



Tutkimus ravitsemussuosituksista sekä suomalaisten ruokailutottumuksista

Janni Virta

Huhtikuu 2025

Palveluliiketoiminta

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Palveluliiketoiminnan tutkinto-ohjelma

VIRTA, JANNI:

Tutkimus ravitsemussuosituksista sekä suomalaisten ruokailutottumuksista

Opinnäytetyö 33 sivua, joista liitteitä 0 sivua
Huhtikuu 2025

Ravitsemussuosituksia on uudistettu. Uusimmat ravitsemussuosituksiset julkaisiin marraskuussa 2024, ja ne perustuvat pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin, jotka julkaistiin kesäkuussa 2023. Tässä opinnäytetyössä tutustuttiin uusimpiin ravitsemussuosituksiin sekä suomalaisten ruokailutottumuksiin, joista saatiin tietoa vuonna 2017 julkaistuista FinRavinto sekä FinTerveys tutkimuksista. Tässä opinnäytetyössä tutustuttiin myös planetaarisen ruokavalion suosituksiin, jotka on julkaistu vuonna 2019.

Opinnäytetyön tavoitteena oli kerätä tietoa suomalaisten ruokailutottumuksista ja verrata niitä kasvipainotteisuuden, eläinperäisten ruoka-aineiden käytön sekä kestävyiden osalta uusimpiin ravitsemussuosituksiin sekä planetaarisen ruokavalion suosituksiin. Tavoitteena oli myös tutustua siihen, miten kansalliset ravitsemussuosituksiset ovat vuosien aikana muuttuneet kasvipainotteisuuden, kestävyiden ja eläinperäisten ruoka-aineiden käytön osalta. Opinnäytetyössä myös tutkittiin suomalaisten ruokailutottumuksista, sekä verrattiin niitä uusimpiin suosituksiin, planetaarisen ruokavalion suosituksiin sekä pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin.

Opinnäytetyön tuloksena oli, että suomalaisten ruokailutottumuksissa oli vielä parannettavaa. Lihan käyttö on lisääntynyt, vaikka suosituksissa sen suositeltu määrä on vähentynyt. Suomalaiset voisivat myös syödä kasvipainotteisemmin, eli lisätä ruokavalioon enemmän kasviksia, juureksia, hedelmiä ja palkokasveja. Kasvisten, hedelmien ja marjojen syönti oli kuitenkin lisääntynyt verrattuna aiempiin vuosiin. Suositusten osalta kestävyysnäkökulma ja kasvipainotteisuus sekä lihan vähentäminen oli noussut suureen rooliin verrattuna aiempien vuosien suosituksiin johtuen siitä, että uusimmat pohjoismaiset ravitsemussuosituksiset, johon ne perustuivat, olivat ottaneet kestävyiden aiempaan verrattuna paremmin huomioon, jotta päästäisiin kestävyteen liittyviin tavoitteisiin Pohjoismaissa.

Asiasanat: ravitsemussuosituksiset, ravitsemus, ruokailutottumuksiset, planetaarinen

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Hospitality Management

VIRTA, JANNI:

A study on the Nutritional Recommendations and the Eating Habits of the Finns

Bachelor's thesis 33 pages, appendices 0 pages
April 2025

The national nutritional recommendations have recently been updated. In this thesis, the most recent national nutritional recommendations published in November 2024 and the recent Nordic nutritional recommendations published in June 2023 were researched. The nutritional habits of the Finns were also researched through the most recent FinTerveys 2017 and FinRavinto 2017 studies. The planetary diet recommendations which were published in 2019 were also studied.

The main purpose was to research the recently updated national nutritional recommendations, the planetary diet recommendations, and compare them to the nutritional habits the Finns, focusing on sustainability, and plant-based and animal-based foods. Another purpose was to research how the national nutritional recommendations have changed throughout the years in terms of sustainability and the use of animal-based and plant-based foods.

The results of this thesis were that there is still room for improvement in the nutritional habits. The amount of meat eaten has increased over the years, and even though the use of vegetables and fruits has also increased, it is still not up to the amounts in the most recent recommendations. The role of sustainability had also become more prominent in the newest recommendations, because of the goals related to sustainability in the Nordic countries.

Key words: nutritional recommendations, nutrition, eating habits, planetary

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	SUOMALAISTEN RUOKAILUTOTTUMUKSET	6
	2.1 FinTerveys 2017-tutkimus	6
	2.2 FinRavinto 2017-tutkimus.....	6
	2.3 FinTerveys 2017- tutkimuksen ja FinRavinto 2017-tutkimuksen tulokset ruokailutottumusten osalta	7
3	POHJOISMAISET RAVITSEMUSSUOSITUKSET	8
	3.1 Suositukset.....	8
	3.2 Kasvipainotteisuus	8
	3.3 Eläinperäiset ruoka-aineet.....	9
4	PLANETAARINEN RUOKAVALIO	11
	4.1 Kestävyys.....	11
	4.2 Ravitseminen	11
5	KANSALLISET RAVITSEMUSSUOSITUKSET 1987-2024	13
	5.1 Kestävää Terveyttä Ruoasta – Kansalliset Ravitsemussuositukset 2024	13
	5.1.1 Kestävyyšnäkökulma.....	13
	5.1.2 Ruoka-aineet	14
	5.2 Terveyttä ruoasta – suomalaiset ravitsemussuositukset 2014	17
	5.2.1 Ruoka-aineet	17
	5.2.2 Kasvisruokavalio.....	17
	5.2.3 Kestävyys	18
	5.3 Ravitsemussuositukset 2005 – Ravinto Ja Liikunta Tasapainoon.....	20
	5.4 Valtion ravitsemusneuvottelukunnan mietintö: suositukset kansanravitsemuksen kehittämiseksi 1987	20
	5.5 Merkittävimmät muutokset suosituksissa	21
6	RAVITSEMUSSUOSITUKSET JA SUOMALAISTEN RUOKAILUTOTTUMUKSET	25
	6.1 Suomalaisen ruokailutottumukset verrattuna Pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin sekä planetaarisen ruokavalion suosituksiin.....	25
	6.2 Uusimmat 2024 kansalliset ravitsemussuositukset ja suomalaisten ruokailutottumukset	26
	6.3 Suomalaisen ruokailutottumukset ovat muuttuneet.....	26
	6.4 Kestävämpiin ruokailutottumuksiin siirtyminen	27
7	POHDINTA	29
	LÄHTEET	31

1 JOHDANTO

Ravitsemussuosituksia on uudistettu. Uudet kansalliset ravitsemussuosituksset julkaistiin marraskuussa 2024 ja ne perustuvat uusimpiin pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin, jotka julkaistiin kesäkuussa 2023. Pohjoismaissa on tehty yhteistyötä ravitsemussuosituksiin liittyen jo 50 vuotta, ja ravitsemussuosituksset on julkaistu 1980-vuodesta alkaen joka 8–10 vuoden välein (Erkkola, Schwab, Itkonen, Lamberg-Allardt, Männistö 2023).

Tämän opinnäytetyön tavoite on tutustua planetaariseen ruokavalioon, uusimpiin pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin sekä tutkia miten ravitsemussuosituksset ovat kehittyneet suomessa vuosien aikana kasvipainotteisuuden sekä kestävyiden osalta vuodesta 1987 nykyhetkeen. Tavoitteena on myös tutustua suomalaisten ruokailutottumuksiin viimeisimmän FinRavinto 2017 – tutkimuksen sekä FinTerveys 2017- tutkimuksen pohjalta ja verrata niitä planetaarisen ruokavalion suosituksiin, sekä uusimpiin pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin. Opinnäytetyö on tutkimus, jonka tarkoitus on tuottaa hyödynnettävää tietoa suomalaisten ruokailutottumuksista ja erilaisten suositusten kasvipainotteisuudesta sekä kestävydestä. Tutkimuksen tietoja voidaan hyödyntää esimerkiksi ruokapalveluissa tai tuotekehityksessä, kun halutaan suunnitella toimintaa tai tuotteita kestävämpään sekä terveellisempään suuntaan.

Opinnäytetyössä on rajattu niin, että siinä huomioidaan suositusten osalta vain kasvipainotteisuus, eläinperäisten ruoka-aineiden käyttö sekä kestävyys. Ruokavalion kasvipainotteisuudella tarkoitetaan sitä, että suositaan kasvikunnan tuotteita, kuten palkokasveja, pähkinöitä, hedelmiä, vihanneksia ja siemeniä ruokavaliossa, ja käytetään vähemmän eläinperäisiä ruoka-aineita kuten lihaa, siipikarjan lihaa ja kananmunia. Suositusten osalta tässä opinnäytetyössä on jätetty viljavalmisteen pois, koska edellä mainitut kasvipohjaiset ruoka-aineet koettiin riittäväksi vertailukohteiksi.

