



HELSINGIN YLIOPISTO

Suomalaiset ravitsemussuositukset julkisen palautteen valossa – laadullinen sisällönanalyysi

Ihmisen ravitsemus ja ruokakäyttäytyminen
Ruokakäyttäytymisen opintosuunta
Pro gradu -tutkielma

Laatija:
Sonja Kallio

Ohjaaja:
Professori Maijaliisa Erkkola
Yliopistotutkija Elviira Lehto

28.05.2025
Helsinki

Tiedekunta: Maa- ja metsätaloustieteellinen tiedekunta

Koulutusohjelma: Ihmisen ravitsemuksen ja ruokakäyttäytymisen koulutusohjelma

Opintosuunta: Ruokakäyttäytymisen opintosuunta

Työn laji: Maisterintutkielma

Työn nimi: Suomalaiset ravitsemussuositukset julkisen palautteen valossa – laadullinen sisällönanalyysi.

Tekijä: Sonja Kallio

Kuukausi ja vuosi: toukokuu 2025

Sivumäärä: 89

Ohjaajat: Maijaliisa Erkkola ja Elviira Lehto

Avainsanat: ravitsemussuositukset, kansalliset ravitsemussuositukset, väestön ravitsemus, laadullinen sisällönanalyysi

Säilytyspaikka: Helda/E-thesis

Tiivistelmä:

Ravitsemussuositukset ovat merkittävä keino ohjata väestöä kohti terveellisempää elämää ravinnon avulla. Ravitsemuksen lisäksi uusissa kansallisissa suosituksissa huomioidaan entistä vahvemmin siirtyminen ekologiseen, sosiaaliseen ja taloudelliseen ruokajärjestelmään. Ravitsemussuosituksia pidetään ennen kaikkea yhteiskunnallisen muotona sosioekologiseen malliin peilaten. Ravitsemussuosituksia käytetään esimerkiksi ohjaamaan politiikkaa ja elintarviketeollisuutta, ravitsemusneuvonnassa ja -viestinnässä, ruokapalveluissa ja ravitsemuksen suunnittelussa sekä ruokakasvatuksessa.

Tutkimuksen tarkoituksena oli luoda kokonaiskuva siitä, miten uutta ravitsemussuosituksien luonnosta kommentoitiin. Lisäksi tavoitteena oli tunnistaa, millaisia tahoja tai toimijoita kommentoijat edustivat. Pyrkimyksenä oli myös ymmärtää, millaisiin teemoihin kommentoijat olivat kiinnittäneet eniten huomiota.

Aineisto on kerätty kesällä 2024 Valtion ravitsemusneuvottelukunnan toimesta, kun suositusluonnos avattiin julkista palautetta varten. Aineisto koostui 69 kirjallisesta lausunnosta, jotka kerättiin elektronisesti. Osalta lausuntojen antajista oli pyydetty lausuntoa. Analyysi perustuu kvalitatiiviseen induktiiviseen sisällönanalyysiin ilman ennalta määriteltyjä teemoja. Analyysi tehtiin käyttäen Atlas.ti -ohjelmistoa.

Lausunnot voitiin ryhmitellä sisältönsä puolesta seuraaviin teemoihin: 1) luettavuus ja ymmärrettävyys, 2) ruoka ja ravitsemus, 3) ympäristö ja ruoantuotanto, 4) sosiokulttuurinen ulottuvuus, 5) terveys, 6) toimeenpano ja 7) uskottavuuden kyseenalaistaminen. Erityisesti lihaan, sen kulutukseen ja ympäristö- ja kestävyysnäkökulmiin kiinnitettiin huomiota. Lausuntojen antajien tunnistettiin edustavan kansalaisjärjestöjä, koulutus- ja tutkimuslaitoksia, yrityksiä, yksityishenkilöitä, viranomaisia, terveydenhuollon laitoksia ja ravitsemusalan eri alojen toimijoita. Lausunnoissa havaittiin eroja lausuntojen näkökulmien, arvojen ja ilmaisujen välillä, sillä monet lausunnonantajat näyttivät korostavan oman alansa näkökulmaa.

Tulokset osoittavat, että ravitsemussuositukset nähdään tärkeänä välineenä vaikuttaa väestön terveyteen eri toimijoiden keskuudessa. Kaiken kaikkiaan lausunnoilla pyrittiin parantamaan suositusten selkeyttä sekä sisällöllisesti että sen sanomaltaan. Tulokset mahdollistavat tulevien suositusten kehittämisen helpommin lähestyttäväksi ja yksitulkintaisiksi suosituksiksi niin ohjausekeinona kuin käytännössä.

Faculty: Faculty of Agriculture and Forestry

Degree programme: Human Nutrition and Food-related Behaviour

Study track: Food-related Behaviour

Author: Sonja Kallio

Title: Finnish nutritional recommendations in a light of a public feedback – a qualitative content analysis

Level: Master's thesis

Month and year: May 2025

Number of pages: 89

Keywords: nutrition recommendations, national nutrition recommendations, population nutrition, qualitative content analysis

Supervisors: Maijaliisa Erkkola ja Elviira Lehto

Where deposited: Helda/E-thesis

Abstract:

Nutritional recommendations are a significant way to guide the population towards a healthier life through nutrition. In addition to nutrition, the new updated national recommendations take a stronger stance on the ecological, social and economic food system. Nutritional recommendations are an intermediate form of the societal and organizational level, when looking through the socio-ecological model. Nutrition recommendations are used, for example, to guide policy and the food industry, in nutrition counselling and communication, food services and planning nutrition as well as in food education.

The purpose of the study is to create an overall picture of how the new draft nutritional recommendations have been commented on and to identify the types of parties or actors the commenters represent. It is also an attempt to understand which themes the commenters have paid the most attention to.

The material was collected by Finnish National Nutrition Council in the summer of 2024 when the draft recommendation was opened for public consultation. The material consisted of 69 written statements collected electronically. The analysis was conducted using qualitative inductive content analysis without predefined themes. The analysis was done by using Atlas.ti software.

Based on the analysis, seven themes were formed: 1) readability and comprehensibility, 2) food and nutrition, 3) environment and food production, 4) socio-cultural dimension, 5) health, 6) implementation, and 7) questioning credibility. Particular attention was paid to meat, its consumption and environmental and sustainability aspects. The contributors were identified as representing non-governmental organizations, educational and research institutions, businesses, individuals, public authorities, health care institutions and operators in various fields of nutrition. Differences in viewpoints, values and expressions of statements were found in the statements, as many commentators seemed to emphasize the viewpoint of their own field.

The results show that nutrition recommendations are seen as an important tool for influencing the health of the population among the various actors in the food industry. Overall, the opinions sought to improve the clarity of the recommendations, both in terms of content and its message. The results will enable future recommendations to be developed into more approachable and unambiguous recommendations, both as a means of steering and in practice.

Sisällysluettelo

1	Johdanto	1
2	Ravitsemussuosituksen historiaa	2
3	Ravitsemussuosituksen perusteet ja rooli ohjauksena	4
3.1	Sosioekologinen malli	5
3.2	Ravitsemuksen määrittäjä	7
3.3	Ravitsemussuositukset käytännössä	8
4	Ravitsemussuosituksen laatiminen ja menetelmät	10
4.1	Pohjoismaiset suositukset	10
4.2	Kansalliset suositukset	12
4.2.1	Uudet kansalliset ravitsemussuositukset 2024: terveydellinen näkökulma	14
4.2.2	Uudet kansalliset ravitsemussuositukset 2024: ympäristön hyvinvointi	16
4.2.3	Kansallisten ravitsemussuosituksen pääsisältö	21
5	Tutkimuksen tavoitteet ja tarkoitus	23
6	Tutkimusmenetelmät	24
6.1	Materiaali	24
6.2	Laadullinen sisällönanalyysi	24
6.3	Aineiston koodaus ja teemojen muodostaminen	25
7	Tulokset	27
7.1	Teema 1: Suositusten luottavuus ja ymmärrettävyys	27
7.1.1	Kielenhuolto, kirjoitusasu ja tekstin selkeys	27
7.1.2	Terminologia	28
7.1.3	Suosituksen visuaalinen ilme	28
7.2	Teema 2: Ruoka ja ravitsemus	29
7.2.1	Eläin- ja kasvipohjaisten tuotteiden ravitsemukselliset ominaisuudet	30
7.2.2	Esimerkit käyttömääristä	31
7.2.3	Ruokaryhmät	32
7.2.4	Ruokavaliot ja monipuolisuus	40
7.2.5	Lasten ja ikääntyneiden ravitsemus	41
7.3	Teema 3: Ympäristö ja ruoantuotanto	42
7.3.1	Ympäristö, ilmasto ja kasvuolosuhteet	43
7.3.2	Kotimainen ruoantuotanto, huoltovarmuus ja ruokaturva	44

7.3.3	Kasvi- ja eläinperäinen ruoantuotanto	46
7.3.4	Maanviljely, kotieläintalous ja eläinten rehu	48
7.3.5	Hävikki	49
7.3.6	Elintarviketurvallisuus, sertifiointit ja saatavuus	49
7.4	Teema 3: Toimeenpano	50
7.4.1	Jalkauttaminen	51
7.4.2	Ruokapalvelut, ruokakasvatus ja ravitsemusviestintä ja -ohjaus	52
7.4.3	Ohjauskeinot	53
7.4.4	Ravitsemuksen seuranta ja työvälineet	54
7.5	Teema 4: Sosiokulttuurinen ruokaulottuvuus	55
7.5.1	Ruokakulttuuri ja ruoan hyväksyttävyys	56
7.5.2	Ruokailun sosiaalinen luonne, ruokailo ja nautittavuus	56
7.5.3	Ruokaympäristöt	57
7.6	Teema 6: Terveys	58
7.6.1	Painonhallinta	58
7.6.2	Suun ja luuston terveys	60
7.7	Teema 7: Uskottavuuden kyseenalaistaminen	61
7.7.1	Aineisto	61
7.7.2	Lihankulutus ja sen pitkän aikavälintavoite	62
7.7.3	Vastakkainasettelu	63
7.7.4	Suosituksen näkökulma, saavutettavuus, kestävyysden tarkastelu ja kohderyhmä	64
7.8	Lausuntojen antajat	65
8	Pohdinta	69
8.1	Julkisen palautteen taustavaikuttimia	70
8.2	Rajoitteet	71
8.3	Ajankohtaisuus ja jatkotutkimus	72
9	Johtopäätökset	73
	Lähdeluettelo	75

1 Johdanto

Ravitsemussuositukset ovat merkittävä ohjauskeino ohjata väestöä kohti terveempää elämää ravitsemuksen kautta. Ravitsemuksen lisäksi uudet suositukset ottavat aiempaa enemmän kantaa myös ruoankäytön ja ruokajärjestelmän ekologisuuteen ja kestävyteen. Ravitsemussuosituksia käyttävät esimerkiksi ruokapalveluiden ammattilaiset ja terveydenhoitohenkilöstö paremman ravitsemuksen ohjauksessa ja suunnittelussa sekä yksilötasolla että esimerkiksi joukkoruokailun järjestämiseen eri väestöryhmille.

Ajantasaisen, tutkittuun tietoon pohjautuvan suosituksen tulisi olla mahdollisimman helposti ymmärrettävä ja helppokäyttöinen. Jotta tavoitteeseen päästään, ovat päivitetyt suomalaiset ravitsemussuositukset käyneet läpi julkisen kuulemisen, jossa luonnosta on ollut mahdollisuus kommentoida vapaasti koskien sekä sen sisältöä että luettavuutta. Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN) ja ravitsemussuosituksien työryhmä ovat lukeneet kommentit ja tehneet niiden pohjalta mahdolliset muutokset julkaistuihin suosituksiin. Julkisen kuulemisen prosessi lisää ravitsemussuosituksien tekemisen ja sisällön läpinäkyvyyttä, luotettavuutta ja käytettävyyttä.

Päivittyvien ravitsemussuosituksien luonnokselle järjestettiin julkinen kuuleminen kesäkuussa 2024. VRN sai suositusluonnoksesta 71 lausuntoa, jotka toimivat tämän tutkielman laadullisen sisällönanalyysin aineistona. Aineistosta kartoitettiin yhtenäisiä teemoja palautteista ja niiden lausujista. Valtion ravitsemusneuvottelukunta toivoi tarkasteltavaksi, millaisia sidosryhmiä lausunnon antajat edustivat. Tutkielma toteutettiin suomen kielellä, sillä aineisto on suomenkielinen.

Tutkielman tekijä analysoi valmiiksi kerättyä dataa. Analyysin avulla tarkasteltiin, yhdisteltiin ja tulkittiin suositusten saamia kommentteja, jotta kommentteista ja niiden teemoista saatiin yhtenäinen katsaus. Vastaavaa analyysiä ei kirjoittajan tietämyksen mukaan ole toteutettu aikaisemmin Suomessa, Pohjoismaissa tai muualla. Pohjoismaisten suositusten kommentteista on analysoitu punaista lihaa koskevia kommentteja käyttäen kehysanalyysiä (Wood ym., 2025). Tutkielman tuloksia voidaan tulevaisuudessa käyttää esimerkiksi uusien suositusten kehitystyössä, sillä sidosryhmien ja muiden kommentoijien tarkennukset ja palautteet suosituksista voivat helpottaa suositusten käyttämistä.

2 Ravitsemussuositusten historiaa

Maa- ja metsätalousministeriön (MMM) alaisuudessa toimiva itsenäinen asiantuntijaelin, Valtion ravitsemusneuvottelukunta (entinen ravitsemustoimikunta) on seurannut suomalaisten ravitsemustilaa sen perustamisvuodesta 1954 lähtien (Ruokavirasto, 2024.)

Ravitsemusneuvottelukunta koostuu lähes kahdestakymmenestä maa- ja metsätalousministeriön asettamista ravitsemuksen tai lähialojen asiantuntijoista ja neuvottelukunta toimii aina kolme vuotta kerrallaan. Tämänhetkisen neuvottelukunnan toimikausi kestää loppuvuoteen 2026 asti (Ruokavirasto, 2024a).

Toiminnan alkuvaiheessa suositukset ohjasivat täydentämään elintarvikkeita, jotta esimerkiksi ravitsemuksellisten puutostilojen, kuten jodin puutoksesta johtuvan struuma ja D-vitamiinin puutostauti riisitauti saatiin nujerrettua. (Ruokavirasto, 2024; VRN historiikki.) Nykypäivänä ravitsemusneuvottelukunta ohjaa ravitsemussuositusten avulla kohti terveellisempää ja kestävämpää ravitsemusta pyrkimyksenä ehkäistä terveysongelmia (VRN historiikki), sillä nykyinen ruokakäyttäytyminen ylitarjonnan, ylikulutuksen ja ravintoköyhän ruoan osalta on merkittävä kansanterveydellinen ja ekologisen kestävyuden uhka (Chopra ym., 2002; Lancet, 2020).

Ravitsemusneuvottelukunnan asiantuntijoiden merkittävimmät tehtävät liittyvät väestön terveellisen ravitsemuksen edistämiseen, kansallisten ravitsemussuositusten kehittämiseen, sekä toimiin parantaa, seurata ja arvioida suomalaisten ravitsemusta ja suomalaista ruokajärjestelmää (Ruokavirasto, 2024a).

Uudet suomalaiset ravitsemussuositukset 2024 ovat Suomessa viidennet kansalliset ravitsemussuositukset. Suosituksia on päivitetty suurin piirtein kymmenen vuoden välein ja edelliset suositukset ovat vuosilta 1987, 1998, 2005 ja 2014 (VRN historiikki). Yleisten suositusten lisäksi eri väestöryhmille on julkaistu ryhmän erityispiirteet huomioivat ruokasuositukset, jotka keskittyvät lapsiin, lapsiperheisiin ja senioreihin sekä varhaiskasvatukseen, peruskoulun, korkeakoulujen ja terveydenhuollon laitoksien ruokapalveluihin (Ruokavirasto, 2025).

Ensimmäinen painos pohjoismaisista ravitsemussuosituksista julkaistiin vuonna 1980, jolloin esiteltiin ensimmäiset yhteiset pohjoismaiset ravintoaineiden saantisuositukset (VRN historiikki). Siitä lähtien suosituksia on päivitetty säännöllisesti ja neljännet pohjoismaiset suositukset julkaistiin vuonna 2004, jolloin suosituksiin sisällytettiin

ensimmäistä kertaa liikuntasuositukset (Nordic Council of Minister, [NCM], 2004). Vuonna 2012 julkaistiin viidennet suositukset, joissa otettiin mukaan ruokasuositukset sekä huomioitiin erillisessä kappaleessa kestävyyttä edistävät ruokavalinnat, kuten kasvispainotteinen ruokavalio (NCM, 2012).

Nykyisin voimassa olevat suositukset julkaistiin vuonna 2023. Ne keskittyvät terveysvaikutusten ohella ruoankäytön ympäristövaikutuksiin osana aiempaa laajempia ruokasuosituksia (Blomhoff ym., 2023). Pohjoismainen työryhmä julkaisi erillisen ohjeistuksen ympäristönäkökulmien integroimiseen kansallisen tason suosituksiin (Trolle ym., 2024). Myös Maailman terveysjärjestö (World Health Organization [WHO], 1998) on julkaissut ravitsemussuositusten laatimiseen ja käyttöön keskittyvän ohjeistuksen suositusten tieteellisen pohjan rakentamiseen, ruoankäyttöaineiston keräämiseen ja analysoimiseen, sekä suositusten käyttöönottoon ja soveltamiseen käytännön työkaluna.

3 Ravitsemussuositusten perusteet ja rooli ohjauksena

Uudet, loppuvuodesta 2024 julkaistut suomalaiset ravitsemussuositukset ovat laadittu väestötasolle ja ne pohjautuvat ennen kaikkea vuoden 2023 pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin (Blomhoff ym., 2023) sekä pohjoismaisella tasolla kerättyyn laajaan tutkimusnäyttöön ruokaryhmien, ravintoaineiden ja ruokavalioiden yhteydestä terveyteen ja näyttöön ruoankäytön ympäristövaikutuksista (Blomhoff ym., 2023; VRN & THL, 2024). Lisäksi kansalliset ravitsemussuositukset huomioivat suomalaisen väestön ravitsemuksen erityispiirteet ja suomalaisen ruokakulttuurin sekä elintarvikevalikoiman (VRN & THL, 2024). Suositusten tukena käytettiin myös viimeisintä Suomessa toteutettua laajaa aikuisväestöä koskevaa ruoankäytön tutkimusta, Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen FinRavinto 2017 -tutkimusta (Valsta ym., 2018). Ravitsemussuositusten tärkeänä tavoitteena on toimia ennen kaikkea ravitsemuksen näkökulmasta väestötason terveyden edistäjänä ottaen huomioon ekologisen ja osin myös sosiaalisen ja taloudellisen kestävyuden (Blomhoff ym., 2023; VRN, 2014; VRN, 2024; World Health Organization [WHO], 1998).

Ruokavalinnat ovat sekä osa yksilön päätöksiä että osa laajempaa kokonaisuutta (Mozzafarian, 2016; Shepherd, 1999; VRN & THL, 2024). Vaikka suositukset ohjaavat väestötason ruokailua, ruokavalintoihin vaikuttavat yksilötasolla yksilön omat valinnat, arvot ja asenteet, opitut tavat ja käytössä olevat resurssit (Chen & Antonelli, 2020). Lisäksi yksilön valintoihin linkittyy usein yksilön ulkopuolisia tekijöitä, kuten sosiaalinen ruokaympäristö (perhe, ystävät) ja fyysinen ruokaympäristö, jossa vaikuttavat ruokapalveluiden tarjonta (saatavuus ja saavutettavuus), mutta myös ruokapolitiikkaa määrittävät yhteiskunnan rakenteet, kuten lainsäädännölliset sekä verotukselliset asiat, markkinat ja talous (Shepherd, 1999). Näiden avulla yksilöä voidaan ohjata erilaisiin valintoihin - parempiin tai vähemmän parempiin sellaisiin. Julkinen ohjaus ruokavalintoihin tukee oikeudenmukaisuutta ja kaventaa terveyseroja. Kaikkien ruokalan toimijoiden osallistuminen on ratkaisevaa. Kunnat ja hyvinvointialueet vastaavat ruokapalveluiden laadusta ja resursoinnista. Kauppa ja elintarviketeollisuus voivat ohjata kuluttajia kestävämpiin valintoihin muun muassa tuotesijoittelun, mainonnan ja hinnoittelun keinoin. Verotuksella voidaan puolestaan tukea terveellisiä ja ympäristöystävällisiä valintoja sekä ohjata tuotantoa kestävämpään suuntaan. (Kaartinen ym., 2023; Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus, [STM], 2024.) Myös ylitarjonta ja ylikulutus ovat

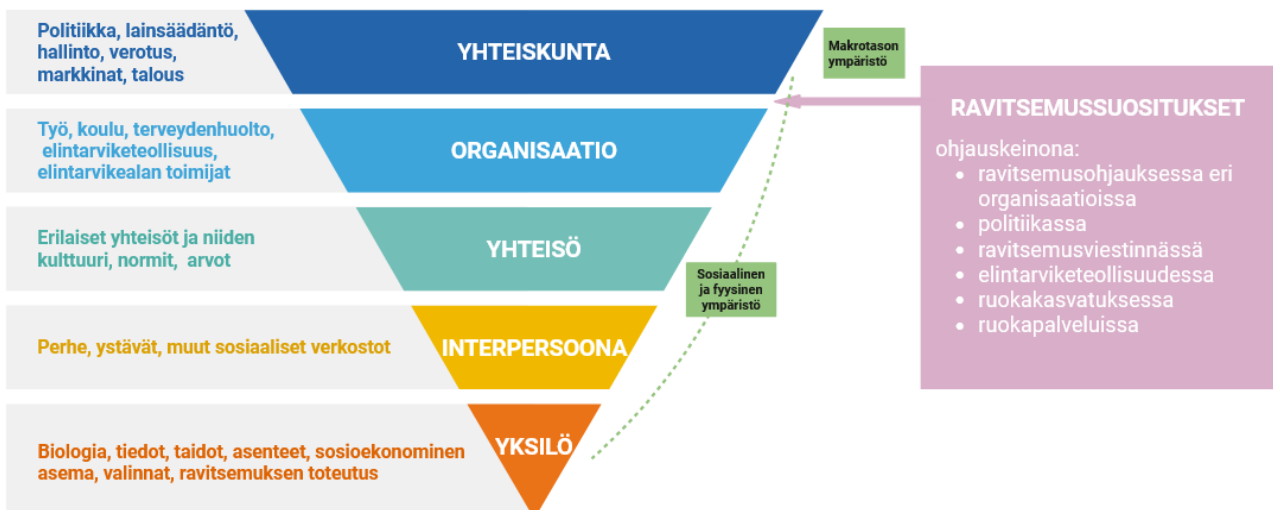
osa nykypäivän ruokasysteemiä, mikä on ihmisten terveyden ja maapallon kestävyyskannalta kestävämpää (Chopra ym., 2002; FAO, 2024).

Elintapoihin liittyvät (kansan)sairaudet vaikuttavat merkittävästi yksilön hyvinvointiin, mutta sen lisäksi sairaudet ovat taakka myös yhteiskunnalle. Sairauksien hoitamiseen kuluu yksilön resurssien ohella valtavasti yhteiskunnan resursseja esimerkiksi terveydenhuoltoon liittyen. (Bloom ym., 2012; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos [THL], 2023.)

3.1 Sosioekologinen malli

McLeroyn ja kollegoiden (1988) sosioekologinen malli on teoreettinen viitekehys, joka tarkastelee ihmisen käyttäytymistä monitasoisesti ja monimutkaisena vuorovaikutuksena yksilön, yhteisön, sosiaalisten rakenteiden ja ympäristön välillä (McLeroy ym., 1988; Stokols, 1996). Mallin avulla pyritään ymmärtämään, miten erilaiset tekijät vaikuttavat toisiinsa ja muokkaavat käyttäytymistä sekä terveyttä ja hyvinvointia. Lähtökohtana on ajatus, että ihmisen käyttäytyminen ei ole pelkästään yksilön omista valinnoista riippuvaista, vaan siihen vaikuttavat monet eri tasot. (McLeroy ym., 1988; Stokols, 1996.) Sosioekologinen malli perustuu pitkälti kehityspsykologi Urie Bronfenbrennerin (1979) ekologiseen systeemiteoriaan, jonka ytimenä on yksilön kehitys vuorovaikutuksessa ympäristöön.

Ravitsemussuositukset ovat keskeinen keino edistää väestön terveyttä, mutta niiden vaikutus toteutuu parhaimmillaan, kun niiden kehittämisessä ja toimeenpanossa huomioidaan laajempi sosioekologinen konteksti. Kuviossa 1 esitetään, miten ravitsemussuositukset voidaan nähdä sosioekologiseen malliin peilaten.



Kuvio 1. Ravitsemussuositukset osana sosio-ekologista mallia. Mukailen Erkkolaa ym., 2019; Storya ym., 2018 ja McLeroyta ym., 1988.

McLeroy ja kollegat (1998) ovat soveltaneet teoriaa viiteen erilaiseen tasoon, jossa pohjalla on yksilö ja yksilön omat ominaisuudet eli mikrotaso, josta nousee asteittain kohti laajempaa meso- ja makrotasoa. Yksilötasolla korostuvat etenkin yksilön omat ominaisuudet, tiedot, asenteet, uskomukset ja käyttäytymistaidot. Suositukset ovat sidottuna yksilötasoon, sillä ne tarjoavat tietoa terveellisistä valinnoista yksilölle. Seuraavalla, interpersoonallisella tasolla vaikuttavat yksilön väliset suhteet, kuten perhe, ystävät ja vertaisryhmät. Tähän tasoon kuuluvat myös sosiaalinen tuki ja sosiaalinen paine. Koska sosiaaliset verkostot ja suhteet muokkaavat ruokailutottumuksia (Story ym., 2008), voivat suositukset vaikuttaa esimerkiksi vanhempien kautta lasten ruokailutottumuksiin. Kolmantena tasona sosioekologisessa mallissa (McLeroy ym., 1998) voidaan nähdä yhteisötaso, jolloin sosiaaliset verkostot ja rakenteet, kuten työyhteisö, kouluyhteisö sekä kulttuuriset yhteisön normit ja arvot nähdään vaikuttavan yksilöön. Kun liikutaan lähempänä meso- eli järjestelmätasoa, sosioekologisessa mallissa ollaan organisaatiotasolla, johon sisältyvät erilaiset tavat, käytännöt ja säännöt, jotka vaikuttavat yhteisöihin ja yksilöihin. Tästä esimerkkinä voidaan pitää esimerkiksi fyysisiä ruokaympäristöjä, kuten työ- ja opiskelupaikkoja, joissa usein kouluruokasuositukset tai työpaikkaruokailun ohjeistukset perustuvat ravitsemussuosituksiin. Myös ravitsemukseen liittyvä informaatio ja viestintä toimivat ohjauskeinona esimerkiksi terveydenhuollossa (STM, 2024). Viimeisin vaihe on yhteiskunnallinen taso. Yhteiskunnalliseen eli makrotasoon kuuluvat esimerkiksi lainsäädäntö ja politiikat, jotka vaikuttavat yhteiskunnan toimintaan ja asenteisiin. Tällä tasolla ravitsemussuositukset vaikuttavat ruokapalveluiden muodostamiseen. Toisaalta suosituksiin nojaaminen voi tukea esimerkiksi verotuspäätöstä epäterveellisiksi pidetyille elintarvikkeille. Yhteiskunnallisella tasolla tehdyt päätökset vaikuttavat usein organisaatiotasoon, sillä erilaiset lainsäädännölliset vaatimukset vaikuttavat fyysisten ruokaympäristöjen sekä esimerkiksi elintarvikealan yritysten toimintaan. Suositusten voidaan siis ennen kaikkea ajatella sijoittuvan eniten makrotasolle informatiivisena ohjauskeinona. Kuitenkin ylemmillä tasoilla tehdyt toimenpiteet vaikuttavat aina alempiin tasoihin, joten todellisuudessa suositukset ikään kuin leviävät tasojen läpi. Siksi pelkästään yksilön ohjaaminen tai tiedon levittäminen ei riitä, vaan terveellisen ruokavalion edistämiseksi tarvitaan monesti myös yhteiskunnan rakenteellisia muutoksia (STM, 2024).

On tärkeää luoda myös ympäristöjä, jotka tukevat terveellisiä valintoja.

Sosiaalinen ympäristö, kuten perheen, ystävien ja terveydenhuollon ammattilaisten vaikutus, on ratkaiseva tekijä ravitsemuskäyttäytymisen muotoutumisessa (Erkkola ym., 2019; Story ym., 2008). Kun ravitsemussuosituksia tuodaan lähemmäs ihmisten arkea esimerkiksi koulujen, työpaikkojen ja terveydenhuollon yhteyksissä, niiden sanoma välittyy tehokkaammin. Esimerkiksi koulujen ja yhteisöjen tukeminen terveellisten ruokailutottumusten edistämässä voi lisätä suositusten noudattamisen mahdollisuuksia, sillä oppilaat ja perheet saavat konkreettisia esimerkkejä ja tukea arjessa.

Fyysisessä ympäristössä, kuten ruokakaupoissa, ravintoloissa ja muissa ruokapalveluissa (Erkkola ym., 2019; Story ym., 2008), ravitsemussuositukset voivat konkretisoitua esimerkiksi tuotevalikoimien, hinnoittelun ja markkinoinnin muodossa.

Elintarviketeollisuuden ja kauppojen rooli onkin keskeinen, kun pyritään tekemään terveellisistä valinnoista helpompaa ja houkuttelevampaa. Tämä vaatii usein yhteistyötä eri toimijoiden välillä, jotta markkinoinnin ja logistiikan keinoin voidaan ohjata kuluttajia valitsemaan suositusten mukaisia tuotteita (THL, 2023a; Ympäristöministeriö, 2023a). Makrotason ympäristössä poliittiset päätöksentekijät ja viranomaiset luovat ne puitteet, joiden sisällä muut tasot toimivat. Lainsäädännön, verotuksen ja taloudellisten kannustimien avulla voidaan vaikuttaa siihen, millaisia ruokavalintoja tukevia ympäristöjä syntyy. Toimilla voidaan ohjata elintarviketeollisuutta panostamaan terveellisiin tuotteisiin sekä varmistamaan, että terveelliset vaihtoehdot ovat kaikille saatavilla. (Story ym. 2019.)

