

Heli Kuusipalo

30.6.2024

Valtion ravitsemusneuvottelukunta VRN
Satu Jyväkorpi

Viite: Lausuntopyyntönne VRN ja THL, KANSALLINEN RAVITSEMUSSUOSITUS
LUONNOS JULKISEEN KOMMENTOINTIIN 30.5.2024. – 30.6.2024, päivätty
30.05.2024, lausunnon pyytäjän diaarinumerolla 3066/04.02.20.10/2024

VRN ja THL, KANSALLINEN RAVITSEMUSSUOSITUS LUONNOS JULKISEEN KOMMENTOINTIIN 30.5.2024

Yleiskommentteina:

1. Suositus on selkeä, hyvin jäsennelty kokonaisuus
Koska suositusten tärkein tavoite on edistää väestön terveyttä ravitsemuksen avulla, suosituksessa olisi perusteltua olla luku siitä, miten yhteiskunnallisin toimin voidaan edistää suositusten mukaista ravitsemusta väestötasolla. Esimerkiksi terveystieteiden perusteinen verotus, selkeät ravitsemuslaadusta kertovat pakkausmerkinnät ja epäterveellisten elintarvikkeiden markkinoinnin rajoittaminen ovat esimerkkejä toimista, joilla voidaan kehittää ruokaympäristöä terveyttä edistäväksi ja tukea väestön ravitsemussuositusten mukaisia valintoja. Parempia ruokavalintoja voidaan **tukea** esimerkiksi joukkoruokailussa ja tuuppauksella eri tavoin.
2. Yhteiskunnallisia toimia on mukana suosituksen eri kohdissa, mutta niiden tarkentaminen ja kokoaminen saman otsikon alle painottaisi asian tärkeyttä. Yhteiskunnalliset toimet ravitsemussuositusten mukaisen ravitsemuksen edistämiseksi olisi perusteltua näkyä selkeästi myös sisällysluettelossa. Nyt yhteiskunnallisia toimia kuvataan seuraavissa luvuissa:
 - 2.1. TAUSTA-luvussa kuvataan, että suositukset ovat perusta ravitsemusohjaukselle, ruokakasvatukselle ja ravitsemusviestinnälle, joilla pyritään vaikuttamaan väestön ruokatottumuksiin ja ravintoaineiden saantiin. Taustassa mainitaan myös, että visuaalisen ja sanallisen viestinnän lisäksi ohjauskeinot voivat sisältää myös fyysisiä muutoksia ruokaympäristöissä, kuten joukkoruokailun ja kauppojen ruokatarjonnassa ja esillepanossa

- 2.2. SUOMALAISEN RUOANKÄYTÖN JA RAVITSEMUKSEN PIIRTEET - luvussa s. 4 on hyvä ja tiivis kappale ruokaympäristöstä ja siihen vaikuttavista asioista. Markkinoinnin vaikutusta voisi tässä kohtaa myös korostaa, markkinointi vaikuttaa ruokaympäristöön monin tavoin. Epäterveellisiä elintarvikkeita markkinoidaan tehokkaasti ja sitä tulisi rajoittaa, toisaalta terveellisten elintarvikkeiden markkinointia voisi tehostaa.
- 2.3. Yhteiskunnalliset toimet, kuten verotus, on mainittu luvussa TOIMEENPANO otsikon TOIMENPIDESUOSITUKSET SOSIAALISEN KESTÄVYYDEN EDISTÄMISEKSI alla.
3. Luvussa TERVEYTTÄ EDISTÄVÄT RUOKAVALINNAT OVAT PAINONHALLINNAN PERUSTA keskitytään yksilön valintoihin, mutta yhteiskunnallisilla toimilla voidaan tukea ja edistää yksilön terveyttä edistäviä valintoja. Yhteiskunnalliset toimet ovat keskeisiä lihavuuden ehkäisyssä, mutta myös laajemmin suositusten mukaisen ravitsemuksen edistämisessä.

Sivu 3, rivi 12-15: Poistetaan lause: "Vertailun perusteella tehdään päätelmiä ruokavalion ja terveyden välisistä yhteyksistä." Lause riviltä 14-16 muokataan seuraavasti: "**Jos havaitaan, että jonkin ravintoaineen saanti on liian pieni tai suuri tietoa voidaan hyödyntää toimenpiteiden, esimerkiksi elintarvikkeiden täydentämisen suunnittelussa.**"

Sivu 3, rivi 34: "~~Yksittäisille~~ **Eri väestöryhmille ja heitä ohjaaville ammattilaisille** (mukaan lukien terveydenhuolto, ruokapalvelut, sote- ja kasvatusala) on..."

