvipohjaiset tuotteet (erityisesti juomat ja gurtit) ovat jo vakiintunut osa suomalaista ruokakulttuuria, joten niiden suositeltavaan käyttömäärään tulisi ottaa kantaa uusissa suosituksissa, esim. toteamalla ”mikäli et käytä maitovalmisteita, suosi täydennettyjä (B2-, B12, D-vitamiinit, kalsium, jodi) kasvipohjaisia juomia ja elintarvikkeita.” Mikä on käyttömääräsuositus, jos korvaa maitopohjaiset kokonaan täydennetyillä kasvipohjaisilla vaihtoehdoilla?

s. 26, r. 18: Aiemmissa ravitsemussuosituksissa juustolla oli oma määrällinen suosituksensa, mikä oli hyvin selkeää. Maitoekvivalenttien käyttö sen sijaan saatetaan kokea hämmentävänä ja siksi esitämme niiden poistamista suosituksesta sekä oman määräsuosituksen antamista juustolle. Maitoekvivalentit olivat pohjoismaisten ravitsemussuosituksien luonnoksessa, mutta ne katsottiin järjestyksessä poistaa sieltä. Hyviä perusteluja ei tunnu löytyvän niiden sisällyttämiseksi myöskään suomalaisiin suosituksiin. Juusto on käytännössä tiivistä. Pieninäkin määrinä se tuo paljon tärkeitä ravintoaineita ruokavalioon. Juuston ympäristökuorma on annosta kohden laskettuna hyvin

kohtuullinen ja sen vertailu kiloperusteisesti tuotteisiin, joita syödään monin- tai jopa kymmenkertainen määrä, johtaa harhaan. Vaikka juusto sisältää merkittävän määrän rasvaa, myös tyydyttyntä, juuston käyttöön ei yhdisty haitallisia terveysvaikutuksia samoin kuin tyydyttyneellä rasvalla monessa muussa muodossa. Näitä tutkimuksia löytyy paljon (esim. Zhang ym. 2023). On myös syytä huomioida, että juustokategoria pitää sisällään hyvin erilaisia tuotteita, myös suosittuja kevyempiä juustoja. Kalsiumin saantisuositus on noussut. Sen saavuttaminen ilman lisäravinteita on erittäin vaikeaa, jos maitotuotteiden käyttö on uuden suosituksen alarajoilla. Juustolle annettu oma määräsuositus auttaisi kalsiumsuosituksen toteutumisessa.

s. 28, r. 1: Suosituksissa ei ole mitään mainintaa täysmehuista ja kuitua sisältävistä tuotteista kuten smoothiet, joissa valmistusaineina on kokonaisina jauhettuja marjoja ja hedelmiä. Myös tällaiset nestemäiset tuotteet ovat nykyään tärkeä osa ruokavalintoja.

s. 28, r. 11: Lause tulee korjata seuraavasti: ”Rungas suodattamattoman kahvin, erityisesti pannukahvin, kulutus saattaa suurentaa veren LDL-kolesterolin pitoisuutta”. Näyttö ei ole kiistatonta, jotta voisi sanoa suurentaa veren kolesterolipitoisuutta (ehdottomasti ja aina, myös satunnaisesti käytettynä). Kolesterolin imeytyminen on hyvin yksilöllistä, eikä satunnaisella suodattamattomalla kahvilla silloin tällöin ole tässä merkitystä. Tässä myös rinnastetaan kaikki suodattamattomat kahvit valmistustavasta riippumatta. Suodattamattomat kahvit eivät ole tässä suhteessa samanarvoisia, sillä kahvin ja veden kontaktiaika, eli kolesterolin pääsy valmiiseen juomaan vaihtelee paljonkin valmistustavasta riippuen.

s. 28, r. 14: Ehdotamme lisättäväksi, että niitä tulisi käyttää muun ruokailun yhteydessä, jotta vältetään ylimääräisiltä happohyökkäyksiltä.

s. 28, r. 24: Tässä tulisi huomioida myös pikakahvi, jossa diterpeenipitoisuus on verrannollinen suodatetun kahvin diterpeenipitoisuuksiin. Ehdottaisimme käytettäväksi seuraavaa ilmaisua ”Kohtuullinen suodatetun kahvin ja pikakahvin kulutus (noin 1–4 kupillista päivässä) ja tee voivat olla osa terveyttä edistävää ruokavaliota.”

s. 28, r. 26: Tähän olisi hyvä lisätä esimerkkejä myös muista kofeiinipitoisista elintarvikkeista.

s. 28, r. 29: Koska kappaleen alussa todetaan kohtuullinen kahvin kulutus, tulisi tässä suosituksen muotoilla ”Kahvin kulutus on suositeltavaa pitää kohtuullisena myös ympäristöystävällisenä”.