2 SUOMALAISTEN RUOKAILUTOTTUMUKSET

2.1 FinTerveys 2017-tutkimus

FinTerveys 2017-tutkimuksen tavoitteena oli kerätä tietoa Suomessa asuvien terveydestä ja hyvinvoinnista sekä tekijöistä, jotka vaikuttavat niihin. Kerättyjen tulosten avulla haluttiin kehittää suomalaista terveydenhoitoa ja palveluita, sekä edistää suomalaisten terveyttä. Tutkimukseen kutsuttiin satunaisesti 10,000 yli 18-vuotiasta Suomessa asuvaa henkilöä. Kutsutut osallistuivat terveystarkastukseen, sekä täyttivät kyselylomakkeita terveyteen ja elintapoihin liittyen. (THL 2024.)

Tutkimuksessa tarkasteltiin terveyttä ja hyvinvointia todella laajasti. Tutkittaviin osa-alueisiin kuuluivat: koettu elämänlaatu, elintavat, ylipaino, tutkittavan oma arvio terveydentilasta, sairaudet, sisäilmaan liittyvät oireet, suun terveys, tapaturmat ja lisääntymisterveys sekä toiminta- ja työkyky, terveystarkastusten käyttö ja kokemukset terveystarkastusten laadusta, avun tarve arkipäiväisissä askareissa, iäkkäiden toimintakyky sekä koulutuksen ja asuinalueen yhteys terveyteen ja toimintakykyyn. (Koponen, Borodulin, Lundqvist, Säöksjärvi, Koskinen 2018, 24–185.)

2.2 FinRavinto 2017-tutkimus

FinRavinto 2017-tutkimus oli osa FinTerveys 2017-tutkimusta, ja siinä tutkittiin Suomessa asuvien yli 18-vuotiaiden ruokailutottumuksia ja ravinnonsaantia, sekä sitä, miten hyvin ravitsemussuosituksia toteutuvat ruokailutottumuksissa. THL on tutkinut suomalaisten ruokailutottumuksia viiden vuoden välein vuodesta 1982. Tutkimukseen osallistui 30 % FinTerveys 2017-tutkimukseen kutsutusta. Tutkimusmenetelminä olivat terveystarkastus, kaksi haastattelua tutkittavan ruokailutottumuksiin liittyen 24 tunnin ajalta, kyselylomakkeita sekä veri- ja virtsanäytteet. Tutkimuksessa verrattiin ravinnonsaantia suosituksissa oleviin viitearvoihin. (THL 2023.)

FinRavinto 2017 -tutkimuksessa kiinnitettiin huomiota seuraaviin asioihin: ateriarvot, energiansaanti vuorokauden aikana, työaikainen ruokailu, elintarvikkei-

den kulutus, raaka-aineiden kulutus, energiaravintoaineiden saanti, rasvahapojen ja kolesterolin saanti, vitamiinien saanti ja lähteet, kivennäisaineiden saanti ja lähteet, ravintolisien käyttö sekä jodin määrä. (Valsta, Kaartinen, Tapaninen, Männistö, Sääksjärvi. 2018 39–144.)

2.3 FinTerveys 2017- tutkimuksen ja FinRavinto 2017-tutkimuksen tulokset ruokailutottumusten osalta

FinTerveys 2017- tutkimuksen tuloksista kävi ilmi ravintoon liittyen, että terveellisen suosituksen mukaisen ruokailun noudattamiseen liittyi haasteita. Vain joka kymmenes mies ja joka viides nainen söi suositusten mukaisen määrän kasviksia ja hedelmiä. Lihavuus oli tutkimuksen mukaan yksi suurimmista kansansairauksista, ja työikäisten joukossa lihavuus oli lisääntynyt kuuden tutkimusta edeltäneen vuoden aikana. Ravintoon liittyvien haasteiden korjaamiseksi ehdotettiin, että sote-palveluissa sekä kuluttajaviestinnässä tulisi jakaa enemmän tietoa ravitsemukseen ja liikuntaan liittyvistä suosituksista, ja lihavuuteen pitäisi puuttua mahdollisimman nopeasti, koska laihtuminen on vaikeaa mitä enemmän ylipainoa on kertynyt. (Koponen ym, 2018. 189–192.)

Elintarvikkeiden osalta naisten kasvien sekä punaisen lihan käyttö oli lähempänä suosituksia miehiin verrattuna. Vain 14 % miehistä ja 22 % naisista söi suositusten mukaisen määrän kasviksia, hedelmiä ja marjoja. Verrattuna suositukseen punaisen ja prosessoidun lihan käytöstä, joka oli enintään 500 g viikossa, ylittyi se 79 % miehistä ja 26 % naisista. Proteiinin määrä energiasta joko ylitti hieman suositukset tai oli riittävää. Tutkimuksen tulosten mukaan tärkeimmät kehityskohteet aikuisten ruokailutottumuksissa olisivat kuitupitoisten hiilihydraattien lisääminen, värikkäiden kasvien, juuresten, hedelmien ja marjojen lisääminen ja palkokasvien, pähkinöiden ja siemenien lisääminen ruokavalioon. (Valsta ym. 2018, 147–148.)

3 POHJOISMAISET RAVITSEMUSSUOSITUKSET

3.1 Suositukset

Pohjoismaiset ravitsemussuositukset Nordic Nutritional Recommendations 2023 ovat tutkimuksiin perustuvia suosituksia, joiden avulla halutaan ohjata ruokailutottumuksia Pohjoismaissa. Ravitsemussuosituksia käytetään pohjana kansallisten ravitsemussuositusten uudistamisessa. Ravitsemussuositusten annetut määrät on kirjattu sellaisenaan kansallisiin ravitsemussuosituksiin. (Ruokavirasto 2023.)

Suosituksen pääsanomana on kalan ja kasvipainotteisen ruokavalion suosiminen sekä lihan vähentäminen ruokavaliossa. Tavoitteena on tehdä Pohjoismaisesta ravitsemuksesta samaan aikaan kestäväää sekä terveellistä. Kestävyydellä on niin suuri rooli suosituksissa, koska Pohjoismaista on tavoitteena kehittää maailman kestävin alue vuoteen 2030 mennessä. (Ruokavirasto 2023.)

3.2 Kasvipainotteisuus

Kasvipainotteinen ruokavalio on tutkimusten mukaan terveellinen sekä ympäristöystävällinen. Kasvipainotteinen ruokavalio sisältää paljon hedelmiä, vihanneksia, marjoja sekä perunaa. Peruna on mainittu erikseen, koska sen suosimisella on positiivisia ympäristövaikutuksia. (Blomhoff ym. 2023.)

Suosituksen mukaan kasviksia, hedelmiä ja marjoja tulisi saada monipuolisesti vähintään 500–800 g päivässä. Tärkeää kasvien, hedelmien ja marjojen käytössä on monipuolisuus. Kasvikset, hedelmät sekä marjat ovat hyvä tapa saada kuituja, C, E ja K vitamiineja, folaattia ja kaliumia. Jotkut kasvikset ovat myös hyvä mineraalien, kuten raudan sekä betakaroteenin lähde. Ne myös auttavat ehkäisemään ruoansulatuskanavan syöpää, keuhkosityöpää, sydänsairauksia ja kuolleisuutta yleisesti. (Blomhoff ym. 2023.)

Palkokasveja ja pähkinöitä sekä siemeniä suositellaan osaksi terveellistä ruokavaliota Pohjoismaissa. Palkokasvit ovat hyvä proteiinin, kuidun, tärkkelyksen,

vitamiinien ja mineraalien (tiamiini, kalium, magnesium, rauta ja sinkki) lähde. Palkokasvien syöminen voi myös vähentää kuolleisuuden sekä erilaisten syöprien riskiä. Pähkinöitä ja siemeniä taas suositellaan 20–30 grammaa päivässä ja ne ovat hyvä energian lähde kasvipainotteisessa ruokavaliossa. Niiden syömisestä on todettu vähentävän sydänsairauksien riskiä. (Blomhoff ym. 2023.)

3.3 Eläinperäiset ruoka-aineet

Suosituksen mukaan punaista lihaa tulisi käyttää enintään 350 grammaa viikossa, ja prosessoitua punaista lihaa mahdollisimman vähän. Punaisen lihan hyötyihin kuuluu, että se on hyvä proteiinin, raudan, sinkin, tiamiinin, riboflaviinin ja vitamiinien B12 ja B6 lähde. Haittoihin, joita punaisen lihan käyttöön voi liittyä kuuluvat esimerkiksi kohonnut syövän riski, ja punainen liha sisältää paljon tyydyttyneitä rasvoja, jotka ovat haitallisia terveydelle. Punaisen lihan käyttö on myös haitallista ympäristölle, joten sitä tulisi korvata mahdollisimman paljon kasvipohjaisilla versioilla ja vastuullisesti pyydetyllä kalalla. (Blomhoff ym. 2023.)

Siipikarjan suhteen suositellaan, että prosessoitua siipikarjaa käytettäisiin mahdollisimman vähän, ja muuten suosittaisiin kestävyysnäkökulmasta kasvipohjaisia vaihtoehtoja. Hyötyihin kuuluu, että siipikarja on silti hyvä proteiinin lähde, seleenin, tiamiinin, riboflaviinin, niasiinin ja b12 sekä b6 vitamiinien lähde. Siipikarjan rasvat ovat parempia terveydelle verrattuna punaisen lihan rasvoihin. (Blomhoff ym. 2023.)