3.2 Ravitsemuksen määrittäjä

Ravitsemukseen vaikuttavien tekijöiden kirjo on laaja. Ravitsemuksen taustatekijöitä eli determinantteja voidaan tarkastella tarkemmin sen perusteella, mikä ohjaa yksilön ruokavalintoja. Ruokavalintoihin vaikuttavat muun muassa ruokamieltymykset, mutta myös ikä, sukupuoli, kulttuuri, koulutus, tulotaso, terveydentila ja tietämys ruoan valmistuksesta ja ravintosisällöistä (Mozafarrian ym., 2018). Suomalaisten ruokavalintoihin vaikuttavat useat sosiodemografiset tekijät, kuten ikä, sukupuoli, koulutus, tulotaso, mutta myös erityisruokavaliot. Nuoret aikuiset painottavat ruoan valinnassa erityisesti ruoan valmistamisen helppoutta ja mielialan säätelyä ruoan avulla, kun taas vanhemmat ikäryhmät arvostavat enemmän terveyttä, painonhallintaa ja luonnollisuutta. Sukupuolten välillä on myös eroja, sillä naiset painottavat enemmän terveellisyyttä ja eettisyyttä, kun taas miehet kiinnittävät enemmän huomiota etenkin

ruoan tuttuuteen ja edullisuuteen. (Konttinen ym., 2021.) Lisäksi valintoihin vaikuttavat psykologiset tekijät, kuten asenteet ruokaa ja terveyttä kohtaan, motivaatio, kannustimet ja arvot (Mozafarrian ym., 2018). Pohja ruokamieltyyksille juontaa juurensa myös varhaisiin elämänvaiheisiin, kuten äidin raskaudenaikaiseen ruokavalioon (Ustun ym., 2022), imeväisajan ruokintaan tai lapsuuden ruokailutottumuksiin (Menella, 2024; Mozafarrian ym., 2018). Lapsuuden ruokailutottumuksiin vaikuttavat sosiodemografisista tekijöistä erityisesti sukupuoli ja perheympäristö, vaikka ne eivät muodosta makumieltymyksiä suoraan (Lehto ym., 2015). Sosiodemografiset tekijät kuitenkin luovat olosuhteet, joissa makumieltymykset opitaan ja muovautuvat. Esimerkiksi sukupuolten erilaiset mieltymykset vihanneksiin selittyvät osittain sillä, miten sosiaaliset odotukset, kotona saadut ruokakokemukset ja altistus vihanneksille muovaavat lasten makutottumuksia. Näin ollen makumieltymykset ovat opittuja ja muokattavissa olevia, mutta sosiodemografisesti kerrostuneita. (Lehto ym., 2015.) Läheisten ihmisten ruokailutottumukset ja esimerkki vaikuttavat niin ikään yksilön valintoihin. Yhtä lailla merkitystä on sillä, saako yksilö tukea terveellisten elämäntapojen ylläpitämiseen tai elintapojensa muuttamiseen (Story ym., 2008). Nämä tiedot ja taidot näyttäytyvät myös siinä, miten ruokaan asennoidutaan ja ruoasta keskustellaan. Yksilölliset asenteet ja ympäristöt vaikuttavat siihen, miten esimerkiksi lausuntojen antajat hahmottavat ravitsemussuositukset ja miten he kommunikoivat ajatuksiaan tai muutosehdotuksiaan ravitsemussuosituksia kohtaan.

3.3 Ravitsemussuositukset käytännössä

Suosituksia voidaan käyttää laajasti esimerkiksi ruokakasvatuksessa, ruokapalveluita toteutettaessa, ravitsemusohjaukseen terveydenhuollossa, väestön ravitsemuksen seurantaan ja arviointiin, tutkimukseen sekä ravitsemusta koskevaan viestintään (Kaartinen, ym., 2023; STM, 2024; VRN & THL, 2024). Varhaiskasvatus ja peruskoulu ovat avainasemassa ruokakasvatuksen vahvistamisessa, kun taas järjestöt ja kolmas sektori voivat tukea ruokakulttuurin muutosta (Kaartinen, ym., 2023). Ruokakasvatus on usein monitieteistä, ja sen tavoitteena on ymmärtää yksilön omia kokemuksia ruokailusta sekä tukea monipuolisia ruokatottumuksia osana arkea (Janhonen & Kauppinen, 2018). Talvia ja Helkkola (2020) pohtivat ruokakasvatuksen moniulotteista määritelmää ja toteavat sen olevan kaikkea ravitsemukseen ja ruokaan liittyvää ohjausta, viestintää ja opetusta. Ruokakasvatus on myös kokonaisvaltainen lähestymistapa, joka yhdistää tietoa, taitoja ja ymmärrystä ruoan ja ruokailun merkityksestä yksilön ja yhteiskunnan tasolla (Janhonen

ym., 2024). Ruokakasvatusta toteutetaan kouluympäristön lisäksi vapaa-ajalla, nuorisotoiminnassa, järjestöissä sekä muissa yhteiskunnallisissa konteksteissa eri-ikäluokille (Janhonen & Kauppinen, 2018).

Ruokapalveluihin liittyy erityisesti ravitsevan joukkoruokailun toteutus erilaisissa laitoksissa, kuten varhaiskasvatuksessa, peruskoulussa ja muissa eri asteiden oppilaitoksissa, työpaikoilla ja seniorikodeissa tai sairaaloissa, joissa otetaan huomioon eri väestöryhmät. Käytännössä tämä voi näkyä ruokalistojen suunnittelussa, ruoan tarjoilun suunnittelulla, elintarvikkeiden vastuullisena hankinnalla (MMM, 2021; VRN THL, 2024). Joukkoruokailun kehittämisellä, erityisesti lasten ja nuorten parissa, voidaan vaikuttaa pysyvästi ruokatottumukseen (Kaartinen ym., 2023).

Ravitsemusviestintä on kriittinen osa onnistunutta ravitsemuspolitiikkaa, jolla pyritään tehokkaasti kuroma umpeen asiantuntijoiden ja kuluttajien välistä kuilua eli viestimään ravitsemuksesta kuluttajille. Viestinnällä, tutkimuksella ja asiantuntijatyöllä voidaan edistää myönteistä ruokapuhetta ja vähentää vastakkainasetteluja, sillä ruokavalion ei tarvitse olla yhdenlainen ollakseen kestävä ja terveellinen. (Kaartinen ym., 2023.) Ravitsemusviestintä on kaikkea digitaalista, verbaalista, kirjallista ja visuaalista viestintää virallisista hallituksen tiedonannoista kansalaisjärjestöjen viestintään, kaupalliseen viestintään, informatiivisiin pakkausmerkintöihin ja henkilökohtaiseen ravitsemusneuvontaan (WHO, 1998; Murcott, 2005). Esimerkiksi suositusten ruokapyramidi tai ateria- ja lautasmallit ovat viestintää kuluttajille, jotta monipuolisen ravitsemuksen hahmottaminen on helpompaa (Mäkelä, 2005).

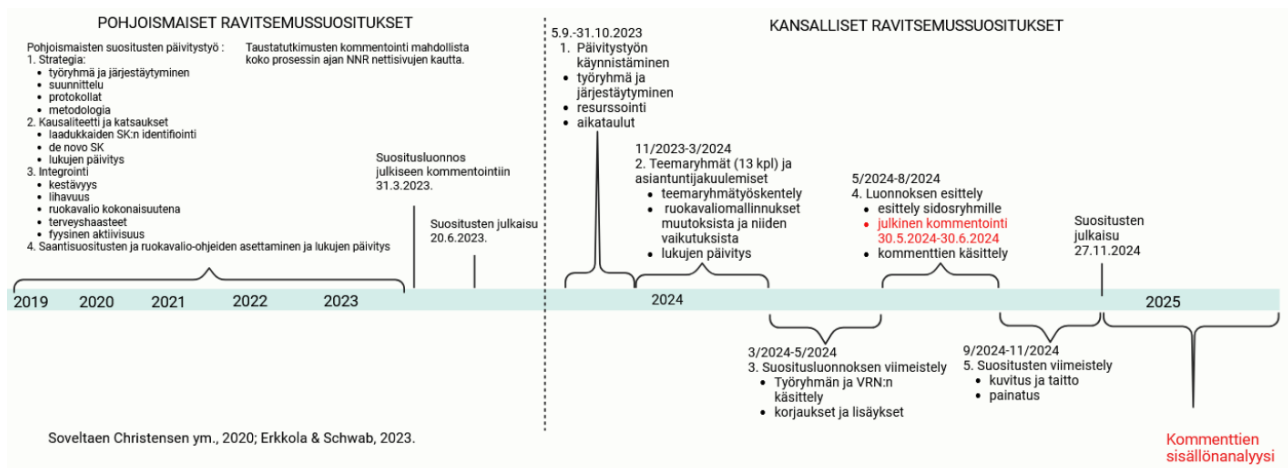
Suositukset toimivat myös perustana ravitsemusohjauksessa (STM, 2024; VRN & THL, 2024). Ravitsemusohjauksen tavoitteena on edistää ravitsemusterveyttä kaikissa ikäryhmissä, tukien lasten kasvua, työikäisten toimintakykyä ja ikääntyneiden kotona selviytymistä. Ohjausta toteutetaan useilla tasoilla sosiaali- ja terveydenhuollossa, kunnallistasolla ja järjestöjen tai yksityisten sektorin toimijoiden puolesta (Ruokavirasto, 2024c).

4 Ravitsemussuosituksen laatiminen ja menetelmät

4.1 Pohjoismaiset suositukset

Koska kansalliset suositukset kaikissa Pohjoismaissa perustuvat pitkälti pohjoismaisiin suosituksiin (NCM, 2023), on hyvä ymmärtää, mihin suositukset perustuvat ja miten niitä on laadittu.

Suosituksia ovat Pohjoismaiden ministerineuvoston toimeksianto ja ne on luotu yhteistyössä Pohjoismaiden ja Baltian maiden terveysviranomaisten kanssa (Christensen ym., 2020). Kuviossa 1 on esitetty kansallisten suositusten päivitystyön aikataulu suhteessa pohjoismaisiin suosituksiin. Lisäksi se näyttää, missä vaiheessa suositusten päivitysprosessia tämän tutkielman aineisto on kerätty.



Kuvio 1. Pohjoismaisten ja kansallisten ravitsemussuosituksen päivitysten aikataulu. Mukailen Christiansen ym., 2020 ja Erkkola & Schwab, 2023).

Pohjoismaisille ravitsemussuosituksille 2023 valittiin työryhmä, jonka jäsenet nimitettiin Tanskan, Suomen, Islannin, Norjan ja Ruotsin kansallisten elintarvike- ja terveysviranomaisten toimesta. Tämän lisäksi myös Färsearien, Grönlannin ja Ahvenanmaan sekä Baltian maiden elintarvike- ja terveysviranomaiset saivat mahdollisuuden nimetä tarkkailijoita osallistumaan komitean toimintaan. Komiteassa toimii 11 varsinaista jäsentä, projektisihteeri sekä lisäksi viisi tarkkailijaa. (Christensen ym., 2020). Komitean lisäksi suositusten valmisteluun osallistui sen eri vaiheissa useista sadoista asiantuntijoista koostuva monitieteellinen asiantuntijaryhmä, joka varmisti, että eri tieteenalojen näkökulmat huomioitiin (Blomhoff ym., 2023, liite 1).

Suosituksen päivitysprosessin takana on organisaatiomalli, joka koostui työryhmästä,

ohjausryhmästä, tieteellisestä neuvontaryhmästä ja systemaattisten katsausten keskuksista. Työryhmä vastasi suositusten suunnittelusta, toteutuksesta ja lopullisen raportin julkaisemisesta. Työryhmän tehtävänä oli valita systemaattisten katsauksien aiheet, nimittää asiantuntijat ja järjestää julkisia kuulemisia. Ohjauskomitea vastasi budjetin hyväksymisestä, seurasi projektin etenemistä ja arvioi mahdollisia eturistiriitoja. Tieteellinen neuvontaryhmän tarkoituksena oli tarjota neuvoja menetelmistä, erityisesti systemaattisten katsauksien toteutuksesta ja tieteellisistä kysymyksistä. Systemaattisten katsauksien virtuaalinen keskus toteutti systemaattiset katsaukset ja varmisti niiden korkean tieteellisen tason. Lisäksi prosessiin liittyi asiantuntijoita lukujen kirjoittamista ja vertaisarviointia varten. (Blomhoff ym., 2023; Christensen ym., 2020.)

Suosituksen laadinta pohjautuu tieteelliseen prosessiin, jonka keskeinen piirre on laadukkaat systemaattiset kirjallisuuskatsaukset sekä monipuolinen tutkimusnäyttö, jotka takaavat tiedon luotettavuuden ja ajankohtaisuuden (Arnesen ym., 2020a; Arnesen ym., 2020b; Christensen ym., 2020). Uuden tutkimusnäytön kartoittamiseksi suositustyön alussa työryhmä nimesi pohjoismaiset asiantuntijat laatimaan kartoitettavia katsauksia (2 asiantuntijaa per ravintotekijä) suositusten sisältämille 36 ravintoaineelle, 15 ruokaryhmälle ja ruokavaliotyyleille, jotka kattavat lähes 15 000 tutkimusta (Blomhoff ym., 2023). Mukaan sisällytettiin jo olemassa olevat katsaukset (noin 100), jotka täyttivät korkeat laatustandardit ennalta asetettujen kriteerien mukaan (ks. Arnesen ym., 2020b). Kaikki suositusten sisältämät ravintotekijät käytiin saman protokollan mukaisesti läpi ja kartoittavat katsaukset myös vertaisarvioitiin (Arnesen ym., 2020a; Arnesen ym., 2020b). Kartoitettavien katsausten avulla työryhmä tunnisti aihealueet, joiden osalta olemassa olevat laadukkaat systemaattiset katsaukset olivat riittämättömiä. Aihe-ehdotuksia varten järjestettiin avoin kutsu, johon saivat osallistua tutkijat, terveydenhuollon ammattilaiset, kansalliset elintarvikeviranomaiset ja muut sidosryhmät. Työryhmä valitsi uusien systemaattisten katsausten aiheet kartoitettaviin katsauksiin (scoping review) sekä julkisessa pyynnössä saatuihin ehdotuksiin perustuen ja valintaprotokollaa noudattaen. Systemaattisten katsausten keskus tuotti 9 uutta laadukasta systemaattista katsausta. (Høyer ym., 2021.)

Suosituksen pohjana käytettyjen laadukkaiden systemaattisten katsausten perusta on tarkasti määritellyissä tutkimuskysymyksissä, jotka laaditaan PI/ECOTSS-kehystä (Population, Intervention/Exposure, Comparator, Outcomes, Timing, Setting, Study

design) käyttäen. Tämä kehys auttaa selkeyttämään tutkimuskohteita ja niiden välistä suhdetta (esimerkiksi kuidun saanti ja riski sairastua paksusuolisyöpään), mahdollistaen kohdennetun kirjallisuushaun. (Arnesen ym., 2020a; Arnesen ym., 2020b.) Ennen varsinaisen katsausten toteuttamista laaditaan protokolla, joka rekisteröidään julkisesti esim. PROSPERO-tietokantaan (<http://www.crd.york.ac.uk/prospero>). Protokollassa määritellään tutkimuskysymykset, datan hakustrategiat ja valintakriteerit, datan kerääminen, harhan arviointimenetelmät, synteesisuunnitelmat ja käytetyn aineiston laadun arviointimenetelmät. Protokollan tarkoituksena on varmistaa prosessin läpinäkyvyys ja mahdollistaa tulosten toistettavuus. Kolmanneksi kirjallisuushaku on toteutettu systemaattisesti useista tietokannoista, jotta saadaan kerättyä mahdollisimman kattava aineisto tutkittavasta aiheesta. Tutkimukset seulotaan ja valitaan; haettu aineisto käydään läpi kahden riippumattoman arvioijan toimesta ennalta sovittujen kriteerien mukaisesti. Lopulta hyväksytyt tutkimukset analysoidaan ja niistä tehdään synteesi, jonka lisäksi mahdolliset harhat ja vinoumat arvioidaan. Lisäksi tutkimusnäyttö arvioidaan esimerkiksi WCRF-asteikon (ks. World Cancer Research Fund, 2018) tai GRADE-metodologian (ks. Schünemann ym., 2013) mukaisesti. Lopuksi systemaattiset katsaukset raportoidaan PRISMA-standardeja (ks. Moher ym., 2009) noudattaen, ja raportit sisältävät kaikki keskeiset vaiheet tutkimuskysymyksestä johtopäätöksiin. Raporteissa esitetään selkeästi sekä prosessi että päätelmät, sekä tutkimusten rajoitteet ja mahdolliset lisätutkimusten tarpeet. (Arnesen ym., 2020a; Arnesen ym., 2020b.)

Suosituksen laatimisen prosessi on ollut läpinäkyvää ja julkaistujen katsauksien lisäksi pohjoismaisten suositusten avoimuutta ovat tukeneet julkiset kuulemiset (kommentit ja vastineet löytyvät osoitteesta <https://pub.norden.org/nord2023-003/public-consultation-comments.html>) ja asiantuntijaryhmien vertaisarviot (Christensen ym., 2020). Myös suomalaisten on ollut mahdollista kommentoida pohjoismaisia suosituksia. Samaa tiedepohjaa hyödyntävät myös kansalliset suositukset. Suomessa suositusten laatimisen yhteydessä on myös pyydetty kommentteja sidosryhmiltä ja kerätty palautetta suositusten luonnokselle ennen varsinaisten suositusten julkaisua. Tämä tutkielma käyttää aineistona suomalaisten suositusten saamaa julkista palautetta.

4.2 Kansalliset suositukset

Kuten edellä todettu, kansalliset suositukset nojaavat vahvasti pohjoismaisien suositusten tutkimusnäyttöön ja ravintoainesuositukset ovat samat sekä kansallisissa että

pohjoismaisissa suosituksissa. Suosituksia on kuitenkin sopeutettu kansallisen ruoankäytön mukaisesti, jolloin on ottaa huomioon ruoankäytön kansallisia näkökulmia, kuten kotimainen ruokaturva, omavaraisuus ja ruoantuotanto (Erkkola & Schwab, 2023).

VRN nimesi kansallisten ravitsemussuosittelujen päivitystyöhön asiantuntijaryhmän, johon kuuluvat puheenjohtaja professori Maijaliisa Erkkola, varapuheenjohtaja professori Ursula Schwab, sihteeri ETT Kaija Rautavirta, VRN:n pääsihteeri Arja Lyytikäinen 31.10.2023 saakka ja Satu Jyväkorpi 1.12.2023 alkaen, tutkimusprofessori Suvi Virtanen, opetusneuvos Marjaana Manninen, apulaisprofessori Kirsi Virtanen, tutkimuspäällikkö Satu Männistö, erikoistutkija Juha-Matti Katajajuuri, tutkimuspäällikkö Merja Saarinen sekä yliopistotutkija Jelena Meinilä (VRN, 2024). Koko päivitystyön ajan työryhmä piti yhteyttä työn edistymisestä VRN:lle, joka valvoi prosessia (Erkkola & Schwab, 2023).

Suosittelujen päivitystyö alkoi syyskuussa 2023 työryhmän nimeämisellä. Ensimmäisen vaiheen keskiössä oli työn käynnistäminen ja siihen liittyvien aikataulujen, resurssien ja vastuiden jakoa. Lisäksi lokakuussa 2023 pidettiin sidosryhmille esittelytilaisuus suosituksen päivittämisen prosessista (Erkkola & Schwab, 2023). Keskeiset sidosryhmät eli alan toimijat saivat kutsun VRN:ltä osallistua projektiin ja kommentointiin (Erkkola, 2025a). Seuraavassa vaiheessa aloitettiin teemaryhmätyöskentely sekä ruokavaliomallinnukset ja näiden pohjalta suosittelujen lukujen kirjoitus. Päivitystyön aikana perustettiin 13 teemaryhmää, joiden teemat ovat 1) ravintoaineet, 2) ruokaryhmät, 3) ruokavalion koostaminen, 4) ylipaino ja lihavuus, 5) ravitsemukseen liittyvät terveyshaasteet, 6) sosiaalinen kestävyys, 7) ekologinen kestävyys, 8) ruokapalvelut, 9) ravinnon turvallisuus, 10) täydentäminen ja ravintolisät, 11) ruokakasvatus ja ravitsemusviestintä, 12) seuranta ja arviointi sekä 13) visualisointi ja julkaiseminen. Eri teemaryhmillä oli omat puheenjohtajansa ja päivitystyössä hyödynnettiin apuna työryhmän ulkopuolisilta asiantuntijoilta. (Erkkola & Schwab, 2023.)

Suurin muutos pohjoismaisiin suosituksiin verrattuna on se, että kansallisissa suosituksissa toteutettiin ruokavaliomallinnuksia suomalaisessa kontekstissa, joissa arvioitiin ruokavaliomuutosten vaikutuksia. Ruokavaliosuosituksia laadittaessa mallinnettiin pohjoismaisten ruokasuositusten ravitsemuksellista riittävyttä ja ympäristövaikutuksia soveltaen Woodin ym. (2023) esittelemää viisiportaista viitekehystä,

joka yhdistää terveyden, ravitsemuksen ja ympäristön kestäväen kehityksen tavoitteet. Viitekehysten periaatteiden mukaan väestölle määritetään keskimääräinen terveellinen ruokavalio ja varmistetaan, että se täyttää suositusten viitearvot, joita ovat suositeltava vaihteluväli ja keskimääräinen tarve. Seuraavaksi tunnistetaan merkitykselliset ympäristönäkökohdat, kuten kasvihuonekaasupäästöt, maankäyttö ja biodiversiteetti, ja asetetaan niille raja-arvot. Kolmanneksi kehyksessä tarkastellaan systeemisiä vaikutuksia ja kriittisiä kestävyysnäkökohtia, kuten tasapainoa eri elintarvikkeiden tuotantotapojen välillä ja niiden ympäristövaikutuksia. Tämän jälkeen ruokavalio sopeutetaan ympäristötavoitteiden saavuttamiseksi. Lopuksi tuloksena oleva terveellinen ja ympäristön kannalta kestävä ruokavalio muotoillaan toimiviksi ravitsemussuosituksiksi, joita hiotaan sidosryhmien kuulemisen avulla sen varmistamiseksi, että ne ovat käytännöllisiä, mutta myös kulttuurisesti hyväksyttäviä.

Kolmannessa vaiheessa luonnos oli sekä koko työryhmän että VRN:n työstettävänä ja tarkistettavana. Tämän jälkeen luonnos esiteltiin uudelleen sidosryhmille. (Erkkola & Schwab, 2023.) Luonnos myös avattiin julkiselle kommentoinnille kesällä 2024. Julkisesta kommentoinnista tiedotettiin Ruokaviraston verkkosivuilla. Sidosryhmien lisäksi luonnosta oli kenen tahansa mahdollista kommentoida Lausuntopalvelun kautta. Vastauspohja oli avoin, mutta siinä näkyi suositusten eri kappaleiden otsikot. Vastausajan tuli rekisteröityä lausuntopalveluun omalla nimellään. (Erkkola, 2025b.) Vastausajan jälkeen kommentit päätyivät työryhmän käsittelyyn, jossa jokainen teemaryhmä käsitteli omaa aihetta koskevat kommentit. Kommenttien avulla oli mahdollista tarkentaa suosituksia. Kommentteille on luotu vastineet, jotka ovat nähtävissä osoitteessa <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/vrn/kansallisten-ravitsemussuosituksien-uudistaminen-2023-24/> (Ruokavirasto, 2024).

4.2.1 Uudet kansalliset ravitsemussuositukset 2024: terveydellinen näkökulma

Syöminen ja terveyttä edistävä, turvallinen ja riittävä ravitsemus kuuluu kaikille (FAO 1996, Rome Declaration). Hyvinvointia ja terveyttä edistävällä ravitsemuksella voidaan vaikuttaa väestön terveyteen. Suomessa yleisimmät väestöä koskevat kansansairaudet ovat sydän- ja verisuonitaudit, diabetes, syöpä- ja muistisairaudet, mielenterveyden haasteet

sekä astma, allergia, krooniset keuhkosairaudet ja tuki- ja liikuntaelimestöön liittyvät sairaudet (THL, 2023). Myös maailmanlaajuisesti elintapoihin liittyvät krooniset sairaudet sekä niiden riskitekijät kuten lihavuus ovat uhka kansanterveydelle (Benziger, Roth & Moran, 2016; Blomhoff ym., 2023; Lancet, 2020). Nykyisin terveyden edistämässä pyritään kohti monipuolisempaa ravitsemusajattelua, jossa keskitytään ruokavalioon kokonaisuutena sekä hyvinvointiin ja sairauksien sekä lihavuuden ehkäisyyn yksittäisten ravintoaineiden tai vain energian saannin sijaan (Mozzafarian, 2016; Micha ym., 2017, 17). Tämä on tärkeää, sillä useimmat krooniset sairaudet kehittyvät hitaasti, joten ruokavalion kokonaislaatu on kriittisen tärkeä (Mozzafarian, 2016). Ruokavaliolla voidaan ennaltaehkäistä painonnousua ja lihavuuden syntyä, mutta myös hoitaa lihavuutta, ja siksi lihavuus on teemana merkittävänä osana ravitsemussuosituksia (Blomhoff, et al. 2023, 31; Hjelmesæth & Sjöberg, 2022). Ravitsemuksen lisäksi hyvinvoinnin ja terveyden lisäämisen mutta myös lihavuuden ennaltaehkäisyssä merkittäviä tekijöitä ovat riittävä fyysinen aktiivisuus (Borodulin & Anderssen, 2023; Chaput ym., 2020; Chopra ym., 2002) ja uni (Mozzafarian, 2016; Papatriantafyllou ym., 2022). Riittävällä aerobisella harjoittelulla ja voimaharjoittelulla saavutetaan painonhallinnan ohella terveyshyötyjä, jotka liittyvät muiden muassa diabeteksen, sydän- ja verisuonitautien sekä syöpien ehkäisyyn (Borodulin & Anderssen, 2023). Suomessa UKK-instituutti (2019) on kehittänyt suomalaisille eri väestöryhmille omat viikoittaiset liikuntasuositukset. Myös ravitsemussuosituksissa fyysinen aktiivisuus ja riittävä lepo ovat mainittu painonhallintaa tukevinä elementteinä (VRN & THL, 2024).

Suomalaisten ravitsemukseen liittyvät terveyshaasteet

Suomalaisten suurimmat terveyteen liittyvät ravitsemushaasteet ovat liiallinen suolan saanti (Valsta ym., 2018), sillä se nostaa verenpainetta ja lisää verenpainetaudin riskiä (Jula, 2024). Myös tyydyttyneen rasvan saanti on liiallista (Valsta ym., 2018), mikä lisää LDL-kolesterolin määrää veressä ja altistaa muiden muassa erilaisille sydän- ja verisuonitauksille (Retterstøl & Rosqvist, 2024). Lisäksi kuidun saanti on riittämätöntä. Riittävä kuidun saanti edistää suoliston terveyttä ja toimintaa, pienentää veren kolesterolipitoisuutta, tasapainottaa verensokeria ja auttaa painonhallinnassa. (Carlsen & Pajari, 2023.) Myös kasviksia, hedelmiä ja marjoja tulisi lisätä ruokavalioon, sillä niiden saanti on vähäistä (Valsta ym., 2018). Niiden terveyshyödyt perustuvat ennen kaikkea siihen, että ne ovat vähäenergisiä ja sisältävät paljon vettä, sekä ovat kuidun, kivennäisaineiden ja vitamiinien tärkeitä lähteitä (Rosell & Fadnes, 2024). Punaisen ja

prosessoidun lihan kulutus ylittää suositellun määrän ja etenkin miehet kuluttavat lihaa enemmän kuin naiset (Valsta ym., 2018). Etenkin punainen ja prosessoitu liha liitetään riskiin sairastua paksusuolisyöpään, aivohalvaukseen ja sepelvaltimotautiin (Meinilä & Virtanen, 2024).

4.2.2 Uudet kansalliset ravitsemussuositukset 2024: ympäristön hyvinvointi

Hyvinvointiin voidaan integroida myös ympäristön hyvinvointi. Vallitseva ilmastokriisi, kasvihuonepäästöt ja luonnon monimuotoisuuden katoaminen ovat uhkia, joihin sekä pohjoismaiset, että kansalliset ravitsemussuositukset ottavat kantaa, koska ruoantuotannolla, ruokavalinnoilla ja kulutuksella on niihin sekä suoraan että välillisesti vaikutusta (Benton ym., 2024; Harwatt ym., 2024; Melzer ym., 2024). Kestävää ruokavaliota on vaikea määritellä, sillä siihen liittyvät muun muassa terveyden ja hyvinvoinnin, ympäristön, ilmaston ja luonnon monimuotoisuuden sekä oikeudenmukaisuuden, kulttuurisen ja sosiaalisen perinnön ja taitojen sekä ruokaturvan ja saavutettavuuden ulottuvuudet (Benton ym., 2024; Mason & Lang, 2017). Kestävä ruokavalio on siis sellainen, joka ylläpitää ihmisten terveyttä ja toimii samalla planeetan kantokyvyn rajoissa. Suositeltava kestävä ruokavalio tukee luonnon monimuotoisuuden ja ekosysteemien säilymistä, mutta on samalla kulttuurisesti hyväksytty, kaikkien saatavilla ja kohtuuhintainen, taloudellisesti oikeudenmukainen sekä täyttää ravitsemukselliset, turvallisuuden ja terveyden vaatimukset luonnonvaroja sekä inhimillisiä resursseja säästäen (FAO, 2010).

Ympäristökestävyys- ja muutos

Ympäristökestävyys ravitsemuksessa tarkoittaa sellaista ruokavaliota ja ruoantuotantoa, joka turvaa sekä ihmisten terveyden että maapallon ekologisen kantokyvyn. Siihen sisältyy neljä keskeistä osa-aluetta. Ravitsemuksellinen laatu, eli ruokavalion tulee edistää terveyttä ja ehkäistä sairauksia. Toisena on ympäristövaikutusten minimointi, kuten kasvihuonekaasupäästöjen, vedenkulutuksen ja maankäytön vähentäminen. Kolmas osa-alue on ruokaturva ja saavutettavuus, eli terveellisen ja kestävä ruoan tulee olla kaikkien ulottuvilla, sekä neljäs osa-alue kokonaisvaltainen hyvinvointi, jossa ruoka tukee sekä yksilön että yhteiskunnan pitkäaikaista terveyttä ja luonnon monimuotoisuutta. (FAO & WHO, 2019; Willet ym., 2019; Ympäristöministeriö, n.d.) Lisäksi fyysinen, sosiaalinen ja taloudellinen ympäristö muodostavat ne puitteet, joiden sisällä ympäristökestävä ravitsemus joko mahdollistuu tai estyy. Kestävä ruokajärjestelmä tarvitsee tuekseen näiden

kaikkien osa-alueiden huomioimista, jotta kestävä ruokavaliota voidaan käytännössä toteuttaa yksilö- ja yhteiskuntatasolla. (FAO & WHO, 2019; Willet ym., 2019.)

Ympäristömuutos puolestaan tarkoittaa luonnonympäristön laaja-alaista ja usein ihmistoiminnasta johtuvaa muutosta, kuten ilmaston lämpenemistä, luonnon monimuotoisuuden köyhtymistä, saastumista ja luonnonvarojen ylikulutusta, jotka vaikuttavat sekä ekosysteemeihin että ihmisten hyvinvointiin (Intergovernmental Panel on Climate Change [IPCC], 2023; WHO, 2018).

