



Ravitsemuksessa eroja koulutusryhmien välillä Finravinto-tutkimuksen tuloksia

Päälöydökset

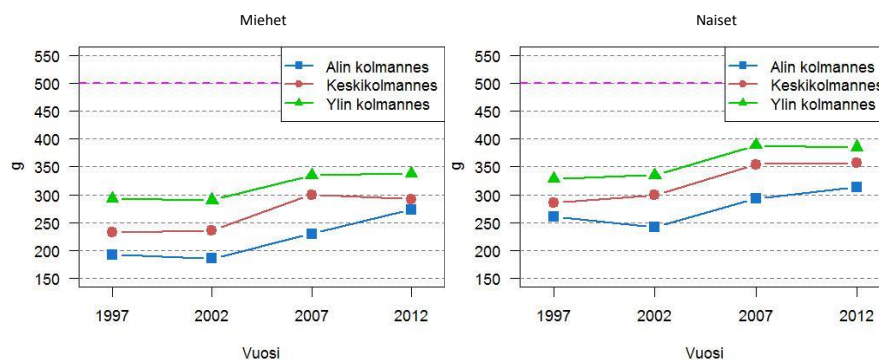
- Kasvien ja hedelmien käyttö on kasvanut kaikissa koulutusryhmissä sekä miehillä että naisilla
- Korkeimmin koulutetut syövät muita enemmän kasviksia ja hedelmiä, naiset miehiä enemmän
- Kasvimargariinien ja -öljyjen käyttö on kasvanut kaikissa koulutusryhmissä, mutta matalammin koulutetuilla miehillä kasvu kääntyi laskuun vuonna 2007
- Voin käyttö ollut vähäisintä korkeimmin koulutetuilla miehillä vuoteen 2012 asti
- Korkeimmin koulutetut syövät punaista lihaa ja lihavalmisteita vähemmän muihin koulutusryhmiin verrattuna

Suomalaisen ruokavalion koulutuserot

Suomalaisten työikäisten (25–64-v) ruokavaliossa on eroja koulutustason mukaan. Tässä tutkimuksessa raportoidaan koulutusryhmien väliset erot ja niiden muutokset vuodesta 1997 vuoteen 2012. Tulokset on painotettu väestöpainoilta, ja analyysissä on huomioitu ikä sekoittavana tekijänä.

Kasvien ja hedelmien käyttö kasvussa, suosituksiin silti matkaa

Kasvien ja hedelmien käytössä on koko tutkimusjakson ajan ollut sekä miehillä että naisilla varsin huomattava ero koulutuksen mukaan: korkeimmin koulutetut miehet syövät kasviksia ja hedelmiä matalammin koulutettuja enemmän ($p < 0,0001$). Kasvien ja hedelmien käyttö on kasvanut melko tasaisesti kaikissa koulutusryhmissä sekä miehillä että naisilla vuodesta 1997 vuoteen 2012, ja ero ryhmien välillä on säilynyt (Kuva 1) ($p < 0,0001$). Suositukseen (500 g/vrk) on kuitenkin vielä matkaa erityisesti miehillä, mutta myös naisilla.



Kuva 1. Kasvien ja hedelmien käyttö (g/vrk) koulutusryhmittäin vuosina 1997–2012, miehet ja naiset (suositus: vähintään 500 g/vrk)

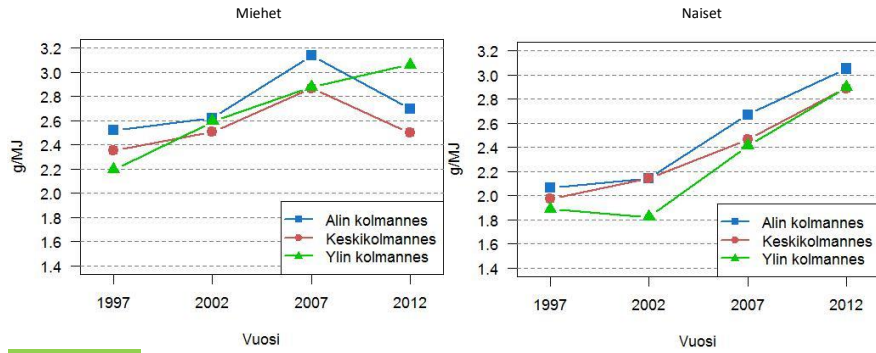
Kirjoittajat:

Susanna Raulio
Erikoistutkija, THL
Heli Tapanainen
Tilastotutkija, THL
Satu Männistö
Tutkimuspäällikkö, THL
Liisa Valsta
Erikoistutkija, THL
Heli Kuusipalo
Erikoistutkija, THL
Erkki Vartiainen
Johtaja, THL
Suvi Virtanen
Tutkimusprofessori, THL ja
Tampereen yliopisto

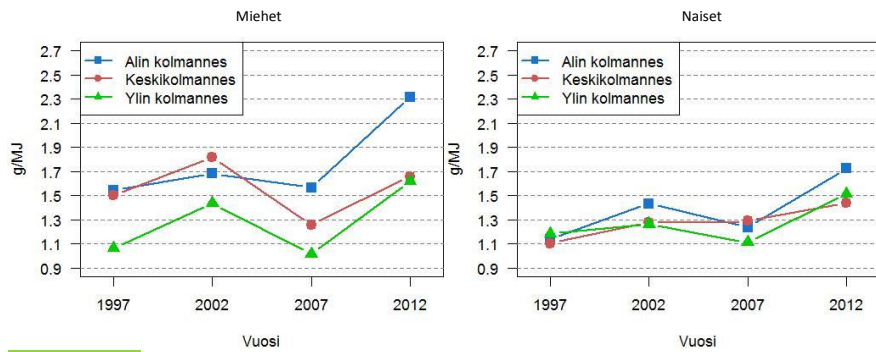
Ravintorasvojen käyttö kasvussa

Miehillä energiaan suhteutettu kasvimargariinien ja -öljyjen käyttö kasvoi tasaisesti kaikissa koulutusryhmissä aina vuoteen 2007 asti, jonka jälkeen matalammin koulutettujen käyttö kääntyi laskuun korkeimmin koulutettujen käytön jatkaessa kasvuaan (Kuva 2). Tämän seurauksena korkeimmin koulutettujen miesten kasvirasvojen käyttö oli vuonna 2012 ensimmäistä kertaa muita koulutusryhmiä yleisempää ($p = 0,03$). Naisilla käytön kasvu on ollut tasaista kaikissa koulutusryhmissä (Kuva 2).

Energiaan suhteutettu voin käyttö on ollut vähäisintä korkeimmin koulutetuilla miehillä aina vuoteen 2012 asti (Kuva 3). Koulutusryhmien välinen ero oli erityisen suuri vuonna 2012 ($p = 0,002$). Naisilla voin käytön erot koulutusryhmittäin ovat miehiä pienemmät (Kuva 3).



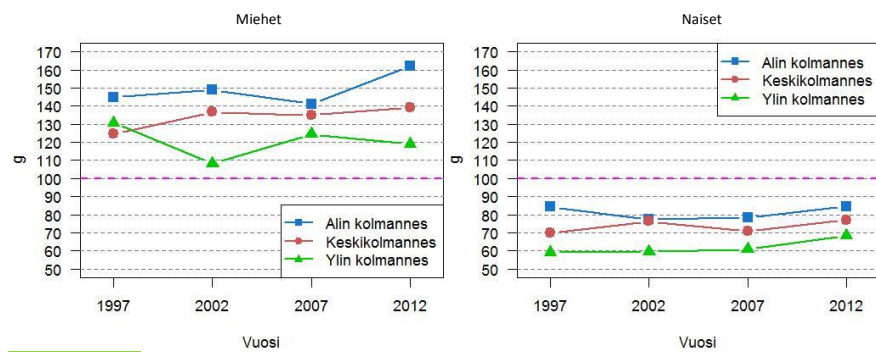
Kuva 2. Kasvimargariinien ja -öljyjen käyttö suhteessa energiansaantiin (g/MJ) koulutusryhmittäin vuosina 1997–2012, miehet ja naiset



Kuva 3. Voin käyttö suhteessa energiansaantiin (g/MJ) koulutusryhmittäin vuosina 1997–2012, miehet ja naiset

Koulutuseroja myös punaisen lihan ja kalan käytössä

Miehet syövät punaista lihaa ja lihavalmisteita energiaan suhteutettunakin naisia runsaammin (Kuva 4). Korkeammin koulutettujen naisten punaisen lihan ja lihavalmisteiden käyttö on ollut koko tutkimusjakson ajan hieman vähäisempää verrattuna muihin koulutusryhmiin.