Kalaa ja mereneläviä suositellaan 300–450 g viikossa, josta 200 g tulisi olla rasvaista kalaa. Suositellaan että kala olisi vastuullisesti pyydettyä. Kalan ja merenelävien syömisellä on todettu olevan positiivisia terveysvaikutuksia, niiden syöminen on hyväksi sydämelle. Niiden syömisellä on myös yhteys aikuisten kognitiivisten kykyjen ylläpitämiseen, ja yleisesti kuoleman riskin vähenemiseen. Kala ja merenelävät ovat hyvän rasvan lähde, sekä jodin, hivenaineiden ja proteiinin lähde. Ainoa riski terveydelle on, jos raskaana oleva syö saastuneelta alueelta pyydettyä kalaa. (Blomhoff ym. 2023.)

Maitotuotteiden suhteen suositellaan 350 ml – 550 ml vähärasvaisia maitotuotteita per päivä, jolla turvataan sopiva kalsiumin, jodin ja b12 vitamiinin saanti. Maitotuotteet ovat myös hyvä proteiinin lähde. Jos saanti per päivä on alle 350 ml, maitotuotteita voidaan korvata muulla ruualla, tai kasvipohjaisilla vaihtoehdoilla. Vähärasvaisten maitotuotteiden käytöllä on yhteys kardiometabolisten sairauksien riskin pienenemiseen ja paksusuolen syövästä suojaamiseen. Kovia rasvoja sisältävien täysrasvaisten maitotuotteiden käytöllä taas voi olla yhteys kohonneeseen kardiometabolisten sairauksien riskiin. Vastuullisuuden suhteen maitotuotannolla on yleisesti negatiivisia ympäristövaikutuksia. (Blomhoff ym. 2023.)

Sopiva määrä kananmunia ruokavaliossa voi olla hyväksi terveydelle sekä ympäristölle. Kananmunat ovat hyvä proteiinin ja vitamiinien sekä mineraalien lähde. Kananmunien negatiivisiin terveysvaikutuksiin taas kuuluvat mahdollinen kolesterolin lisääntyminen, mutta sydänsairauksien, tyypin 2 diabeteksen ja syövän riskin suhteen ei löydetty riskin lisääntymistä, jos kananmunien määrä ruokavaliossa on enintään yksi kananmuna päivässä. Vastuullisuuden suhteen kananmunien käytöllä on pienempi ympäristövaikutus kuin lihan käytöllä, mutta kananmunatuotannolla voi olla negatiivisia vaikutuksia biodiversiteettiin. (Blomhoff ym. 2023.)

4 PLANETAARINEN RUOKAVALIO

4.1 Kestävyys

Planetaarisella ruokavaliolla tarkoitetaan ruokavaliota, joka on samaan aikaan kestävä, mutta turvaa myös ihmisten hyvinvoinnin. Se on ilmastoviisasta ja kestävää syömistä. Ruoat, joita planetaarinen ruokavalio sisältää, ovat sellaisia, joiden syöminen ei aiheuta merkittäviä kasvihuonepäästöjä tai muuta ympäristökuormaa, ja joita syömällä luonnon monimuotoisuus säilyy. Maapallon voimavaroja on kulutettu niin paljon, että nykypäivänä on alettu kiinnittämään enemmän huomiota kestävyteen ja kestävään kehitykseen. Kestävyys vaatii ihmisiltä jokapäiväisiä tekoja, ja planetaarisen ruokavalion noudattaminen on yksi keinoista, joilla voidaan tukea kestävyteen liittyviä tavoitteita. (Haveri, Soisalo ja Voutilainen 2023, 62–93.)

On tutkittu, että jos useimpien maiden asukkaat siirtyisivät planetaariseen ruokavalioon, kasvihuonepäästöt vähenisivät 50–90 %, typen käyttö lannoitteissa vähenisi 25 %, fosforin käyttö lannoitteissa vähenisi 20 % ja veden kulutus vähenisi 2–10 %. Ilmastoviisaalla ruoalla, jota planetaarisessa ruokavaliossa suositellaan, tarkoitetaan ruokaa, joista ei tule suuria kasvihuonepäästöjä tai muuta ympäristökuormaa, ja joiden valitseminen johtaa luonnon monimuotoisuuden säilymiseen. (Kuusipalo ym. 2023, 62.)

4.2 Ravitsemus

Planetaarisessa ruokavaliossa painotetaan kasvikunnan tuotteita, lähiruokaa, sesonkien mukaisia valintoja, ja sitä voidaan soveltaa eri maiden kulttuureihin. Planetaarisen ruokavalion ruokakolmio on samantyylinen kuin suomalaisissa ravitsemussuosituksissa, jossa kolmion pohjalla ovat eniten nautittavat ruoka-aineet ja yläpäässä ruoat, joita tulisi nauttia harvemmin. Vihanneksia ja juureksia tulisi nauttia 300 g päivässä ja marjoja sekä hedelmiä 200 g päivässä. Kolmion toisella tasolla täysjyväviljaa tulisi syödä 230 g vuorokaudessa, ja perunaa kerran päivässä. Kolmion kolmannella tasolla suositellaan kasviöljyjä ja levitteitä

nautittavaksi 40–50 g vuorokaudessa, ja neljännellä tasolla kalaa vähintään 2–3 kertaa viikossa. Viidennellä tasolla ovat kana, kananmunat, maitovalmisteet ja juustot, kanaa tulisi syödä enintään 2 kertaa viikossa, kananmunia 1–2 kertaa viikossa, maitovalmisteita 1–2 lasia vuorokaudessa sekä juustoa harvoin. Kolmion ylimmällä tasolla ovat harvoin nautittavat punainen liha, voi, kerma, napostelutuotteet kuten sipsit, sokerijuomat sekä alkoholi. (Kuusipalo ym. 2023, 64.)

Kun ruokailutottumuksia haluttaisiin muuttaa paremmin planetaariseen ruokavalioon sopivaksi, onnistuisi se jo pelkästään noudattamalla uusimpia ravitsemussuosituksia, joissa kestävyys on otettu aikaisempaa paremmin huomioon. Ruokavalion muuttaminen käytännössä planetaariseen ruokavalioon sopivaksi onnistuisi esimerkiksi lisäämällä päivittäisiin aterioihin palkokasveja, korvaamalla lihapitoisia aterioita pari kertaa viikossa kasvipohjaisilla vaihtoehdoilla, vaihtamalla viljavalmisteet täysjyvävalmisteisiin, korvaamalla osa maitovalmisteista kasvipohjaisilla versioilla, sekä lisäämällä välipaloille pähkinöitä ja siemeniä. (Haveri ym. 2023, 108–109.)

5 KANSALLISET RAVITSEMUSSUOSITUKSET 1987-2024

5.1 Kestävää Terveyttä Ruoasta – Kansalliset Ravitsemussuositukset 2024

Uusimpien ravitsemussuositusten tavoitteena on edistää kansanterveyttä, mutta samaan aikaan suosituksissa on huomioitu kestävyys sekä eri ruoka-aineiden ympäristövaikutukset jokaisen ruoka-aineen kohdalla. Suositukset on laadittu pohjoismaisten ravitsemussuositusten pohjalta. Vaikka suosituksissa on otettu huomioon eri ravintoaineet ja suositeltavat ruoka-aineet laajasti, keskitytään tässä opinnäytetyössä tutkimaan suosituksia kasvipainotteisuuden, kestävyys- ja eläinperäisten ruoka-aineiden osalta. (THL 2024, 3–14.)

Ravitsemussuositusten tärkein tavoite on edistää ihmisten terveyttä, ja suositukset perustuvat tutkittuun tietoon ravitsemuksesta. Ravitsemussuosituksia hyödynnetään esimerkiksi ravitsemispalveluissa tai terveydenhuollossa, kun halutaan ohjata ihmisten ruokailukäyttäytymistä terveellisempään suuntaan. Suosituksia voidaan myös hyödyntää elintarviketeollisuuden tuotekehityksessä. (THL 2024, 13.)

5.1.1 Kestävyyšnäkökulma

Suosituksissa oli osio liittyen kestävyteen ja ruoan ympäristövaikutuksiin. Kävi ilmi, että suomalainen ruokatuotanto kuormittaa ympäristöä, jonka vuoksi olisi tärkeää siirtyä kasvipainotteiseen ruokavalioon. Ruokatuotannosta johtuvia negatiivisia vaikutuksia olivat ilmastonmuutos, rehevöityminen, vesiniukkuus sekä luontokato. Ilmastonmuutos johtuu kasvihuonepäästöistä, joita syntyy ruokatuotannossa, suurin osa syntyy nautataloudessa. Rehevöityminen koskee erityisesti peltojen viljelystä johtuvaa vesistöjen rehevöitymistä. Vesiniukkuuden osalta, osa tuotteista tulee vesiniukoilta alueilta, suomessa vesivarat ovat runsaat, mutta kuivimmilla alueilla vesiniukkuus voi johtaa luontokatoon. Luontokato vähentää luonnon monimuotoisuutta sekä paikallisesti, että maailmanlaajuisesti. (THL 2024, 26–29.)