Sivu 3, rivi 43 "...huomioi painonhallintaa ja laihduttamista..."

Sivu 4, rivi 11, lisäys: "...julkaisusarjassa, eikä tieteellistä näyttöä avata kommentoitavaksi kansallisiin suosituksiin."

Sivu 5, rivi 31-33: erillisiksi lauseiksi: "Ravintolisien käytön on havaittu olevan usein tarpeetonta, ~~koska~~ Ravintolisiä käyttävien ruokavalio sisältää vähintään yhtä paljon vitamiineja ja kivennäisaineita kuin niiden, jotka eivät käytä ravintolisiä."

Sivu 6, rivi 3 poistetaan sana aiempaa : "...kasviöljyn ~~aiempaa~~ suurempi..."

Sivu 6, rivi 36 pitäisikö olla muuta kuin "...99,8 prosenttia..."

Sivu 9, rivi 16-18: tässä kohtaa voisi myös mainita että ruoan kuljetuksella on vähäiset ilmastovaikutukset verrattaessa ruoantuotantoon

Sivu 9, rivi 35: lause voi olla vaikea ymmärtää ilman esimerkkejä näistä ristiriitatilanteista

Sivu 9, rivi 37: Olisi ehkä hyvä avata mitä tarkoitetaan ”Suomen luonnonoloihin”

Sivu 9, rivi 40-41: **monilajiset** nurmet **voivat suotuisissa olosuhteissa ylläpitää** peltomaan hiilivarastoa (tämä ei siis päde kaikissa tapauksissa, joten kannattaa tarkentaa).

Nautakarjan kasvatuksessa käytettävät hormonivalmisteet sekä antibiootit aiheuttavat niin ikään merkittäviä ympäristövaikutuksia, joita kannattaisi jossain kohtaa mainita.

Sivu 10, rivit 1-7: Luomutuotantoa käsittelevässä kappaleessa olisi hyvä myös tärkeä nostaa esiin luomutuotannon hyödyt maaperän kuntoon liittyen. Eli kannattaisi esimerkiksi tässä kappaleessa puhua tehollisuuden haitallisista vaikutuksista ja niihin liitetystä maaperän köyhtymisestä.

Sivu 11, rivi 35: Taulukko 2?

Sivu 15: **D-vitamiinikappaleen toisen kappaleen viimeiseen virkkeeseen lisättävä ”hyvin vähän ulkoilevat” yhtenä vähäisen D-vitamiinin saannin riskiryhmänä.**

Sivu 21, rivi 35 Kaikissa kasvikunnan tuotteissa on kuituja, joten lauseen loppu pitää muuttaa tai jättää pois: ~~”suosien kuitupitoisia vaihtoehtoja”.~~

Sivu 20, rivi 34-35: Voisiko tässä saada esiin että tämä koskee myös täysjyväriisiä?

Sivu 20, rivi: 35: Ilmastovaikutus ei ole vain ”suurempi” vain ”merkittävästi suurempi” kuin muiden viljojen, tämä olisi hyvä tulla lauseessa selkeästi esiin. Lisäksi lauseeseen voisi lisätä ”vaikkakin suosisi täysjyväriisiä”, koska riisin laadulla myös tärkeä merkitys niin ympäristö kuin terveystieteiden näkökulmasta.

Sivu 20, rivi: 36-36: Riisin vesijalanjälki on aina erityisen suuri – mutta sen vaikutukset ovat vielä merkittävämpiä alueilta, joilla on niukkuutta vedestä.

Sivu 21, rivi 31-33: Voisikohan tähän lisätä maininnan siitä että vesi siirtyy paikallisesta kiertokulusta toiseen.

Sivu 22, rivi 14-16: muokattava yksinkertaisemmaksi esimerkiksi seuraavasti: ”Suositus: Peruna on ~~kohtuullisen~~ **ravintosisältönsä** ~~lön~~ ja ~~suhteellisen~~ **pienten ilmastovaikutusten** vuoksi suositeltava osa terveyttä edistävää ja ympäristöystävällistä ruokavaliota.

Runsasrasvaisia ja -suolaisia **perunaruokia** ~~perunavaihtoehtoja~~ tulisi välttää.” Tarvitaanko jälkimmäistä lausetta tässä tärkeässä suosituksessa lainkaan?