Kestävä ruokavali

Ympäristöystävällisten ruokavalioiden tulisi painottaa kasvipohjaisten elintarvikkeiden kulutusta, vähentää eläinperäisten tuotteiden käyttöä ja sisällyttää kestävä tuotanto- ja kulutuskäytännöt (Benton ym., 2024; Harwatt ym., 2024; Melzer ym., 2024). Ympäristön huomioiminen onkin enenevässä määrin keskiössä myös ravitsemussuositusten ja ravitsemuspolitiikan laatimisessa (Lang & Mason, 2017; Willet ym., 2019; Wood ym., 2022). Ravitsemussuositukset ovat linjassa Yhdistyneiden Kansakuntien (YK) elintarvike- ja maatalousjärjestön, Food and Agriculture Organization of the United Nations, FAO:n ruokaturvaa koskevassa lausunnossa (FAO, 2014), jossa määritellään, että kestävä elintarvikejärjestelmän tulee tarjota elintarviketurvaa ja ravitsemusta kaikille tänään mutta myös tuleville sukupolville. Huolestuttavaa on kuitenkin se, että Melzerin ym. (2024) Pohjoismaihin keskittyvässä analyysissä havaittiin, että yksikään Pohjoismaa ei ole oikealla polulla saavuttamaan vuoden 2030 ilmasto- ja biodiversiteettitavoitteitaan johtuen esimerkiksi korkeasta lihankulutuksesta ja riippuvuudesta tuontirehuihin, jotka osaltaan aiheuttavat metsäkatoa ja luonnon monimuotoisuuden köyhtymistä viejämaissa. Tutkimuksessa kuitenkin tunnistettiin, että kasvipohjaisen ruokavalion lisäämisen lisäksi erilaisten uusien teknologisten innovaatioiden ja poliittisten toimenpiteiden avulla voidaan tukea kestävämpään ruokavalioon siirtymistä (Melzer ym., 2024). Kestävä ruokajärjestelmä edellyttää muutoksia, sillä ruoantuotannon todetaan olevan tärkein syy maailmanlaajuiseen ympäristömuutokseen (Willet ym., 2019). Tähän tarvitaan toimia valtion tasolta, mutta myös kansalaisilta. Muutos kestävämmistä käytännöistä kohti kestävämpiä vaatiikin toimia monella tasolla, mukaan lukien lainsäädännön kehittäminen, kestävien käytäntöjen normalisointi sekä uusien sääntöjen ja normien hyväksyminen. (Mäkelä & Niva, 2016.)

Trolle ym., (2024) tarkastelevat ensisijaisesti, miten ympäristökestävyys voidaan sisällyttää ravitsemussuositukseen Pohjoismaissa ja Baltiassa. Tutkimuksessa arvioidaan pohjoismaisia nykyisiä ruokavaliotyylejä, niiden ympäristövaikutuksia ja sitä, miten siirtyminen kestävämpiin ruokavalioihin voisi vähentää ympäristöön liittyviä negatiivisia vaikutuksia säilyttäen ravitsemuksellisen riittävyyden. Nykyisissä ruokavalioissa maapallon rajat ylitetään erityisesti kasvihuonekaasupäästöissä, maankäytössä ja biologisen monimuotoisuuden häviämässä. Etenkin märehitijöiden rooli ja elintarvikkeina liha ja maito tunnustetaan merkittäviksi ympäristön tilan heikkenemiseen vaikuttaviksi tekijöiksi. (Harwatt ym., 2024; van Oort ym., 2024; Trolle ym., 2024.) Myös van Oortin ja kollegoiden (2024) raportissa tarkastellaan kestäviä ruokajärjestelmiä nettonollapäästöjen saavuttamisen yhteydessä. Keskustelun keskiössä on märehitijöiden suuri ympäristövaikutus erityisesti kasvihuonekaasupäästöjen, maankäytön ja luonnon monimuotoisuuden vähenemisen osalta. Vaikka nautakarjan kulttuurinen ja taloudellinen merkitys tunnustetaan tietyissä yhteyksissä, todetaan, että punaisen lihan tuotannon ja kulutuksen merkittävät vähennykset ovat kriittisiä. Ratkaisuna korostetaan mahdollisia hyötyjä siirtymisestä kasvipohjaiseen ruokavalioon sekä kasvipohjaisen ruoantuotannon lisäämistä, maankäytön optimointia ja maaperän terveyttä ja biologista monimuotoisuutta parantavien laiduntamisjärjestelmien integrointia. (Trolle ym., 2024; van Oort ym., 2024.) Etenkin kasvipohjaisen ruokavalion muutosten on osoitettu parantavan sekä väestön terveyttä että ympäristön kestävyttä (Trolle ym., 2024). Toisaalta ongelmana ovat usein paikalliset haasteet, kuten rajoitettu maatalousmaa ja riippuvuus rehun tuonnista, jotka saattavat vaikeuttaa siirtymistä kestäviin ruokajärjestelmiin (van Oort ym., 2024).

Melzer ym. (2024) toteavat, että ruokajärjestelmien on tärkeää pysyä asetetuissa rajoissa vedenkäytön osalta, jotta vältetään veden liikakulutus ja ekosysteemien vahingoittaminen. Kestävä ruokavalio edellyttääkin vedenkäytön minimointia erityisesti maataloudessa, jossa vedenkulutus on merkittävä ympäristövaikutusten lähde. Teollinen kotieläintuotanto ja kasteluun perustuva maatalous kuluttavat suuria määriä vettä, ja siksi kasvipohjaisen ruokavalion edistäminen on yksi keino vähentää vedenkulutusta ruokajärjestelmissä. Myös biodiversiteetin säilyttäminen on keskeinen osa kestävästä ruokavaliosta. Melzer ym. (2024) korostavat, että ruokajärjestelmien tulee suojella kasvien, eläinten ja mikro-organismien monimuotoisuutta, sillä nykyinen ruokatuotanto on yksi suurimmista biodiversiteetin köyhtymisen syistä. Esimerkiksi lihantuotanto vaatii suuria maa-alueita

rehuntuotantoon, mikä johtaa metsäkatoon ja elinympäristöjen häviämiseen. Lisäksi intensiivinen viljely, yksipuoliset viljelykasvit ja torjunta-aineiden käyttö vähentävät kasvi- ja hyönteislajistoa, mikä voi heikentää ekosysteemien kestävyttä ja pitkän aikavälin ruokaturvaa. Toisaalta maatalouden monimuotoisuuden edistäminen ja kestävä maankäyttö ovat avainasemassa esimerkiksi lajikadon ehkäisyssä (Harwatt ym., 2024). Heidän mukaansa ruokavalion siirtyminen kohti kasvipohjaisia vaihtoehtoja voi vähentää biodiversiteetin heikkenemistä ja parantaa ekosysteemien kestävyttä pitkällä aikavälillä (Harwatt ym., 2024).

Ruokahävikki

Ruokahävikin vähentäminen on osa kestäväen ruokajärjestelmän kehittämistä. Pohjoismaissa ruokahävikki on edelleen merkittävä ongelma, ja sen vähentämiseksi tarvitaan laajamittaisia toimenpiteitä koko ruokaketjussa eli tuotannossa, jakelussa ja kulutuksessa (Melzer ym., 2024). Ruokahävikkiä syntyy erityisesti kotitalouksissa, mutta myös elintarviketeollisuudessa ja vähittäiskaupassa. Globaalisti ruokahävikki aiheuttaa arviolta 8–10 % maailman kasvihuonekaasupäästöistä. Lisäksi se vie lähes 30 % maailman maatalousmaasta. Vuonna 2022 maailmassa heitettiin pois arviolta 1,05 miljardia tonnia ruokaa, kun yhdistetään hävikki vähittäiskaupasta, ravintola-alalta ja kotitalouksista yhteenlaskettuna. Tämä tarkoittaa 132 kiloa asukasta kohden vuodessa (United Nations Environment Programme [UNEP], 2024). Pohjoismaissa arvioidaan, että vuosittain hukkaan menee lähes 3,5 miljoonaa kiloa ruokaa, josta suuri osa olisi alkujaan ollut syömäkelpoista (Melzer ym., 2024). Suomessa taas ruokahävikin määrä kotitalouksissa on keskimäärin 53 kilogrammaa henkeä kohden vuodessa (Eurostat).

Ympäristölinjauksia

Ympäristön hyvinvointi linkittyy Agenda 2030:een (UN, 2015), joka on Yhdistyneiden kansakuntien (YK) kestäväen kehityksen ohjelma, joka hyväksyttiin vuonna 2015. Se sisältää 17 kestäväen kehityksen tavoitetta (Sustainable Development Goals, SDG), joiden tarkoituksena on edistää ekologisesti, taloudellisesti ja sosiaalisesti kestävää kehitystä maailmanlaajuisesti. Tavoitteet kattavat muun muassa köyhyyden vähentämisen, ilmastonmuutoksen torjunnan, terveyden ja hyvinvoinnin parantamisen, koulutuksen kehittämisen sekä luonnon monimuotoisuuden suojelun. Kaikkien YK:n jäsenvaltioiden odotetaan edistävän näitä tavoitteita vuoteen 2030 mennessä (UN, 2015). Ympäristön hyvinvointiin ja ruokajärjestelmään liittyvät tavoitteet koskevat ainakin tavoitteita 2)

poistaa nälkä, saavuttaa ruokaturva, parantaa ravitsemusta ja edistää kestävää maataloutta, tavoitetta 3) terveyttä ja hyvinvointia kaikille, sillä terveellinen ja kestävä ruokavalio on keskeinen tekijä hyvinvoinnin ja elinikäisen terveyden edistämisessä. Myös tavoitteet 6) puhdas vesi ja sanitaatio, joka varmistaa veden saannin ja sen kestävä käyttön, 12) vastuullinen kulutus ja tuotanto, 13) ilmastoteot ilmastomuutoksen torjumiseksi, 14) vedenalaisen elämän ja meren tarjoamien luonnonvarojen kestävä käyttön ja tavoitteen 15) maanpäällinen elämä eli maaekosysteemien suojeleminen ovat keskeisiä ympäristön hyvinvoinnin edistämisessä (UN, 2015). Ruokajärjestelmällä voidaan vaikuttaa kasvihuonepäästöihin, joka on keskeinen tekijä ilmastomuutoksessa (Harwatt ym., 2024; van Oort ym., 2024; Trolle ym., 2024).

Agenda 2030:n lisäksi kestävään kehitykseen ja ilmastomuutoksen ehkäisyyn vaikuttaa Pariisin ilmastopöytäkirja, jonka tavoitteena on rajoittaa maailmanlaajuinen ilmastolämpeneminen alle 2°C verrattuna esiteolliseen aikaan (United Nations Framework Convention on Climate Change [UNFCCC], 2015). Lisäksi Pohjoismaiden ministerineuvoston ja Pohjoismaiden hallitusten yhteinen tavoite on tehdä Pohjoismaista maailman kestävin ja integroitunein alue 2020 luvun loppuun mennessä (Pohjoismaiden ministerineuvosto, n.d). Pohjoismaiden visio ja ravitsemussuositukset ovat vahvasti sidoksissa toisiinsa, sillä vision osa-alueet – vihreä Pohjola, kilpailukykyinen Pohjola ja sosiaalinen Pohjola (Pohjoismaiden ministerineuvosto, n.d) – liittyvät kaikki jollakin tavalla ruokajärjestelmään ja ravitsemussuosituksiin. Vihreä Pohjola painottaa ilmastoneutraaliutta ja luonnonvarojen kestävä käyttöä ja sen voidaan ajatella tukevan ympäristön kannalta kestäviä ruokavalintoja, kuten kasvipohjaisen ruokavalion suosimista, paikallista ja kestävä ruoantuotantoa ja ruokahävikin vähentämistä. Toisaalta kilpailukykyinen Pohjola puolestaan edistää innovaatioita ja terveellisten elintarvikkeiden kehitystä. Sosiaalinen Pohjola tukee ravitsemussuositusten näkemystä ravitsemuksellisesta tasa-arvosta, ruokaturvasta ja saavutettavuudesta sekä ruokakulttuurin vaalimisesta. Lisäksi Suomessa on käynnissä Reilu ruokamurros (JUST FOOD) -hanke, jonka tarkoituksena on selvittää, kuinka siirtyminen ilmastokestävä ja terveelliseen ruokajärjestelmään voidaan toteuttaa kestävällä, hyväksyttävällä ja oikeudenmukaisella tavalla (Just Food -hanke, n.d.).

4.2.3 Kansallisten ravitsemussuositusten pääsisältö

Tässä alaluvussa esitelty ravitsemussuositusten sisältö mukailee suositusten (VRN & THL, 2024) rakennetta ja esittelee sen pääasiallisen sisällön ja aiheet kuitenkin paneutumatta yksityiskohtaiseen sisältöön tai yksittäisiin ravintoaineisiin, ruokaryhmiin tai niiden viitearvoihin.

Kansalliset ravitsemussuositukset ovat keino edistää terveellistä, kasvipainotteista ruokavaliota. Ruokavalion tulisi ennen kaikkea sisältää runsaasti kasviksia, marjoja, hedelmiä, täysjyväviljaa ja palkokasveja. Lisäksi rasvan lähteinä suositellaan tyydyttymättömiä rasvoja, kuten kasviöljyjä, pähkinöitä ja kalaa. Kuidun saantia suositellaan lisäämään ja vähentämään suolan ja tyydyttyneiden rasvojen käyttöä sekä rajoittamaan punaisen ja prosessoidun lihan kulutusta. Suosituksissa kuitenkin painotetaan ruokavalion monipuolisuutta, vaihtelevuutta ja nautinnollisuutta unohtamatta ruokailoa osana terveellistä elämää.

Suosituksia alkavat esittelemällä mihin suositukset perustuvat ja niiden käyttötarkoituksen, suomalaisen ravitsemuksen piirteet sekä ravitsemuksen ja ruoan terveys- ja ympäristövaikutukset. Ravitsemussuositukset sisältävät ravintoaineiden saannin viitearvot sekä energialle että energiaravintoaineille eli hiilihydraateille ja kuidulle, rasvalle ja proteiinille. Lisäksi viitearvot kuten keskimääräinen tarve ja suositeltava saanti ovat asetettu vitamiineille ja kivennäisaineille. Myös ruokaryhmät - viljat, kasvikset, marjat ja hedelmät, peruna, palkokasvit, pähkinät ja siemenet, kala, punainen liha, siipikarjan liha, maito, kananmuna, ravintorasvat, sokeripitoiset elintarvikkeet, juomat ja alkoholi - ovat saaneet joko määrällisen tai laadullisen käyttösuosituksen.

Suosituksiin on laadittu osio ruokavalion koostamisesta, johon sisältyy esimerkiksi päivitetty ruokapyramidi sekä esimerkkejä suositeltavista ateriakokonaisuuksista, jotka tukevat terveellisiä ja kestäviä ruokavalintoja. Myös elintarvikkeiden täydentäminen, ravintolisät ja ruoan turvallisuus on otettu huomioon. Lisäksi suosituksissa korostetaan ruokaympäristön vaikutusta ruokavalintoihin: terveyttä ja kestävyyttä tukevien ruokien saatavuutta ja saavutettavuutta pyritään parantamaan kaikille väestöryhmille.

Viimeinen osio keskittyy suositusten toimeenpanoon ja soveltamiseen. Ruokapalvelut, kuten koulu- ja työpaikkaruokailu, ovat keskeisessä roolissa terveellisen ruokavalion

edistämässä. Koulujen maksuttomat ateriat ja henkilöstöravintolat tukevat ravitsemussuositusten mukaista syömistä. Myös ruokakasvatus ja ravitsemusviestintä nähdään tärkeinä keinoina ohjata väestöä kohti suositusten mukaista ruokavaliota (VRN & THL, 2024).

5 Tutkimuksen tavoitteet ja tarkoitus

Tutkimuksen tarkoituksena on luoda kokonaiskuva siitä, miten uutta ravitsemussuositusten luonnosta on kommentoitu. Lisäksi tavoitteena on tunnistaa, millaisia tahoja tai toimijoita kommentoijat edustavat. Pyrkimyksenä on myös ymmärtää, millaisiin tekijöihin tai teemoihin kommentoijat ovat kiinnittäneet eniten huomiota. Kommenttien ja niiden lausujien kartoittamisen taustana on lisätä ymmärrystä siitä, miten ravitsemussuosituksia tulkitaan ja hyödynnetään, jotta suositusten käytettävyys olisi mahdollisimman sujuvaa ja helppokäyttöistä.

Lausuntojen pohjalta on mahdollista pohtia, miten ravitsemussuositukseen suhtaudutaan ja mitä niiltä odotetaan muuttuvassa yhteiskunnassa, jossa ravitsemus liittyy sekä ihmisten hyvinvointiin ja terveyteen että ympäristön kestävyys.

Vastaavaa julkisen kuulemisen sisällönanalyysiä ei ole ravitsemussuosituksista aikaisemmin tehty, joten tutkimuksen tavoitteena on luoda kokonaisvaltainen käsitys julkisen kuulemisen lausuntojen kokonaisuudesta ja siitä, mihin lausunnoilla on pyritty vaikuttamaan. Tutkielma pyrkii vastamaan siihen, 1) millaisia teemoja ja merkityksiä lausunnoista voidaan havaita ja 2) millaisia toimijoita kommenttien lausujat edustavat ja voidaanko eri toimijoiden lausunnoissa huomata eroavaisuuksia.

6 Tutkimusmenetelmät

6.1 Materiaali

Tutkielmassa käytetään VRN:n 30.5.2024-30.6.2024 keräämää julkisen kommentoinnin aineistoa. Aineisto koostuu 69 lausunnosta eli yhteensä lähes 200:sta kommentteja, kun lausunnoista poistettiin kaksi tuplalausuntoa. Yksittäinen lausunto koostuu yhdestä tai useammasta eri kommentista. Kommentit ovat kirjallisia ja lukuun ottamatta yhtä ruotsinkielistä lausuntoa, lausunnot ovat suomenkielisiä. Kommentoinnin määräajan jälkeen lausunnot koottiin Word-dokumenttiin. Julkisesta kommentoinnista tiedotettiin Ruokaviraston verkkosivuilla. Sidosryhmien ja asiantuntijatahojen lisäksi luonnosta oli kenen tahansa mahdollista kommentoida Lausuntopalvelun kautta. Elektroninen vastauspohja oli avoin, mutta siinä näkyi suositusten eri kappaleiden otsikot. Vastaajan tuli rekisteröityä lausuntopalveluun omalla nimellään. (Erkkola, 2025b.)

Aineiston käsittelyssä ja analysoinnissa otetaan huomioon myös tutkimusetiikka. Lausunnot ovat VRN:n, ravitsemussuositusten työryhmän ja tutkielman tekijän käytössä ja lausunnot ovat näkyvillä mahdollisine vastineineen myös Ruokaviraston nettisivuilla (<https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/vrn/kansallisten-ravitsemussuositusten-uudistaminen-2023-24/#Vastaukset>). Lausuntojen antajien henkilöllisyys on tekijän tiedossa, mutta henkilötietoja ei käsitellä tutkielmassa ja tulokset sekä mahdolliset nostot aineistosta tuloksien tulkinnassa esitetään anonyymeina.

6.2 Laadullinen sisällönanalyysi

Tutkielma toteutetaan laadullisena sisällönanalyysina. Laadullinen sisällönanalyysi on tutkimusmenetelmä, jota käytetään tekstuaalisten tai visuaalisten aineistojen tarkasteluun ja tulkintaan. Tavoitteena on usein ymmärtää aineistossa piileviä merkityksiä, teemoja, käsitteitä ja ilmiöitä, sillä menetelmä keskittyy aineiston syvällisempään tulkintaan. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, luku 4.) Tutkielmassa käytettävä aineisto toimii analyysin perustana ja ohjaa tekemistä. Siksi analyysimenetelmänä on induktiivinen eli aineistolähtöinen sisällönanalyysi.

Aineistolähtöinen analyysi perustuu kerättyyn aineistoon, eikä etukäteen määriteltyjä teemoja tai käsitteitä käytetä analyysissä. Tutkielmassa ei siis käytetä valmista analyysirunkoa vaan tutkielman tekijä tuottaa luokittelun itse aineiston perusteella.

(Alasuutari, 2011; Braun & Clarke, 2013; Tuomi & Sarajärvi, 2018, luku 4.) Kvalitatiivinen, aineistolähtöisen sisällönanalyysin prosessi alkaa aineistoon tutustumisella. Kirjallista aineistoa luetaan uudelleen läpi ja tutkija luo siihen oman avoimen koodauksen. Avoimella koodauksella tarkoitetaan sitä, että aineistoa läpikäydessä merkitään ylös muistiinpanoja ja havaintoja. (Braun & Clarke, 2013; Elo & Kyngäs, 2008; Tuomi & Sarajärvi, 2018, luku 4.) Erityisesti aineistolähtöisessä menetelmässä aineistosta tunnistetaan aluksi analyysiyksikkö, jonka jälkeen aineistoa redusoidaan. Tämä tarkoittaa sitä, että aineistoa ikään kuin yksinkertaistetaan, jolloin sieltä karsitaan tutkimuksen kannalta ylimääräiset osat pois. Lopputuloksena aineiston alkuperäisestä analyysiyksiköstä etsitään merkityksiä kuvaavia, pelkistettyjä ilmaisuja, jotta aineistoa on myös helpompaa käsitellä. Pelkistämisen jälkeen aineistoa ja ilmaisuja tai koodeja klusteroidaan. Tämän ryhmittelyn ideana on yhdistellä löytyneitä samankaltaisuuksia ja huomioida eroavaisuuksia. Lopulta aineisto abstrahoidaan eli käsitteellistetään, jolloin voidaan luoda ala-, ylä- ja pääluokkia. Näin saadaan aineisto analysoitua yksityiskohtaisesta yleisempään ja voidaan luoda kokonaiskäsitys tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, luku 4.)

6.3 Aineiston koodaus ja teemojen muodostaminen

Aineiston analyysiyksikkönä toimii lausuntojen yksittäiset kommentit, sillä yksi lausunto koostui useista kommenteista, jotka liittyvät suositusluonnoksen eri aiheisiin. Lisäksi yksittäinen kommentti koostui yhdestä tai useammasta virkkeestä. Aineiston koodaus toteutettiin käyttäen Helsingin yliopiston lisenssillä Atlas.ti-ohjelmaa (versio 25). Ohjelmiston avulla aineisto oli mahdollista koodata järjestelmällisesti ottaen huomioon aineiston suurehkon koon.

Aineisto koostui 71 lausunnosta, joita jäi tuplalausuntojen poistamisen jälkeen jäljelle 69 lausuntoa. Lausunnot olivat alun perin koottuna yhteen Word-dokumenttiin, josta ennen analyysin alkua jokainen lausunto eriteltiin omaksi dokumentiksi, jotta lausunnot olivat mahdollista siirtää Atlas.ti:in omina yksikköinä. Tämä mahdollisti aineiston tarkastelun helpommin erityisesti koskien toista tutkimuskysymystä. Lausunnoissa ei ollut täysin yhtenäistä kaavaa, mutta lausunnoista havaittiin, että usein ne alkoivat ”yleisellä” palautteella, jonka jälkeen lausuntoon koottiin yksityiskohtaisempia, rivi, sivu tai aihekohtaisia kommentteja.

Hyvin yksinkertaistettuna analyysikehys koostui 5 askeleesta, joita ovat 1) lukeminen, 2) koodaaminen, 3) koodien yhdisteleminen tai erottaminen, 4) käsitteellistäminen ja 5)

teemojen muodostaminen. Kuviossa 2 esitetään kaavio teemojen muodostamisen prosessista. Käytännössä analyysi aloitettiin lukemalla aineisto läpi kokonaisvaltaisesti ja merkitsemällä ylös olennaisia ajatuksia, termejä ja huomautuksia. Uudelleen lukemisen ja muistiinpanojen pohjalta kommentteille muodostettiin sitä kuvaava koodi, joka tiivistä kommentin sisällön helpommin käsiteltävään, yksinkertaistettuun muotoon. Tämän jälkeen kommentit luettiin uudelleen ja alkuperäisiä koodeja ja merkintöjä tarkasteltiin, muokattiin ja yhdisteltiin tai eroteltiin, mikäli se koettiin aiheelliseksi.



Kuvio 2. Teemojen muodostamisen prosessikaavio.

Tärkeä huomio on se, että yksi kommentti saattoi sisältää useita koodeja. Koodeja muodostui lopulta 897 kpl, joita käytettiin kommenttien koodauksessa yhteensä 1816 kertaa.

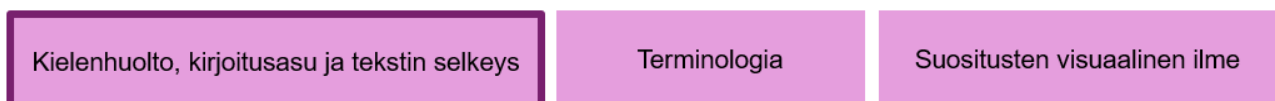
Koodauksen jälkeen koodeista muodostettiin isompia koodiryhmiä eli kategorioita, joiden tarkoituksena oli tiivistää lähes 900 koodia tiiviimpään muotoon. Koodiryhmiä muodostui 75 kpl. Lopuksi ryhmät jaoteltiin seitsemään eri teemaan ja teemoille muodostettiin sitä kuvaava kattokäsite. Yhteen kommenttiin voi olla yhdistettynä useampi koodi. Lisäksi yksittäinen koodi voi kuulua yhteen tai useampaan koodiryhmään ja täten myös teemaan, sillä on tärkeää huomioida, että koodiryhmät sekä muodostuneet teemat ovat moniulotteisia ja usein linkittyneitä toisiinsa. Suositusluonnos oli kommenttien analysoinnin tukena koko ajan, jolloin luonnoksesta pystyttiin tarkistamaan, mihin kommentti liittyy, mikäli se jäi kommentista epäselväksi.

7 Tulokset

Analyysin perusteella aineistosta muodostettiin seitsemän (7) teemaa, joita ovat 1) suositusten luettavuus ja ymmärrettävyys, 2) ruoka ja ravitsemus, 3) ympäristö ja ruoantuotanto, 4) toimeenpano, 5) sosiokulttuurinen ruokaulottuvuus, 6) terveys ja 7) uskottavuuden kyseenalaistaminen. Kaikissa tämän luvun kuvioissa kategorioiden reunojen tummennukset tarkoittavat kategorian olevan suurin kyseisen teeman sisällä. Kunkin teeman sisällä on annettu esimerkkejä kommentteista, joiden tarkoitus on havainnollistaa, miten ja miksi kommentti kuuluu tiettyyn kategoriaan ja teemaan. Lisäksi esimerkit havainnollistavat, kuinka päällekkäisiä ja moniulotteisia kommentit ovat. Esimerkin lopussa oleva tunniste on Atlas.ti -ohjelmiston luoma lausunnon tunniste, jonka perässä on maininta karkeasti millaista taho lausunnon antaja edustaa. Tuloksissa ja annetuissa aineiston esimerkeissä ei tuoda esille yksittäisiä toimijoita tai nimiä, jotta käsittely pysyy tasapuolisena.

7.1 Teema 1: Suositusten luettavuus ja ymmärrettävyys

Suosituksen helppolukuisuuteen ja selkeyteen liittyvät kommentit olivat suurin määrällinen teema. Kuviossa 3 on esitelty teemaan kuuluvat kolme koodiryhmää eli kategoriaa, joita ovat kielenhuolto, kirjoitusasu ja tekstin selkeys, terminologia ja suositusten visuaalinen ilme.



Kuvio 3. Suositusten luettavuuden teema ja sen alakategoriat.

7.1.1 Kielenhuolto, kirjoitusasu ja tekstin selkeys

Kaikista seitsemästä teemasta suurin yksittäinen koodiryhmä ja koodi oli tekstin selkeys ja luettavuus. Monet kommentteista viittasivat esimerkiksi tekstin muotoseikkoihin tai olivat lauseiden, sanojen tai esitystapojen tarkennuksia. Lisäksi kommentointia herättivät kieliopilliset asiat ja kielioppivirheet. Suositusten tekstin sisältöä ei kuitenkaan tässä kategoriassa kommentoitu.

Rivin 40 virke on toistettu rivillä 43. (D9, elintarviketeollisuus)

”He lähtevät myös ruokavalion kestävyys siirtymään takamatkalta.” Lause on vaikea, pitäisikö se poistaa tai selkokielistää. (D13, julkishallinnollinen yritys)

Läpi koko suosituksen vaihtelee esitetäänkö ensin naisten vai miesten saanti- (tai muita) lukuja. Häiritsevä käytäntö. Voisiko olla aina samassa järjestyksessä? (D15, terveydenhuolto)

Sivu 9 kirjoitusvirhe Nautataloudella on nykyisellään suuri rooli Suomen maataloudessa. Pitäisi olla Suomen maataloudessa. (D22, viranomainen)

7.1.2 Terminologia

Terminologia erotettiin omaksi ryhmäkseen, sillä tähän alaluokkaan kuuluvat kommentit keskittyvät suosituksissa käytettävien termien täsmentämiseen tai yhdenmukaistamiseen sekä luonnoksissa käytössä olleiden termien korvaamiseen toisella.

-- pähkinät ja siemenet –osio että kalaosio: kohdassa puhutaan n-3-rasvahapoista ja omega-3-rasvahapoista. Onkohan termistö selkeä lukijalle näiden termien samankaltaisuuden suhteen? Voisiko yhdenmukaistaa? (D19, korkeakoulu/tutkimuslaitos)

”Ne sisältävät myös muita bioaktiivisia yhdisteitä ja fytokeemikaaleja.” Fytokeemikaalit ja bioaktiiviset yhdisteet ovat synonyymejä keskenään, tulee valita jompikumpi, fytokeemikaali ehkä vakiintuneempi. Lause-ehdotus näin ’ Ne sisältävät myös terveyden kannalta edullisia fytokeemikaaleja’. (D25, korkeakoulu/tutkimuslaitos)

7.1.3 Suositusten visuaalinen ilme

Kolmas alaluokka, suositusten visuaalisuus, muodostettiin suositusten visuaalista ilmettä koskevista kommentteista. Visuaalisia elementtejä olivat esimerkiksi kansilehti ja sen kuvio, valokuvat, erilaiset kuvat ja kuvitus, selkeyttävät taulukot, listaukset tai luettelot ja sarakkeet.