s. 28, r. 31: lause ”Suodattamattoman kahvin diterpeenit nostavat haitallista LDL-31 kolesterolia” on korjattava, koska se on paitsi ehdoton, vaikka näyttö ei ole kiistatonta ja lisäksi epätieteellinen. LDL-kolesteroli ei itsessään ole haitallista, mutta sen suuri määrä verenkierrossa indikoi rasva-aineenvaihdunnan häiriöistä ja nostaa terveysriskejä. Kreikkalainen ja turkkilainen kahvi eivät kuulu suomalaiseen kahvikulttuuriin.

s. 28, r. 33: Ehdotamme muotoiltavaksi seuraavasti: pressokahvit ja espressopohjaiset kahvit kuten latte- ja cappuccinokahvit.

s. 29, r. 10: Miksi alkoholittomien juomien kulutus pitää tässä kohden mainita? Asia on jo ilmoitettu kertaalleen juomien kohdalla.

s. 29, r. 27: Selkeintä olisi, jos ksylitolimaininnan yhteydessä olisi ohjeistettu ksylitolin käyttö samoin kuin aiemmin päivitettyissä useissa suomalaisissa ruokailusuosituksissa, esim. seuraavasti: Ksylitolituotteiden käyttö aterian tai välipalan jälkeen on suositeltavaa. Suositeltava ksylitolin päiväannos on yhteensä ≥ 5 g/päivä.

s. 30, r. 6: Ehdotamme lisättäväksi Sydänmerkkikriteerit täyttävien tuotteiden suosiminen kasvikset, marjat ja hedelmät sekä siipikarjan, punaisen lihan tai lihavalmistusten kohdalle. Teollisuus on tehnyt pitkään töitä sydänystävällisten vaihtoehtojen kehittämiseksi ja tätä kehitystyötä on näidenkin tuotteiden osalta perusteltua suositella. Markkinoilla on runsaasti tuotteita, joissa kovan rasvan määrä on käytännössä olematon, suolaa on vähennetty ja nitriittömiä tuotteitakin on valittavissa.

Palkokasvien osalta ei ole suositusten tekstin mukaan olemassa tutkimusnäyttöä suositeltavasta palkokasvien määrästä, joten merkinnän niiden kohdalla tulisi olla **.

Ensisijaisesti ravitsemussuositukset perustuvat terveysvaikutuksiin. Siipikarjasuositus poikkeaa pohjoismaisista suosituksista, jossa siipikarjan käyttöä ei suositella vähennettävän vaan kulutuksen tulisi pysyä nykytasolla.

s. 31, r. 25: Myös B12-vitamiini täydennys on kattavasti kasvipohjaisissa juomissa.

s. 32, r. 21 Tämä on epätieteellinen ja asenteellinen lause. Onko täysin kaupallisin perustein täydennettyjä elintarvikkeita tutkittu nimenomaan tällaisilla rajauksilla ja tästä näkökulmasta? Mikä on "täysin kaupallinen peruste" tässä yhteydessä?

s. 34, r. 4: "Ruokaan kosketuksissa olevista säilytysastioista tai ruoan käsittelyyn käytettävistä välineistä voi siirtyä kemiallisia aineita ruokaan." Tämän voisi jättää pois, sillä kontaktimateriaalien tulee lähtökohtaisesti olla turvallisia suunnitellussa käytössä. Kontaktimateriaaleille tehdään migraatiotestit.

s.36, r. 28: Vähäsuolaisia leipiä ei ole saatavilla, koska niissä korkein sallittu suolapitoisuus on vain 0.3 %. Oikeampi ilmaisu olisi "vähemmän suolaa sisältävä leipä".

s. 38, r. 2: On hyvä, että vastuullisuuden kokonaisvaltaiseen tarkasteluun tunnistetaan kuuluvaksi laajasti erilaiset koko elinkaarenaikaiset näkökulmat. On myös ymmärrettävää, että kokonaisvaltainen tarkastelu kaikkien tuoteryhmien osalta ei suosituksissa ole tässä kohtaa ja nykyisellä tiedolla mahdollista. Tämä tulisi kuitenkin selkeästi todeta ja vain suositukset perustaa vain sellaiseen suomalaista tai pohjoismaista ruoantuotantoa kuvaavaan tutkimustietoon, jota tällä hetkellä on saatavilla.

s. 38, r. 6: Ruokapalveluiden osalta vastuullisuudessa korostetaan ilmastovaikutusten arviointia. Entä muiden ympäristövaikutusten arviointi? Lisäksi olisi tärkeää korostaa harmonisoituja mittareita ja laskentamalleja tuote- ja tuoteryhmätasolle, jotta ilmoitettavat tiedot olisivat yhteismitallisia ja keskenään verrannollisia ympäristönäkökulmista viestittäessä.