Sivu 24, rivi: Lauseeseen voisi sisällyttää myös äyriäiset -> Kestävän kalan **ja äyriäisten** valinnassa voidaan hyödyntää WWF:n kalaopasta. Sivun 24, rivi 16: ” **Prosessoidulla lihalla** tarkoitetaan makkaroita sekä liha- ja makkaraleikkeleitä.” **Pitää selventää, että tähän kuuluvat myös kalkkuna- ja broilerituotteet.**

Sivu 24, rivi 19-20. Pitäisikö lauseet ” Se on myös tyydyttyneiden rasvahappojen merkittävä lähde. Prosessoitu liha on suolan, tyydyttyneen rasvan ja nitriitin lähde ” **yhdistää ja selventää lisäämällä lauseeseen sanat ”terveydelle haitallisten tyydyttyneiden rasvahappojen....”?**

Sivu 24, rivi 28: Olisi hyvä heti tämän kappaleen ensimmäisessä lauseessa nostaa esiin punaisen lihan ympäristövaikutukset. Nyt ensimmäinen lause antaa enemmänkin vaikutelman ongelman vähättelemiseltä. Ehdotetaan aloittaa tämä kappale lauseella: ”**Punaisen lihan suurella kulutuksella on merkittäviä haittoja sekä terveydelle että ympäristölle.**” Kappaleessa voisi myös mainita ettei punainen liha ole välttämätön osa ruokavaliota.

Sivu 25, rivi 4-5: prosessoitu liha voisi yhdistää punaiseen lihaan tässä lauseessa, jotta viesti prosessoidun lihan pienestä suositellusta määrästä selkeytyisi ennestään: ”Ympäristösyistä punaisen lihan **ja prosessoidun lihan** kulutuksen on perusteltua olla väestötasolla huomattavasti alle 350 grammaa viikossa.”

Sivu 25, rivi 26: Miksi tässä puhutaan pitkästä aikavälistä?

Meidänhän tulisi saavuttaa tämä taso mahdollisimman nopeasti ja se pitäisi olla selkeästi myös suosituksissa nähtävissä. Mikäli halutaan nostaa esiin tähän tavoitteeseen liittyviä haasteita nämä olisi hyvä nimetä ja esittää keinoja joilla nämä olisi selitettävissä.

Sivu 26, rivi 10-11: Lauseessa pitäisi tulla paremmin esiin hyötyjen ja haittojen suurusluokan ero: ”Siihen liittyy sekä haitallisia, kuten märehtijöille tyypilliset metaanipäästöt, että **jossain määrin** hyödyllisiäkin piirteitä”.

Sivu 27, rivi 12 : Olisiko selkeämpiä sanoja: ”...25 g/vrk...”

Sivu 27, rivi 40-41: olisi tärkeä määritellä mikä ”pieni määrä” tässä yhteydessä tarkoittaa, koska siihen voi liittyä hyvinkin erilaisia tulkintoja.

30.6.2024

Sivu 31 taulukkoon 4 D-vitamiinin kohdalle sarakkeeseen:
”Ravintolisää suositellaan” **lisättävä ”hyvin vähän ulkoilevat,
peitetysti pukeutuvat ja tummaihoiset”**.

Pääjohtaja

Mika Salminen

Johtajan sijainen,
tutkimusprofessori

Markku Peltonen

This documents contains 5 pages before this page

Dokumentet inneholder 5 sider før denne siden

Tämä asiakirja sisältää 5 sivua ennen tätä sivua

Dette dokument indeholder 5 sider før denne side

Detta dokument innehåller 5 sidor före denna sida

MARKKU KALEVI PELTONEN

6a745db9-5998-4098-aa44-8dd33c0a5f64 - 2024-07-15 10:23:30 UTC +03:00

BankID / MobileID - fb8df258-c2b3-4e1e-a590-686a27cff932 - FI

MIKA OLAVI SALMINEN

752a53d8-9a6c-43e7-8f26-51b2e6c91412 - 2024-07-15 12:37:45 UTC +03:00

BankID / MobileID - 58e710ba-2460-4204-9193-2d4074d353a0 - FI

authority to sign

representative

custodial

asemavaltuus

nimenkirjoitusoikeus

huoltaja/edunvalvoja

ställningsfullmakt

firmateckningsrätt

förvaltare

autoritet til å signere

representant

foresatte/verge

myndighed til at underskrive

repræsentant

frihedsberøvende