Kuvitus keventäisi esitystä ja helpottaisi hyvän sisällön käyttöönottoa. (D3, terveysjärjestö)

Suosituksen jalkauttamisen tueksi tarvitaan vielä erilaisia visualisointeja, kuten infograafeja ja valokuvia sekä suositustekstin tiivistyksiä. (D48, neuvontajärjestö)

Kannen kuvio eriyttää toisiinsa kytkeytyvät kestävyden ulottuvuudet ja saattaa siten ohjata näkemään asiat toisistaan turhaa erillään. Kuvion asiakasohjeellinen luokittelu teemojen alla vaikuttaa osittain epäjohdonmukaiselta. Kuvaa voisi muokata visuaalisesti vahvemmin kestävä ruokalautasen suuntaan, joka kytkee yhteen kestävyden eri ulottuvuudet. Kuvallinen viesti toimisi viestinnässä paremmin, jolloin tekstin voisi vähentää minimiin, etenkin kun näitä kaikkia ulottuvuuksia ei suoraan käsitellä suosituksissa. (D59, ympäristöviranomainen)

Lisäksi kommentteissa toivottiin suosituksista ja sen tulevista käyttömateriaaleista versioita myös ruotsiksi ja englanniksi, jotta suositusten käyttäminen olisi onnistunutta muilla kielillä kuin suomeksi. Kaiken kaikkiaan perimmäinen tarkoitus teeman kommentteilla näyttäisi olevan vaikuttaa ja muokata suosituksia niin, että ne olisivat käyttäjälle mahdollisimman yksiselitteisiä ja selkeitä sekä huolellisesti viimeistelyjä.

7.2 Teema 2: Ruoka ja ravitseminen

Toinen suuri teema oli ruoka ja ravitseminen. Teema ei itsessään ole yllättävää suositusten konteksti huomioiden, mutta teemaan sisältyy laaja kirjo erilaisia kategorioita (n=26). Kuviossa 4 on esitetty, millaisia kategorioita teemaan kuuluu. Suurimmat kategoriat olivat erilaiset ruokaryhmät, kasvi- ja eläinperäisten ruokien ravitsemukselliset ominaisuudet sekä ruokien ja niiden saantisuositusten tarkemmat esimerkit. Lisäksi teemaan kuuluvat koodiryhmät, jotka käsittelevät eri ruokavalioiden ja ruokavalioiden monipuolisuutta, ravintoaineiden imeytymistä ja hyväksikäyttöä elimistössä, eri väestöryhmien ravitsemusta, sekä ruoan prosessointia, turvallisuutta ja sertifikaatteja, joilla on vaikutus ruoan ravitsemuksellisiin ominaisuuksiin.



Kuvio 4. Ruoan ja ravitsemuksen teema ja siihen kuuluvat kategoriat.

7.2.1 Eläin- ja kasvipohjaisten tuotteiden ravitsemukselliset ominaisuudet

Kommenteissa korostui sekä eläin- että kasvipohjaisten tuotteiden ravitsemuksellista laatua koskevat maininnat. Lisäksi näitä kahta tuoteryhmää verrattiin useasti toisiinsa. Kommenteissa toistui vertailu palkokasvien ja lihan sekä maidon ja maitovalmisteiden ja täydennettyjen kasvipohjaisten korvikkeiden välillä. Myös tuoteryhmän sisäisiä tarkennuksia tehtiin, sillä mainintoja saivat eri lihojen ravitsemuksellinen laatu ja miten niiden eroavaisuuksia huomioidaan suosituksissa. Lisäksi ravitsemukselliseen laatuun liittyy Sydänmerkin huomioiminen suositustekstissä sekä merkin käyttö ohjauskeinona kohti terveellisempää ruoankäyttöä.

Sydänmerkki mainitaan usean ruokaryhmän kohdalla terveellisempiin valintoihin ohjaavan tekijänä, mutta siipikarjan, punaisen lihan tai lihavalmisteiden kohdalla tästä ei ole mainintaa. Koska liha kohtuullisessa määrin mahtuu terveyttä edistävään ruokavalioon, tulee Sydänmerkin merkitys myös näissä tuoteryhmissä mainita. Lihavalmisteiden kohdalla terveysongelmiksi mainitaan runsas tyydyttynyt rasva, nitriitti ja suola. Markkinoilla on kuitenkin runsaasti tuotteita, joissa kovan rasvan määrä on käytännössä olematon, suolaa on vähennetty ja nitriitittömiä tuotteitakin on valittavissa. (D14, lihateollisuus)

Sydänmerkki toivottiin huomioitavan useimpien ruokaryhmien yhteydessä, mutta erityisesti punaisen ja prosessoidun lihan sekä siipikarjan kohdalla. Myös elimistön

fysiologisiin tekijöihin otettiin kantaa esimerkiksi ravintoaineiden hyväksikäytettävyyden suhteen.

Punaista lihaa sisältävien eläinkunnan tuotteiden välillä on eroja. Esimerkiksi sianlihan rasva on pääsääntöisesti pehmeää, jolloin rasvakoostumus muistuttaa enemmän broileria kuin nautaa. (D5, lihateollisuus)

Tutkimukset ovat myös osoittaneet, että kehomme hyödyntää kalasta tai äyriäisistä saadut tärkeät ravintoaineet paremmin kuin kasviksista ja ravintolisistä saatavat ravinteet. (D30, kalateollisuus)

On erikoista, että kansallisissa suosituksissa ollaan rinnastamassa täydennettyjä elintarvikkeita (tässä tapauksessa kauravettä) samanarvoisiksi ravintoaineiden luontaisten lähteiden kanssa. Tämä antaa viestin, että lisäravinteiden käyttö on suositeltava tapa paikata ruokavalion puutteita myös suositusten näkökulmasta. (D14, lihateollisuus)

Tässä lihateollisuutta edustavassa esimerkissä mielenkiintoista on sisällön lisäksi myös se, millaisia asenteita ja suhtautumista sana 'kauravesi' kuvastaa. Lausunnoista voidaan saada erilaisia näkemyksiä, joka korostavat etenkin lausuntojen antajien arvopohjaa. Samasta asiasta kasvipohjaisen elintarvikealan edustaja oli hyvinkin eri mieltä:

Suomalaiseen ruokakulttuurin jo vakiintuneet maitovalmisteita korvaavat kasvipohjaiset tuotteet täydennetään oleellisten vitamiinien ja kivennäisaineiden osalta vastaamaan maitovalmisteita. Näin ravitsemuksellinen laatu pysyy samana, mutta ympäristökuorma pienenee. (D38, kasvipohjainen elintarviketeollisuus)

7.2.2 Esimerkit käyttömääristä

Lisäksi ruoka-aineiden käyttömäärän ja saantisuosituksen esimerkit sekä eri ruokaryhmiä koskevat tarkentavat huomiot olivat suuresti esillä. Saantisuosituksen tarkentamiseen liittyvät kommentit tulivat osin suosituksia päivittäisessä työssään käyttäviltä. Näitä ovat esimerkiksi erilaiset (neuvonta)järjestöt. Lisäksi saantisuosituksen määrien tarkentaminen mahdollisesti helpottaa käytännön ohjaustyössä organisaatitasolla ja yksilöillä esimerkiksi annosmäärien hahmottamisessa.

Kohta viljatuotteet. ”vähintään 90 g/vrk täysjyväviljaa” on vaikeasti mielletävä. Taulukko kaipaa konkreettisia esimerkkejä tyyppisten viljatuotteiden (esim. leipäsiivu, 1 dl puuroa, 1 dl muroja, 1 dl pastaa) viljojen grammamääristä. Myös

kuvallinen havainnollistus voisi toimia tekstin yhteydessä. (D17, korkeakoulu/tutkimuslaitos)

Kupillisen ilmoitus myös desilitroina tai kahvimitallisina, koska kahvia juodaan harvoin enää pienistä, perinteisistä kahvikupeista. (D17, korkeakoulu/tutkimuslaitos)

7.2.3 Ruokaryhmät

Ruokaryhmistä selvästi eniten esillä olivat palkokasvit ja palkokasvipohjaiset tuotteet, punainen ja prosessoitu liha, siipikarjan liha, kala, rasvat ja rasvahapot sekä kivennäisaineet ja vitamiinit.

Palkokasvit

Palkokasvit herättivät keskustelua, sillä niiden koettiin olevan osalle väestöstä vieraita ja aiheuttavan osalle ruoansulatuksellisia ongelmia. Suositukseen toivottiin lisää esimerkkejä kotimaisista ja ulkomaisista palkokasveista ja siitä, millaisia käyttömahdollisuuksia niillä on. Lisäksi palkokasvien proteiinien laatua ja hyväksikäytettävyyttä kyseenalaistettiin. Palkokasvien määrällisen suosituksen ei katsottu olevan tarpeeksi tarkka, sillä sen ei koeta pohjautuvan tieteelliseen näyttöön, koska palkokasvisuositus on viitteellinen.

Ravitsemussuositusten sanotaan perustuvan tutkittuun tietoon, kuitenkin palkokasvisuositus 100 g/vrk, ei perustu tutkittuun tietoon, vaan "useimmin suositeltuun määrään". (D14, lihateollisuus)

Punainen ja prosessoitu liha

Punaista ja prosessoitua lihaa koskevissa kommentteissa haluttiin korostaa lihan ravitsemuksellista laatua erityisesti proteiinin, hemiraudan ja B-vitamiinien osalta sekä muistuttaa, että liha itsessään ei ole epäterveellistä tai karsinogeenistä.

Liha itsessään ei ole karsinogeeninen, jos sen valmistaa/kypsentää oikein. (D6, lihateollisuus)

Ruokasuositusten mallintamisessa liha mm. erinomaisena B-vitamiinien, hemiraudan ja hyvälaatuisen proteiinin lähteenä on sivuutettu. Vaikka punaisen lihan kulutusta ohjataan vähennettäväksi, soisi lihan hyville ravintoaineille maininnan silloin kun sille on aiheutta. (D9, elintarviketeollisuus)

Kaiken lihan kieltämisen sijaan toivottiin enemmän ohjausta markkinoilla saataviin lihajalosteisiin, joissa on esimerkiksi sydänmerkin mukainen suolapitoisuus ja tyydyttyneen rasvan pitoisuus. Lihajalosteisiin ja prosessoituun lihaan liittyi myös näkökulmia, että ruho tulee käyttää mahdollisimman tehokkaasti ruokaketjussa, ennen sen ohjaamista ruokaketjun ulkopuolelle esimerkiksi muuhun teollisuuteen. Lihan osalta tarkennusta toivottiin siihen, luetaanko punaisen lihan suositeltavaan käyttömäärään myös riistaeläimet, kuten porosta, hirvestä ja peurasta saatava punainen liha.

Siipikarja

Siipikarjan lihaa koskevat kommentit keskittyvät pääasiassa siipikarjan lihan ravitsemukselliseen laatuun. Siipikarjanlihalla ei ole todettu olevan hyödyllisiä eikä haitallisia terveysvaikutuksia, joten vaalean lihan kulutuksen rajoittamiseen ei nähdä tarpeeksi perusteita. Lisäksi siipikarjan ympäristönäkökulmat ja siipikarjan rehu puhuttivat lausunnoissa, mutta nämä näkökulmat esitetään teemassa 3.

Kotimaisen broilerintuotannon ympäristövaikutukset suhteessa broilerin ravitsemukselliseen potentiaaliin eivät ole keskenään linjassa. (D5, lihateollisuus)

Sianliha on niputettu samaan ryhmään märehitijöiden lihan kanssa. Märehitijöiden, kuten naudan, ja yksimahaisten, kuten sian, lihat eroavat toisistaan niin ravitsemus- kuin ympäristövaikutuksiltaan. Näiden erottaminen toisistaan olisi tarpeellista myös suosituksissa, jos niissä yhdistetään ravitsemus- ja ympäristönäkökulmia. (D6, lihateollisuus)

Kala ja äyriäiset

Kala ja äyriäiset -kategoriaan liittyvissä kommentteissa korostuu monipuolinen ja osin ristiriitainenkin keskustelu kalankäytön merkityksestä, kestävydestä ja toteuttamiskelpoisuudesta. Erityisesti kalan kohdalla kommentit linkittyvät vahvasti ympäristöteemaan. Kalojen sertifiointi nousee esiin yhtenä keskeisenä välineenä kestävydestä viestimiseen. MSC- ja ASC-sertifikaattien katsotaan olevan luotettavia ja kansainvälisesti tunnustettuja, toisin kuin esimerkiksi WWF:n kalaopas, jota ei pidetä riittävänä ainoana lähteenä.

Ympäristöjärjestöjen ohjeistuksilla kuten WWF:n kalaoppaalla on varmasti paikkansa kuluttajan apuvälineenä, mutta niiden käyttö hankintojen ohjaukseen on haasteellista, sillä ne eivät täytä EU:n vaatimia viherpesua estäviä säännöksiä. WWF:n kalaopas ei ole puolueettomasti arvioitu kolmannen osapuolen ympäristömerkintä eikä sen kriteeristö ole avoimesti luettavissa. Tämän lisäksi WWF:n kalaoppaiden arviot kalakannoista saattavat vaihdella eri maissa – eroja löytyy jopa Suomen ja Ruotsin kalaoppaiden välillä. (D30, kalateollisuus)

Sertifioituja kaloja suosimalla voidaan ohjata kuluttajia ekologisesti kestäviin valintoihin. Samalla tuodaan esiin, että pelkästään kotimaiset sisävesikalat eivät riitä kattamaan suositeltuja kalankulutusmääriä, ja suomalaiset syövätkin paljon tuontikalaa. Luonnonkalan, erityisesti silakan ja kilohailin, käyttöä ihmisten ravintona voitaisiin lisätä, jos niiden nykyistä käyttöä rehuksi vähennettäisiin.

Kalaan liittyy myös merkittäviä eettisiä ja ympäristöllisiä kysymyksiä. Kala koettiin monille, erityisesti iäkkäille ja pienituloisille, kalliiksi tuotteeksi. Lisäksi kotimaisten vastuullisten kalalajien saatavuus ei aina riitä tarvittaviin volyymeihin. Kommenteissa huomioitiin, että ihmisten makumieltymykset eivät aina tue järvikalojen käyttöä, mikä voi johtaa hävikkiin. Tämän vuoksi suosituksissa toivottiin ohjausta edullisiin ja helposti saataviin kalatuotteisiin, kuten pakasteisiin ja säilykkeisiin, sekä selkeää tietoa siitä, mitä ovat esimerkiksi rasvaiset tai ympäristöystävälliset kalat.

Rasvat

Rasvan ja rasvahappojen osalta viitattiin eniten siihen, miten ja mistä elimistö saa ja muodostaa n-3 ja n-6 sarjan rasvahappoja. Kommenteissa käsiteltiin luonnoksen vegaaniruokavaliota ja vegaanien välttämättömien rasvahappojen saantia, sekä muistutettiin erityisesti pähkinöiden ja kasviöljyjen tärkeydestä osana vegaaniruokavaliota. Tähän alakategoriaan liittyvät lausunnot olivat vahvasti yhteydessä ruokavaliot -kategoriaan.

Lause on epätosi. Rypsi- ja rapsiöljy, margariinit, hampun-, pellavan- ja chiansiemenet, sakasanpähkinät ja näistä valmistetut öljyt sisältävät runsaasti n-3-sarjan rasvahappoja (Fineli). (D46, ravitsemuksen ammattilaisjärjestö)

Kivennäisaineet ja vitamiinit

Kivennäisaineiden, vitamiinien ja ravintolisien käsittelyyn toivottiin tarkennusta tai perustietoja fosfaatin, koliinin, molybdeenin, boorin, kalsiumin, kaliumin, jodin, raudan, A-vitamiinin, tiamiinin, B12-vitamiini, D-vitamiinin, E-vitamiinin ja K-vitamiini osalta. Eri ruokavalioiden välillä eniten kommentoitiin kivennäisaineiden ja vitamiinien saantia vegaaniruokavaliossa. Eniten mainintoja saivat kuitenkin D-vitamiini ja rauta. Erityisesti D-vitamiinin osalta käsiteltiin eri elintarvikkeiden D-vitaminointia, D-vitamiinin seerumipitoisuuden selkeyttämistä eri väestöryhmillä, sekä D-vitamiinin ravintolisän saantisuositusta vähäisen saannin riskin takia erityisesti tummaihoisten, peittävästi pukeutuvien ja vähän ulkoilevien osalta. Raudan osalta toivottiin lisää huomiota hemi- ja ei-hemiraudan tarkasteluun sekä raudan saantisuositukseen ja miksi sitä tulisi nostaa entisestään.

Kasvikset, hedelmät ja marjat

Lausunnoissa toivottiin, että suosituksissa kiinnitettäisiin enemmän huomiota marjoihin, joita ei monien mukaan ole käsitelty riittävästi. Lisäksi kommentteissa muistutettiin, että kotimaisia marjoja voi syödä kuumentamatta.

Kasvisten, hedelmien ja marjojen määritelmästä puuttuu kokonaan marjat. (D19, korkeakoulu/tutkimuslaitos)

Marjoja ei ole selitetty tai mainittu leipätekstissä. Voisi selkeyden vuoksi vielä viitata myös marjoihin ja esimerkiksi niiden monipuolisuuteen. (D31, neuvontajärjestö)

Myös pakastekasvikset, -marjat ja -hedelmät nähtiin tärkeänä saavutettavana vaihtoehtona, joka tulisi tuoda esille suosituksissa.

Kommenteissa korostettiin tarvetta antaa konkreettisia esimerkkejä ympäristöystävällisistä kasviksista ja hedelmistä, mukaan lukien lista korkeaa vesijalanjälkeä omaavista tuotteista, sekä tuoda esiin sesonginmukaisuus. Toisaalta muistutettiin myös esimerkiksi kotimaisten marjojen syömisen sosiaalisesta vastuusta, kuten poimijoiden työoloista.

Useat kommentoijat toivoivat suosituksiin mainintoja smoothieista erillään täysmehuista, koska ne sisältävät murskattuja hedelmiä ja marjoja. Lisäksi toivottiin, että ohjattaisiin lisäämään marjojen ja hedelmien kulutusta kasvisten rinnalla, ja että puolet

suositeltavasta määrästä koostuisi vihanneksista ja juureksista. Yksittäisinä huomioina mainittiin mm. bataattin ja eksoottisten hedelmien lisääminen suosituksiin sekä puutarhamarjojen polyfenolipitoisuus.

Viljat ja viljatuotteet

Ohra mainittiin ravitsemuksellisesti käyttökelpoisena viljana, vaikka sitä käytetään toistaiseksi enemmän rehuna. Tässä yhteydessä nostettiin esiin myös se, että hamppu ja pellava eivät ole nykyisessä markkinatilanteessa realistisia vaihtoehtoja laajamittaiseen viljelyyn. Täysjyväviljan saantisuosituksen käytännön soveltaminen herätti paljon huomiota. Kommentoijat toivoivat täsmällisempää viestintää siitä, miten kuluttajat ja ruokapalvelut voivat arvioida ja toteuttaa 90 gramman päivittäistä saantisuositusta. Esitettiin myös, että täysjyvän määrä lopputuotteessa tulisi tuoda esiin selkeämmin tuotetiedoissa, sillä nykyisin tieto on monille epäselvä tai puutteellinen.

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 täysjyvän määrä viljaraaka-aineesta, mikä ei ole sama määrä kuin täysjyvän osuus lopputuotteessa. Suositusten jalkauttamisessa tulisikin pohtia, miten täysjyvän saantimäärä on mahdollisimman selkeästi viestittävässä tuotetasolla. (D9, elintarviketeollisuus)

Lisäksi tuotiin esille huoli siitä, että täysjyväviljan yhteys pienempään kehonpainoon voi tietyssä kontekstissa vaikuttaa ongelmalliselta esimerkiksi syömishäiriöiden ehkäisyn näkökulmasta. Viljatuotteiden ravitsemuksellista laatua kommentoitiin muun muassa kuitupitoisuuden ja käsittelyasteen kautta. Esimerkiksi valkoisen vehnäjauhon vähäkuituisuus tulisi erottaa muista vehnätuotteista, joissa kuitupitoisuus voi olla korkeampi. Luomuviljan vähäinen seleenipitoisuus mainittiin ravitsemuksellisenä huomiona, joka olisi tärkeä ottaa esiin. Lisäksi ehdotettiin viljavalmisteiden nostamista esille hyödyllisten bioaktiivisten yhdisteiden lähteenä muiden kasvipäristen raaka-aineiden rinnalla. Toisaalta myös muistutettiin, että viljavalmisteet ovat merkittävä suolan lähde, mikä voi olla haaste ruokavalion kokonaisuensaannin kannalta.

Kuitu

Lausunnoissa korostettiin, että kuidun merkitystä tulisi käsitellä täsmällisesti ja selkeästi.

Miten määritellään kuitupitoiset kasvikset? Hankaloittaako tämä entisestään kuluttajien kasvisten syönnin lisäämistä? Näistä tarvittaisiin joku luettelo, koska ei ole itsestään selvää, mitä ovat kuitupitoiset vaihtoehdot, joita pitäisi suosia. (D19, korkeakoulu/tutkimuslaitos)

Vähäkuituinen ei ole elintarvikkeissa esiintyvä väite. Suositeltavaa olisi puhua kuitupitoisten tai runsaskuituisten elintarvikkeiden suosimisesta. Sama vähäkuituinen termi toistuu useaan otteeseen suositustekstissä. (D38, kasvipohjainen elintarviketeollisuus)

Kasvisten, marjojen ja palkokasvien kuitupitoisuutta arvostetaan, mutta kuitupitoisille vaihtoehdoille kaivataan lisää esimerkkejä, jotta kuluttajaa ei johdeta harhaan. Nykyinen ruokavalio ei sisällä riittävästi kuitua, ja tämä tulisi mainita suosituksissa selkeästi. Lesevalmisteet ja palkokasvit nähtiin täysjyväviljan ohella tärkeinä lähteinä, kun taas esimerkiksi peruna ei ole merkittävä kuidun lähde. Lisäksi kommentoissa nostettiin esiin, että kuitupitoiset ruoat tarjoavat usein myös muita hyödyllisiä yhdisteitä kuten fytokemikaaleja.

Maito ja maitotuotteet

Lausunnoissa tuotiin esille, että maitotuotteiden ravitsemuksellinen ja ympäristöllinen tarkastelu kaippaa tarkennuksia ja tasapainoa. Erityisesti toivottiin, että maitotuotteiden ja niihin verrattavien kasvipohjaisten valmisteiden roolia arvioitaisiin rinnakkain, ottaen huomioon niiden ravintoarvo ja ympäristövaikutukset.

Maito nostetaan ikään kuin ensisijaisena vaihtoehtona, vaikka kasvipohjaiset tuotteet ovat yleensä sekä terveyden että ympäristön kannalta parempia vaihtoehtoja. (D41, kasvipohjainen elintarviketeollisuus)

Useissa kommentoissa tuotiin esiin, että maitotuotteiden nykyinen kulutustaso vaikuttaa ristiriitaisesti esitettyyn, kun lihankulutuksen vähentämistä painotetaan selvemmin. Toivottiin myös selkeytystä esimerkiksi maitotuotteiden määräsuosituksiin, annosesimerkkeihin ja mittayksiköihin (esim. desilitroina). Juuston erityisluonnetta haluttiin huomioitavan erillisesti sen ravintotiheyden vuoksi, ja esitettiin maitoekvivalenttien käytön poistamista. Lisäksi rasvattomien ja rasvaisten maitotuotteiden terveysvaikutukset tulisi erotella selkeästi. Maitotuotteiden osalta korostettiin myös ympäristövaikutusten tarkempaa esittämistä, kuten hiilijalanjälkeä ja verrattavuutta muihin elintarvikkeisiin. Useat lausunnonantajat toivoivat, että täydennetyt

kasvipohjaiset tuotteet esitettäisiin varteenotettavina vaihtoehtoina maitotuotteille, erityisesti silloin kun maitotuotteita ei käytetä. Myös makeutettujen maitotuotteiden kulutuksen rajaamista pidettiin tarpeellisena. Yhteisesti nousi esiin tarve tarkemmalle, tasapainoiselle ja konkreettiselle ohjeistukselle maitotuotteiden roolista terveyttä ja kestävyyttä tukevassa ruokavaliossa.

Pähkinät ja siemenet

Lausunnoissa esitettiin, että pähkinöiden ja siementen suosituksia tulisi selkeyttää erityisesti ympäristö- ja turvallisuuskulmista. Useat toimijat toivat esiin huolen siementen raskasmetallikertymistä ja tiettyjen siementen käyttörajoituksista, joita ei nykyisellään mainita.

Siemensuosituksen yhteydessä ei ole mitään mainintaa niiden sisältämistä raskasmetalleista. Suosituksessa suositellaan yleisesti siemeniä, mutta esim. chian- tai pellavansiemenillä on käyttörajoituksia ja tuontisiemenet ovat merkittäviä raskasmetallien lähteitä. (D14, lihateollisuus)

Pitäisikö mainita lisäksi: siemenlajeja vaihdellen, koska öljykasvien siemenissä eri määriä raskasmetalleja. (D58, terveystarve)

Lisäksi nostettiin esiin ristiriita suosituksen ja pähkinöiden ilmasto- ja vesivaikutusten välillä: vaikka pähkinät mainitaan ilmastoystävällisinä, osa niistä (esimerkiksi puissa kasvavat pähkinät) aiheuttaa vesiongelmia tuotantomaissaan. Pähkinöiden merkitys ravitsemuksellisesti nähtiin myönteisenä, erityisesti niiden sisältämän sinkin ja alfa-tokopherolin osalta, ja niiden käyttö nähtiin mahdollisena vaihtoehtona kasviöljyille. Pähkinöiden saantisuosituksista ehdotettiin esitettäväksi käytännönläheisemmin esimerkiksi ruokalusikallisten määrinä.

Riisi ja peruna

Kommenttien perusteella riisiä koskevaa suositusta kehoitetaan tarkentamaan sekä ympäristö- että ravitsemuskulmista. Riisin ilmastovaikutusta tulisi kuvata selkeämmin merkittävästi suuremmaksi verrattuna muihin viljoihin, erityisesti huomioiden sen metaanipäästöt ja poikkeuksellisen suuren vesijalanjäljen, joka on ongelmallinen etenkin vesiniukkuudesta kärsivillä alueilla. Lisäksi suosituksessa tulisi korostaa, että riisi ei ole ravitsemuksellisesti erityisen hyvä viljavalmiste, mikä tukee sen korvaamista esimerkiksi muilla täysjyväviljoilla tai perunalla. Lisäksi perunalla on

pienempi vesijalanjälki ja se on kotimaista. Perunan osalta muistutetaan, että se ei ole kuitupitoinen elintarvike.

Suola

Kommentoijat ehdottavat suolaa koskevan suositustekstin täsmentämistä muun muassa määrittelemällä, mitä on suolan liiallinen saanti ja mitä tarkoitetaan vähäsuolaisuudella konkreettisin luvuin. Samalla tulisi mainita elimistön fysiologinen natriumin tarve ja korostaa suolan haittoja muutenkin kuin kohonneen verenpaineen kautta. Suolan pääasialliset lähteet tulisi kuvata ajantasaisesti, painottaen erityisesti pääruokia ja liharuoista saatavaa suolaa. Lisäksi tulisi huomioida viljavalmisteet suolan lähteenä.

Sokeri, sokeripitoiset tuotteet ja makeutusaineet

Kommentoijat toivovat sokeria, sokeripitoisia tuotteita ja muuta makeutusta koskevaan osioon lisää selkeyttä, konkreettisuutta ja terminologian yhdenmukaistamista. Vapaan ja lisätyn sokerin määritelmät tulisi avata selvästi ja mahdollisesti yhdistää tai korvata, jotta ne olisivat ymmärrettäviä sekä kuluttajille että käytännön ravitsemustyössä. Erityisesti vapaan sokerin sisältyminen alle 10 E% suositukseen kaipaa täsmennystä.

Lisätyn sokerin välttäminen on toki hyvä asia ja parantaa ruokavalion kokonaisuutta, vaikka keskimäärin suomalaisilla lisätyn sokerin osuus on alle suositusten 10E% (FinRavinto 2017). Marjatäysmehut ovat merkittävä polyfenolien lähde ja runsas polyfenolien saanti on monissa väestötutkimuksissa liittynyt pienempään kroonisten sairauksien riskiin. En ole vakuuttunut, että marjatäysmehujen välttäminen lisätyn sokerin välttämiseksi tuottaa terveyden kannalta paremman lopputuloksen, itse asiassa päinvastoin. (D25, korkeakoulu/tutkimuslaitos)

Myös taulukoihin ja suosituksiin toivotaan konkreettisempia ohjeita annosmääristä ja suositusten perusteluista. Makeutusaineista halutaan ohjeistusta sekä terveys- että ympäristönäkökulmista, ja hunajasta pyydetään tarkennusta sen asemaan sokerien joukossa. Kotimaisen hunajan ympäristömyönteisyyttä ehdotetaan tuotavan esiin. Lisäksi esiin nostetaan makeisten vähäinen rasvapitoisuus ja sokerin merkitys ruoan rakenteen, säilyvyyden ja maun kannalta. Marjatäysmehujen hyödyt polyfenolien lähteenä esitetään syyksi olla niitä kokonaan rajoittamatta lisätyn sokerin perusteella.

Alkoholi ja energijuomat

Lausunnoissa tuotiin esiin alkoholin haitalliset vaikutukset suunterveyteen, kuten suun kuivuminen, limakalvomuutokset ja suusyöpä. Lisäksi huomautettiin, että ikääntyneet olisi hyvä tunnistaa erityisryhmänä alkoholin haittavaikutusten suhteen. Alkoholia käsittelevään osioon toivottiin täsmennystä myös mietojen juomien, kuten siiderin ja lonkeron, osalta. Energijuomien osalta esitettiin, että niiden käytön vähentämistä tulisi suositella erityisesti lasten ja nuorten kohdalla.

Kahvi, tee ja kaakao

Lausunnoissa korostettiin tarkkuutta kahviin liittyvissä suosituksissa. Suodattamattoman kahvin, kuten pannukahvin, vaikutuksesta LDL-kolesteroliin esitettiin, ettei näyttö ole yksiselitteinen, ja että valmistustavalla on merkitystä. Lisäksi huomautettiin virheellisestä määritelmästä, jossa suodattamattomaksi oli nimetty paperisuodattimen läpi valmistettu kahvi. Lisäksi pikakahvin vaikutus rinnastettiin suodatettuun kahviin, ja ehdotettiin sen sisällyttämistä suosituksiin. Toisaalta huomautettiin, että kreikkalainen ja turkkilainen kahvi eivät ole osa perinteistä suomalaista ruokavaliota.

Kaakaon ja suklaan osalta käyttömäärien ei nähty olevan verrannollisia broilerinlihaan, johon niitä verrattiin, ja tee mainittiin yhtenä luonnon monimuotoisuutta heikentävistä elintarvikkeista.

7.2.4 Ruokavaliot ja monipuolisuus

Ruokavalioiden osalta tarkasteltiin pääasiallisesti erilaisia kasvisruokavaliota ja miten niitä huomioidaan suosituksissa. Erityisruokavaliota, kuten gluteenitonta, vähäsuolaista tai sairauksiin liittyviä ruokavaliota ei kommenteissa käsitelty.

