

Sirpa Sarlio, Arja Lyytikäinen, Susanna Raulio ja Suvi Virtanen

Ravitsemussitoutumujärjestelmällä laadukkaampaa ruokaa ja vastuullisia toimintatapoja

Kohti terveellistä ja kestävää ruokavaliota

Ravitsemussitoutumus on uusi suomalainen toimintamalli. Se kannustaa ruoka-alan toimijoita parantamaan ravitsemuksen osalta elintarvikkeiden ja tarjotun ruoan laatua sekä edistämään vastuullisia toimintatapoja. Tavoitteellinen ja mitattava ravitsemussitoutumus on työkalu elintarvikealan yrityksille, ruokapalveluille, kauppaketuille, kuntapäätäjille ja järjestöille. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan lisäksi järjestelmää ovat kehittäneet teollisuuden, ruokapalvelujen, kaupan, järjestöjen ja tutkimuslaitosten edustajat (1).

Toimia ruokavalion parantamiseksi tarvitaan, koska ravitsemusongelmat ovat Suomessa keskeisimpiä toimintakykyyn ja kuolleisuuteen vaikuttavia tekijöitä (2). Haasteita on monia. Vain 14 % miehistä ja 22 % naisista syö suositusten mukaisesti vähintään puoli kiloa kasviksia, hedelmiä ja marjoja päivässä. Tyydyttyneen rasvan ja suolan saantisuositus ylittyy yhdeksällä aikuisella kymmenestä (3). Lisäksi energiansaanti on liiallista suhteessa kulutukseen. Noin kaksi kolmasosaa väestöstä kantaa mukanaan ylimääräisiä kiloja, jotka suurentavat muun muassa tyyppin 2 diabeteksen, sepelvaltimotaudin, kihdin, sappikivien, astman sekä polvi- ja lonkkanivelrikon riskiä (4).

Suomi ei ole ongelmiensa kanssa yksin. Epäterveellinen ruokavalio on globaali ongelma, joka liittyy myös kestävään kehitykseen. YK:n kestävä kehityksen agendaan 2030 ja sen seurantaindikaattoreihin kuuluvat niin terveyden kuin ravitsemuksenkin parantaminen (5). YK on julistanut vuodet 2016–2025 ravit-

semuksen parantamisen vuosikymmeneksi ja korostaa toimijoiden yhteistyön tehostamista (6).

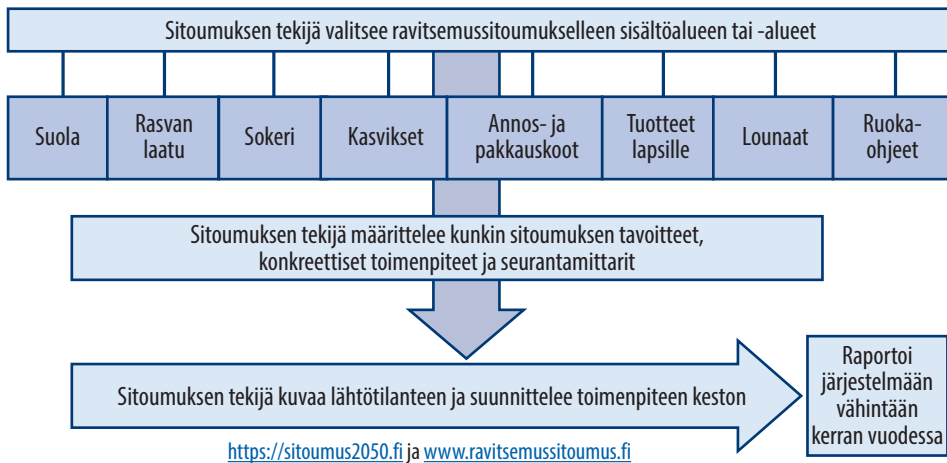
Myös EU:n komissio ja jäsenmaat ovat olleet aktiivisia terveellisen ravitsemuksen edistämässä. Taustalla on huoli erityisesti lasten lihomisesta ja epäterveellisten elintarvikkeiden kulutuksen lisääntymisestä. Aiheesta on hyväksytty useita strategisia linjauksia, joista tärkeimpiä ovat terveys-