s. 39, r. 34: Terveysperusteisen verotuksen vaikuttavuudesta ei ole tutkimusnäyttöä siitä, että se ohjaisi kulutusta toivottuun. Viimeisimmän kotimaisen tutkimusnäytön mukaan terveysperusteisen verotuksen käyttöönotto voisi johtaa siihen, että pienituloiset ostaisivat vähemmän kasviksia ja vihanneksia. Ehdotus on myös jyrkässä ristiriidassa tavoitteiden kanssa edistää huoltovarmuuskriittisen ruoka-alan kasvua ja lisätä suomalaista ruokavientiä, koska verosta aiheutuva kustannusrasitus olisi kotimaisilla toimijoilla ulkomaisia suurempi. Ruokavalio on aina kokonaisuus, ja yksittäisten ruokien ja juomien terveellisyttä on vaikea määritellä. Terveudessa tärkeää ovat kokonaisruokavalio ja elämäntavat, kuten liikunta ja uni. Veron sijaan yrityksille pitäisi antaa enemmän mahdollisuuksia kertoa tuotteidensa ravitsemuksellisen sisällön muokkaamisesta kuluttajien valintojen tueksi. Elintarviketeollisuuden yrityksissä tehdään pitkäjänteistä tuotekehitystyötä ravitsemuksellisesti parempien tuotteiden eteen. Terveellisinkään tuote ei kuitenkaan pysy kaupan valikoimissa, ellei kuluttajat sitä osta.



Pakkauskojien pienentäminen ja tuotteiden esillepano ovat hyviä keinoja ohjattaessa ruokaympäristöä terveellisempään suuntaan. Toisaalta on syytä huomioida, että EU:n tiettyjen muovituotteiden ympäristövaikutusten vähentämistä koskevan direktiivi ohjaa ristiriitaiseen suuntaan pakottamalla yrityksiä vähentämään tiettyjen kertakäyttöisten muovisten annospakkausten kulutusta.

Elintarvikkeiden markkinoinnissa suomalaiset elintarviketeollisuuden yritykset toimivat varsin vastuullisesti ja markkinoinnin itsesääntelyyn on panostettu.

s. 39, r. 37: Suosituksen sisältö työaikaisen ruokailun laajentamisesta on tarpeeton ja se tulisi poistaa, koska päivittäiset tauot on jo säädetty lailla. Lisäksi tauoista on sovittu usein työehtosopimuksilla.

s. 39, r. 39: Ruoka-avulla on merkittävä rooli syntyvän ruokahävikin vähentämisessä.

s. 40, r. 6: On huolestuttavaa, että suositukset nojaavat vanhaan tietoon suomalaisten ruuan kulutuksesta. Edellinen aineisto on kovin vanha, eikä välttämättä enää heijasta suomalaisten nykyistä ruoankäyttöä ja ravitsemustilaa osuvasti ja tarkasti. On ensiarvoisen tärkeää, että FinRavinto-tutkimus tehdään mahdollisimman pian ja että sen tulokset huomioidaan myös matkan varrella ennen seuraavien suositusten laadintaa. Myös lasten ja nuorten ruuankulutuksen seurantaan on syytä löytyä resursseja.

s. 40, r. 33: ETL on täysin samaa mieltä luotettavan, kattavan ja ajantasaisen tiedon välttämättömyydestä väestön ravitsemuksesta. Vanhan väestötason datan käyttö uusien suositusten taustalla on huolestuttavaa.

s. 41, r. 12: Ilmasto- ja ympäristövaikutusten sanotaan perustuvan tieteellisiin tutkimuksiin. Tällä hetkellä kuitenkin haasteena ovat toisistaan poikkeavat hiilijalanjäljen laskentamallit ja päästökertoimet, jotka eivät huomioi suomalaisen ruuantuotannon erityispiirteitä. Yritykset ja muut tahot ottavat myös ripeään tahtiin uusia ympäristöystävällisiä käytäntöjä käyttöön, jolloin tutkimusdata laahaa vääjäämättä käytännön takana. Tämän vuoksi suositusten nojaaminen tiukasti ympäristönäkökulmiin on ongelmallista, koska kehitys ja toimintatavat etenevät tutkimusjulkaisuja nopeammin.

s. 55, r. 8: Ruokasuositusten mallintamisessa liha mm. erinomaisena B-vitamiinien, hemiraudan ja hyvälaatuisen proteiinin lähteenä on sivuutettu. Vaikka punaisen lihan kulutusta ohjataan vähennettäväksi, soisi lihan hyvälle ravintoaineille maininnan silloin kun sille on aihetta.

s. 59, r. 1: Ruokasektorin monille toimijoille ja kuluttajille täysjyväviljan määritelmä 50 % kuiva-aineesta on vieras määritelmä, eikä sen mukaisia täysjyvätuotemerkintöjä ole tällä hetkellä saatavilla tuotetiedoissa ja pakkausmerkinnöissä. Tuotteissa ilmoitetaan täysjyväviljan määrä viljaraaka-aineesta, mikä ei ole sama määrä kuin täysjyväviljan osuus lopputuotteessa. Suositusten jalkauttamisessa tulisikin pohtia, miten täysjyväviljan saantimäärä on mahdollisimman selkeästi viestittävässä tuotetasolla.

Lisätiedot:

Ravitsemus ja terveys:

Johtaja Marleena Tanhuanpää, marleena.tanhuanpaa@etl.fi, puh. 040 528 2207

Ympäristövaikutukset:

Vastuullisuusjohtaja Satumaija Levón, satumaija.levon@etl.fi, puh. 040 752 8537