Lausunnoissa kasvipainotteista ja vegaaniruokavaliota tarkasteltiin monipuolisesti sekä terveyden, ympäristön että yhteiskunnallisten vaikutusten näkökulmasta. Useat tahot pitivät kasvipohjaisen ruokavalioiden edistämistä erittäin myönteisenä ja tieteellisesti perusteltuna ratkaisuna, joka tukee sekä yksilön terveyttä että luonnon monimuotoisuutta ja ilmastotavoitteita. Kasvipainotteisen ruokavalioiden katsottiin tarjoavan riittävästi ravintoaineita, kun se koostetaan monipuolisesti ja täydennetään tarvittaessa esimerkiksi kalsiumilla, B12- ja D-vitamiinilla sekä jodilla. Erityisesti vegaaniruokavalioiden osalta toivottiin, että sen ravitsemuksellinen toteutettavuus esitettäisiin tasapuolisesti ja terveyshyödyt tuotaisiin esiin nykyistä vahvemmin. Samalla kuitenkin huomautettiin, että

eläinperäisistä tuotteista luopuminen vaatii huolellista ravitsemuksellista perehtymistä erityisesti lasten, nuorten ja erityisryhmien kohdalla. Kasvipainotteisen ruokavalion yhteiskunnallisia vaikutuksia arvioitiin sekä myönteisessä että kriittisessä valossa. Esimerkiksi kotimaisen kasviproteiinituotannon kasvua pidettiin tärkeänä huoltovarmuuden näkökulmasta, mutta samalla varoitettiin siitä, että kotieläintuotannon väheneminen saattaa laskea omavaraisuutta ja lisätä tuontiriippuvuutta. Lisäksi pohdittiin, kuinka vähän eläinperäisiä tuotteita voidaan ruokavaliossa käyttää niin, että ravintoaineiden saanti edelleen turvataan. Tältä osin toivottiin suosituksiin tarkempaa ohjeistusta. Kasvisruokavaliota ei enää käsitellä erityisruokavaliona, mikä koettiin myönteisenä kehityksenä, mutta joissain kohdissa esitettiin toive siitä, että kasvipohjainen ruokavalio olisi vielä selkeämmin ensisijainen suositus, eikä vain yksi vaihtoehto muiden joukossa. Toisaalta ruokavalioiden liiallinen kategorisoiminen koetaan turhaksi.

Pidättäytyisimme kokonaan erilaisten ruokavalioiden nimeämisestä (s. 29). Kategorinen yhden ruokavalion noudattaminen on myös ravitsemussuositusten hengen vastaista. Etenkin erilaisten ”kasvisruokavalioiden” kohdalla tämä voi vahvistaa vain turhaa vastakkainasettelua. Ravitsemussuositusten mukaan voi syödä monella tapaa hyvin, terveellisesti ja ympäristöystävällisesti. Luontevampaa olisi puhua vain eri ruoka-aineiden merkityksestä osana kestävästä ruokavaliosta, ilman tiukkoja leimoja. Tämä mainitaankin itse tekstissä, mutta ehdotamme että tekstissä luovutaan kokonaan eri ruokavalioiden nimeämisestä. (D59, ympäristöviranomaisen)

7.2.5 Lasten ja ikääntyneiden ravitsemus

Eri väestöryhmistä etenkin imeväisikäisten, lasten ja iäkkäiden ruokailusta ja erityistarpeista keskusteltiin. Lasten ruokailua koskevissa kommentteissa korostui lasten erityistarpeiden huomioiminen tarkemmin – erityisesti energiansaannin, ravintoaineiden (esim. B12, kuitu, proteiini) ja ruokavalion turvallisuuden osalta. Useissa kommentteissa toivottiin täsmällisempiä ikäryhmittäisiä suosituksia, selkeyttä ruokaryhmien aloittamisikään (esim. maitotuotteet, palkokasvit) sekä konkreettisia määriä ja ohjeita (kuten kofeiinin saanti mg/painokilo). Lisäksi tuotiin esiin lasten ruokavalintoihin liittyvät hallinnolliset esteet, kuten lihan korvaamiseen kasviruoalla liittyvät todistusvaatimukset, sekä tarve huomioida ravinnon vaikutukset myös suun terveyteen. Lainsäädännölliset vaatimukset ravitsemustiedon jakamisesta pienten lasten perheille ja erityisruokien turvallisuudesta nostettiin esiin.

Kommentit korostivat, että ikääntyneiden ravitsemuksessa on tärkeää turvata riittävä

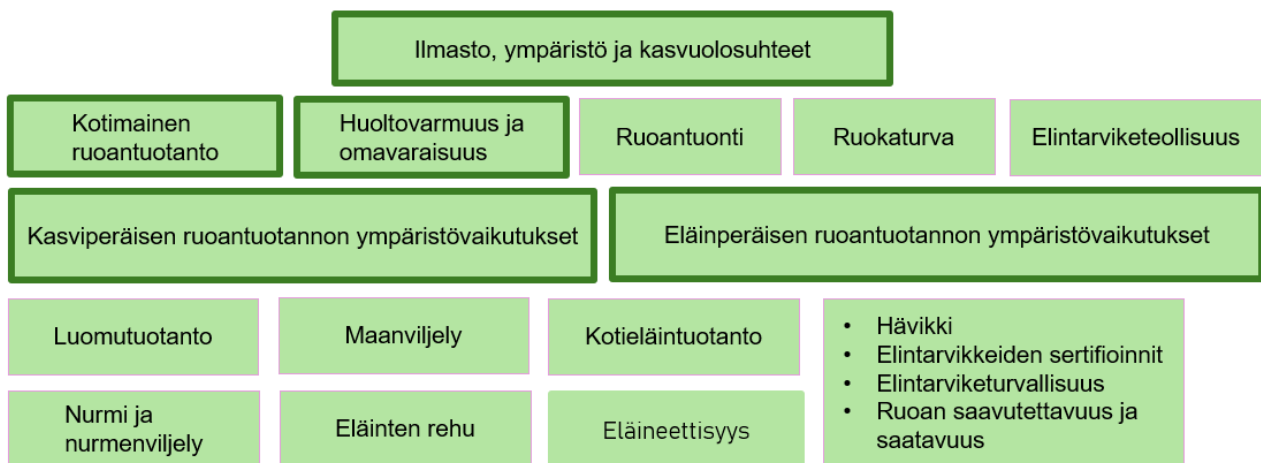
proteiinin saanti. Proteiinilisien tarve tulisi huomioida suosituksissa, koska kotona asuvat heikkokuntoiset vanhukset eivät aina saa ravitsemushoitoa. Huolta herätti myös se, että maitotuotteiden ja broilerinlihan käytön vähentämistä suositaan, vaikka ne ovat keskeisiä proteiininlähteitä ikäihmisille, joille kasviproteiinien käyttö voi olla vierasta tai vaatia suuria annoksia. Myös ruokapalvelujen merkitys korostui: ne voivat parantaa ruokailua ja sosiaalista osallisuutta. Lisäksi tuotiin esille, että ikääntyneet ovat erityisen haavoittuvainen ryhmä alkoholin haittavaikutuksille, ja pohdittiin, miksi D-vitamiinin saantisuositus yli 75-vuotiaille on laskettu aiemmasta suosituksesta.

Yhteistä ikääntyneiden ja lasten ruokailua koskevissa kommentteissa oli huoli ravitsemuksen riittävydestä herkissä elämänvaiheissa. Molemmissa ryhmissä painotettiin yksilöllisten tarpeiden huomioimista (esim. proteiinin ja D-vitamiinin saanti), ravitsemusohjauksen tärkeyttä ja ruokavalintojen käytännön toteutuksen tukemista – niin arjessa kuin palveluiden kautta. Lisäksi molemmissa ryhmissä ruokavalion muutos, esimerkiksi eläinperäisten tuotteiden vähentäminen, nähtiin mahdollisesti haastavana ravitsemuksellisen tasapainon kannalta.

Kaiken kaikkiaan ruoka ja ravitsemus ovat hyvin laaja teema, joka suurelta osin linkittyy, etenkin ruokaryhmien osalta myös seuraavaan teemaan, ympäristöön ja ruoan tuotantoon.

7.3 Teema 3: Ympäristö ja ruoantuotanto

Kolmas teema koostui ympäristötekijöistä ja ruoantuotannollisista ulottuvuuksista, johon kuului 18 kategoriaa. Sekä ympäristötekijät, että ruoantuotanto ovat itsessään erillisiä teemoja, mutta ne linkittyivät kommentteissa niin vahvasti yhteen, että niitä oli järkevintä ja selkeintä tarkastella yhtenä kokonaisuutena. Kommentit kattoivat elintarviketuotannon ympäristönäkökohtia niin luonnon monimuotoisuuden, ilmaston, päästöjen, vesien rehevöitymisen ja veden- ja maankäytön osalta ja nämä vaikuttavat sekä kotimaiseen ruoantuotantoon että tuontiruokaan. Kuviossa 5 on esitetty ympäristö ja ruoantuotannon teema ja siihen kuuluvat kategoriat, joita ovat ilmasto, ympäristö ja kasvuolosuhteet, kotimainen ruoantuotanto, huoltovarmuus ja omavaraisuus, kasvi- ja eläinperäisen ruoantuotannon ympäristövaikutukset, ruoan tuonti, ruokaturva, elintarviketeollisuus, luomutuotanto, maanviljely, kotieläintuotanto, nurmi ja nurmen viljely, eläinten rehu, eläineettisyys, ruokahävikki, elintarvikkeiden sertifiointit ja turvallisuus sekä ruoan saavutettavuus ja saatavuus.



Kuvio 5. Ympäristö ja ruoantuotanto -teema ja sen kategoriat.

7.3.1 Ympäristö, ilmasto ja kasvuolosuhteet

Suomessa vallitsevat kasvuolosuhteet vaikuttavat siihen, millaista ja miten ruokaa voidaan tuottaa kotimaassa. Kasvuolosuhteet ovat siis erottamaton osa kotimaista ruoantuotantoa ja liittyvät sitä kautta myös suomalaisen ruoantuotannon huoltovarmuuteen, omavaraisuuteen ja ruokaturvaan. Ilmasto-, ympäristö- ja kasvuolosuhteisiin liittyvissä kommentteissa korostui tarve huomioida suomalaisen ruoantuotannon erityispiirteet, kuten pohjoiset kasvuolosuhteet ja niiden vaikutus viljelyyn.

Pohjoiset luonnonolosuhteet asettavat reunaehdot sille, mitä Suomessa voidaan viljellä. Vuodenaikojen välinen suuri lämpötilanvaihtelu, lyhyt kasvukausi ja runsaat vesivarat luovat tunnetusti sopivat olosuhteet nurmipohjaiseen ruoantuotantoon. (D9, elintarviketeollisuus)

Useat lausujat kritisoivat nykyisten päästö- ja ympäristövaikutuslaskelmien soveltumattomuutta Suomeen ja peräänkuuluttivat tarkempaa, kontekstiin sopivaa arviointia. Pohjoisen Suomen haasteellinen ilmasto rajaa viljelyvaihtoehtoja, jolloin eläintuotanto ja nurmiviljely nähtiin tarpeellisina ratkaisuin. Kommentteissa korostui, että tuotannon ympäristövaikutukset eivät ole vakioita, vaan ne vaihtelevat sijainnin, käytäntöjen ja tuotantotavan mukaan. Myös luonnon monimuotoisuus- ja ilmastotiekarttojen mainintaa sekä kestävyiden kehityksen seurantaan toivottiin osaksi suosituksia. Ympäristövaikutusten esittämisessä kehoitettiin erottamaan negatiiviset ja positiiviset vaikutukset sekä huomioimaan koko ruokaketju.

7.3.2 Kotimainen ruoantuotanto, huoltovarmuus ja ruokaturva

Erityisesti kotimaista ruoantuotantoa ja kotimaista huoltovarmuutta haluttiin nostaa paremmin esille. Kotimaisen ruoantuotannon ryhmässä korostuivat vahvasti suomalaisen maatalous- ja elintarvikejärjestelmän erityispiirteet, jotka monien kommentoijien mukaan jäivät ravitsemussuositusluonnoksessa liian vähälle huomiolle. Kommentit toivat esille huolen siitä, että suosituksissa ei tehdä riittävää eroa globaalien ja kansallisten tuotanto-olosuhteiden välillä. Useissa kohdissa huomautettiin, että kansainvälisiin tutkimuksiin perustuvat arviot, kuten hiilijalanjälkilaskelmat, eivät heijasta suomalaisen ruoantuotannon olosuhteita tai yhdistelmätuotannon kaltaisia käytäntöjä.

Kotimaisella ruoantuotannolla nähtiin olevan vahvuuksia niin ympäristö- kuin terveystieteiden näkökulmasta. Esimerkiksi suomalainen broilerinliha on antibiootitonta ja salmoneല്ലavapaata, ja naudanlihantuotannossa ei käytetä soijaa. Lisäksi mainittiin, että broilerin ja naudan lihan tuotannossa on tehty kehitystyötä, jolla pyritään vähentämään ympäristövaikutuksia. Nurmeen pohjautuva maidontuotanto annettiin esimerkkinä suomalaisesta tuotantotavasta, jonka hiilijalanjälki on matalampi kuin monissa muissa maissa. Kotimaisen ruoan korkean omavaraisuusasteen katsottiin olevan kriittinen osa huoltovarmuutta ja ruokaturvaa, etenkin vaikeissa sääolosuhteissa tai kriisitilanteissa. Tässä valossa lihantuotannolla olisi erityinen merkitys pohjoisen Suomen alueilla, joissa nurmi kasvaa, mutta muut viljelykasvit eivät menesty.

Naudanlihan tuotanto on huoltovarmuuden kannalta olennaista Suomen ruokaturvalle. (D6, lihateollisuus)

Ruokaturvan varmistamisen kannalta on tärkeä huomioida pohjoisen ruoantuotannon olosuhteita, sillä muihin alueisiin verrattuna viljelyyn sopivien ruokakasvien valikoima on kapeampi ja riski satojen epäonnistumisesta on muita viljelyalueita suurempi. (D5, lihateollisuus)

Samalla kun kasvipohjaisen ruokavalion suosiota pidettiin tavoittelemisen arvoisena, huomautettiin sen mahdollisista vaikutuksista kotimaiseen ruoantuotantoon ja tuontiriippuvuuden lisääntymiseen. Toisaalta nähtiin myös, että suomalainen tuotanto voi vastata kasvavaan kasvipohjaisen ruoan kysyntään, jos sitä tuetaan riittävästi. Kotimaista kasvisruokaa, kuten härkäpapua, pidettiin tärkeänä huoltovarmuuden osana. Silti tuontiriippuvuus esimerkiksi hedelmissä ja pähkinöissä on edelleen suuri. Kommentoijat

toivoivat, että suosituksissa nostetaan enemmän esille kotimaisen tuotannon mahdollisuudet sekä kasvipöytäisten tuotteiden kehittäminen ja tuottaminen Suomessa.

Monissa kommentteissa ja lausunnoissa korostettiin suomalaisen ruokaketjun vahvuuksia: vastuullinen markkinointi, hyvä eläinterveys, antibioottien vähäinen käyttö, vähäiset kasvinsuojeluainejäämät ja jatkuva kestävyden kehittäminen ovat esimerkkejä hyvistä käytännöistä. Yritysten ja tuottajien kestävyystyötä pidettiin laajasti tavoitteellisena ja lainsäädäntöä ylittävänä. Samalla peräänkuulutettiin suosituksilta parempaa kykyä huomioida suomalaisen ruokajärjestelmän kyky toteuttaa suositeltavaa ruokavaliota sekä koko ketjun – alkutuotannosta teollisuuteen ja palveluihin – vastuuta kestävydestä. Yksi keskeinen huolenaihe oli se, että suositusten mukainen ruokavali voisi vähentää kotimaisuusastetta ja ulkoistaa ympäristövaikutuksia maamme rajojen ulkopuolelle.

Ruoan korkea kotimaisuusaste mahdollistaa ruoantuotannosta aiheutuvan ympäristöhaittojen tehokkaan hallinnan toimialojen tekemän työn ja kotimaisen sääntelyn kautta. (D27, lihateollisuus)

Ruokajärjestelmän monimutkaisuus ja sen eri osien keskinäinen riippuvuus jäivät monien mielestä liian vähälle käsittelylle. Kommentoijat ehdottivat, että suosituksissa tulisi näkyä kotimaisen ruoan ympäristö- ja sosiaalinen vastuullisuus, mahdollisuus hallita tuotannon haittoja kotimaisella sääntelyllä sekä se, miten ruoantuotannon sijainti vaikuttaa esimerkiksi lajikatoon ja monimuotoisuuteen.

Huoltovarmuuden ja omavaraisuuden osalta korostettiin, että kotimainen ruoantuotanto on keskeinen osa Suomen ruokaturvaa, erityisesti kriisitilanteissa. Kommentoijat peräänkuuluttivat selkeämpää määritelmää huoltovarmuudelle ja konkreettisia toimintaohjeita poikkeusoloihin.

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. (D9, elintarviketeollisuus)

Paikallisen ja monipuolisen tuotannon, mukaan lukien eläintuotannon ja kotimaisen kasvisruoan, nähtiin vahvistavan huoltovarmuutta. Samalla tuotiin esiin huoli siitä, että kasvipainotteinen ruokavalio voi lisätä tuontiriippuvuutta ja heikentää omavaraisuutta. Suosituksissa tulisi tasapainottaa ilmasto- ja huoltovarmuusnäkökulmat, ja tunnistaa kotimaisen tuotannon mahdollisuudet hallita ympäristövaikutuksia paremmin kuin tuontituotannon.

7.3.3 Kasvi- ja eläinperäinen ruoantuotanto

Kommenttien perusteella ruoantuotannon ympäristövaikutusten tarkastelu voitiin jakaa kasvipohjaiseen ja eläinperäiseen ruoantuotantoon. Kasvipohjaisen ruoantuotannon ympäristövaikutuksista esitettiin monipuolisia näkökulmia. Vaikka kasvipohjainen ruokavalio on pääsääntöisesti ympäristöystävällisempi kuin eläinperäinen, siihenkin liittyy haasteita. Erityisesti nostettiin esiin soijan, pähkinöiden, teen ja kahvin tuotannon haitat, kuten metsäkato ja vesipula, etenkin tuotantoalueilla, joilla luonnonvarat ovat rajallisia.

Miten kulutusta voisi ohjata suosituksilla myös kasvisten ja hedelmien osalta niin, ettei näiden lisääntynyt kulutus kohdistu liikaa sellaisiin tuotteisiin, jotka aiheuttavat vesipulaa niiden viljelyalueilla. Tällaisia tuotteita ja/tai tuotantoalueita on kuitenkin tunnistettavissa. Tällaisenaan tämä lause ei ohjaa kulutusta kestävämpiin valintoihin kasvisten ja hedelmien osalta. (D6, lihateollisuus)

Lisäksi kasviproteiinien lisääntynyt käyttö voi kasvattaa tuontiriippuvuutta ja unohtaa kotimaisen tuotannon mahdollisuudet. Kasvilajikohtaiset erot ja yksivuotisten kasvien viljelyn vaikutukset maaperään ja monimuotoisuuteen herättivät huolta. Tuotiin esiin myös, että kasvipohjaisten tuotteiden ympäristövaikutuksista puuttuu johdonmukaisuutta, eikä kaikkia vaikutuksia käsitellä tasapuolisesti. Sertifioinnit ja tuotantotavat vaikuttavat oleellisesti kasvipohjaisten tuotteiden kestävyys. Kestävän ruokavalion rakentaminen vaatii siis tarkempaa ohjausta ja kokonaisvaltaisempaa arviointia myös kasvipohjaisten vaihtoehtojen osalta.

Eläinperäinen ruoantuotanto herätti runsaasti keskustelua ympäristövaikutuksistaan. Korostettiin, että tuotannon ympäristövaikutuksissa on suuria eroja eläinlajien ja tuotantotapojen välillä. Esimerkiksi naudanlihan tuotanto yhdistetään suuriin ilmastovaikutuksiin, erityisesti metaanipäästöihin ja rehun maankäyttöön, mutta laidunnuksen nähtiin tukevan luonnon monimuotoisuutta ja maaperän hiilensidontaa.

Lisäksi nautojen laidunnuksella on runsaasti myönteisiä vaikutuksia luonnon monimuotoisuudelle, mutta nautakarjatalouden vähentyminen uhkaa monimuotoisuuden kannalta tärkeitä perinneympäristöjä. (D5, lihateollisuus)

Mihin perustuu väite, että nimenomaan nautatalous sopii hyvin Suomen maatalouteen, kun samalla tiedetään, että se nykyisessä mittakaavassaan aiheuttaa hyvin suuren kuormituksen Suomen ainutlaatuiselle luonnolle? (D38, kasvipohjainen elintarviketeollisuus)

Broilerin ja sianlihan osalta nostettiin esiin soijarehun merkitys ja kotimaisen tuotannon pienemmät vaikutukset verrattuna ulkomaiseen. Useat kommentit tuovat esiin kalojen kyvyn tuntea kipua ja kokevat ongelmallisena sen, että kalanviljelyssä ja kalastuksessa tämä ei usein heijastu käytäntöihin. Kalankasvatukseen liittyvät ongelmat, kuten kirjolohen eläinperäiseen rehuun perustuva ruokinta ja kasvatuksen tuottamat ympäristöhaitat, nostetaan esiin erityisesti.

Lisäksi kirjolohet syövät soijaa ja siten lohen viljelyyn liittyy samoja globaaleja lajikatoa aiheuttavia ongelmia kuin sikojen ja siipikarjan kasvatukseenkin. (D12, ympäristöjärjestö)

Samoin kyseenalaistetaan kalan käytön lisääminen osana ravitsemussuosituksia ilman tarkkoja laskelmia ekosysteemivaikutuksista ja kalakantojen kestävydestä. Kalakantojen tilasta nousee esiin huoli erityisesti Itämeren alueella, jossa useat kalakannat ovat taantuneet ja kalastuspaine on jo nyt korkea. Kalastus nähdään kuitenkin mahdollisuutena vähentää vesien ravinnekuormaa, toisin kuin vesiviljely, joka voi rehevöittää vesistöjä ja jonka ympäristövaikutuksiin liittyy muun muassa vieraslajihaittoja. Taloudellinen saavutettavuus muodostaa merkittävän haasteen kalankäytön lisäämiselle. Monessa kommentissa huomautettiin, että ravitsemussuositukset sivuuttavat eläinperäisten tuotteiden myönteiset ympäristövaikutukset kuten perinnebiotooppien hoito, lannan käyttö lannoitteena ja nurmiviljelyn hyödyt.

Samoin luonnoksesta syntyy vaikutelma, että ruoantuotannon ympäristöpäästöt erityisesti eläinperäisten elintarvikkeiden osalta oletetaan vakioksi, eikä oteta huomioon sitä, että niiden vähentämiseksi tehdään koko ajan työtä. (D25, korkeakoulu/tutkimuslaitos)

Toisaalta lausunnoissa ja kommenteissa esitettiin myös kriittisiä näkökulmia, kuten tarve selvittää maitotuotteiden ympäristövaikutuksia, huomioida eläinperäisten tuotteiden rooli Itämeren ja vesistöjen kuormituksessa sekä tarkentaa metaanipäästöjen ja lajikadon taustatekijöitä.

7.3.4 Maanviljely, kotieläintalous ja eläinten rehu

Ruoantuotannon ympäristövaikutuksiin integroituivat maanviljelyn ja kotieläintuotannon lisäksi luomutuotanto, nurmi ja nurmen viljely, eläinten rehut ja tuotannon eläineettisyys. Erityisesti nurmiviljelyn positiivisia ja negatiivisia vaikutuksia kommentoitiin suhteessa kotieläintuotantoon, jossa nurmea käytetään paljon nautaeläinten rehuna. Toisaalta kommenteissa haluttiin muistuttaa, että Suomen pohjoisimmissa osissa ihmisravinnoksi kelpaavaa viljaa ei pystytä kasvattamaan, joten paras tapa on hyödyntää maa, on viljellä sitä eläintenrehuksi. Rehujen osalta muistutettiin, että niissä käytetään soijaa, jota tuodaan ulkomailta. Toisaalta broilerintuotannon ympäristöhaittoja pidettiin liioiteltuina suomalaisessa kontekstissa, sillä Suomessa käytettävä soija on usein sertifioitua ja sen tilalle pyritään kehittämään kotimaisia vaihtoehtoja.

Siipikarjan lihalla ei tämän suosituksen mukaan ole todettuja terveyshaittoja, mutta sen ympäristövaikutukset on nostettu merkittäväksi ongelmaksi kansainväliseen tutkimusdataan perustuen. Globaalisti tarkasteltuna broilerintuotannon negatiiviset ympäristövaikutukset johtuvat pääosin soijan käytöstä rehuna. Suomalaisessa broilerintuotannossa käytetään jo nykyisin 50 % vähemmän soijaa kuin Euroopassa keskimäärin ja toimialalla on sitouduttu laajasti sertifioitun tai alkuperältään kestävästi tuotetun soijan käyttöön. Soijan käyttöä on vähennetty systemaattisesti ja vähennetään edelleen sitä mukaa kuin korvaavia valkuaislähteitä on saatavilla. Suomalaisten broilerinkulutuksesta yli 80 % on kotimaista, jolloin on epäjohdonmukaista perustella kansainvälisellä tutkimusdatalla broilerin ympäristövaikutuksia suomalaisissa ravitsemussuosituksissa. Ravitsemukselliseen arvoon verraten NEPGa-hankkeen tulokset osoittavat broilerin ilmastovaikutusten olevan samalla tasolla kuin kasviproteiinivalmisteilla, jopa kansainväliseen dataan perustuen. (D6, lihateollisuus)

Sianlihan tuotannossa soijan käyttö on jo valmiiksi vähäistä, ja sen ilmastovaikutus on lähes sama kuin siipikarjanlihan. Nautakarjan ruokintaan liittyen lausunnoissa esitettiin ristiriitaisia näkemyksiä: toisten mukaan se perustuu pääosin nurmeen, kun taas toiset katsoivat muun rehun olevan merkittävämpi osa. Märehtijöiden rehut ovat pääasiassa ihmisravinnoksi kelpaamattomia, ja osa maasta, jolla niitä tuotetaan, ei sovellu muun

ruoan viljelyyn. Lisäksi nostettiin esiin, että suurin osa Suomen viljelypinta-alasta ja viljasta käytetään eläinrehuksi, mikä lisää eläintuotannon ympäristökuormaa.

Kalankasvatuksen ympäristökuormitus liitettiin rehuun, erityisesti soijaan ja silakkaan, ja huomautettiin, että luonnonkalaa, kuten silakkaa, käytetään edelleen pääosin rehuksi.

7.3.5 Hävikki

Ruokahävikin vähentämisen nähtiin olevan keskeinen keino pienentää ruoantuotannon ympäristövaikutuksia ja edistää ruoan arvostusta. Useat lausunnonantajat toivoivat, että ruokahävikin merkitystä korostettaisiin vahvemmin ravitsemussuosituksissa. Erityisesti kotitalouksien rooli nousi esiin: vaikka kotitalouksien ruokahävikin ilmastovaikutus on pieni suhteessa koko ruokajärjestelmän päästöihin, niiden osuus syntyvästä hävikistä on suuri.

Sivulla puhutaan kotitalouksissa syntyvän ruokahävikin osuuden olevan pieni koko ruokavalion ympäristövaikutuksista. Hävikin vähentämisen merkitystä ei ole syytä vähätellä ja tätä olisi hyvä täydentää sillä, että hävikkiä kotitalouksissa syntyy eniten ja siihen on syytä kiinnittää huomiota. (D49, elintarviketeollisuus)

Kotitalouksien lisäksi joukkoruokailun ja ruokapalvelujen hävikkiä seurataan jo järjestelmällisesti, mutta kuluttajien ja asiakkaiden aktiivista osallistamista hävikin vähentämiseen pidettiin tärkeänä. Hävikin mittaamista, kirjaamista ja ymmärryksen lisäämistä ehdotettiin laajennettavaksi koko ruokaketjuun.

Ruokahävikin torjunta nähtiin myös ravinnon turvallisuuden osana, ja esimerkiksi kasvinsuojeluaineiden katsottiin tukevan hävikin vähentämistä säilyttämällä tuotteen laatu. Lisäksi esiin nostettiin metabolinen hävikki eli ylikuluttaminen, joka aiheuttaa sekä ylipainoa että ruoan tuhlausta. Ruoka-avun roolia pidettiin tärkeänä keinona hyödyntää käyttökelpoista ruokaa, joka muuten menisi hukkaan.

7.3.6 Elintarviketurvallisuus, sertifiointit ja saatavuus

Elintarviketurvallisuutta pidettiin keskeisenä ravitsemustavoitteiden toteutumiseksi. Kommenttien perusteella suosituksissa pidetään tärkeänä käsitellä mm. mikrobiologista turvallisuutta, allergeenien tasapuolista käsittelyä sekä imeväisille ja pienille lapsille suunnattujen elintarvikkeiden erityissäätelyä. Kommenteissa pohdittiin sitä, kuinka suosituksissa käsitellään esimerkiksi kalan sekä siementen ja pähkinöiden mahdollisia

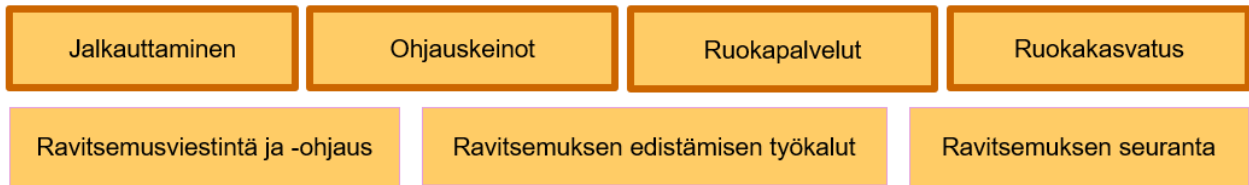
raskasmetallikertymiä. Kotimaisten kasviperäisten tuotteiden muistutettiin kuitenkin sisältävän usein vähemmän kasvinsuojeluainejäämiä kuin tuontituotteissa. Lisäksi kasvinsuojeluaineiden käytön nähtiin myös vähentävän ruokahävikkiä, kuten edellisessä kategoriassa on kuvattu. Ympäristönäkökulmien lisäksi ruoantuotantoon vaikuttavat ruoan saatavuus ja saavutettavuus. Ravitsemussuositusten toteutuminen edellyttää, että ruoka on kuluttajille taloudellisesti ja käytännöllisesti saavutettavaa.