5.1.2 Ruoka-aineet

Ravitsemussuosituksissa oli listattu suositeltavat ruoka-aineet. Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan kasvipainotteisuutta ja eläinperäisten ruoka-aineiden osaa suosituksista, joten ravitsemussuosituksista otetaan tarkasteltavaksi peruna, kasvikset, marjat ja hedelmät, palkokasvit ja palkokasvivalmisteet, pähkinät ja siemenet sekä miten eläinperäisiä ruoka-aineita kuten kalaa, maitoa ja maitovalmisteita, kananmunaa, siipikarjan lihaa ja punaista lihaa suositellaan käytettäväksi ruokavaliossa. (THL 2024, 46–57.)

Kasvisten, marjojen ja hedelmien syöntiä suositellaan 500–800 g päivässä, koska ne ovat hyväksi terveydelle ja sisältävät paljon vettä, kuituja ja vitamiineja ja niiden käyttö vähentää monien terveysongelmien riskiä, kuten esimerkiksi verisuonisairauksien, syöpien, kuolleisuuden riskiä. Puolet suositellusta määrästä olisi hyvä olla vihanneksia ja juureksia, puolet marjoja ja hedelmiä. Olisi hyvä syödä kasviksia, marjoja ja hedelmiä sekä kypsennettyinä että kypsentämättöminä. Kasvisten, marjojen ja hedelmien lisääminen ruokavalioon on myös ympäristöystävällistä, koska suurimmassa osassa ilmastovaikutus on pieni. (THL 2024, 46–47.)

Juureksista peruna oli mainittu ravitsemussuosituksissa erikseen. Perunan terveellisyys riippuu siitä, miten se on valmistettu. Vaikka perunalla on hyviä terveysvaikutuksia, ja se sisältää paljon vitamiineja sekä kivennäisaineita, tulisi huomioida valmistustapa. Esimerkiksi uppopaistetut perunaruuat sisältävät runsaasti tyydyttyntä rasvaa. Peruna on myös osa ympäristöystävällistä ruokavaliota, koska sen viljelystä johtuva ilmastovaikutus on hyvin pieni. (THL 2024, 48.)

Palkokasveja, eli esimerkiksi herneitä, papuja ja linssejä suositellaan hyvänä vaihtoehtona eläinperäiselle proteiinille. Palkokasvit ovat terveyden, mutta myös ympäristön kannalta hyvä valinta. Ne sisältävät proteiinia ja erilaisia vitamiineja ja kivennäisaineita sekä kuitua, ja ovat yhteydessä pienempään riskiin sairastua kroonisiin sairauksiin. Koska palkokasvit ovat runsaskuituisia, ovat ne myös yh-

teydessä vähentyneeseen riskiin sairastua erilaisiin syöpiin, kuten paksu- ja peräsuolen syöpään. Tarkkoja suositeltavan käytön määriä ei ole voitu määrittää rajallisen tutkimustiedon takia, mutta suositus on, että palkokasveja syötäisiin 50–100 g päivässä kypsänä. (THL 2024, 49–50.)

Pähkinät ja siemenet ovat suositusten mukaan hyvän rasvan lähde, ja ne sisältävät myös proteiinia, kuitua ja erilaisia vitamiineja. Pähkinöiden päivittäisellä käytöllä on monia hyviä terveysvaikutuksia, esimerkiksi sydän- ja verisuonitautien, syövän ja kuolleisuuden riskin pieneneminen. Pähkinöiden ja siemenien käyttö on myös ympäristöystävällistä, mutta joidenkin pähkinöiden kohdalla vesijalanjälki on suhteellisen suuri. Suositus käytön suhteen on 20–30 g pähkinöitä päivässä, ja ruokavalioon tulisi myös sisällyttää monipuolisesti siemeniä päivittäin. (THL 2024, 51.)

Kalaa suositellaan osana terveellistä ruokavaliota, koska se on hyvä rasvojen, proteiinin ja D-vitamiinin lähde. Kalan syönti on suositusten mukaan yhteydessä pienentyneeseen riskiin sairastua sydän- ja verisuonitauteihin, ja sen syöminen vähentää myös kuolleisuutta ja kognitiivisten kykyjen heikkenemistä. Kalan syönti voi olla myös osa kestävästä ruokavaliota, mutta kalan pitää olla kestävästi pyydettyä ja tuotettua. Kalaa suositellaan syötäväksi 300–450 g viikossa, ja 200 g tästä tulisi olla rasvaista kalaa. (THL 2024, 52.)

Suosituksien mukaan vaikka punainen liha on hyvä proteiinin, sinkin, raudan ja eri vitamiinien lähde, sisältää se myös runsaasti tyydyttyneitä rasvahappoja, jotka ovat terveydelle haitallisia. Punaisen lihan ja prosessoidun lihan syömiseen liittyy myös terveysriskejä, kuten esimerkiksi paksu- ja peräsuolisyövän riski, ja suurempi sydän- ja verisuonitautien riski. Ympäristövaikutusten osalta punaista lihaa voidaan syödä kohtuudella osana kestävästä ruokavaliota. Vaikutus ympäristöön riippuu siitä, miten liha on tuotettu, esimerkiksi naudanlihan tuotannon ympäristövaikutukset ovat paljon pienemmät kuin pihvilihan, koska se tuotetaan yhdistelmätuotannossa maidon kanssa. (THL 2024, 53.)

Tuotannon ympäristövaikutukset ovat silti suuria verrattuna muihin elintarvikkeisiin. Kestävyys riippuu myös siitä, onko liha Suomessa tuotettua vai tuontilihaa. Lihaa suositellaan syötäväksi enintään 350 g kypsennettyä lihaa viikossa, ja

prosessoitua lihaa mahdollisimman vähän. Lihasta tulisi valita mahdollisimman vähärasvaisia vaihtoehtoja, ja lihaa tulisi korvata kasvipohjaisilla vaihtoehdoilla sekä kestävästi pyydytyllä kalalla. (THL 2024, 53.)

Siipikarjan lihaa, eli broileria, kalkkunaa, ankkua sekä prosessoituja versioita suositellaan käytettäväksi nykyistä vähemmän ympäristövaikutusten vuoksi, ja enintään 350 g viikossa. Siipikarjan liha on hyvä proteiinin, raudan ja b-vitamiinin lähde. Haitallisista terveysvaikutuksista ei ole näyttöä, mutta prosesoidut versiot siipikarjan lihasta ovat yhteydessä riskiin sairastua paksu- ja peräsuolen syöpään. (THL 2024, 54–55.)

Ympäristövaikutusten osalta ruokavalio voi sisältää kohtuullisen määrän siipikarjan lihaa. Broilerin liha heikentää suomessa luonnon monimuotoisuutta merkittävästi. Siipikarjan tuotannossa käytettävä soijarehu taas heikentää luonnon monimuotoisuutta maailmanlaajuisella tasolla, koska sitä varten otetaan uusia alueita viljelykäyttöön. Suomessa soijarehu on sertifioitua eikä tule uusilta viljelyalueilta, mutta tämäkin johtaa uusien alueiden käyttöönottoon globaalisti, koska soijan kokonaiskysyntä kasvaa. (THL 2024, 54.)

Maitotuotteiden suhteen suositus on, että rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita käytettäisiin 350–500 g päivässä. Maitotuotteet ovat hyvä proteiinin, kalsiumin, jodin, riboflaviinin, b12-vitamiinin ja D-vitamiinin lähde. Rasvaiset maitotuotteet sisältävät paljon tyydytynyttä rasvaa, jonka vuoksi olisi hyvä suosia vähärasvaisia vaihtoehtoja. Terveysvaikutusten suhteen, jos vaihdetaan rasvaisista vähärasvaisempiin maitotuotteisiin, pienenee sydän- ja verisuonitautien riski. Maitotuotteiden käyttö suojaa myös paksu- ja peräsuolen syövältä. (THL 2024, 56.)

Maitotuotteiden käytön ympäristövaikutukset liittyvät koko nautatalouden tuotannonjärjestelmään, koska maitotuotanto liittyy naudan tuotantoon. Nautataloudella on ympäristön kannalta sekä haitallisia, että hyödyllisiä piirteitä. Haitallisia piirteitä ovat esimerkiksi lehmien metaanipäästöt, ja hyödyllisiä kuten nurmien käyttö verrattuna yksivuotisten kasvien käyttöön. Maitotuotteita suositellaan ympäristövaikutusten takia käytettäväksi kohtuullisesti. (THL 2024, 56.)