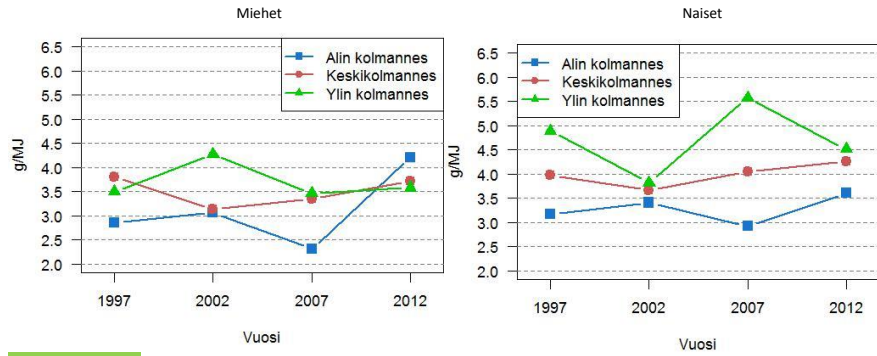
Kuva 4. Punaisen lihan ja lihavalmisteiden käyttö (raakapaino g/vrk) koulutusryhmittäin vuosina 1997–2012, miehet ja naiset (suositus: raakapaino alle 100 g/vrk)

Energiaan suhteutetussa kalan käytössä erot koulutusryhmien välillä ovat kasvaneet viimeisen viiden vuoden aikana sekä miehillä että naisilla (Kuva 5).

Näin tutkimus tehtiin

Finravinto 2012 -tutkimus (Heldán ym. 2013) toteutettiin keväällä 2012 viidellä tutkimusalueella eri puolella Suomea. Tutkimuksen aineiston muodosti satunnaisotos tutkimusalueen 25–74-vuotiaasta väestöstä. Finravinto 2012 -tutkimuksessa selvitettiin väestön keskimääräistä ruoankäyttöä ja ravintoaineiden saantia 1708 tutkittavalta 48 tunnin ruoankäyttöhaastattelun avulla. Finravinto 2012 -tutkimus on osa Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen kansantautien riskitekijöitä kartoittavaa FINRISKI 2012 -tutkimusta (Borodulin ym. 2013).

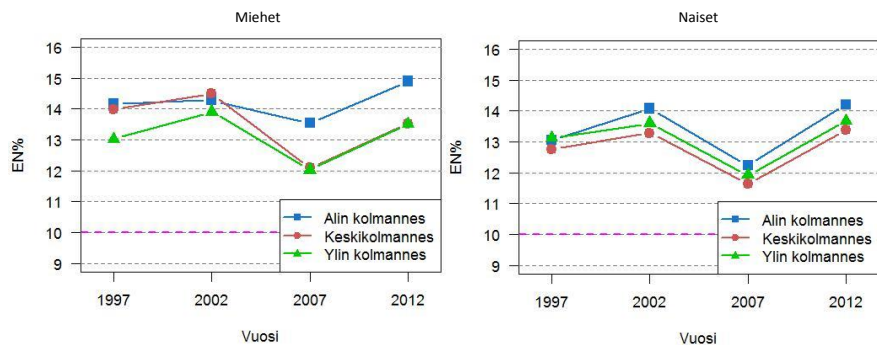
Tutkimuksen tavoitteena on arvioida määrällisesti ruoankäyttöä ja ravinnonsaantia ja tuottaa tietoa suositusten saavuttamisesta. Kahden vuorokauden ruokavaliohaastattelu sopii väestön keskimääräisen ravinnonsaannin arviointiin.