Ravitsemuslaatu on oleellinen väestön terveyden edistämiseksi, mutta ruokailijat valitsevat kasvipohjaiset vaihtoehdot ainoastaan, jos maku ja rakenne ovat hyväksyttävät ja hinta saavutettava. (D9, elintarviketeollisuus)

Esille tuotiin useita haasteita, kuten elintarvikkeiden hinnannousun vaikutus kuluttajakäyttäytymiseen sekä julkisten ruokapalvelujen vaikeudet tarjota suositusten mukaisia aterioita rajallisilla budjeteilla. Lisäksi toivottiin, että suosituksissa tunnistettaisiin ruoan tuotantoon ja elintarvikkeiden tarjontaan vaikuttavat rakenteelliset tekijät kuten verotus, tuet ja kaupan rakenne. Painoarvoa haluttiin antaa elintarvikkeiden sertifiointeille, joilla voidaan varmistaa ympäristövastuuta, eettisyyttä ja kuluttajaluottamusta.

7.4 Teema 3: Toimeenpano

Toimeenpano on osa suosituksia ja sillä on lausunnoissa myös merkittävä rooli. Kattokäsitteen 'toimeenpano' alle rakentui muodostelma koodiryhmiä, jotka jakautuivat seitsemään eri kategoriaan. Teema ja sen alakategoriat ovat kuvattu kuviossa 6. Kategorioita ovat suositusten jalkauttaminen, ruokapalvelut, ruokakasvatus, ravitsemusviestintä ja -ohjaus, ravitsemuksen edistämisen työkalut, ravitsemuksen seuranta ja ohjauskeinot. Kaikki nämä kategoriat tähtäävät tavalla tai toisella toteuttamaan ruokaan ja ravitsemukseen liittyvää kommunikointia ja toteutusta eteenpäin ravitsemuksen parissa jo työskenteleville tai suoraan ohjauksen tai kasvatuksen kautta yksilöille.



Kuvio 6. Toimeenpano ja sen alakategoriat.

7.4.1 Jalkauttaminen

Jalkauttaminen nähtiin jakautuvan eri sektoreille, kuten ruokapalveluille, ravitsemusohjaukselle, ruokakasvatukselle ja kaupanalalle, joissa suosituksia voidaan käyttää käytännön työn apuna. Tämä korostaa eri teemojen ja kategorioiden välisiä suhteita ja kerroksellisuutta, sekä sitä, miten ravitsemukseen, ruokaan ja ympäristöön liittyvät tekijät ovat toisiinsa kiinnittyneitä ja lomittaisia.

Jalkauttaminen nähtiin kommenttien perusteella ravitsemuksen ammattilaisten lisäksi ennen kaikkea kolmannen sektorin ja neuvontatyötä tekevien järjestöiden keinona. Toisaalta toimenpidesuosituksia kyseenalaistettiin ja kritisoiitiin niiden yleisluonteisuuden takia ja kommentteissa toistui riittävien resurssien varaaminen jalkautusta varten niin taloudellisesti, henkilöstön kannalta kuin alan ammatillisen koulutuksen varmistamiseen eri toimijoille. Esimerkeissä lausunnon antajan nimi on korvattu merkeillä XXX.

Ravitsemussuosituksukset ovat tärkeä työkalu myös neuvontajärjestöille. Suositukseen pohjataan ravitsemukseen ja ruokaan liittyvä neuvontatyö. (D31, neuvontajärjestö)

XXX esittää, että suosituksien jalkautuksessa hyödynnetään suomalaisessa yhteiskunnassa merkittävää 3. sektoria. Suosituksen jalkautustyö sopisi ammattilaisten ohessa erinomaisen hyvin puolueettomille, valtakunnallisille neuvontajärjestöille tai soveltuvin osin valtakunnallisille lapsi- ja nuorisotyötä tekeville järjestöille. Järjestöt ovat ketteriä, valtakunnallisesti vaikuttavia ja kustannustehokkaita toimijoita, joilla on paljon osaamista tämän tyyppisestä työstä. Miten tahansa toimittaessa, kun suosituksia jalkautetaan, on siihen varattava riittävästi taloudellisia ja henkilöresursseja riittävälle aikajaksolle. (D35, elintarviketeollisuus)

Neuvontajärjestöiden lisäksi kaupanalan muistutettiin käyttävän suosituksia työssään osana vastuullista ja kestävästä elintarvikevalikoiman muodostusta, markkinointia, myyntiä. Jalkauttamisen ja toimeenpanon vastuiden nähtiin olevan epäselviä ja kommentteissa toivottiin selkeämpää kannanottoa siihen, kuka valvoo ja arvioi toimeenpanoa niin

ravitsemuksellisen laadun puitteissa kuin suositusten ympäristönäkökulmien toteutumisessa.

7.4.2 Ruokapalvelut, ruokakasvatus ja ravitsemusviestintä ja -ohjaus

Ruokapalveluiden, ruokakasvatuksen ja ravitsemusviestinnän ja -ohjauksen kommentit keskittyivät näiden toimijoiden mahdollisuuksiin toteuttaa suositusten mukaista viestintää, ohjausta, kasvatusta ja ateriapalveluita. Eniten kommentteja saanut kategoria oli ruokapalvelut. Kommenttien perusteella ruokapalveluissa tulisi kehittää linjaston ja ruokien esille laittoa esimerkiksi ruokien asettelulla ja lautasien koolla, pyrkiä tarjoamaan terveellisiä aamu- ja välipaloja työikäisille ja koululaisille, selkeyttää hankintoihin liittyviä vastuita ja vastuullisuutta ja ottaa huomioon asiakasryhmien toiveet ja tarpeet, jotta ruoasta saadaan maistuvampaa ja kohderyhmää paremmin palvelevaa. Ruokapalveluihin toivotaan myös lisää osaamista esimerkiksi reseptiikan kehittämiseen ja kasvisruoan valmistamiseen, jotta kasvisruoasta saataisi helpommin hyväksyttävää. Ruokapalveluita koskeissa kommentteissa katsottiin myös tarpeelliseksi huomioida suositukset entistä enemmän ruokalistojen ja aterioiden koostamisessa kuitenkin ohjaamatta energia- ja ravintosisältöä liian yksityiskohtaisesti. Ruokapalveluissa tulisi säilyttää viesti ruokailun monipuolisuudesta, nauttavuudesta ja joustavuudesta, jotka ovat myös esillä ruoan sosiokulttuurisessa ulottuvuudessa.

On erittäin tiukka vaatimus, että kaikkien aterian osien ravintosisällön tulee olla suosituksen mukainen. Ravitsemussuosituksien tehtävä on toki ohjata kohti mahdollisimman terveellistä ruokaa, mutta jos samalla unohdetaan ruoan nauttavuus, vaikutus voi olla päinvastainen kuin mitä toivottiin. Esimerkiksi vaatimukset leivän suola- ja kuitupitoisuudesta ja juuston suola- ja rasvapitoisuudesta rajaavat pois suuren määrän tuotteita, jotka kuuluvat suomalaisen ruokakulttuuriin ja joita olisi mahdollista käyttää silloin tällöin osana terveellistä ruokavaliota. Liian ankarilla kriteereillä ohjataan ruokailijoita pahimmillaan lounas- ja opiskelijaravintoloista pullatiskien ja karkkihyllysten ääreen. (D32, ravintola-ala)

Ravitsemussuosituksilla on suuri vaikutus erityisesti ateriapalveluihin, ja tämä tulee huomioida suosituksessa myös niiden henkilöiden kannalta, jotka nauttivat päivän kaikki ateriat ruokapalvelun tarjoamina. Tällöin korostuvat ravitsemuksen lisäksi ruuan sosiaaliset vaikutukset ja hyvän aterian tuoma mielihyvä, ja vaikkapa vuoden kiertoon kuuluvat juhlat juhlaruokineen, leivonnaisineen tai esimerkiksi satunnaisesti nautittuina makeisina. (D35, elintarviketeollisuus)

Ruokakasvatuksen osalta kommentoijat toivat esiin, että ruokakasvatuksen olisi tullut koskea selkeämmin kaikkia ikäryhmiä, ei vain lapsia ja nuoria. Ruokakasvatuksessa tulisi korostaa toiminnallisuutta ja vuorovaikutteisuutta, kuten ruoan valmistusta, aistimista ja pelillisiä menetelmiä. Myös ymmärrystä ruoantuotannosta ja ruokajärjestelmästä olisi ollut tärkeä lisätä, jotta lapset ja nuoret oppisivat arvostamaan ruokaa ja tekemään kestäviä valintoja. Toimivan ruokakasvatuksen nähtiin myös tukevan lasten ja nuorten toimijuutta, vähentäen ilmastoahdistusta ja vahvistaen ruokailoa sekä myönteistä ruokapuhetta. Maininta kriittistä medialukutaitoa, erityisesti taitoa erottaa tutkittuun tietoon perustuvat väitteet sosiaalisessa mediassa esiintyvistä virheellisistä väittämistä pidettiin tärkeänä. Useissa kommentoissa toivottiin, että ruokakasvatuksessa ja -viestinnässä olisi käsitelty vahvemmin ravitsemus- ja ympäristökestävyyttä yhdessä.

Tässä yhteydessä voisi mainita, että etenkin Internetissä on paljon ns. 'vaihtoehtoisia terveysvaikuttajia', jotka esittävät enemmän tai vähemmän ravitsemussuosituksen vastaisia näkemyksiä. Näin saisitte myös s. 36 alun toimenpidesuosituksiin kohdan, jossa kouluissa opetetaan taitoa erottaa tiedepohjainen viesti, ei-tiedepohjaisesta viestistä. (D63, korkeakoulu/tutkimuslaitos)

Ruokakasvatusta ja viestintää koskevassa osiossa ei mainita lainkaan kasvatuksen ja viestinnän vahvistamista ravitsemus- ja ympäristökestävyyden osalta. Ruokakasvatuksessa ja viestinnässä näiden asioiden käsittely yhdessä lienee nyt se suurin haaste. Tekstiä tulee tarkentaa merkittävästi näiltä osin. (D59, ympäristöviranomaisen)

Ravitsemusosaamisen kehittämisessä koulutuksella nähtiin olleen keskeinen rooli, sillä perus- ja täydennyskoulutuksen olisi tullut sisältää ajankohtaista tietoa ruokavalintoihin vaikuttavista tekijöistä ja ohjata positiiviseen ja vuorovaikutteiseen työotteeseen. Koulutuksen tulisi olla säännöllistä ja suunnattua laajasti eri ammattiryhmille. Digitaalisia työkaluja ja tekoälyn mahdollisuuksia pidettiin luonnoksessa alihyödynnettyinä, jotka tukisivat sekä yksilöiden että ammattilaisten työtä ravitsemusohjauksessa -viestinnässä ja -kasvatuksessa.

7.4.3 Ohjauskeinot

Väestön ravitsemuksen parantaminen edellyttää monipuolisia ja vaikuttavia ohjauskeinoja. Ruokaympäristötekijöiden muokkaaminen kohti terveellisiä valintoja

nähtiin olevan keskeisessä asemassa. Näiden parantamiseksi ehdotettiin ruokien tarjoilun ja asettelun kehittämistä terveellisiä vaihtoehtoja suosivaksi, joka lisäisi todennäköisyyttä tehdä suositusten mukaisia valintoja erityisesti kouluissa ja julkisissa ruokailupaikoissa. Lausunnoissa ehdotettiin epäterveellisten elintarvikkeiden markkinoinnin ja mainonnan rajoittamista erityisesti lasten ja nuorten suojelemiseksi. Yhtenä ohjauskeinona ehdotettiin haittaverojen asettamista epäterveellisille tuotteille, kuten sokeripitoisille juomille ja runsasrasvaisille tuotteille, jotka toimivat taloudellisina kannustimina kulutuksen vähentämiseksi. Kaikki kommentit eivät kuitenkaan ole asiasta samaa mieltä:

Lisäkeinoja toimeenpanoon: haittaverot tai kiellot haitallisille tuotteille – ja niiden mainostamiselle. (D56, ympäristöviranomaisen)

Esimerkiksi terveystieteiden tutkimukset, selkeät ravitsemuslaadusta kertovat pakkausmerkinnät ja epäterveellisten elintarvikkeiden markkinoinnin rajoittaminen ovat esimerkkejä toimista, joilla voidaan kehittää ruokaympäristöä terveystieteiden edistämiseksi ja tukea väestön ravitsemussuositusten mukaisia valintoja. Parempia ruokavalintoja voidaan tukea esimerkiksi joukkoruokailussa ja tuuppauksella eri tavoin. (D65, terveystieteiden viranomaisen)

Veronkorotus nostaa tuotteiden hintoja, mutta ei vaikuta kulutukseen eli tällä käänteinen vaikutus sosioekonomisten erojen valossa. Kulutuksen ohjaaminen oikeaan suuntaan edellyttää myös tuoreiden kasvien ja hedelmien verotuksen alentamista. (D38, kasvipohjainen elintarviketeollisuus)

Lisäksi energijuomien myyntikielto alle 15-vuotiaille olisi perusteltu toimenpide lasten ja nuorten terveyden suojelemiseksi. Kuluttajaviestinnän osalta sydänmerkin käyttö elintarvikkeissa nousi esille, sillä merkki auttaa ohjaamaan valintoja kohti ravitsemussuositusten mukaisia tuotteita. Pakkausmerkintöjen kehittäminen sisältämään varoituksia esimerkiksi liiallisesta sokerin, suolan ja tyydyttyneen rasvan määrästä pohdittiin lisäävän kuluttajien tietoisuutta ravitsemuksellisista riskeistä. Paljousalennusten kieltäminen epäterveellisten tuotteiden osalta vähentäisi liikakulutusta ja parantaisi kokonaisruokavaliota.

7.4.4 Ravitsemuksen seuranta ja työvälineet

Ravitsemuksen seuranta edellyttää ruokakulttuurin tutkimista eri väestöryhmien keskuudessa, huomioiden ruokien erilaiset merkitykset ja kestävänsyömisestä. Seurannan tehostamiseksi kommentoijissa vaadittiin lisää resursseja lihavuuteen

vaikuttavien elintarvikkeiden ja niiden koostumusten seuraamiseen. Seulontamenetelmien mainittiin olevan tärkeä osa ravitsemustilanteen kartoittamista.

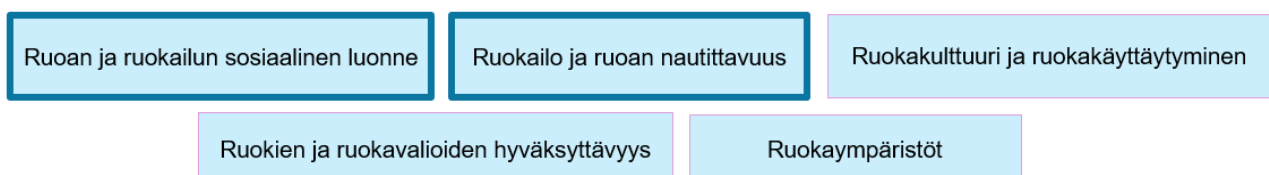
Ravitsemuksen edistymisen työkaluina esille tuotiin ruokavalioiden käyttöä, jotka tarjoavat välineen yksilön ruokavalioiden laadun arviointiin. Lisäksi digitaaliset työkalut, kuten mobiilisovellukset ja verkkopalvelut, tukisivat terveellisten valintojen tekemistä ja tarjoaisivat mahdollisuuden yksilölliseen ravitsemusohjaukseen. Niiden nähtiin lisäävän käyttäjien omaehtoista sitoutumista elämäntapamuutoksiin. Lisäksi ehdotettiin työpaikkaruokailun laajentamista, sillä työnantajien tarjoamat ja tukemat täysipainoiset lounaat edistävät ravitsemussuositusten toteutumista sekä tukevat työkykyä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tästä toisaalta oltiin myös eri mieltä.

XXX kannattaa lämpimästi toimia työaikaisen ruokailun laajentamiseksi myös pienituloisiin ja niihin, jotka nyt ovat ruokapalvelujen ulkopuolella. (D32, ravintola-ala)

Suosituksen sisältö työaikaisen ruokailun laajentamisesta on tarpeeton ja se tulisi poistaa, koska päivittäiset taudit on jo säädetty lailla. Lisäksi tauoista on sovittu usein työehtosopimuksilla. (D9, elintarviketeollisuus)

7.5 Teema 4: Sosiokulttuurinen ruokaulottuvuus

Sosiokulttuurinen ulottuvuus toimii keskeisenä viitekehyksenä ravitsemukseen liittyvien ilmiöiden ymmärtämiseksi. Kuviossa 7 esitetty sosiokulttuurinen ruokaulottuvuus muodostui useista toisiinsa liittyvistä kategorioista (n=5), joita ovat ruokakulttuuri, ruokailun sosiaalinen luonne, ruokailo ja nautittavuus, ruokavalioiden hyväksyttävyyden sekä ruokaympäristöt. Yleinen viesti kommenttien perusteella oli se, että suositusten toivotaan lisäävän viestinnässään ja sanomassaan positiivista otetta. Tämä tarkoittaisi sitä, että haittojen rinnalle nostetaan myös positiivisia merkityksiä.



Kuvio 7. Sosiokulttuurinen ulottuvuus ja sen alakategoriat.

7.5.1 Ruokakulttuuri ja ruoan hyväksyttävyyys

Kommentit keskittyivät siihen, miten suositukset huomioivat suomalaisen ruokakulttuurin, kun suositukset eroavat suomalaisten nykyisestä syömisestä. Lisäksi lausunnoissa huomioitiin ruokakulttuurin ja -käyttäytymisen siirtyneen naposteluun ja välipalatyypiseen syömiseen. Kommenttien mukaan Suomen omaperäinen ruokakulttuuri ei näy suosituksissa tarpeeksi. Siksi lausunnoissa ehdotettiin esimerkiksi realistisempia suosituksia, joissa lihankäytön suositusta kevennettäisiin.

Ravintosuositukset voivat aiheuttaa muutosvastarintaa, mutta sitä ei pidä pelätä. Ruokavalio ja kulutustottumukset muuttuvat muidenkin kulttuuri-ilmiöiden mukaisesti ajassa, paikassa ja sosiaalisessa kontekstissa. Muutokset Suomessakin ovat olleet esimerkiksi viimeisen 50 vuoden aikana valtavia. Jos esimerkiksi lihan syöntiä pitäisi vähentää, se tietäisi monille paluuta vain oman lapsuuden lihankäyttöön. (D56, ympäristöjärjestö)

Ravitsemussuositusten tavoitteena on saada suomalaiset syömään terveellisemmin. Tavoitteen saavuttamisen todennäköisyys paranee, kun ravitsemussuositusten mukaisella ruokavaliolla on korkea sosiaalinen hyväksyttävyyys. Suomalaisten käytännön ruokakulttuurille tulisi antaa suurempi painoarvo, jotta suositusten ja käytännön välinen kuilu ei muodostu liian suureksi. Realistisemmin saavutettavissa olevat suositukset motivoivat tekemään ympäristön ja terveyden kannalta parempia valintoja. (D5, lihateollisuus)

Tähän liittyy toinen kategoria, ruokien ja ruokavalioiden hyväksyttävyyys. Se nostettiin omaksi ryhmäkseen, sillä juuri hyväksyttävyyttä kommentoitiin useasti. Jotta ravitsemussuosituksia voidaan toteuttaa käytännössä, tulisi ruokien ja ruokavalioiden olla kulttuurisesti ja sosiaalisesti hyväksyttäviä. Hyväksyttävyyys liittyi sekä makuun ja tottumuksiin että sosiaalisiin normeihin ja arvoihin. Ruokavalion tulisi olla yksilölle mielekäs ja sopia yksilön elämäntapaan, jotta sen omaksuminen on kestävä. Hyväksyttävyyden kannalta liha ja liharuoat esiteltiin tuttuina ja siksi helposti hyväksytyinä, mutta kasviproteiinit ja kasviproteiinivalmisteet sekä luonnonkalat ja kalavalmisteet nostettiin haasteeksi, niin maun, rakenteen kuin hinnankin puolesta.

7.5.2 Ruokailun sosiaalinen luonne, ruokailo ja nautittavuus

Kommenteissa muistutettiin, että ruokailu on harvoin pelkkää ravinnon tankkaamista, sillä se on myös sosiaalinen tapahtuma. Yhteiset ruokailuhetket vahvistavat sosiaalisia siteitä, yhteisöllisyyttä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Perhe-, koulu- ja työyhteisöjen

ruokailukäytännöt muovaavat ruokailutottumuksia ja voivat tarjota rakenteen säännölliselle ja monipuoliselle syömiselle. Myös esimerkiksi ruokapalveluissa kaikki asiakohtaamiset nähtiin merkittävinä viestintätilanteina, joissa sosiaalisuus on vahvasti läsnä. Suositusluonnoksen pohjalta toivottiin suositusten lähestyvän ruokailua ja ruokaa myös nautinnon ja mielihyvän lähteenä, eikä pelkästään terveydellisiin näkemyksiin nojaten. Ruokailon muistutettiin lisäävän hyvinvointia ja tukevan myönteistä suhtautumista terveelliseen syömiseen. Positiivinen ruokailutilanne voi vahvistaa ruokailukokemusta ja edistää terveellisten valintojen omaksumista ilman pakottavaa sävyä, jolloin ruokavalio voi olla myös joustavaa.

Voisiko korostaa enemmän myös syömisestä sosiaalista puolta, syömisestä iloa, vaikutusta mielenterveyteen, syömisestä käyttäytymisen merkitystä jne. Terveyttä ja syömisestä myönteisiä vaikutuksia käsitellään vähän yksi puolisesti, lähinnä metabolisten sairauksien kautta. (D71, korkeakoulut/tutkimuslaitos)

Muistatko vielä edellisiä ravitsemussuosituksia edeltävät suositukset? Niissä oli kulmakivien - monipuolisuus, tasapainoisuus, kohtuullisuus - ohella se neljäs. Nautittavuus. Olisi hyvä, jos sen kunnia voitaisiin palauttaa. Nyt suositusten viesti on navigoida erilaisten vaarojen karikoissa, eikä hyvästä (= monip, tasap, koht) ruoasta nauttimisen viesti tule selkeästi läpi. Hyvä ruoka on aina myös nautittavaa. Muuten sitä ei syö kukaan. (D42, korkeakoulut/tutkimuslaitos)

7.5.3 Ruokaympäristöt

Ruokaympäristöjen muistutettiin tarkoittavat kaikkia fyysisiä, sosiaalisia ja kulttuurisia konteksteja, joissa ruokaa hankitaan, valmistetaan ja nautitaan. Ruokaympäristön tekijöiden korostettiin voivan joko tukea tai vaikeuttaa terveellisiä ruokavalintoja esimerkiksi painonhallinnassa. Koulujen, työpaikkojen ja ruokakauppojen tarjoamat vaihtoehdot ja käytännöt kommentoitiin vaikuttavan suoraan yksilöiden mahdollisuuksiin syödä ravitsemussuosituksien mukaisesti. Lisäksi ruokaympäristöjen nähtiin heijastavat vallitsevia ruokakulttuureja, jolloin ympäristöt voivat toimia muutoksen välineinä. Ruokaympäristöä koskevat kommentit keskittyivät painonhallintaan, elintarvikkeiden sijoitteluun ja valikoimaan, työelämään, kuten etä- ja yötyöiden vaikutukseen ja sosio-ekonomiseen asemaan.

Pitäisikö jossain kohtaa mainita terveyttä ja myös painonhallintaa edistävä ruokaympäristö. Julkiset ruokapalvelut ja suositusten mukainen ruokalista tukevat terveyttä ja painonhallintaa. Keskeinen vaikutus on myös muulla

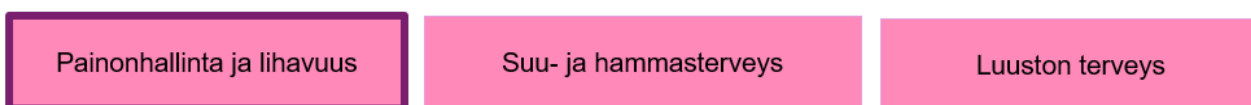
ruokaympäristöllä kuten kauppojen tuotevalikoimalla ja elintarvikkeiden sijoittelulla, sekä hinnoittelulla. (D13, julkishallinnollinen yritys)

Suomessa julkaistiin koronavuosina 2021-2022 Sosiaalisessa aikakauslehdessä tietyssä teemanumerossa koronan aiheuttaman etätyön johdosta muutokset ruokavalinnoissa ja ruuankäytössä - käytn ko. artikkelia säätiöiden apurahaanomuksissa. Minusta se olisi oiva, yhden lauseen lisä tekstiin. (D37, yksityishenkilö)

“väestöryhmien väliset erot aterioinnissa ovat vähäisiä”. Suositus ei ota ollenkaan huomioon 2,6 miljoonan työllisen työn vaatimuksia ja vaikutuksia, kuten yötyötä. (D19, korkeakoulu/tutkimuslaitos)

7.6 Teema 6: Terveys

Terveys on läsnä koko suosituksissa, sillä terveyden edistäminen on yksi suositusten perimmäisistä tarkoituksista. Terveyttä koskevat kommentit voitiin kuitenkin jakaa kolmeen pääkategoriaan, jotka ovat esitettynä kuviossa 8. Näitä olivat painonhallinta, suu- ja hammasterveys sekä luuston hyvinvointi.



Kuvio 8. Terveys ja sen alakategoriat.

7.6.1 Painonhallinta

Painonhallinnan ja lihavuuden osalta korostui säännöllisen ateriarytmin korostaminen ja tukeminen suosituksissa. Suositukseen toivottiin maininta ateriarytmin merkityksestä syömisen säätelylle ja vireyden ylläpitämiseen sekä suositus hyödyllisestä ateriarytmistä. Lisäksi energiantarpeen mukaista syömistä – eli ruokamäärän ja -laadun sopeuttamista yksilölliseen kulutukseen – kommentoitiin, sillä se on olennainen tekijä pitkäaikaisessa painonhallinnassa.

Kommentit jakautuivat kahteen eri suuntaan, sillä osa lausunnonantajista koki, että painonhallinnalla on liian iso rooli terveysvaikutusten tarkastelussa. Toisaalta toinen osa lausunnonantajista näki lihavuuden väestön tasoisena isona ongelmana, johon tulee puuttua entistä voimakkaammin.

Pidämme ongelmallisena, että painonhallinta ja sitä kautta ruokavalion rajoittaminen on otettu niin voimakkaasti heti suositusten ensimmäisille sivuille. Riskinä on, että koko suositusteksti tulkitaan laihduttamisen näkökulmasta, vaikka ravitsemussuosituksilla on paljon muitakin tavoitteita väestön terveydelle ja ruokavalioiden kestävyydelle. Erityisen haitallista painonhallinnan ylikorostaminen on lasten ja nuorten näkökulmasta. (D48, neuvontajärjestö)

XXX ehdottaa siis, että luonnoksessa huomioidaan paljon vahvemmin Suomessa (ja muualla maailmassa) yhä yleistyvä lihavuus. THL:n viimeisten lukujen mukaan Suomessa on 1,2 miljoonaa aikuista, joilla painoindeksi 30 ylittyy ja kaksi miljoonaa aikuista, joiden vyötärön ympäryys on suurentunut. Ylipainoisia (BMI yli 25) on suomalaisista aikuisista useampi kuin kaksi kolmesta. Lihavia on miehistä 27 % ja naisista 30 %. Yli miljoonalla suomalaisella on lihavuuden aiheuttamia sairauksia. (D64, terveystieteiden tutkimuskeskus)

Painonhallintaa tulisi tarkastella kokonaisvaltaisesti. Kommentteissa muistutettiin, että vaikka painoindeksi (Body Mass Index, BMI) on hyödyllinen mittari väestötason tarkastelussa, yksilötasolla se ei aina anna kattavaa kuvaa terveydentilasta.

Painonhallintaan liittyvien interventtioiden tulisi keskittyä tukemaan terveyttä ja hyvinvointia ilman yksilöitä leimaavia lähestymistapoja. Myös lihavuuteen liittyvän stigman vähentäminen oli keskeistä, jotta voidaan luoda kannustava ja hyväksyvä ympäristö elämäntapamuutoksille. Stigmaan liittyen muistutettiin, että se ei ole lihavuuden itsenäinen, biologinen terveysriski, vaan se syntyy vallitsevista kulttuurisista normeista ja ihanteista.

Laihduksen on monille painonhallinnan keino, mutta sen tulisi perustua terveellisiin ja kestäviin elämäntapamuutoksiin pikaratkaisujen sijaan, siksi tekstiä toivottiin muokattavaksi niin, ettei suosituksia tulkita laihduttamisen näkökulmasta.

”Lisäksi täysjyväviljan käyttö on yhteydessä pienempään kehonpainoon, kokonaiskolesterolipitoisuuteen ja systoliseen verenpaineeseen.” En tiedä, onko muuta keinoa kuvata yhteyksiä kehonpainoon, syömishäiriötyötä tekevän silmälaseilla katsottuna tämän voi tulkita niin, että myös hyvin matalissa painoissa tämä käänteinen yhteys näkyisi (vaikka hyvin matala paino ei aina ole suositeltava asia)? Jos siis näytön perusteella mahdollista sanoa kehonpainoasiaa jotenkin toisin, hyvä, jollei, niin ymmärrän senkin. (D19, korkeakoulu/tutkimuslaitos)

Lisäksi huomioita kiinnitettiin painonhallintaan liittyviin muihin elämäntapoihin, kuten riittävään liikuntaan, hyvälaatuiseen uneen, stressinhallintaan ja tunnesyömisen tunnistamiseen. Suosituksissa toivottiin huomioitavan modernit digilaitteet ja jatkuvat häiriötekijät, jotka voivat heikentää tietoista syömistä, lisätä napostelua ja häiritä luonnollisten kylläisyssignaalien havaitsemista. Erityisesti nestemäisten juomien, kuten sokeripitoisten virvoitusjuomien osalta muistutettiin, että niiden käyttö voi vähentää kylläisyyden tunnetta ja johtaa huomaamattomaan ylimääräiseen energiansaantiin.

7.6.2 Suun ja luuston terveys

Suun ja hampaiden terveyteen liittyvät kommentit koskivat jatkuvan napostelun vaikutusta hampaiden reikiintymiseen ja hammaskiilteen heikkenemiseen. Myös ksylitolituotteiden mainintaan toivottiin tarkennusta ja suositeltavan päiväannoksen ohjeistusta.