Kananmunia suositellaan käytettäväksi kohtuullisesti, ne ovat hyvä proteiinin ja vitamiinien lähde. Kuitenkin jos kananmunia käytetään runsaasti, se voi lisätä veren kolesterolipitoisuutta. Sen takia suositellaan käytettäväksi noin yhtä kananmunaa vuorokaudessa, jos henkilöllä ei ole korkeaa kolesterolia, valtiotautia tai diabetesta. Ympäristövaikutusten suhteen kananmunan käytöllä ei ole todettu olevan merkittävää vaikutusta ympäristöön. (THL 2024, 57.)

5.2 Terveyttä ruoasta – suomalaiset ravitsemussuositukset 2014

5.2.1 Ruoka-aineet

Marjojen, hedelmien, juuresten ja kasvien osalta suositellaan päivittäin 500 g kasviksia, hedelmiä ja marjoja, josta marjoja tulisi olla puolet ja loput kasviksia. Yksi annos on 1 dl marjoja, yksi hedelmä tai 1,5 dl salaattia, ja päivässä tulisi nauttia 5–6 annosta. Palkokasveja taas suositellaan joko pelkästään proteiinin lähteenä tai eläinperäisen proteiinin lisäksi noin 1 dl per ateria päivässä.

Kalaa suositellaan nautittavaksi 2–3 kertaa viikossa kalalajeja vaihdellen. Liha- ja valmisteita ja punaista lihaa tulisi käyttää enintään 500 g viikossa. (VRN 2014, 21-22.)

Kananmuna on suositusten mukaan hyvä proteiininlähde, ja sen käyttöä ei ole määritetty, mutta runsaan kolesterolin takia kolesterolia alentavassa ruokavaliossa tai valtimotauteihin sairastuneilla sen käyttöä tulisi rajoittaa 3–4 kappaleeseen viikossa. Maitovalmisteita suositellaan 5–6 dl päivässä ja juustoa 2–3 siivua päivässä, jotta kalsiumin saanti on riittävää, ja maitotuotteiden olisi hyvä olla vähärasvaisia. Tarvittaessa maitotuotteita voidaan korvata kasviperäisillä valmisteilla, joita on täydennetty kalsiumilla ja D-vitamiinilla. (VRN 2014, 21–22.)

5.2.2 Kasvisruokavalio

Kasvisruokavaliot voidaan jakaa neljään ryhmään: semi-vegetaarinen, lakto-ovo vegetaarinen, laktovegetaarinen ja vegaaninen. Semi-vegetaarinen ruokavalio sisältää kasvikunnan tuotteita, maitovalmisteita, kananmunia ja kalaa. Lakto-

ovo-vegetaarinen ruokavalio sisältää kasvikunnan tuotteita, kananmuna sekä maitovalmisteita. Laktovegetaarinen ruokavalio sisältää kasvikunnan tuotteita sekä maitotuotteita, ja vegaaninen ruokavalio vain kasvikunnan tuotteita. (VRN 2014, 32-33.)

Lakto-ovo sekä laktovegetarisessa ruokavaliossa suositellaan tarkkuutta ruoka-aineiden valinnassa, jotta ruokavalio on mahdollisimman monipuolinen ja kaikkia vitamiineja sekä mineraaleja saadaan riittävästi. Suositellaan, että pehmeitä rasvoja tulisi sisällyttää ruokavalioon riittävästi, ja maitotuotteiden suhteen tulisi valita rasvattomia sekä vähärasvaisia versioita jotta voidaan välttää tyydyt-tyneiden rasvojen saantia. (VRN 2014, 32-33.)

Vegaaniruokavalion noudattamisessa tulee olla tarkempi, jotta ruokavalio on mahdollisimman monipuolinen. Vegaaniruokavaliota noudattavan tulisi varmistaa, että B12-vitamiinin, D-vitamiinin, riboflaviinin, kalsiumin, raudan, sinkin ja jodin sekä proteiinin saanti on riittävää. Näiden saanti voidaan varmistaa esimerkiksi käyttämällä niillä täydennettyjä vegaanisia elintarvikkeita ja/tai ravintolisäitä. B12-vitamiinia saadaan vain eläinkunnan tuotteista, joten vegaanista ruokavaliota noudattavan tulisi täydentää ruokavaliota joko elintarvikkeilla, joihin on lisätty B12-vitamiinia, tai ravintolisällä. Vegaaniruokavalio on mahdollista myös koostaa niin että proteiinin saanti on riittävää, jos siihen sisällytetään riittävästi hyviä kasviproteiinin lähteitä kuten: papuja, linssejä, herneitä, soijaproteiinia, täysjyväviljaa, pähkinöitä sekä siemeniä, ja jos ylipäänsä energiansaanti on riittävää. (VRN 2014, 32-33.)

5.2.3 Kestävyys

Kansallisissa ravitsemussuosituksissa 2014 on huomioitu myös se, että ruokavalio olisi terveellisuuden lisäksi kestävä. Ruokavalion kestävyudessa tulisi ottaa huomioon sosiaalinen, taloudellinen, kulttuurinen ja ympäristö näkökulma, sekä eläinten hyvinvointi ja hävikin vähentäminen. Ruoan tuotannon tulisi olla kestävä ja ottaa huomioon erityisesti vaikutukset ympäristöön, kuten maaperään ja ilmastoon. Tuotannossa luonnonvaroja tulisi hyödyntää mahdollisimman kestävästi. Eläinperäisten ruoka-aineiden tuotanto kuormittaa ympäristöä, mutta vaikka niiden käyttö on lisääntynyt, tuotannosta johtuvat kasvihuonepäästöt yh-

tä kansalaista kohden ovat vähentyneet tuotantoteknologian ja laitteiden kehityksen takia. Jos ateriat koostettaisiin niin, että eläinperäisiä tuotteita käytettäisiin vähemmän, ruokavalion ilmastovaikutukset pienenisivät vielä enemmän. (VRN 2014, 40–43.)

Jos ruoka-aineiksi valittaisiin esimerkiksi perunaa, marjoja, vihanneksia ja vilja-valmisteita, sekä suosittaisiin erityisesti satokauden kasviksia, voitaisiin pienentää ruokavaliosta johtuvia ympäristövaikutuksia. Riisi olisi hyvä korvata kotimaisella täysjyväohralla tai perunalla. Soija tulisi korvata kotimaisilla palkokasveilla. Lihoista kaikista kuormittavinta on naudantuotanto. Naudantuotanto on välttämätöntä myös maitotuotteiden tuotannon kannalta, joten ne olisi hyvä korvata kasvipohjaisilla vaihtoehdoilla. Kalan käyttö ruokavaliossa on kestävyuden näkökulmasta hyvä, koska luonnonkalojen kalastaminen vähentää esimerkiksi rehevöitymistä. Kala, joka valitaan, tulisi mielellään olla luonnonkala avovesissä kasvatetun kalan sijaan. Rasvoista kestävimpiä ovat margariini ja rypsiöljy, ja oliiviöljyn käyttö on kestävämpää kuin voin. (VRN 2014, 40–43.)

Lähiruoan käyttö on myös kestävä. Lähiruoalla tarkoitetaan ruokaa, joka suositusten mukaan: ”edistää oman alueen paikallistaloutta, työllisyyttä ja ruokakulttuuria, ja joka on tuotettu oman alueen raaka-aineista ja joka markkinoidaan ja kulutetaan omalla alueella”. Lähiruoka on parhaimmillaan kestävä sekä tuotannon että kulutuksen näkökulmasta. Parhaimmillaan se voisi mahdollistaa ”hiilineutraalia paikallistaloutta, jonka päästöt ympäristöön on minimoitu”. (VRN 2014, 40–43.)

Suosituksissa mainitaan myös luomuruoka. Luomutuotannossa ruokaa tuotetaan niin, että otetaan huomioon ekologinen kestävyys sekä kierrätystalous. Kemiallinen torjunta on luomutuotannossa kielletty, ja luomuruokien jalostuksessa saa käyttää vain murto-osan lisäaineista, joita on tavallisissa elintarvikkeissa, ja geenimuuntelu on kokonaan kielletty. Luomutuotannossa on kiinnitetty huomiota eläinten hyvinvointiin, ja tuotantoeläimille tarjotaan esimerkiksi viirikkeitä sekä enemmän tilaa liikkua. Luomutuotannossa taas energian käyttöä ei ole rajattu, joten se voi silti olla fossiilisesta energiasta riippuvaista ja siksi luomutuotanto ei siltä osin ole välttämättä parempaa ympäristön kannalta kuin tavalliset tuotantotavat. (VRN 2014, 40–43.)

5.3 Ravitsemussuositukset 2005 – Ravinto Ja Liikunta Tasapainoon

Kasviksia, hedelmiä ja marjoja suositeltiin syötäväksi vähintään 400 g päivässä. Peruna oli mainittu myös erikseen, mutta sen suhteen ei ollut annettu tiettyä suositeltua määrää vuorokaudessa. Palkokasvit mainittiin hyvänä rasvan ja proteiinin lähteenä. Kasviksia, marjoja ja hedelmiä suositeltiin, koska ne sisältävät paljon vitamiineja ja terveyttä edistäviä ainesosia. (THL 2005, 36.)