Kuva 5. Kalan käyttö suhteessa energiansaantiin (g/MJ) koulutusryhmittäin vuosina 1997–2012, miehet ja naiset

Rasvan saanti kasvussa

Kokonaisrasvan saannissa erot olivat koulutusryhmittäin pienet, ja saanti nousi kaikissa koulutusryhmissä sekä miehillä että naisilla koko tutkimusjakson aikana ($p < 0,0001$). Vuonna 1997 rasvan osuus energiasta oli miehillä keskimäärin 33 % ja naisilla 32 % kun osuus vuonna 2012 oli 37 E% sekä miehillä että naisilla. Tyydyttyneen rasvan saanti koulutusryhmittäin sen sijaan on vaihdellut sekä miehillä että naisilla tutkimusjakson aikana (Kuva 6). Matalimmin koulutetuilla miehillä saannin trendi on pysynyt vakaampana kuin muissa koulutusryhmissä ($p = 0,008$). Vuonna 2012 matalammin koulutettujen miesten tyydyttyneen rasvan osuus energiasta oli runsaampaa verrattuna muihin koulutusryhmiin ($p = 0,002$). Naisilla koulutusryhmittäisiä eroja ei havaittu.

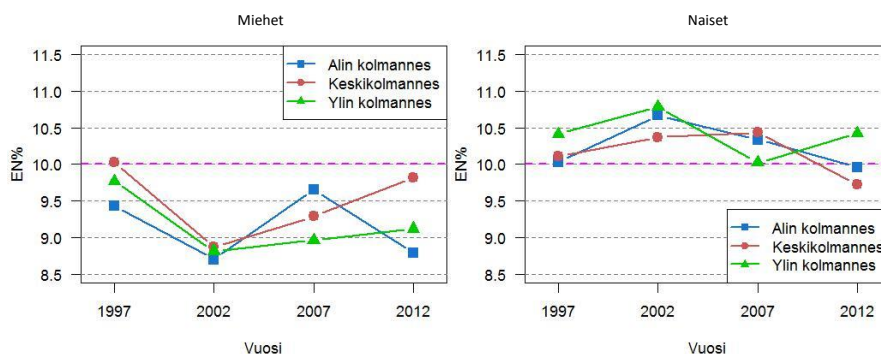


Kuva 6. Tyydyttyneiden rasvojen osuus energiasta (E%) koulutusryhmittäin vuosina 1997–2012, miehet ja naiset

Suolan saannin lasku pysähtynyt, sakkaroosin saanti ylittää naisilla niukasti suosituksen

Suolan saannissa ei havaittu koulutusryhmittäisiä eroja ja saanti laski vuoteen 2007 asti sekä miehillä että naisilla ($p < 0,0001$). Miehillä suolan saanti oli vuonna 1997 keskimäärin 10,2 g ja vuonna 2012 8,8 g, naisilla vastaavat luvut olivat 7,1 ja 6,4 g.

Miehillä sakkaroosin, eli valkoisen sokerin osuus energiasta laski tilapäisesti kaikissa koulutusryhmissä vuonna 2002, minkä jälkeen osuudet energiasta nousivat korkeammin koulutetuilla lievästi (Kuva 7). Matalimmin koulutetuilla sakkaroosin osuus energiasta sen sijaan väheni jyrkästi vuoden 2007 jälkeen. Naisilla sakkaroosin osuus energiasta väheni matalammin koulutetuilla vuoden 2007 jälkeen ($p < 0,0001$), kun taas korkeimmin koulutetuilla osuus energiasta kääntyi nousuun samalla ajanjaksolla (Kuva 7).



Kuva 7. Sakkaroosin osuus energiasta (E%) koulutusryhmittäin vuosina 1997–2012, miehet ja naiset (suositus alle 10 E%)

KIRJALLISUUTTA

Borodulin K, Saarikoski L, Lund L, Juolevi A, Grönholm M, Helldán A, Peltonen M, Laatikainen T, Vartiainen E. Kansallinen FINRISKI 2012 -terveystutkimus - Osa I: Tutkimuksen toteutus ja menetelmät. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Raportti 22/2013. Luettavissa <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-053-5>

Helldán A, Raulio S, Kosola M, Tapanainen H, Ovaskainen M-L, Virtanen S. Finravinto 2012 -tutkimus. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Raportti 16/2013. Luettavissa <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-951-0>.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Juvenes Oy, Helsinki 2014. Luettavissa http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.2.pdf