Maininta ksylitolin käytöstä on hienoa, lausetta toivoisin vielä täydennettävän: Ksylitolituotteiden käyttö katkaisee happohyökkäyksen ja säännöllinen ksylitolin käyttö (päiväannos vähintään 5 g) vähentää hampaiden reikiintymisen riskiä. (D24, korkeakoulu/tutkimuslaitos)

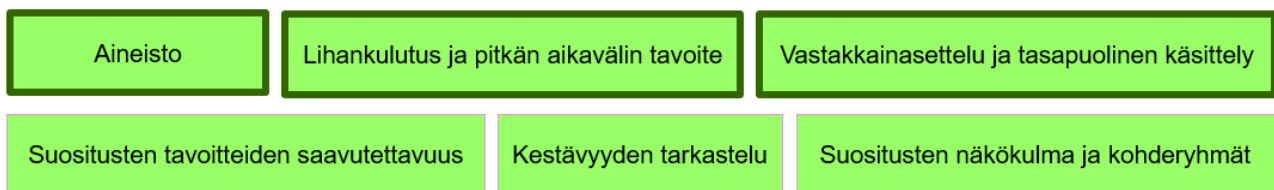
On erinomaista, että ksylitoli on mainittu terveyttä edistävän ruokavalion osana. s. 29, r. 27 ehdotus muokkaukseksi ja lisäykseksi kapitaaleilla: Mahdollinen sokerin nauttiminen tulee ajoittaa ruokailun yhteyteen, koska jokainen sokeripitoisen juoman tai pienenkin välipalan nauttimiskerta aiheuttaa suussa happohyökkäyksen. Ksylitolituotteiden käyttö katkaisee happohyökkäyksen, JA SEN KÄYTTÖ RUOKAILUKERTOJEN JÄLKEEN ON KAIKILLE SUOSITELTAVA SUUN OMAHOIDON OSA. PÄIVITTÄISEN KSYLITOLIANNOKSEN TULISI OLLA VÄHINTÄÄN VIISI GRAMMAA. (D52, terveysjärjestö)

Kommenttien perusteella halutaan nostaa esille erityisesti sokerin runsaasta ja tiheästä käytöstä johtuvaa hampaiden reikiintymistä. Toisaalta kommentteissa muistutetaan, että bakteerikasvu ja hammaskiilteen vaurioituminen eri asioita ja esimerkiksi sokerittomat, happamat tuotteet eivät lisää epäedullista bakteerikasvua. Muita hampaille ja suun terveydelle epäedullisia tuotteita ovat perunalastut, joissa pilkkoutunut tärkkelys takertuu hampaisiin sekä alkoholi, jolla on lukuisia negatiivisia vaikutuksia suunterveyteen. Kuitenkin esimerkiksi käsittelemättömillä pähkinöillä on hampaiden reikiintymistä suojaava vaikutus, joka halutaan nostaa suosituksissa osana hammasterveyttä. Luuston terveyteen liittyi pieni ryhmä kommentteja, jotka keskittyivät osteoporoosiin.

Osteoporoosin suhteen toivottiin enemmän huomiota d-vitamiinin sekä proteiinin saantiin.

7.7 Teema 7: Uskottavuuden kyseenalaistaminen

Viimeinen teema koostui kategorioista (n=6), jotka linkittyivät vahvasti myös muihin teemoihin, mutta liittyivät ennen kaikkea suositusten näkökulmiin ja painopisteisiin. Kategorioita ovat kuvattuna kuviossa 9 ja niitä ovat aineisto, lihankulutuksen pitkän aikavälin tavoite, vastakkainasettelu ja tasapuolisuus, kestävyys tarkastelu, tavoitteiden saavutettavuus sekä näkökulma ja kohderyhmä.



Kuvio 9. Suositusten uskottavuuden kyseenalaistaminen ja sen alakategoriat.

7.7.1 Aineisto

Aineistoa koskevat kommentit olivat suurimmaksi osaksi kriittisiä sen suhteen, millaiseen aineistoon suosituksia pohjataan. Erityisesti FinRavinto2017 -tutkimukseen nojaaminen nähtiin ongelmallisena, sillä sen koettiin olevan liian vanhaa aineistoa, eikä se heijasta suomalaisten nykyistä ruoankäyttöä ja ravintoaineiden saantia tarpeeksi hyvin. Toisaalta kommentissa myös tiedostettiin resurssien tarve juuri vastaavanlaiselle, ajankohtaiselle väestön ravitsemuksen seurannalle.

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. (D9, elintarviketeollisuus)

FinRavinto2017 -tutkimuksen lisäksi kommentointia herätti se, että käytetty tutkimusdata perustuu joko vanhentuneeseen aineistoon tai tutkimusdata on useasti jäljessä verrattuna käytännön kehitykseen. Esimerkiksi palkokasvien tutkimusnäyttöä epäiltiin kuten myös sitä, voidaanko riistaeläinten terveysvaikutuksia verrata muuhun punaiseen lihaan. Kriittisiä oltiin myös sen suhteen, kuvastaako suosituksissa käytetty aineisto tarpeeksi hyvin suomalaista ruoantuotantoa, Suomen ilmasto- ja ympäristöolosuhteita vai sekoittuuko se liiaksi globaaliin kontekstiin.

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 toimitavat etenevät tutkimusjulkaisuja nopeammin. (D9, elintarviketeollisuus ja D14, lihateollisuus)

Lisäksi kommentoissa annettiin ehdotuksia, linkkejä tai ohjauksia suositusten ulkopuolisiin lähteisiin, kuten elintarvikkeiden turvallisen käytön oppaaseen, aikaisempiin ruokasuosituksiin, vastuullisen elintarvikehankinnan oppaaseen, kansalliseen julkisten hankintojen strategiaan, Food & Nutrition -julkaisusarjaan ja WWF:n kalaoppaaseen. Kalaopas sai eriäviä kannanottoja siitä, onko sen käyttäminen suosituksissa suotavaa, sillä sen todetaan olevan riittämätön käytetyn kriteeristön ja datan osalta.

EU:n kehittäessä yhä tiukempaa kriteeristöä viherpesulle, kansallisessa ohjeistuksessa olisi suositeltavaa käyttää viittauksia ainoastaan kestävyysmerkintöihin, jotka perustuvat hyväksytyihin sertifiointijärjestelmiin, tai jotka viranomaiset ovat hyväksyneet. WWF:n kalaopas ei ole virallinen kestävyysmerkintä, eikä sen kriteeristö tai tutkimusdata ole kolmannen osapuolen hyväksymää tai läpinäkyvää. (D30, kalateollisuus)

XXX:n mielestä maininta WWF:n kalaoppaasta on hyvä lisä. Kalaopasta päivitetään vuosittain vastaamaan sen hetkistä kalakantojen tilaa ja sen avulla on helppo verrata eri kalalajeja. Kalaoppaassa otetaan myös huomioon kansalliset kalakannat sekä kotimaisten kalojen ja niiden käytön vaikutukset ympäristöön verrattuna ulkomaisiin kaloihin. (D55, kalateollisuus)

7.7.2 Lihankulutus ja sen pitkän aikavälin tavoite

Lihankulutuksen pitkän aikavälintavoite kuuluu osittain osaksi ruoan ja ravitsemuksen teema sekä ympäristön ja ruoantuotannon teemaa. Se on merkittävä uusi kannanotto ja muutos suosituksissa sellaisenaan, joten sitä on mielekästä tarkastella omana

kategorianaan. Lisäksi pitkän aikavälin tavoite on mahdollista tulkita isompana suositusten suuntalinjana. Suositusluonnoksessa lihan kulutuksen tavoite oli asetettu 0–350 g:aan lihaa viikossa. Tavoitetta pidettiin sekä positiivisena ja erittäin tarpeellisena linjauksena että rajoittavana, epärealistisena ja ristiriitaisena suosituksena, joka tulisi poistaa suosituksista. Ristiriidassa tavoitteen nähdään olevan maidon ja maitotuotteiden suositukseen nähden, ja lisäksi maidontuotannon sivutuotteena tulevan lihan hyödyntämisen kannalta. Lisäksi täsmennystä kaivataan sille, sisältyykö tavoitteeseen sekä punaisen lihan, että siipikarjan lihan kulutus. Kommenttien perusteella tavoite vähättelee liha-alalla tehtyä kestävyystyötä ja vastuullisuutta. Tavoitteelle halutaan myös asettaa tarkempi aikaväli, joka helpottaa tavoitteen toteutusta.

Lihankulutuksen 0 g -tavoite tulee poistaa ravitsemussuosituksista. (D5, lihateollisuus)

Pitkän aikavälin tavoite lihankulutuksen vähentämiseksi on tärkeä linjaus. (D48, neuvontajärjestö)

Lihankulutuksen pitkän aikavälin tavoite (0 g) on ristiriitainen maitotuotteiden käytöstä annettuun ympäristöperäiseen suositukseen, jossa ”kohtuullinen määrä maitotuotteita sopii ympäristön kannalta kestävään ruokavalioon” (s. 36, r. 5–6), sillä Suomessa lypsykarja hyödynnetään myös lihantuotannossa. (D27, lihateollisuus)

7.7.3 Vastakkainasettelu

Vastakkainasettelun ja tasapuolisuuden kategoria muodostuu ennen kaikkea niistä kommentteista, jotka keskittyvät siihen, millä tavoin eri ruokaryhmiä on suosituksissa käsitelty. Erityisesti lihan kulutusta, sen terveysvaikutuksia sekä ympäristövaikutuksia koettiin tarkasteltavan enemmän, kuin mitään muita ruokaryhmiä. Tämä nähtiin suositusten ilmapiirin ja tarkoituksen vastaisena ja epäoikeudenmukaisena.

Kommenteissa ihmeteltiin, miksi vain lihankulutukselle on asetettu pitkän aikavälin tavoite ja vain sen kulutusta pyritään radikaalisti vähentämään, sillä sitä verrattiin esimerkiksi suositusten ohjeistukseen rajoittaa (mutta ei kieltää kokonaan) sokeripitoisten virvoitusjuomien kuluttamista. Tasapuolinen käsittely tarkoittaa myös sitä, että esimerkiksi ympäristönäkökulmia tarkastellaan riittävästi jokaisesta näkökulmasta.

Luonnoksessa koettiin käsiteltävän enemmän ruoan tuotannon ilmastovaikutuksia, kuin kokonaisvaltaisia vaikutuksia, joihin liittyvät esimerkiksi tuotanto- ja kasvuolosuhteet, vesijalanjälki, luonnon monimuotoisuus ja eläinten hyvinvointi. Vastakkainasettelu

korostuu erityisesti lihan ja kasvien ja palkokasvien käytön välillä, mitä pidettiin tarpeettomana. Vastakkainasettelun ehkäisemiseksi ehdotettiin, että läpi suositusten tulisi olla sama linjaus siitä, että ruokaryhmien suosituksissa ja havainnollistamisessa ei tule ohjata toiseen ruokaryhmään.

Tässä kappaleessa puhutaan lihasta. Muidenkaan ravintoaineiden kohdalla suosituksessa ei tarjota korvaavia lähteitä, joten onko tässä syytä puhua palkokasveista? Asia on kuitenkin tullut suosituksissa jo useaan otteeseen esille, joten tässä se on tarpeetonta toistoa. (D49, elintarviketeollisuus)

7.7.4 Suositusten näkökulma, saavutettavuus, kestävyiden tarkastelu ja kohderyhmä

Ensimmäistä kertaa sekä pohjoismaisissa että kansallisissa ravitsemussuosituksissa otetaan ravitsemuksellisten asioiden lisäksi kantaa myös ympäristön kestävyteen (Blomhof ym. 2023; VRN & THL, 2024). Tämä oli selkeästi esillä kommentteissa. Ympäristökestävyyden huomioiminen nähtiin usein erittäin positiivisena ja tervetulleena muutoksena, ja aiheen käsittely tarpeeksi kattavana. Lisäksi kestävyys ja erityisesti ympäristökestävyys miellettiin ajankohtaiseksi aiheeksi, johon myös monet kuluttajat kiinnittävät entistä enemmän huomiota.

Ennen kaikkea ympäristökestävyyden huomioiminen suosituksissa on huomattavaa ja kiitämme tästä työstä. Ympäristökestävyyden näkökulmasta on päästy kunnianhimoiseen, mutta kuitenkin saavutettavaan lopputulokseen. (D31, neuvontajärjestö)

Det är fint att att hållbar utveckling och planetär hälsa nu tydligare beaktas. (D11, neuvontajärjestö)

Kriittiset kommentit myös muistuttivat, että suositusten tulisi keskittyä vain sen ensisijaiseen lähtökohtaan eli miten ravitsemuksella voidaan vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin, sillä muutoin aihe on liian laaja käsiteltäväksi suosituksissa. Lisäksi ympäristönäkökulmia käsittelevä suositusten osio oli liian monitulkintainen ja ympäristönäkökulman integraatio itse suositukseen jää vaillinaiseksi. Kestävyiden osaluueksi suositusluonnoksessa oli määritelty ympäristön lisäksi sosiaalinen ja taloudellinen kestävyys, joita ei koettu käsiteltäneen riittävästi.

Ravitsemussuosituksen luonnoksessa todetaan kuvattavan kestäväen ruokavalion kokonaisuutta, joka on terveyttä edistävä, ekologisesti kestävä,

taloudellisesti kestävä sekä sosiaalisesti kestävä. Kuitenkin suosituksissa on terveystieteiden lisäksi arvioitu ainoastaan ympäristönäkökulma, ja näistä kahdesta näkökulmasta on virallisesti suositukseksi tehty synteesi. XXX toteaa, että myös muita tärkeitä kestävyysnäkökulmia olisi ollut hyvä arvioida suosituksessa nyt esitettyä tasapainoisemmin terveystieteiden rinnalla. (D29, viranomainen)

Kestävyttä tarkastellaan nykyään neljä eri osa-aluetta huomioiden: Ympäristöllinen, taloudellinen, sosiaalinen ja inhimillinen. Kokonaisvaltaisemmassa tarkastelussa ravitsemuksen vaikutukset ruuan tuotantoon koko maassa tulisivat kattavammin huomioitua. (D35, elintarviketeollisuus)

Suosittelujen tavoitteiden saavutettavuuden kannalta tavoitteet, kuten lihan kulutuksen vähentäminen, palkokasvien käytön lisääminen ja kotimaisen kalan kulutuksen lisääminen sekä ympäristönäkökohtien huomioiminen nähtiin osittain haastavina, sillä niiden koettiin eroavan suomalaisesta ruokakulttuurista ja täten olevan myös ristiriidassa myös sosiaalisen hyväksyttävyyden kanssa. Kommenttien perusteella uudet suositukset nähdään liian isona hyppynä suomalaisten tämänhetkiseen ruokailuun, jolloin suositukset eivät kohtaa käytännössä.

Toteuttamiskelpoinen ja hyväksyttävä, kohtuuhintainen, saavutettavissa oleva > suosituksessa on paljon hyvää sisältöä perusteluineen, mutta yhtä aikaa se poikkeaa paljon nykyhetken toteumasta, ja siksi on perusteltua kysyä, onko suositus todella toteuttamiskelpoinen ja suomalaisten arkeen siirtyvä? --. (D35, elintarviketeollisuus)

7.8 Lausuntojen antajat

Lausuntojen antajat tunnistettiin ja luokiteltiin seitsemään eri luokkaan. 32 lausuntoa eli vajaa puolet lausunnoista edustavat kansalaisjärjestöjä, seuroja, yhdistyksiä tai muita rekisteröityjä yhdistyksiä. Tähän luokkaan kuuluvat esimerkiksi erilaiset neuvontajärjestöt sekä eri aloja edustavat yhdistykset. 14 lausuntoa edustaa korkeakouluja ja/tai tutkimuslaitoksia eli ammattikorkeakouluja tai yliopistoja eripuolilta Suomea. Lisäksi lausuntojen antajien mukana oli 9 kpl eri ruokaan ja ravitsemukseen liittyvää yritystä, neljä suomalaista viranomaistahoja, kolme terveydenhuollon ja sairaanhoidon edustajaa ja yksi poliittinen puolue. Yksityishenkilöinä lausuntoja on antanut kuusi henkilöä. Eri toimijat edustivat kasviperäisen, liha- ja kalateollisuuden sekä elintarviketuotannon,

terveydenhuollon, ympäristön ja eläinten oikeuksien, ruokakasvatuksen, ravitsemusneuvonnan, koulutuksen ja tutkimuksen aloja.

Lausunnoissa kommentit jakautuivat yleiskommentteihin, jotka ovat sisällöltään laajempia ja keskittyvät enemmän isoihin teemoihin ja suositusluonnoksen kappaleisiin sekä yksityiskohtaisempiin kommentteihin, jotka keskittyvät sivu- ja rivikohtaisiin huomioihin.

Luonnollisesti monet lausunnot pyrkivät korostamaan oman toimialansa näkökulmaa. Tähän voi heijastua esimerkiksi lausunnon antajan alan vahva asiantuntijuus ja ammatillinen näkemys mutta myös herkästi yrityksen tai organisaation luonne ja arvot ja mahdollisesti myös taloudellinen intressi. Vahvat mielipiteet ja osittain asenteelliset kommentit kuvastavat sitä, kuinka erilaisin kulmin suosituksia lähestytään. Suosituksilla on merkittävä ohjausvaikutus useilla sektoreilla ja suuret muutokset suosituksissa voivat johtaa muutoksiin yritysten kysynnässä ja kannattavuudessa. Tämän vuoksi toimialat pyrkivät vaikuttamaan siihen, ettei niiden asemaa heikennetä suosituksissa. Jos taloudellisesti ajateltuna vaakalaudalla on jonkin teollisuudenhaaran heikkeneminen nykyisestä, on oletettavaa, että tämän edustaja, pyrkii voimakkaasti edistämään omaa näkökulmaansa ja edustamansa alan positiivisia puolia.

Terveydellisistä syistä punaisen lihan kulutuksen tulisi olla max. 350g/vko. Tämä poikkeaa mm. Maailman syöpäsäätiön suosituksesta, joka on 350-500g/vko, painottaen, että lihasta ei tarvitse kokonaan luopua. Tämän sanoman soisi välittyvän myös kansallisista suosituksista väestölle, jossa enemmistö syö lihaa. (D5, lihateollisuus)

Suomalaisen elintarviketuotannon vahvuuksiin kuuluu, että koko ruho käytetään hyödyksi. Onkin aivan nurinkurista, että suositusluonnokseen on kirjattu tavoite vähentää prosessoidun lihan käyttöä. (D26, lihateollisuus)

Siipikarjan lihalla ei ole todettuja hyödyllisiä tai haitallisia terveysvaikutuksia, mutta sillä on huomattava ravitsemuksellinen arvo. Lisäksi suomalainen tuotantotapa pienentää ympäristöhaittoja. Siipikarjan lihan käytön vähentäminen ei ole perusteltua. (D5, lihateollisuus)

Kommenttien perusteella oli mahdollista huomata, että erityisesti järjestöiden ja sosiopedagogisesti suuntautuneiden instituutioiden edustajien lausunnot olivat yleisesti ilmaisultaan ja kieleltään neutraalimpia ja ehdottelevimpia eikä aivan niin jyrkkiä, kuin esimerkiksi liha-alan yritysten edustajien lausunnot.

Ravitsemussuositusten sanotaan perustuvan tutkittuun tietoon. Terveysperusteisella verotuksella ei ole tutkimusnäyttöä, että se ohjaisi kulutusta toivottuun, terveellisempään suuntaan. Suomessa ei ole Mainonnan eettisen neuvoston toimesta havaittu epäterveellisten tuotteiden epäasiallista mainontaa, joten tällaiset toimenpide-ehdotukset näyttäytyvät suositustekstissä erikoisilta. (D14, lihateollisuus)

XXX ei kannata rajoituksia tai kieltoja ns. epäterveellisten elintarvikkeiden käytön vähentämiseksi, vaan katsoo, että myönteisillä toimilla terveellisen ravitsemuksen esiin nostamiseksi saadaan parempia tuloksia. Mahdollista terveystieteistä verotusta harkittaessa on otettava huomioon sen toimijoille aiheuttama hallinnollinen taakka ja arvioitava saavutettavaa hyötyä myös suhteessa siihen --. (D32, ravintola-alan järjestö)

Ensimmäinen esimerkki kyseenalaistaa suositusten tiedeperustaisuuden ja pitää terveystieteisen verotuksen suosittelua epäilyttävänä. Toinen esimerkki on samaa mieltä terveystieteisestä verotuksesta, mutta asia tuodaan esille kielellisesti maltillisemmin ja ehdottelevammin sekä perustellusti ja lisäksi esimerkissä on annettu ehdotus erilaisista keinoista. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että järjestöt eivät haluaisi edistää omia näkemyksiään. Esimerkiksi terveystieteisten järjestöjen kommentissa oli selkeästi havaittavissa oman alan ääni, ja neuvontajärjestöjen lausunnot pyrkivät saamaan suositukset helposti käytettäväksi käytännön työssä. Vaikka moni muukin taho kommentoi ja puolsi Sydänmerkin käyttämistä, terveyteen keskittyvät järjestöt toivat vahvasti esille Sydänmerkin käytön elintarvikkeiden pakkausissa ja kuluttajien ohjauksessa kohti terveellisempiä valintoja.

Taulukot 13 a-c. Kaikissa taulukoissa olisi hyvä olla lopussa: käytetään Sydänmerkki-tuotteiden mukaisia kriteerejä. Taulukot ovat juuri niitä, mistä sitten arjessa näitä ruokapalvelun ihmiset tarkastavat. (D58, terveysjärjestö)

Toisaalta hammas- ja suunterveyteen keskittyvät järjestöt ja liitot korostivat, miten eri ruokaryhmät vaikuttavat suun ja hampaiden hyvinvointiin.

LUONTAISTA TAI LISÄTTYÄ SOKERIA SISÄLTÄVÄT juomat ovat yhteydessä lihavuuteen sekä hampaiden reikiintymiseen lapsilla ja aikuisilla sekä ja tyypin 2 diabetekseen ja sydän- ja verisuonitautteihin aikuisilla. SOKERIA SISÄLTÄVIEN JA MYÖS SOKERITTOMIEN happamien juomien toistuva käyttö aiheuttaa hammaskiilteen liukenemista, joten niitä ei tule käyttää säännöllisesti. (D53, terveysjärjestö)

Ehdotetaan lisättäväksi tekstiin: VEGAANIRUOKAVALIOLLA JA HAPPAMIEN TUOTTEIDEN NAUTTIMISELLA ON MAHDOLLINEN YHTEYS HAMPAISTON KULUMISEEN JA KIILTEEN LIUKENEMISEEN. (D53, terveysjärjestö)

Lihasta ja sen kulutuksesta keskustelu on ajankohtaista, sillä se on yksi isoimmista muutoksista kestävyysnäkökulman huomioimisen ohella nykyisissä suosituksissa. Lihankulutusta koskevissa kommentteissa liha-alaa edustavat lausunnonantajat olivat pääosassa. Tässä näkyi erityisen voimakkaasti eroja, sillä kasvisruokaa ja ympäristöä tukevat tahot toivoivat lihankulutukseen muutoksia ja tukivat useimmiten suositusten näkökulmaa, toisin kuin liha-alan edustajat. Lisäksi tämä näkyi myös kestävyiden tarkastelussa, jossa erityisesti lihataloutta edustavat kommentoijat toivoivat ravitsemussuositusten keskittyvän lähinnä ruoan ravitsemuksellisiin ja terveydellisiin ominaisuuksiin. Vastaavanlaisia kontrasteja oli liha- ja kasviskeskustelun tai vastakkainasettelun lisäksi havaittavissa maitotuotteiden ja täydennettyjen kasvipohjaisten tuotteiden, lihan ja palkokasvien sekä vegaaniruokavalion ja ravintovalmisteiden käytön välillä.

8 Pohdinta

Tuloksien perusteella on selvää, kuinka laajasta kokonaisuudesta suosituksissa on kyse. Ruokamurrokseen ja kestävämpään ruokajärjestelmään vaaditaan kaikkien toimijoiden panosta. Kommenteissa muistutetaan, että ruokasektorin ja elintarviketeollisuuden yritykset pyrkivät jatkuvasti kehittämään toimintaansa ympäristöystävällisempään suuntaan. Myös Kaartinen ja kollegat (2023) muistuttavat, että koko ruoka-ala ja sen toimijat voivat edistää erilaisin keinoin kestävämpää ruoantuotantoa ja ravitsemusta. Vaikka suositukset kuuluvat ensisijaisesti sosioekologisen mallin (Stokols, 1996; Story, ym., 2008; McLeroy ym., 1998) läpi tarkasteltaessa makrotasolle, niiden käytännön jalkauttaminen toteutuu usein organisaation tasolla. Tämä saattaa aiheuttaa ristiriitoja. Ristiriidat todennäköisesti syntyvät siitä, että makrotasolla laaditut suositukset eivät huomioi riittävästi paikallisia olosuhteita, arvoja, resursseja ja käytännön realiteetteja. Suositusten jalkauttaminen vaatii siksi paitsi rakenteellista tukea, myös vuoropuhelua eri tasojen välillä. Organisaation tasolla ravitsemukseen keskeisesti liittyvät toimijat käyttävät suosituksia konkreettisenä työkalunaan jokapäiväisessä työssä. Kuitenkin yhteiskunnallisella tasolla tehdyt päätökset vaikuttavat aina organisaatiotason toimintaan ja vaikutukset näkyvät yksilötasolla asti. Vaikka suosituksista toivotaan mahdollisimman yksiselitteisiä, niiden toteutus käytännössä on todennäköisesti haastavaa, kun tulee huomioida koko ruokajärjestelmän kompleksisuus ja sidonnaisuus teemojen välillä. Teemat, kuten luettavuus, toimeenpano, ympäristö ja elintarviketuotanto, ravitsemus ja suositusten uskottavuus ilmenevät erityisesti yhteiskunnallisella ja organisaatiotasolla päätöksenteossa, toimeenpanona, jalkauttamisena sekä näihin käytettävinä resursseina. Yksilöön vaikuttavat ennen kaikkea suositusten luettavuus ja suositusten vaikutus henkilökohtaiseen terveyteen ja ravitsemukseen. Yksilötaso linkittyy vahvasti yhteiskunnalliseen tasoon ja organisaatiotasolle, jossa tärkeää on, miten ja millä tavoin ravitsemussuosituksia pyritään toteuttamaan ja miten suosituksista viestitään yksilölle.

Lihan kulutuksen vähentäminen ja kestävyuden huomioiminen ovat suositusten suurimmat muutokset verrattuna edellisiin, vuoden 2014 suosituksiin, jotka saivat myös osaltaan paljon – osin ristiriitaisiakin kommentteja. Kommenteissa vaadittiin tasapuolisempaa käsittelyä eri ruokaryhmien välille. Tasapuolinen käsittely on esimerkiksi lihan osalta hankalaa, sillä juuri lihankulutuksen vähentäminen on uusien kansallisten suositusten sekä pohjoismaisten suositusten keskiössä.

Suomalaisten ravitsemukseen liittyvinä terveyshaasteina pidetään erityisesti ylipainoa, liiallisen lihan ja suolan saantia ja liian vähäistä täysjyväviljan ja kuitujen saantia (VRN & THL, 2024; Valsta, ym. 2018). Painonhallintaan liittyvät kommentit oli merkittävin terveyttä koskevassa teemassa vaikkakin monet kommentteista käsittelevät myös ruokaympäristöjä ja niiden vaikutusta ylipainoon ja painonhallintaan. Lihan ravitsemukselliset ominaisuudet saivat paljon huomiota. Mielenkiintoista on, että suhteessa lihaan ja sen kulutukseen liittyviin kommentteihin, täysjyväviljan, kuidun ja suolan saanti eivät korostuneet esimerkiksi terveyttä käsittelevässä teemassa, vaan huomio kiinnittyi enemmän termien ja lähteiden selkeämpään määrittelyyn ja pakkausmerkintöihin.

Lausunnoissa ja kommentteissa peilattiin erilaisia ympäristöön, ilmastoon ja hävikkiin liittyviä näkemyksiä liha- ja kasvipohjaiseen ruoantuotantoon ja sen kestävyys. Kestävä ruokavalio yhdistää terveyden ja ympäristön hyvinvoinnin, ja sillä pyritään vastaamaan ilmastokriisiin, biodiversiteetin heikkenemiseen ja luonnonvarojen ylikulutukseen (Benton ym., 2024; Harwatt ym., 2024; Melzer ym., 2024). Pohjoismaiset ruokavaliot ylittävät usein ympäristön kestävyysrajat erityisesti lihankulutuksen, kasvihuonekaasupäästöjen ja maankäytön osalta, ja siirtymistä kasvipohjaisempaan ruokavalioon pidetään keskeisenä ratkaisuna (Trolle ym., 2024; van Oort ym., 2024). Ruokahävikin vähentäminen on osa kestävää järjestelmää, sillä Pohjoismaissa hävikki on huomattavaa, erityisesti kotitalouksissa (Melzer ym., 2024; Eurostat). Siksi on tärkeää yrittää ymmärtää toimijoiden eriäviä näkökulmia ja taustavaikuttimia.

8.1 Julkisen palautteen taustavaikuttimia

Ravitsemussuosituksen kommentointi vaatii sen antajalta usein jonkinlaista motivaatioita, joka mahdollisesti kumpuaa kommentoijan edustamasta asemasta tai työpaikasta. On syytä olettaa, että esimerkiksi lihatalon edustaja korostaa lihan käytön edullisia vaikutuksia ja lihan osuutta monipuolisessa ruokavaliossa, sillä intressit ovat edustaa omaa alaa. Toisaalta myös se, miten ihminen kokee oman asemansa ja mahdollisuutensa vaikuttaa, saattaa välittyä siinä, millä tavoin hän tuo näkemyksensä esiin lausunnoissa. Lausunnoissa ja kommentteissa oli mahdollista havaita toistoa, sillä jotkut lausunnot ovat kirjoitettu yhdessä ja annettu yhteislausuntona. Kuitenkin samat ja lähes identtisesti kirjoitetut kommentit toistuvat useassa yksittäisessä lausunnossa. Tämä vaikuttaa

esimerkiksi siihen, kuinka monta kertaa tiettyä koodia on käytetty ja miten kommenttien määrällinen vaikuttavuus voidaan nähdä tuloksissa, jos määrällisiä ominaisuuksia halutaan tarkastella.

Vaikka kenellä tahansa on ollut mahdollisuus kommentoida suosituksen luonnosta, on suositusten sidosryhmätyöskentely ollut vahvaa, ja sidosryhmätyöskentelyssä mukana olleilta on erikseen pyydetty lausuntoja (Erkkola & Schwab, 2023). On todennäköistä, että useat lausuntojen antajat ovat jollakin tavalla perehtyneet ravitsemukseen ja sen erityispiirteisiin, mikä heijastuu lausuntojen sisältöön ja erottaa ne asiaan perehtymättömien henkilöiden kommentteista.