Maitotuotteiden osalta vähärasvaisia ja rasvattomia maitotuotteita suositeltiin käytettäväksi noin 0,5 l päivässä. Lisäksi suositeltiin lisäksi vähemmän sokeria sisältävää vähärasvaista jogurttia tai viiliä, ja 2–3 viipaletta vähärasvaista ja vähäsuolaista juustoa. Maitotuotteiden suhteen oli tärkeää, että ne ovat vähärasvaisia, jolloin vältetään kovien rasvojen liialliselta saannilta. (THL 2005, 37.)

Kalaa tulisi suositusten mukaan käyttää ainakin kaksi kertaa viikossa, kalalajeja vaihdellen. Päivittäin käytettäväksi suositellaan vähärasvaista ja vähäsuolaista lihaa ja leikkeleitä. Lihan ja kalan suhteen ei ollut vuoden 2005 suosituksissa annettu tarkempia määriä. Liha, kala ja kananmuna ovat suositusten mukaan hyvä proteiinin lähde, mutta kananmunallekaan ei ollut annettu tarkempia suosituksia. (THL 2005, 37.)

5.4 Valtion ravitsemusneuvottelukunnan mietintö: suositukset kansanravitsemuksen kehittämiseksi 1987

Vuonna 1987 julkaistiin ensimmäiset viralliset suositukset kansanravitsemuksen kehittämiseksi (Ruokavirasto 2025). Niiden pääsanomana oli, että terveydelle paras mahdollinen ravitsemus muodostuu kohtuudesta, monipuolisuudesta, tasapainoisuudesta sekä nautittavuudesta. Mietinnässä tarkasteltiin ravitsemukseen vaikuttaneita yhteiskunnallisia muutoksia, sekä muutoksia suomalaisten ruokailutottumuksissa. Vuoden 1978 suositusten osalta kiinnitetään huomiota erityisesti eläinperäisten ruoka-aineiden käyttöön ja ruokavalion kasvipainotteisuuteen, sekä siihen miten kestävyys on huomioitu. (Hannula, Aro, Seppänen, Varo 1987, 2–11.)

Eläinperäisten tuotteiden osalta suositusten ruokaympyrän mukaan lihaa, kalaa ja kananmunia tulisi syödä 220 g vuorokaudessa, maitotuotteita 6- 7 dl + 30 g. Kasviksia, marjoja ja hedelmiä suositeltiin 450 g vuorokaudessa, ja perunaa sekä juureksia 250 g vuorokaudessa. Suositusten mukaan lihan ja kananmunien lisäämiseen ei ollut ravitsemuksellista tarvetta, ja niiden osalta tuli suosia vähärasvaisia liha- ja makkaralaatuja sekä siipikarjan lihaa. Kalaa suositeltiin lisättäväksi, sillä se sisältää monitydyttymättömiä rasvoja. (Hannula ym. 1987, 28–29.)

Maitotuotteiden osalta suositeltiin, että niitä käytettäisiin päivittäin, ja suosittaisiin vähärasvaisia tai rasvattomia versioita. Juustoa suositeltiin käytettäväksi enemmän, kunhan suosittiin vähärasvaisia versioita. Kasvisten, marjojen ja hedelmien osalta suositeltiin, että niitä lisättäisiin ja käytettäisiin mahdollisimman monipuolisesti. Myös kotimaisten marjojen käyttöä suositeltiin lisäävän. Hedelmämehun sijaan suositeltiin syötäväksi hedelmiä kuidun takia. Perunojen sekä juuresten osalta suositeltiin, että niitä tulisi syödä päivittäin enemmän, koska ne tasapainottavat ruokavaliota. Perunaa suositeltiin kypsennettäväksi ilman rasvaa, ja juureksia suositeltiin sekä raakoina että kypsennettynä nautittavaksi. (Hannula ym. 1987, 28–29.)

Suosituksissa suositeltiin eläinkunnan proteiinia kasvikunnan tuotteista saatavan proteiinin sijaan, koska ne sisältävät aminohappoja siinä suhteessa, kun keho niitä tarvitsee, kun taas kasvikunnan tuotteissa aminohappojen jakauma on erilainen, josta tarvittavat aminohapot on vaikeampaa saada. Tärkeinä eläinproteiinin lähteinä pidettiin maitoa, lihaa, kalaa, ja kananmunia. Tärkeinä kasvikunnan aminohappojen lähteinä pidettiin viljatuotteita, papuja ja herneitä. (Hannula ym. 1987, 46–47.)

5.5 Merkittävimmät muutokset suosituksissa

Alla olevassa taulukossa 1 on vertailtuna eri vuosien suositusten eräinperäiset sekä kasvipohjaiset ruoka-aineet, ja vuosi kun suositukset ovat julkaistu. Taulukosta on mahdollista vertailla, miten suositukset ovat muuttuneet vuosien aikana eläinperäisyyden ja kasvipainotteisuuden osalta. Ruoka-aineet, joita vertail-

tiin kaikissa suosituksissa 1987–2024 olivat liha, siipikarja, peruna/juurekset, kananmunat, maitotuotteet, kasvikset, hedelmät ja marjat sekä palkokasvit.

Taulukko 1. Muutokset suosituksissa eri ruoka-aineiden osalta

	1987	2005	2014	2024
Liha	Ei suositella kulutuksen lisäämistä	Vähärasvais- ta lihaa	Enintään 500 g viikossa	Enintään 350 g viikossa
Kala	Käyttöä suositellaan lisäävän	Ainakin 2 kertaa viikossa kalalajeja vaihdellen, tärkeä D-vitamiinin lähde.	2–3 kertaa viikossa	300–450 g viikossa
Kananmunat	Ei suositella kulutuksen lisäämistä		3–4 kpl viikossa	Noin 1 kananmuna vuorokaudessa
Siipikarja	Suositaan lihan ja kananmunien sijaan	-	-	Enintään 350 g viikossa
Maitotuotteet	6-7 dl + 30 g päivässä	5 dl päivässä	5–6 dl päivässä ja juustoa 2–3 siivua	350 g – 500 g päivässä eli noin 3,5–5 dl esim. maitoa
Kasvikset, hedelmät ja marjat	450 g päivässä	400 g päivässä	500 g päivässä	500 g – 800 g päivässä
Palkokasvit	ei mainittu	Hyvä proteiinin lähde	1 dl per ateriala	50–100 g kypsänä päivässä

Peruna/Juurekset	250 g päivässä	Perunaa suositellaan keitettynä/terveellisillä menetelmillä valmistettuna	Käyttö suositellaan pysyvän nykyisellä tasolla.	-
Pähkinät ja siemenet	ei mainittu	-	Voidaan käyttää proteiinin lähteenä pelkistäjän, tai eläinperäisen proteiinin lisäksi.	20–30 g päivässä

(Hannula ym. 1987, 28-47; THL 2005, 36–37; VRN 21-22; THL 2024, 46-57.)

Taulukosta 1 kävi ilmi muutokset suosituksissa vuosien aikana. Vuonna 1987 liha, siipikarja ja kananmunat oli laitettu ruokaympyrässä samaan kategoriaan, jonka määrä vuorokaudessa oli 220 g. Vuoden 1987 suosituksissa lihaa, kalaa, kananmunia ja siipikarjaa ei ollut eritelty, mutta niiden osalta suositeltiin, että lihan ja kanamunien kuluttamisen lisäämistä ei suositella ja niiden sijaan tulisi suosia vähärasvaisia liha- ja makkaralaatuja sekä siipikarjaa, mutta kalaa suositeltiin lisättäväksi hyvien rasvojen takia. (Hannula ym. 1987, 28–29.)

Uusimmat 2024 ruoka-aineiden suositukset olivat yksityiskohtaisemmat kuin aiempina vuosina, lisänä esimerkiksi siemenet ja pähkinät, ja ruoka-aineiden määriä oli tarkemmin. Lihan määrän suositus oli vähemmän uusimmissa suosituksissa verrattuna aiempiin vuosiin. Maitotuotteiden suositus vuodesta 1987 vuoteen 2024 oli vähentynyt 2 dl, ja vuodesta 2014–2024 vähentynyt noin 1 dl. Kalan suhteen suositus oli tarkentunut vuonna 2024 verrattuna aiempiin vuosiin, kun kalan käytölle oli annettu tarkemmat gramma määrät. (Hannula ym. 1987, 28–47; THL 2005, 36–37; VRN 2014, 21–22; THL 2024, 46–57.)

Vuonna 2024 siipikarjan lihaa suositeltiin enintään 350 g viikossa. Muina vuosina siipikarjan lihalle ei ollut eritelty tarkkoja suositeltavia määriä. Kasvisten, he-

delmien ja marjojen määrä suosituksissa oli uusimmissa vuoden 2024 suosituksissa enemmän kuin minään aiempina vuosina. Palkokasvit oli otettu mukaan suosituksiin vuonna 2005, ja perunan määrälle oli annettu tarkka määrä vain vuonna 1987. (Hannula ym. 1987, 28–47; THL 2005, 36–37; VRN 2014, 21–22; THL 2024, 46–57.)