ministereiden kesällä 2016 hyväksymät päätelmät elintarvikkeiden laadun parantamisesta. Niiden mukaan EU:ssa tulee tehdä kansalliset suunnitelmat ravitsemuksen parantamiseksi niin, että vuoteen 2020 mennessä olisi entistä helpompaa tehdä terveyttä edistäviä valintoja. Erityisesti tulisi vähentää suolan, tyydyttyneen rasvan, sokerin ja energian saantimääriä, pienentää annoskokoja sekä parantaa tiedonsaantia elintarvikkeiden ravintosisällöstä (7).

Ravitsemussitoutumujärjestelmä on vastauksemme näihin kansallisiin ja kansainvälisiin ravitsemusongelmiin. Ravitsemussitoutumustoimenpiteet ovat osa kansallista kestävä kehityksen yhteiskuntasitoutumusta (Sitoutumus2050) (8). Toimintatapa tähtää tulevaisuuteen, jossa kaikkien olisi helppoa syödä terveyttä edistävästi ja tehdä hyvän ruokavalion noudattamisesta pysyvä elintapa. Sitoumuksilla pyritään lisäämään terveyden tasa-arvoa ja hyvän ravitsemuksen toteutumista kaikkien väestöryhmien ja erityisesti lasten osalta (1).

Vastuullisuus ja kestävyys ovat tärkeä osa terveyttä edistävää ruokavaliota. Ruoan tuotannon ja kulutuksen ketju pelloilta pöytään ai-

Sitoumuksilla pyritään lisäämään terveyden tasa-arvoa ja hyvän ravitsemuksen toteutumista



KUVA. Ravitsemussitoumuksen laatiminen vaiheittain.

heuttaa noin kolmanneksen Suomen koko tuotannon ja kulutuksen ympäristövaikutuksista. Kun suomalaisten ruokavalio muuttuu nykyistä enemmän ravitsemussuosituksen mukaiseksi, enemmän kasviksia ja hedelmiä ja vähemmän lihaa sisältäväksi, vähenee ruoan aiheuttama ympäristökuormitus. Ohjaus ympäristön kannalta parempiin valintoihin osana terveellistä ruokavaliota on jo vuodesta 2014 ollut osa ravitsemussuosituksia (9).

Toimijoita haastetaan tekemään ravitsemussitoumuksia kahdeksalla sisältöalueella, joihin kohdistuu erityisiä muutostarpeita (**KUVA**). Sisältöalueet perustuvat tutkimustietoon väestön ruoankäytöstä, ravintoaineiden saannista ja ravitsemustilasta (1,3,4). Elintarviketeollisuuden ohella ruokapalvelut ovat Suomessa tärkeä terveyttä edistävän syömisen toimija. Ruokapalveluissa tarjottavien aterioiden ravitsemukselliselle laadulle on olemassa kriteerit rasvan määrän ja laadun sekä suolan ja kuidun määrän osalta (9).

Ravitsemussitoumusjärjestelmä käynnistyi kesällä 2017. Se on houkuttellut mukaan erityisesti elintarvikealan edelläkävijöitä. Sitoumuksia on tehnyt 25 teollisuuden, kaupan ja joukkoruokailun toimijaa. Erityisesti suuret elintarvikevalmistajat ovat tehneet sitoumuksia, samoin mukana olevat suuret kauppa- ja palveluyritykset. Sitoumuksia on annettu yhteensä 55 kaikille sitoumusalueille, eniten kasvien käytön lisää-

miseen sekä suolan ja sokerin määrän vähentämiseen. Eräs liha-alan yritys on esimerkiksi sitoutunut kehittämään jokaiseen tuotekategoriaansa tuotteita, joiden suolapitoisuus vastaa Sydänmerkki-tuotteiden suolakriteeriä.

Osa sitoumuksista sisältää lapsille suunnattujen tuotteiden ravitsemuksellisen laadun parantamista ja lasten ruokakasvatustoimien edistämistä. Suurten yritysten sitoumuksissa on myös volyymituotteita, joissa esimerkiksi suolan määrän vähentäminen vaikuttaa suuremman määrän kuluttajia. Ravitsemussitoumuksiin voi tutustua sitoumus2050.fi-sivustolla (8).