Ovaskainen M-L, Männistö S, Tapanainen H, Raulio S, Virtanen S, Peltonen M. Aikuisten ruokavaliossa tarvitaan terveyttä edistäviä muutoksia. Tutkimuksesta tiiviisti 35, marraskuu 2015. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. Nettiosoite: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-570-7>

Vartiainen E, Laatikainen T, Tapanainen H, Ovaskainen M, Raulio S, Virtanen S. Vähähiilihydraattinen ruokavalio ja veren kolesteroli. Tutkimuksesta tiiviisti 1, tammikuu 2014. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-120-4>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
PI 30 (Mannerheimintie 166)
00271 Helsinki
Puhelin: 029 524 6000

ISBN 978-952-302-754-1
ISSN 2323-5179

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-754-1>

www.thl.fi/osoite

YHTEENVETO

Ravitsemussuosituksilla pyritään ohjaamaan koko väestöä tasapainoisen ja terveyttä edistävän ruokavalion toteuttamiseen. Suomalaiset ravitsemussuositukset (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014) korostavat kasvien, marjojen ja hedelmien sekä täysjyväviljan runsasta päivittäistä käyttöä, vähärasvaisen lihan kohtuullista käyttöä, kalan käytön lisäämistä nykyisestä, kasviöljyn suosimista, ja vähärasvaisten tai rasvattomien maitovalmisteiden valintaa. Näin turvataan terveyttä edistävien ravintoaineiden riittävä saanti. Hyvän ruokavalion saavuttamista edistää myös tyydyttyneen rasvan, suolan ja sokerin vähentäminen.

Selkeimmät ruokavalion erot koulutusryhmien välillä löytyvät kasvien ja hedelmien kulutuksessa, mutta siinäkin myönteistä on käytön kasvu kaikissa koulutusryhmissä. Suositukseen (500 g/vrk) eivät kuitenkaan keskimäärin yllä edes korkeimmin koulutetut naiset. Ravintorasvojen, sekä kasvirasvojen että voin, energiaan suhteutettu käyttö on lähes koko tutkimusjakson aikana ollut runsainta matalammin koulutetuilla. Vuodesta 2007 alkaen kasvirasvojen käyttö kääntyi miehillä laskuun ja samaan aikaan voin käyttö lähti nousuun. Rasvojen osuus energiansaannista on noussut koko tutkitulla väestöllä vuodesta 2002 alkaen, heijastaen todennäköisesti maassamme käytyä karppauskeskustelua vuosikymmenen vaihteessa. Samaan aikaan tapahtunut tyydyttyneiden rasvojen suosiminen ja niiden saanti yli suositellun (10 E%) oli yhteydessä veren kohonemisiin kolesteroliarvoihin (Vartiainen ym. 2014). Toisaalta keskustelun seuraukset näkyvät myös positiivisesti sakkaroosin vähentyneenä käyttönä alimmissa koulutusryhmissä.

Punaisen lihan ja lihavalmisteiden käyttö on koko tutkimusjakson aikana ollut vähäisempää korkeimmin koulutettujen keskuudessa verrattuna matalimmin koulutettuihin. Miehet syövät punaista lihaa ja lihavalmisteita kaikissa koulutusryhmissä yli suositellun. Suositusten mukaan kypsennettyä punaista lihaa ja lihavalmisteita ei tulisi käyttää yli 500 g/vko, määrä vastaa noin 700–750 g kypsennämätöntä lihaa viikossa, eli noin 100 g päivässä.

Aiemminkin on todettu, että matalammin koulutetut noudattavat ravitsemussuosituksia huonommin kuin korkeammin koulutetut (Ovaskainen ym. 2015). Ravitsemusohjausta tulisi räätälöidä entistä paremmin vastaamaan kohderyhmän tarpeita, jotta ohjausta eniten tarvitsevat väestöryhmät hyötyisivät siitä enemmän. Siten sosioekonomisista syistä johtuvia terveyseroja voitaisiin osaltaan kaventaa ravitsemuksen keinoin.

Tämän julkaisun viite: Raulio S, Tapanainen H, Männistö S, Valsta L, Kuusipalo, H, Vartiainen E, Virtanen S. Ravitsemuksessa eroja koulutusryhmien välillä – Finravinto -tutkimuksen tuloksia. Tutkimuksesta tiiviisti 26, joulukuu 2016. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.