Suosituksissa oli tapahtunut muutoksia myös kestävyiden korostamisen suhteen, koska vielä vuosina 1987–2005 kestävyttä ei mainittu ollenkaan (vuoden 2005 suosituksissa kiinnitettiin enemmän huomiota liikunnan ja ravinnon tasapainoon) ja vuonna 2014 sille oli oma osio, mutta sillä ei ollut niin suurta roolia suosituksissa verrattuna vuoden 2024 suosituksiin, joissa kestävyys oli mainittu jokaisen ruoka-aineen kohdalla, ja joissa kestävyys oli teemana terveellisen ruokavalion lisäksi. (Hannula ym. 1987, 2–11; THL 2005, 4–46; VRN 2014, 21–22, 40–43; THL 2024, 26–57.)

6 RAVISTEMUSSUOSITUKSET JA SUOMALAISTEN RUOKAILUTOTTUMUKSET

6.1 Suomalaisten ruokailutottumukset verrattuna pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin sekä planetaarisen ruokavalion suosituksiin

Punaisen ja prosessoidun lihan käyttösuositus (enintään 500 g viikossa) ylittyi 79 %:lla miehistä ja 26 %:lla naisista (Valsta ym. 2018, 147). Pohjoismaisissa ravitsemussuosituksissa lihan suhteen suositus on, että punaista lihaa tulisi käyttää enintään 350 grammaa viikossa ja prosessoitua punaista lihaa mahdollisimman vähän (Blomhoff ym. 2023). Planetaarisessa ruokavaliossa taas suositeltiin, että punaista lihaa tulisi syödä ”vain 14 grammaa päivässä ja sata grammaa viikossa” (Kaltiala 2020). Planetaarisen ruokavalion sekä pohjoismaisten ravitsemussuosituksien ohjeistukset punaisen lihan käytön suhteen olivat siis tiukemmat kuin kansalliset ravitsemussuosituksien.

Vain joka kymmenes mies ja joka viides nainen söi suositusten mukaisen määrän kasviksia ja hedelmiä (Koponen ym. 2018, 189–192). Pohjoismaisten ravitsemussuosituksien mukaan kasviksia, hedelmiä ja marjoja tulisi saada monipuolisesti vähintään 500–800 g päivässä (Blomhoff ym. 2023). Planetaarisen ruokavalion suositusten mukaan kasviksia ja juureksia tulisi nauttia 300 g päivässä ja marjoja sekä hedelmiä 200 g päivässä (Kuusipalo ym. 2023, 64).

95 % väestöstä tyydyttyneiden rasvahappojen saantisuosituksien ylittivät (Valsta, L. ym. 2018, 147.). Planetaarisessa ruokavaliossa rasvojen osalta suositellaan kasviöljyjä ja kasvilevitteitä nautittavaksi 40–50 g vuorokaudessa (Kuusipalo ym. 2023, 64). Pohjoismaisissa ravitsemussuosituksissa taas suositellaan hyvänä energian lähteenä pähkinöitä ja siemeniä. Punainen liha sisältää paljon tyydyttyneitä rasvoja, joten sitä suositellaan käytettäväksi mahdollisimman vähän, ja maitotuotteiden osalta suositellaan käytettäväksi vähärasvaisia versioita, jolloin voidaan välttää kovia rasvoja. (Blomhoff ym. 2023.)

Tärkeimpiä kehityskohteita ruokavaliossa FinTerveys ja FinRavinto tutkimusten mukaan olivat: kuitupitoisten hiilihydraattien lisääminen, kasviksten, juuresten,

hedelmien ja marjojen lisääminen, hyvien rasvojen suosiminen ja vaalean lihan suosiminen punaisen sijaan, ja vähärasvaisten maitotuotteiden sekä pehmeiden rasvojen valitseminen kovia rasvoja sisältävien tuotteiden sijaan (Valsta, ym. 2018, 148.). Molemmissa, sekä planetaarisessa ruokavaliassa että pohjoismaisissa ravitsemussuosituksissa suositeltiin kasvipainotteista ruokavaliota, kasvis-ten, juureksien ja hedelmien käyttöä, punaisen lihan välttämistä sekä pehmeiden rasvojen suosimista kovien rasvojen sijaan.

6.2 Uusimmat 2024 kansalliset ravitsemussuositukset ja suomalaisten ruokailutottumukset

Uusimmissa suomalaisissa ravitsemussuosituksissa oli jokaisen ruoka-aineen ja suositellun määrän kohdalla myös tuloksia siitä, miten suomalaiset käyttävät eri ruoka-aineita. Tässä opinnäytetyössä tutkitaan kasvipainotteisuutta ja eläinperäisten, eli kasvis-ten, marjojen, hedelmien, palkokasvien, kalan, punaisen lihan, siipikarjan lihan, maitovalmisteiden sekä kananmunien käyttöä.

Uusimmissa suomalaisissa ravitsemussuosituksissa oli tietoa suomalaisten ruokailutottumuksista, jotka perustuivat myös 2017 FinRavinto-tutkimukseen (THL 2023, 6). Ravitsemussuosituksista kävi ilmi, että vain joka viides aikuinen käyttää kasviksia, marjoja ja hedelmiä suositusten mukaisen määrän, joka on vähintään 500 g vuorokaudessa. Palkokasvien osalta Suomessa käytetään niitä vähän miehet noin 12 g vuorokaudessa ja naiset noin 13 g. Kalan suhteen naiset käyttävät noin 27 g vuorokaudessa ja miehet 36 g (THL 2024, 46–52.)

Punaista ja prosessoitua lihaa naiset syövät keskimäärin 390 g ja miehet 769 g viikossa. Tästä prosessoitua lihaa on 400 g miehillä, ja 200 g naisilla. Prosessoimatonta siipikarjan lihaa miehet käyttävät keskimäärin 210 g viikossa ja naiset 175 g. Maitovalmisteita naiset käyttävät noin 394 g vuorokaudessa, ja miehet 489 g, josta juuston osuus oli naisilla 37 g ja miehillä 44 g. Kananmunia kulutettiin noin 24 g eli noin puolikkaan kananmunan verran päivässä. (THL 2024, 53–57.)

6.3 Suomalaisten ruokailutottumukset ovat muuttuneet

Suomalaisten ruokailutottumukset ovat muuttuneet vuosien aikana, ja tässä opinnäytetyössä tutkitaan muutoksia erityisesti kasvipainotteisuuden, kestävyys- ja eläinperäisten ruoka-aineiden käytön suhteen. Suomalaisten ruokavalintoja ohjaavat esimerkiksi hinta, arvot ja asenteet, ympäristönäkökulma, tuotantotapa, ruoan alkuperä, terveystieteiden näkökulma sekä tuttuus ja makumieltymykset. (THL 2024, 16.)

Suomalaisten ruokailutottumuksissa on tapahtunut sekä hyviä sekä huonoja muutoksia vuosien aikana. Positiivista on, että kasvien, hedelmien ja marjojen syönti on lisääntynyt, ja suomalaiset syövät niitä neljä kertaa enemmän verrattuna 1950-luvun alkuun. Kasviksia, marjoja ja hedelmiä ei kuitenkaan syödä tarpeeksi ja suositusten mukaisesti. Lihan syönti on myös lisääntynyt vuoteen 1950 verrattuna, ja sitä syödään kaksi kertaa enemmän kuin ennen, erityisesti siipikarjan lihaa. Punaisen lihan käyttö on lisääntynyt sekä miehillä että naisilla, ja erityisesti miehet syövät punaista lihaa kaksi kertaa enemmän kuin suositellaan. (THL 2024, 17–19.)

6.4 Kestävämpiin ruokailutottumuksiin siirtyminen

Jos suomalaiset muuttaisivat ruokailutottumuksiaan lähemmäs ravitsemussuosituksia, olisi sillä paljon positiivisia vaikutuksia ympäristölle sekä terveydelle. Tärkeää olisi korvata eläinperäisiä tuotteita, kuten lihaa ja maitovalmisteita kasvipohjaisilla vaihtoehdoilla. Kun ruokailutottumuksia muutetaan, sillä on vaikutusta ympäristöön, mutta myös ravintoaineiden saantiin ja ravitsemustilaan. Kun muutetaan ruokailutottumuksia terveellisempään ja kestävämpään suuntaan, on tärkeää kiinnittää huomiota siihen, säilyykö ravitsemusturva, eli oikeus ravitsemuksellisesti riittävään ja eri ryhmille sopivaan ruokavalioon. (Valsta, Irz, Tapanainen, Kortetmäki, Salminen, Saarinen, Paalanen ja Vaalavuo 2022, 59.)