Ravitsemussitoumusjärjestelmä on vapaaehtoinen toimintatapa, jolla sitoumuksen tekijä voi kehittää toimintaansa ravitsemuksen kannalta vastuullisemmaksi. Valtion ravitsemusneuvottelukunta tarkistaa sitoumukset ennen niiden julkaisemista. Toimijat raportoivat itse vuosittain sitoumusten toteutumisesta julkiseen järjestelmään. Myös neuvottelukunta raportoii sitoumuksien toteutumisesta. Vuosittaisessa sidosryhmäseminaarissa tilannetta arvioidaan yhdessä. Järjestelmä on osoittautunut toimijoita kiinnostavaksi. Ensimmäisen raportointivaiheen tulosten perusteella lähes kaikki sitoumukset ovat toteutuneet tai edistyneet merkittävästi tavoitteen suuntaisesti. Suurin vaikutus sitoumuksilla on kasvien ja kasvisvalmisteiden valmistuksen ja tarjonnan lisää-

tymiseen. Tätä jouduttavat suositusten lisäksi toimijoiden tietoisuus ruoan ympäristövaikutuksista ja kuluttajakäytännön lisääntyminen.

Järjestelmän vaikutuksia väestön ravitsemukseen arvioidaan THL:n Finravinto-tutkimuksen (vuodet 2017–2022) tulosten perusteella.

Vuoden 2020 lopussa tehdään vuosiraportteja laajempi arviointi järjestelmän toimivuudesta ja siihenastisista tuloksista sekä päätetään järjestelmän jatkamisesta ja mahdollisista kehittämis- ja tehostamistoimista. ■

KIRJALLISUUTTA

1. Ravitsemussuositus-toimintamalli. Helsinki: Ruokavirasto 2017. www.ravitsemussuositus.fi.
2. Finland. Institute for Health Metrics (IHME). www.healthdata.org/finland.
3. Valsta L, Kaartinen N, Tapanainen H, ym. toim. Ravitsemus Suomessa – Finravinto 2017 -tutkimus. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen raportti 12/2018.
4. Mäki P, Harald K, Lindström J, ym. Ylipainoon liittyvä sairastavuus. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, tutkimuksesta tiiviisti 12/2019.
5. Transforming our world: the 2030 agenda for sustainable development. Resolution adopted by the General Assembly on 25 September 2015. United Nations [A/RES/70/1] 2015.
6. United Nations Decade of Action on Nutrition (2016–2025). Resolution adopted by the general assembly on 1 April 2016. United Nations [A/RES/70/259] 2017.
7. Council conclusions on food product improvement. Council of the EU, Press release 17.5.2016. www.consilium.europa.eu/en/press/press-releases/2016/06/17/epsco-conclusions-food-product-improvement/.
8. www.sitoumus2050.fi.
9. Terveysttä ruoasta! Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. 5. korjattu versio. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavaliokuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf.



SIRPA SARLIO, FT, ravitsemustieteen dosentti, neuvotteleva virkamies
Sosiaali- ja terveysministeriö

SIDONNAISUUDET

Sirpa Sarlio: Ei sidonnaisuuksia
Arja Lyytikäinen: Ei sidonnaisuuksia
Susanna Raulio: Luento-/asiantuntijapalkkio (Lääkietokeskus Oy)
Suvi Virtanen: Ei sidonnaisuuksia

ARJA LYTYKÄINEN, MMM, laillistettu ravitsemusterapeutti, pääsihteeri

Valtion ravitsemusneuvottelukunta c/o Ruokavirasto

SUSANNA RAULIO, FT, ETM, erikoistutkija

THL, Kansanterveysratkaisut-osasto

SUVI VIRTANEN, LT, ETM, tutkimusprofessori

THL, Kansanterveysratkaisut-osasto
Tampereen yliopisto, yhteiskuntatieteiden tiedekunta, terveystieteiden yksikkö
Tays ja Tampereen yliopisto, Lasten terveyden tutkimuskeskus
PSHP, Tutkimus-, kehitys- ja innovaatiokeskus