Julkisen kommentoinnin tarkoituksena oli lisätä suositusprosessin läpinäkyvyyttä ja osallistaa työryhmän ulkopuolisia tahoja suositusten viimeistelyyn (Erkkola & Schwab, 2023). Weldon ja Parkhurst (2022) tarkastelevat, miten tieteellistä näyttöä käytettiin Kanadan vuoden 2020 ravitsemussuosituksen laatimisessa ja miten tätä prosessia voidaan arvioida niin tieteellisten kuin demokraattisten periaatteiden valossa. Tutkimus osoitti puutteita demokraattisissa ulottuvuuksissa, kuten kansalaisedustuksessa ja aktiivisessa osallistamisessa. Kansalaisilta kerättiin palautetta, mutta prosessi ei tarjonnut mekanismeja aidolle vuoropuhelulle tai vaikutusmahdollisuuksille päätöksenteon eri vaiheissa. Vaikka tutkimusta ei voida yleistää suomalaisessa kontekstissa, voidaan pohtia, miten suositusten läpinäkyvyys ja demokraattisuus näkyivät julkisen kommentoinnin yhteydessä. Suomessa lausuntojen antaminen oli julkista, tarkoittaen, että kenen tahansa oli mahdollista jättää lausunto suosituksiin liittyen. Kuitenkin 69 lausunnosta vain 6 lausuntoa on yksityishenkilöiltä, ja loput eri alojen ammattilaisia. Lausuntojen voidaan siis katsoa edustavan lähinnä asiantuntijatahoja, ei väestöä laajemmin. Yksityishenkilönä kommentoiminen ei poista sitä mahdollisuutta, ettei kommentoijalla olisi alan asiantuntijuutta. Jos suositus on ensisijaisesti suunnattu ammattilaisille työvälineeksi, herää kysymys, onko kansalaisten osallistaminen sen kommentointiin tarpeellista.

8.2 Rajoitteet

Laadullisen tutkimuksen heikkoutena voidaan ajatella olevan sen subjektiivisuus eli se, miten tutkijan rooli vaikuttaa tuloksiin ja niiden tulkintaan (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Tässä tutkielmassa kommenttien koodaus ja teemojen ryhmittely on pyritty tekemään

mahdollisimman objektiivisesti. Kuitenkin tutkijalähtöinen kommenttien koodaus ja luokittelu ovat mahdollistaneet kommenttien syvällisemmän tulkinnan, jotta koodaus on mahdollisimman tarkkaa. Tämän takia myös yhdessä kommentissa on mahdollista olla useampi kuin yksi koodi ja koodi voi olla osana useampaa koodiryhmää ja täten osana useampaa teemaa. Aineiston ja siitä muodostettujen teemojen moniulotteisuus, laajuus ja päällekkäisyys voidaan nähdä sekä tutkimusta vahvistavana että heikentävänä tekijänä.

8.3 Ajankohtaisuus ja jatkotutkimus

Päivitettyjen kansallisten suositusten julkistaminen loppuvuodesta 2023 herätti mediassa uutisoinnin ja kommentoinnin osalta paljon keskustelua. Erityisesti lihan kulutuksen vähentäminen ja kasvien, hedelmien ja marjojen suosittu käyttömäärä vaikuttaa herättäneen keskustelua iltapäivälehdissä, niiden kommenttikentissä ja sosiaalisessa mediassa (ks. esim. Paljakka, 2024; Rantavaara, 2024). Tämä on linjassa sekä Woodin ja kollegoiden (2025) että tämän tutkielman tuloksiin, jossa juuri lihaan keskittyneitä kommentteja on paljon. On myös muistutettava, että medialla on suuri vastuu ja valta vaikuttaa väestöön omalla viestinnällään. Ymmärrettävää on, että lehtien toimituksissa seurataan katsojamääriä ja otsikoiden klikkausmääriä. Olisiko suositukset kuitenkin otettu vastaan eri tavalla, jos median uutisointi ja otsikointi olisi ollut erilaista?

Ravitsemussuositusluonnoksen palautteiden analysointi kokonaisuutena on uutta ja jättää mahdollisuuksia jatkotutkimukselle. Laadullinen sisällönanalyysin menetelmävalinta rajaa ulkopuolelleen aineiston erityyppistä tarkastelua. Mielenkiintoista olisi perehtyä kommentteihin esimerkiksi teoriaohjaavalla lähestymistavalla, diskurssianalyysin tai kehysanalyysin keinoin, esimerkiksi keskittymällä tiettyyn kategoriaan, kuten Wood ja kollegat (2025) ovat tehneet Pohjoismaisten suositusten yhteydessä.

9 Johtopäätökset

Kommenttien perusteella lausunnoista muodostui seitsemän pääteemaa, joita ovat suositusten luettavuus, ruoka ja ravitsemus, ympäristö ja ruoantuotanto, suositusten toimeenpano, ruoan sosiokulttuurinen ulottuvuus, terveys ja suositusten luetettavuuden kyseenalaistaminen. Suhtautuminen suositusten sisältöön ja sanomaan vaihteli lausunnoissa ja tämä voi liittyä esimerkiksi lausuntojen antajien edustamiin tahoihin, ja niitä ohjaaviin näkemyksiin ja arvoihin. Isommat muutokset, kuten lihan kulutuksen vähentäminen ja kestävyiden eri ulottuvuuksien huomioiminen aiheuttivat kommentointia. Kuten useasti, isommat muutokset saattavat aiheuttaa aluksi vastarintaa, sillä ravitsemuksesta ja ruoasta puhuttaessa voidaan ikään kuin ”tunkeutua” myös yksilöiden henkilökohtaisiin valintoihin ja päätöksiin. Se, että henkilökohtaisiin valintoihin puututaan, voi aiheuttaa puolustusreaktion ja mahdollisesti tunteen, että ei saa olla kontrollissa omasta syömisestä. Lisäksi ruokailu nähtiin olevan sidoksissa sosiaalisiin ja kulttuurisiin tekijöihin, joka näkyi sosiokulttuurisena teemana.

Liha - sekä punainen, prosessoitu ja siipikarjan liha – ja kala olivat keskeisesti esillä lausunnoissa sekä niiden ravitsemuksellisten että tuotannon ympäristövaikutuksien kannalta. Myös palkokasvien kulutus herätti kommentteja, sillä niitä voidaan käyttää kasvipainotteisissa ruokavalioissa proteiininlähteenä. Tämä on toisaalta ymmärrettävää, sillä suurimmat muutokset ja tavoitteet kohdistuvat juuri lihan kulutuksen vähentämiseen. Tähän liittyy myös huoli siitä, miten kotimainen ruoantuotanto pystyy vastaamaan muuttuvaan ruokakulttuuriin ja millainen maa Suomi on ruoan tuottamisen kannalta. Myös ruoan hyväksyttävyyttä, saatavuutta ja saavutettavuutta käsiteltiin lausunnoissa. Suositukseen toivottiin selkeää esitystapaa, sekä enemmän positiivista ja ruokailoa korostavaa otetta. Suositukset nähdään tärkeänä osana jalkauttamista sekä ruokapalveluissa ja –ruokakasvatuksessa kuin ravitsemusneuvonnassa, elintarviketeollisuudessa ja päivittäistavarakaupassa.

Lausuntojen antajat jaettiin seitsemään luokkaan, joista suurimman muodostivat järjestöt ja yhdistykset. Korkeakouluja ja tutkimuslaitoksia edusti 14 lausuntoa, ja elintarvikealan yrityksiä yhdeksän. Lisäksi lausuntoja antoivat viranomaiset, terveydenhuollon edustajat, poliittinen puolue ja yksityishenkilöt. Eri toimijat kattoivat laajasti eri aloja, kuten

elintarviketeollisuus ja sen liha-, kala- ja kasvipohjaisten tuotteiden edustajat, terveydenhuolto, ympäristö, koulutus, tutkimus, ruokapalvelut ja ravitsemusneuvonta.

Lausunnot erosivat osin toisistaan. Näkemysten monimuotoisuuden esiin tuleminen kommentteissa on arvokasta, mutta on mahdollista, että tietyt kommentit ovat suosituksia valmisteltaessa käyttökelpoisempia kuin toiset. Liian asenteelliset tai taloudellisten intressien värittämät kommentit eivät välttämättä tue suositusten tiedeperustaisuutta ja objektiivista näkemystä. Yhteiskunnallisessa muutoksessa kohti suositusten ohjaamaa suuntaa tarvitaan keinoja esimerkiksi moninaisten positiivisten ja negatiivisten ympäristö- ja ilmastonäkökulmien ja -tekojen huomioimiseen kotimaisessa ja kansainvälisessä maataloudessa, hävikin vähentämisessä ja kuluttajakäyttäytymisen ohjauksessa. Jotta ruokajärjestelmät muuttuisivat kestävämmiksi, tarvitaan poliittisia toimia, kulutustottumusten muutosta ja uusien normien juurruttamista (Mäkelä & Niva, 2016). Millä tavoilla esimerkiksi liha-alan toimijoita voidaan maatalouspolitiikan keinon tukea siirtymisessä kasvipohjaiseen tuotantoon tai kuluttajia ohjata viestinnän, markkinoinnin ja myymäläasettelun kautta kohti kasvipainotteisempaa ruokavaliota, jotta suositusten asettamiin tavoitteisiin päästään?

Suosituksien sanomaa ja sisältöä kiiteltiin mutta myös kritisoitiin. Laaja-alaisen kommenttien avulla kehitettiin kansallisia suosituksia kohti helpommin lähestyttäviä ja selkeitä suosituksia, jotka hyödyttävät niin yhteiskunta- ja organisaatiotasolla kuin myös yksilöllisesti, jos asiaa lähestytään sosioekologisen mallin mukaisesti. Tutkielman tulokset valottavat, millaisia teemoja, näkökulmia ja palautteita suositusten valmistelussa kannattaa ottaa tulevaisuudessa huomioon. Kaiken kaikkiaan suositukset nähdään tärkeänä yhteiskunnallisena välineenä vaikuttaa väestön terveyteen. Laajat lausunnot ja yksityiskohtaiset kommentit osoittavat, että alan ammattilaiset suhtautuvat ravitsemussuositukseen ja niiden sisältöön ja sanomaan huolellisesti ja vakavasti.

Lähdeluettelo

- Alasuutari, P. (2011). Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino
- Arnesen, E. K., Christensen, J. J., Andersen, R., Eneroth, H., Erkkola, M., Høyer, A., Warensjö Lemming, E., Meltzer, H. M., Halldórsson, Þ. I., Þórsdóttir, I., Schwab, U., Trolle, E., & Blomhoff, R. (2020). The Nordic Nutrition Recommendations 2022 – Structure and rationale of qualified systematic reviews. *Food & Nutrition Research*, 64, 4403. <https://doi.org/10.29219/fnr.v64.4403>
- Arnesen, E. K., Christensen, J. J., Andersen, R., Eneroth, H., Erkkola, M., Høyer, A., Warensjö Lemming, E., Meltzer, H. M., Halldórsson, Þ. I., Þórsdóttir, I., Schwab, U., Trolle, E., & Blomhoff, R. (2020). The Nordic Nutrition Recommendations 2022 – Handbook for qualified systematic reviews. *Food & Nutrition Research*, 64, 4404. <https://doi.org/10.29219/fnr.v64.4404>
- Benton, T. G., Harwatt, H., Høyer-Lund, A., Meltzer, H. M., Trolle, E., & Blomhoff, R. (2024). An overview of approaches for assessing the environmental sustainability of diets – a scoping review for Nordic Nutrition Recommendations 2023. *Food & Nutrition Research*, 68, 10453. <https://doi.org/10.29219/fnr.v68.10453>
- Benziger, C. P., Roth, G. A., & Moran, A. E. (2016). The Global Burden of Disease Study and the Preventable Burden of NCD. *Global heart*, 11(4), 393–397. <https://doi.org/10.1016/j.gheart.2016.10.024>
- Blomhoff, R., Andersen, R., Arnesen, E.K., Christiansen, J.J., Eneroth, H., Erkkola, M., Gudaviciene, I., Halldorsson, T.I., Hoyer-Lund, A., Lemming, E.W., Melzer, H.M., Pitsi, T., Schwab, U., Siksna, I., Thorsdottir, I. & Trolle, E. (2023). Nordic Nutrition Recommendations 2023. Copenhagen: Nordic Council of Ministers, 2023. <https://pub.norden.org/nord2023-003/index.html>
- Bloom, D., Cafiero, E., Jané-Llopis, E., Abrahams-Gessel, S., Bloom, L., Fathima, S., Feigl, A., Gaziano, T., Hamandi, A., Mowafi, M., O'Farrell, D., Ozaltin, E., Pandya, A., Prettner, K., Rosenberg, L., Seligman, B., Stein, A., Weinstein, C. & Weiss, J. (2012). "The Global Economic Burden of Noncommunicable Diseases," *PGDA Working Papers* 8712, Program on the Global Demography of Aging.
- Borodulin, K., & Anderssen, S. (2023). Physical activity: associations with health and summary of guidelines. *Food & nutrition research*, 67. <https://doi.org/10.29219/fnr.v67.9719>

- Braun, V., & Clarke, V. (2013). Successful qualitative research: A practical guide for beginners. SAGE Publications.
- Carlsen, H., & Pajari, A.-M. (2023). Dietary fiber – A scoping review for Nordic Nutrition Recommendations 2023. *Food & Nutrition Research*, 67, 9979.
<https://doi.org/10.29219/fnr.v67.9979>
- Chaput, J. P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., Jago, R., Ortega, F. B., & Katzmarzyk, P. T. (2020). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: Summary of the evidence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 141. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01037-z>
- Chen, P.-J., & Antonelli, M. (2020). Conceptual models of food choice: Influential factors related to foods, individual differences, and society. *Foods*, 9(12), 1898.
<https://doi.org/10.3390/foods9121898>
- Chopra, M., Galbraith, S., & Darnton-Hill, I. (2002). A global response to a global problem: the epidemic of overnutrition. *Bulletin of the World Health Organization*, 80(12), 952–958.
- Christensen, J. J., Arnesen, E. K., Andersen, R., Eneroth, H., Erkkola, M., Høyer, A., Warensjö Lemming, E., Meltzer, H. M., Halldórsson, Þ. I., Þórsdóttir, I., Schwab, U., Trolle, E., & Blomhoff, R. (2020). The Nordic Nutrition Recommendations 2022 – Principles and methodologies. *Food & Nutrition Research*, 64, 4402.
<https://doi.org/10.29219/fnr.v64.4402>
- Erkkola, M. (2025a). Henkilökohtainen tiedonanto. Helsingin yliopistossa 7.1.2025.
- Erkkola, M. (2025b). Henkilökohtainen tiedonanto. Helsingin yliopistossa 11.2.2025.
- Erkkola, M. & Schwab, U. (2023). Sidosryhmäseminaari 26.10.2023.
https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemussitoumus/vrn-sidosryhmaseminaari-26102023_merkkola-ja-uschwab_final_alt_t.pdf
- Erkkola, M., Fogelholm, M., Konttinen, H., Laamanen, J.-P., Mäenpää, E., Nevalainen, J., Nikula, H., Pirttilä, J., Uusitalo, L., & Saarijärvi, H. (2019). Ruokaympäristön osatekijät ja ohjauskeinot. *Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja* 2019:51. Valtioneuvoston kanslia. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-777-2>
- Eurostat. Final consumption expenditure of households, by consumption purpose.
<https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/teco0134/default/table?lang=en>

- FAO (1996). Report of the World Food Summit, Nov. 13-17, 1996, Rome.
<https://www.fao.org/4/w3548e/w3548e00.htm>
- FAO (2024). The State of Food and Agriculture 2024 – Value-driven transformation of agrifood systems. Rome. <https://doi.org/10.4060/cd2616en>
- FAO. (2014). Committee on World Food Security. Food losses and waste in the context of sustainable food systems. A report by the High Level Panel of Experts on Food Security and Nutrition of the Committee on World Food Security. Rome: Food and Agriculture Organization of the UN, 2014.
- Food and Agriculture Organization (FAO). (2010). International scientific symposium: Biodiversity and sustainable diets - United against Hunger. Final Document. Rome: FAO Headquarters; 2010.
- FAO & WHO. Sustainable Healthy Diets – Guiding Principles. Rome: FAO and WHO (2019).
- Harwatt, H., Benton, T. G., Bengtsson, J., Birgisdóttir, B. E., Brown, K. A., van Dooren, C., Erkkola, M., Graversgaard, M., Halldorsson, T., Hauschild, M., Høyer-Lund, A., Meinilä, J., van Oort, B., Saarinen, M., Tuomisto, H. L., Trolle, E., Ögmundarson, O., & Blomhoff, R. (2024). Environmental sustainability of food production and consumption in the Nordic and Baltic region - a scoping review for Nordic Nutrition Recommendations 2023. *Food & nutrition research*, 68, 10.29219/fnr.v68.10539. <https://doi.org/10.29219/fnr.v68.10539>
- Hjelmesæth, J. & Sjöberg, A. (2022). Human body weight, nutrients, and foods: a scoping review. *Food & Nutrition Research* 2022, 66:8814. <https://foodandnutritionresearch.net/index.php/fnr/article/view/8814/14809>
- Høyer, A., Christensen, J. J., Arnesen, E. K., Andersen, R., Eneroth, H., Erkkola, M., Warensjö Lemming, E., Meltzer, H. M., Halldórsson, P. I., Þórsdóttir, I., Schwab, U., Trolle, E., & Blomhoff, R. (2021). The Nordic Nutrition Recommendations 2022 – prioritisation of topics for de novo systematic reviews. *Food & Nutrition Research*, 65, 7828. <https://doi.org/10.29219/fnr.v65.7828>
- IPCC. (2023). Climate Change 2023: Synthesis Report. Contribution of Working Groups I, II and III to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change [Kirjoittanut, H. Lee and J. Romero (toim.)]. IPCC, Geneva, Switzerland, 184, doi: 10.59327/IPCC/AR6-9789291691647.
- Janhonen, K. & Kauppinen, E. (2017). Nuorten ruokakasvatus eri kentillä – kohti vahvempaa yhteistyötä. *Näkökulma-kirjoitussarja*.

https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/212973/nakokulma45_janhonen_kauppinen.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

- Janhonen, K., Manninen, M. & Hjälmeskog, K. (2024). Sustainable food education in Finnish Schools through Collaborative Pedagogy. Teoksessa Gaddis, J. & Robert, S. (toim.) *Transforming School Food Politics around the world*, 2024. <https://mitpress.mit.edu/9780262548113/transforming-school-food-politics-around-the-world/>
- Jula, A. (2024). Sodium – a systematic review for Nordic Nutrition Recommendations 2023. *Food & Nutrition Research*, 68, 10319. <https://doi.org/10.29219/fnr.v68.10319>
- Just Food. (n.d.). *Just Food*. <https://www.justfood.fi/fi-FI>
- Kaartinen, N., Paalanen, L., Bäck, S., Kortetmäki, T., Lamminen, M., Maukonen, M., Männistö, S., Sares-Jäske, L., Selänniemi, M., Kaljonen, M., & Pajari, A.-M. (2023). Ruokavaliot ovat osa terveys- ja ympäristöhaasteiden ratkaisua – uudet ravitsemussuositukset tukevat kestävyys siirtymää (Päätösten tueksi 9/2023). Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL). <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-141-2>
- Konttinen, H., Halmesvaara, O., Fogelholm, M., Saarijärvi, H., Nevalainen, J., & Erkkola, M. (2021). Sociodemographic differences in motives for food selection: Results from the LoCard cross-sectional survey. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18(71). <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01139-2>
- Lancet, 2020. Global burden of 87 risk factors in 204 countries and territories, 1990–2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *Lancet* 2020; 396: 1223–49
- Lehto, E., Ray, C., Haukkala, A., Yngve, A., Thorsdottir, I., & Roos, E. (2015). Predicting gender differences in liking for vegetables and preference for a variety of vegetables among 11-year-old children. *Appetite*, 95, 285–292. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.07.020>
- Maa- ja metsätalousministeriö. (2021). Vastuullisten ruokapalveluiden hankintaopas. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/163640/Vastuullisten_ruokapalveluiden_hankintaopas_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Mason, P. & Lang, T. (2017). Sustainable diets. How ecological nutrition can transform consumption and the food system. London and New York: Routledge.

- McLeroy, K. R., Bibeau, D., Steckler, A., & Glanz, K. (1988). An ecological perspective on health promotion programs. *Health education quarterly*, 15(4), 351-377.
- Meinilä, J., Hartikainen, H., Tuomisto, H., Uusitalo, L., Vepsäläinen, H., Saarinen, M., et al. Food purchase behaviour in a Finnish population: patterns, carbon footprints and expenditures. *Public Health Nutrition* 2022; 25: 3265–77. doi: 10.1017/S1368980022001707
- Mennella, J. A. (2025). Biological and experiential factors that impact the acceptance of complementary foods. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 0(0), 1–10. <https://doi.org/10.1159/000542296>
- Meltzer, H. M., Eneroth, H., Erkkola, M., Trolle, E., Fantke, P., Helenius, J., Olesen, J. E., Saarinen, M., Maage, A., & Ydersbond, T. A. (2024). Challenges and opportunities when moving food production and consumption toward sustainable diets in the Nordics: A scoping review for Nordic Nutrition Recommendations 2023. *Food & Nutrition Research*, 68, 10489. <https://doi.org/10.29219/fnr.v68.10489>
- Micha, R., Shulkin, M. L., Peñalvo, J. L., Khatibzadeh, S., Singh, G. M., et al. (2017). Etiologic effects and optimal intakes of foods and nutrients for risk of cardiovascular diseases and diabetes: Systematic reviews and meta-analyses from the Nutrition and Chronic Diseases Expert Group (NutriCoDE). *PLOS ONE*, 12(4), e0175149. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0175149>
- Meinilä J., & Virtanen J. K. (2024). Meat and meat products – a scoping review for Nordic Nutrition Recommendations 2023. *Food & Nutrition Research*, 68. <https://doi.org/10.29219/fnr.v68.10538>
- Moher D, Liberati A, Tetzlaff J, Altman DG, Group P. Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. *PLoS Med* 2009; 6(7): e1000097. doi:10.1371/journal.pmed.1000097
- Mozaffarian, D., Angell, S. Y., Lang, T., & Rivera, J. A. (2018). Role of government policy in nutrition—barriers to and opportunities for healthier eating. *BMJ*, 361.
- Mozzafarian, D. (2016) Dietary and Policy Priorities for Cardiovascular Disease, Diabetes, and Obesity. A Comprehensive Review. *Circulation* 2016;133:187-225
- Murcott, A. (2005). Overview: The Complexity of Nutrition Communication. Teoksessa U. Oltersdorf, E. Claupein, C. Pfau, & J. Stiebel (toim.), *Consumer & Nutrition: Challenges and Chances for Research and Society* (s. 117-121). Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel.

- Mäkelä, J. & Niva, M. (2016). Citizens and sustainable culinary cultures. In Paloviita, A. & Järvelä, M. (eds.) *Climate change adaptation and food supply chain management*. London and New York: Routledge.
- Mäkelä, J. (2005). Nutrition communication in the context of consumers' everyday life. Teoksessa U. Oltersdorf, E. Claupein, C. Pfau, & J. Stiebel (toim.), *Consumer & Nutrition: Challenges and Chances for Research and Society* (s. 145-150). Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel.
- Nordic Council of Ministers. (2004). *Nordic nutrition recommendations 2004: Integrating nutrition and physical activity* (4th ed., Nord 2004:13). Copenhagen: Nordic Council of Ministers. <https://doi.org/10.6027/Nord2004-013>
- Nordic Council of Ministers. (2014). *Nordic nutrition recommendations 2012: Integrating nutrition and physical activity* (5th ed., Nord 2014:002). Copenhagen: Nordic Council of Ministers. <https://doi.org/10.6027/Nord2014-002>
- Paljakka, E. (2024). *Leikkelekiellosta someraivo*. Iltalehti. <https://www.iltalehti.fi/ruoka-artikkelit/a/a76c43c2-096d-4f5d-8843-150d775981da>
- Papatriantafyllou, E., Efthymiou, D., Zoumbaneas, E., Popescu, C. A., & Vassilopoulou, E. (2022). Sleep Deprivation: Effects on Weight Loss and Weight Loss Maintenance. *Nutrients*, 14(8), 1549. <https://doi.org/10.3390/nu14081549>
- Pohjoismaiden ministerineuvosto. (n.d). Pohjolasta tulee maailman kestävin ja integroitunein alue. <https://www.norden.org/fi/information/pohjolasta-tulee-maailman-kestavin-ja-integroitunein-alue>
- Rantavaara, M. (2024). *Uudet suomalaiset ravitsemussuosituksset: Kaikki leikkeleet pois leivän päältä*. Helsingin Sanomat. <https://www.hs.fi/ruoka/art-2000010769715.html>
- Rosell M., & Fadnes L. T. (2024). Vegetables, fruits, and berries – a scoping review for Nordic Nutrition Recommendations 2023. *Food & Nutrition Research*, 68. <https://doi.org/10.29219/fnr.v68.10455>
- Retterstøl, K., & Rosqvist, F. (2024). Fat and fatty acids – A scoping review for Nordic Nutrition Recommendations 2023. *Food & Nutrition Research*, 68, 9980. <https://doi.org/10.29219/fnr.v68.9980>
- Ruokavirasto, (2024a). Valtion ravitsemusneuvottelukunta – väestön ravitsemuksen edistäjä ja seuraaja. Osoitteesta <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/vrn/>

Ruokavirasto. (2024b). Kestävää terveyttä ruoasta -kansalliset ravitsemussuositukset uudistettavana 2023–24. Osoitteesta

<https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/vrn/kansallisten-ravitsemussuositusten-uudistaminen-2023-24/>

Ruokavirasto. (2024c). Ravitsemusterveyden edistämisen toimijatahot ja toimijat.

Osoitteesta <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemuksella-hyvinvointia/ravitsemusterveyden-edistaminen/ravitsemusterveyden-edistamisen-toimijatahot-ja-toimijat/>

Ruokavirasto. (2025). Julkaisut. Osoitteesta

<https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/>

Shepherd, R. (1999). Social determinants of food choice. *Proceedings of the Nutrition Society*, 58(4), 807–812. doi:10.1017/S0029665199001093

Sosiaali- ja terveysministeriö. (2024). Toimenpide-ehdotukset terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi (STM Raportti 2024:19). Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/165788/STM_2024_19_rap.pdf

Schünemann, H., Brozek, J., Guyatt, G., Oxman, A., (2013). GRADE handbook for grading quality of evidence and strength of recommendations. The GRADE Working Group; 2013.

Stokols, D. (1996). Translating social ecological theory into guidelines for community health promotion. *American journal of health promotion*, 10(4), 282-298.

Story, M., Kaphingst, K. M., Robinson-O'Brien, R., & Glanz, K. (2008). Creating healthy food and eating environments: policy and environmental approaches. *Annu. Rev. Public Health* 2008;29, s. 253–272.

Talvio, S. & Helkkola, L. (2020). Mikä ruokakasvatus? Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry.

https://ruokakasvatus.fi/maun_jaljilla/mika-ruokakasvatus/

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (THL). (2023). Yleistietoa kansantaudeista. Osoitteesta

<https://thl.fi/aiheet/kansantaudit/yleistietoa-kansantaudeista>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2023a). Elintarvikkeiden tarjonnalla ja

markkinoinnilla voidaan edistää terveellisiä valintoja – Suomen ruokaympäristö on arvioitu. <https://thl.fi/fi/-/elintarvikkeiden-tarjonnalla-ja-markkinoinnilla-voidaan-edistaa-terveellisia-valintoja-suomen-ruokaymparisto-on-arvioitu>

- Trolle, E., Meinilä, J., Eneroth, H., Meltzer, H. M., Þórsdóttir, I., Halldorsson, T., & Erkkola, M. (2024). Integrating environmental sustainability into food-based dietary guidelines in the Nordic countries. *Food & nutrition research*, 68, 10.29219/fnr.v68.10792. <https://doi.org/10.29219/fnr.v68.10792>
- Tuomi J. & Sarajärvi, A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Tammi.
- United Nations. (2015). Transforming our world: The 2030 agenda for sustainable development (A/RES/70/1). <https://sdgs.un.org/2030agenda>
- United Nations Framework Convention on Climate Change (UNFCCC). (2015). Paris Agreement. https://unfccc.int/sites/default/files/english_paris_agreement.pdf
- United Nations Environment Programme (2024). Food Waste Index Report 2024. Think Eat Save: Tracking Progress to Halve Global Food Waste. <https://wedocs.unep.org/20.500.11822/45230>.
- UKK-instituutti. (2019). Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>.
- Ustun, B., Reissland, N., Covey, J., Schaal, B., & Blissett, J. (2022). Flavor Sensing in Utero and Emerging Discriminative Behaviors in the Human Fetus. *Psychological Science*, 33(10), 1651-1663. <https://doi.org/10.1177/09567976221105460>
- Valsta, L., Kaartinen, N., Tapanainen, H., Männistö, S., & Sääksjärvi, K. (2018). Ravitsemus Suomessa - FinRavinto 2017-tutkimus. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137433/Raportti_12_2018_nettti%20uusi%202.4.pdf?isAllowed=y&sequence=1
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. (2024). Kestävää terveyttä ruoasta – kansalliset ravitsemussuositukset 2024. Helsinki: PunaMusta Oy, 2024.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (2014). Terveyttä ruoasta: suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf
- van Oort, B., Daloz, A. S., Andrew, R., Farstad, F. M., Guillen-Royo, M., Hermansen, E. A. T., Holmelin, N. B., Kallbekken, S., Orlov, A., Sillmann, J., Skagen, K., & Ytreberg,

- N. S. (2024). Ruminating on sustainable food systems in a net-zero world. *Nature Sustainability*. <https://doi.org/10.1038/s41893-024-01404-9>
- VRN Historiikki, https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/vrn/historiikki_vrn.pdf
- Weldon, I., & Parkhurst, J. (2022). Governing evidence use in the nutrition policy process: Evidence and lessons from the 2020 Canada Food Guide. *Nutrition Reviews*, 80(3), 467–478. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuab105>
- Willet, W., Rockström, J, Loken, B., et al., (2019). Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *Lancet* 2019; 393: 447–92. [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4)
- Wood, A., Moberg, E., Curi-Quinto, K., Van Rysseberge, P., Rööös, E. (2022). From “good for people” to “good for people and planet” – Placing health and environment on equal footing when developing food-based dietary guidelines. *Food Policy* 2023;117.
- Wood, A., Swan, J., Masino, T., Törnqvist, B., & Rööös, E. (2025). Meat is healthy, green and vital to social and economic sustainability: Frames used by the red meat industry during development of the Nordic Nutrition Recommendations. *Environmental Research: Food Systems*, 2, 015010. <https://doi.org/10.1088/2976-601X/ad8e6b>
- World Cancer Research Fund and American Institute for Cancer Research. (2018). Continuous update project report. Judging the evidence. London: World Cancer Research Fund.
- World Health Organization. (1998). Preparation and use of food-based dietary guidelines: report of a joint FAO/WHO consultation.
- Ympäristöministeriö. (n.d.). Mitä on kestävä kehitys? Osoitteesta <https://ym.fi/mita-on-kestava-kehitys>
- Ympäristöministeriö. (2023). Kaupalla keskeinen rooli kestäväan kulutuksen ohjaamisessa. <https://www.ymparisto.fi/fi/kestava-arki/reilua-ruokaa-resepteja-oikeudenmukaiseen-ruokamurrokseen/taloudellisesti-oikeudenmukainen-ruokamurros/kaupalla-keskeinen-rooli-kestavan-kulutuksen-ohjaamisessa>