Jotta ruokavaliota voitaisiin muuttaa kestävämpään ja terveellisempään suuntaan, se vaatisi muutoksia ihmisten kyvyissä ja tiedossa liittyen kestäviin ruokavalintoihin ja kestävämmistä ja terveellisemmistä ruoka-aineista ruokien valmistamiseen. Olisi siis tärkeää vahvistaa ruokaan liittyvää tietoa ja kyvykkyyksiä eri väestöryhmissä, jotta kaikilla olisi oikeus ravitsemuksellisesti riittävään, mutta

silti kestävään ja terveelliseen ruokavalioon. Tiedon ja taitojen kehittäminen ei ole pelkästään yksilöiden vastuulla, vaan eri toimijoilla, kuten ravintoloilla, kaupalla ja julkisilla ruokapalveluilla, joilla on oleellinen rooli ihmisten ruokavalintoihin liittyen. (Valsta ym. 2022, 63–66.)

7 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia erilaisia tuoreimpia ravitsemussuosituksia kasvipainotteisuuden sekä kestävyiden osalta, ja tutustua myös siihen, miten ravitsemussuositukset ovat muuttuneet vuosien aikana. Tavoitteena oli myös tutustua suomalaisten ruokailutottumuksiin, siihen miten ne ovat muuttuneet ja verrata niitä suosituksiin, erityisesti eläinperäisten tuotteiden ja kasvipainotteisuuden osalta.

FinTerveys 2017 ja FinRavinto 2017 - tutkimuksissa kävi ilmi, että suomalaisten ruokailutottumuksissa oli parannettavaa. Erityisesti kasvisten ja hedelmien syönti oli heikkoa. Tärkeimpiä kehityskohteita olivat kasvisten, juuresten hedelmien ja marjojen lisääminen sekä palkokasvien lisääminen ruokavalioon, hyvien rasvojen lisääminen sekä vähärasvaisten maitotuotteiden käyttö. Elintarvikkeiden osalta tulisi kannustaa vähemmän suolaa ja sokeria sisältävien vaihtoehtojen käyttöön ja lautasmallin noudattamiseen. Verrattuna aiempaan, suomalaiset söivät enemmän kasviksia ja hedelmiä, mutta lihaa käytettiin silti enemmän kuin kalaa. Lihan käyttö oli kaksi kertaa suurempi verrattuna vuoteen 1950.

Pohjoismaisten ravitsemussuosittelujen pääsanomana oli kalan ja kasvipainotteisen ruokavalion suosiminen sekä lihan vähentäminen ruokavaliossa. Tavoitteena oli tehdä pohjoismaisesta ravitsemuksesta samaan aikaan kestäväää sekä terveellistä. Planetaarisessa ruokavaliossa tavoitteena oli myös ruokavalion kestävyys sekä terveellisyys. Planetaarisessa ruokavaliossa kestävyteen oli ehkä kiinnitetty vielä enemmän huomiota kuin pohjoismaisissa ravitsemussuosituksissa, joissa keskityttiin enemmän ruokavalion terveellisyteen.

Tässä opinnäytetyössä verrattiin myös sitä, miten kansalliset suositukset ovat muuttuneet vuodesta 1987 nykypäivään. Kävi ilmi, että suositukset ovat muuttuneet kestävämpään suuntaan, koska ennen vuotta 2014 kestävyttä ei mainittu suosituksissa ollenkaan. Kasvisten, hedelmien ja marjojen suositeltu määrä oli lisääntynyt, ja suosituksiin oli lisätty myös palkokasvit, pähkinät ja siemenet.

Lopuksi verrattiin pohjoismaisia ravitsemussuosituksia, planetaarisen ruokavalion suosituksia sekä suomalaisten ruokailutottumuksia, suomalaisten ruokailu-

tottumusten muutoksia sekä sitä, miten ruokailutottumuksia voitaisiin muuttaa kestävämmäksi ja terveellisemmäksi. Suomalaisten ruokailutottumuksissa oli parantamisen varaa kestävyden ja terveellisyyden suhteen, ja parhaiten muutoksia saataisiin aikaan lisäämällä tietoa ja kyvykkyyttä liittyen kestäviin ja terveellisiin ruoka-aineisiin.

Opinnäytetyön prosessi oli mielekäs, aihe oli mielenkiintoinen ja ajankohtainen ja perustui tuoreisiin lähteisiin. Tätä opinnäytetyötä voidaan hyödyntää esimerkiksi ravitsemuspalveluissa tai tuotekehityksessä vieden niitä kestävämpään suuntaan, sekä jos halutaan noudattaa uusimpia ravitsemussuosituksia kasvipainotteisuuden sekä eläinperäisten ruoka-aineiden osalta. Tulevaisuudessa olisi myös mielenkiintoista tutkia, miten hyvin ruokapalveluissa noudatetaan uusimpia ravitsemussuosituksia, tai miten kestävyys toteutuu niissä. Olisi myös hyvä tutkia sitä, miten Suomen kansalaiset saataisiin motivoitua noudattamaan paremmin suosituksia, tai miten niistä voitaisiin viestiä paremmin.

LÄHTEET

Blomhoff, R., Andersen, R., Arnesen, E.K., Christensen, J.J., Eneroth, H., Erkkola, M., Gudaviciene, I., Halldorsson, T.I., Høyer-Lund, A., Lemming, E.W., Meltzer, H.M., Pitsi, T., Schwab, U., Siksna, I., Thorsdottir, I. and Trolle, E. 2023. Nordic Nutrition Recommendations 2023. Copenhagen: Nordic Council of Ministers. Viitattu 22.03.2024. <https://pub.norden.org/nord2023-003/index.html>

Erkkola, M. Schwab, U. Itkonen, S. Lamberg-Allard, C. Männistö, S. 2023. Mitent ravitsemus- ja ruokasuosituksia laaditaan? Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. 2023;139(18):1485-92. Viitattu: 26.03.2025. <https://www.duodecimlehti.fi/duo17852>

Hannula, M. Aro, A. Seppänen, R. Varo, P. 1987. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan mietintö: suositukset kansanravitsemuksen kehittämiseksi. 1987:3. Helsinki: Valtioneuvosto.

Haveri, H. Soisalo, S. Voutilainen, E. 2023. Planetaarinen ruokavalio ja elämäntapa. Helsinki: Duodecim.

Kaltiala, U. 2020. Planetaarinen ruokavalio on suosituksia tiukempi. University of Eastern Finland. 29.10.2020. Viitattu 15.04.2024. <https://www.uef.fi/fi/artikkeli/planetaarinen-ruokavalio-on-suosituksia-tiukempi>.

Koponen, P. Borodulin, K. Lundqvist, A. Sääksjärvi, K. Koskinen, S. 2018. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa, FinTerveys 2017 -tutkimus. THL. 4/2018. Viitattu: 29.02.2024. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap_4_2018_FinTerveys_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Kuusipalo, H. Sarlio, S. Virtanen, S. 2021. Planetaarinen ruokavalio edistää maapallon ja ihmisten hyvinvointia ja terveyttä. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. 137(9):900–2. Helsinki: Duodecim. Viitattu: 14.04.2024. <https://www.duodecimlehti.fi/duo16200>

Ruokavirasto. 2023. NNR2023 pohjoismaiset ravitsemussuositukset. Verkkosivu. Viitattu 22.03.2024. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/ravitsemussuosituksia-maailmalta/pohjoismaiset-ravitsemussuositukset-2023/>

Ruokavirasto. 2025. Ravitsemus- ja ruokasuositukset. Verkkosivu. Viitattu 20.03.2025. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/>

THL. 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset – Ravinto ja liikunta tasapainoon. Julkaisu. Viitattu 15.01.2025. <https://docplayer.fi/53801352-Suomalaiset-ravitsemussuositukset-ravinto-ja-liikunta-tasapainoon.html>

THL. 2023. FinRavinto-tutkimus. Verkkosivu. Viitattu 29.02.2024. <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/finravinto-tutkimus>

THL. 2024a. Kansallinen FinTerveys 2017-tutkimus. Verkkosivu. Viitattu 29.02.2024. <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kansallinen-finterveys-tutkimus>.

THL. 2024b. KESTÄVÄÄ TERVEYTTÄ RUOASTA – kansalliset ravitsemussuositukset 2024. Julkaisu. Viitattu 29.12.2024.
<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/150005/Kest%c3%a4v%c3%a4%c3%a4%20terveytt%c3%a4%20ruoasta%20-%20kansalliset%20ravitsemissuositukset%202024%20.pdf?sequence=10&isAllowed=y>

Valsta, L. Irz, X. Tapanainen, H. Kortetmäki, T. Salminen, J. Saarinen, M. Paalanen, L. Vaalavuo, M. 2022. Reilu ruokamurros. Polkuja kestävään ja oikeudenmukaiseen ruokajärjestelmään. Suomen Ympäristökeskus. Viitattu 21.1.2025. <http://hdl.handle.net/10138/349713>

Valsta, L. Kaartinen, N. Tapaninen, H. Männistö, S. Sääksjärvi, K. 2018. Ravitsemus Suomessa – FinRavinto 2017 -tutkimus. THL. 12/2018. Viitattu: 3.3.2024.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137433/Raportti_12_2018_nettiluusi%202.4.pdf?sequence=1&isAllowed=y

VRN. 2014. Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Julkaisu. Viitattu 17.05.2024.
https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf

