

Miten suomalaiset syövät?

Suomalaisten ruokatottumuksia ja ravintoaineiden saantia on seurattu jo yli 25 vuotta. Koko ajan on menty myönteisempään suuntaan. Täysjyväviljaa ja kasviksia syödään edelleen liian vähän ja myös rasvan laadussa on parantamisen varaa.

Kansanterveyslaitos on tutkinut suomalaisten aikuisten ruoankäyttöä ja ravintoaineiden saantia Finravinto-tutkimuksilla yli 25 vuoden ajan. Finravinto-tutkimukset ovat osa kansallista FINRISKI-tutkimusta, joka viiden vuoden välein kerää tietoja kroonisten tautien riskitekijöistä ja niiden muutoksista.

Tuorein tutkimus, Finravinto 2007 toteutettiin tammi-maaliskuussa viidellä tutkimusalueella eri puolilla Suomea: Helsingin ja Vantaan kaupungeissa, Turun ja Loimaan alueella, Pohjois-Savon- ja Pohjois-Karjalan maakunnissa ja Oulun läänissä. Siihen kutsuttiin kolmasosa FINRISKI 2007-tutkimukseen osallistujista. Osanottajat on valittu satunnaisotannalla ja he ovat 25-74-vuotiaita.

Tutkimus toteutettiin haastatteluin, joita tehtiin yhteensä 2039. Lisäksi puolet tutkittavista sai tehtäväkseen pitää kolmen päivän ajan ruokapäiväkirjaa tutkimuskeväällä ja sitä seuraavana syksynä. Tulokset analysoitiin Kansanterveyslaitoksen FINESSI-ravintolaskentaohjelman avulla.

Alhainen osallistumisprosentti vinouttaa tuloksia

Finravinto-tutkimukset antavat tärkeää tietoa suomalaisten ravitsemuksesta. ”Harmittavaa, että tutkimuksiin osallistuminen on koko ajan pienentynyt. Koska osallistumisprosentti oli vain 62, näemme luultavasti vain ”kiiltokuvan”. On todennäköistä, että tutkimuksen ulkopuolelle jäävien elin-

tavat ovat jonkin verran huonommat kuin osallistuvien. Myös ikäryhmien osallistumisessa on suuria eroja: kaupungissa asuvat nuoret miehet osallistuvat huonosti, kun taas ikääntyneet ihmiset ovat hyvin innokkaita”, Finravinto-tutkimuksen johtaja, tutkimusprofessori **Pirjo Pietinen** Kansanterveyslaitokselta toteaa.

Muitakin ongelmia tutkimuksessa on. ”Ruoankäytön raportointi on aina subjektiivista. Ruokapäiväkirjat ja ravintohaastattelut tuottavat aliraportointia, sillä tutkittavat eivät joko

ja kuitupitoisempaa. Sokeria naiset saavat ruoastaan enemmän kuin miehet, mutta muuten naisten ruokavalio on lähempänä suosituksia. Aliraportoinnin vuoksi energiansaanti vaikuttaa alhaiselta, vaikka ylipaino on yhä lisääntyvä ongelma.

Hyvää rasvaa tarvitaan

Suomalaiset ovat perinteisesti syöneet runsasrasvaista ruokaa ja erityisesti tyydyttyntä rasvaa on saatu liikaa. Rasvan määrässä ja laadussa on menty terveellisempään suuntaan,

“Pitäisi lopettaa puheet rasvan karttamisesta ja korostaa sitä, että hyviä, pehmeitä rasvoja tarvitaan”, sanoo Pirjo Pietinen.

muista tai eivät halua muistaa, mitä kaikkea ovat syöneet. Havaintojen mukaan näin tapahtuu erityisesti naisten ja ylipainoisten parissa. Aliraportointia tapahtuu kuitenkin tasaisesti kaikkien ruokien kohdalla, joten energiaan suhteutetut tulokset ovat varsin oikeita”, Pietinen sanoo.

Miehet syövät rasvaa, naiset sokeria

Finravinto 2007-tutkimuksen mukaan suomalaisen aikuisväestön ravintotottumukset ovat kehittyneet myönteiseen suuntaan. Naisten ja miesten ruokavalioissa on kuitenkin eroja. Miehet syövät rasvaisempaa ruokaa, kun taas naisten ruoka on proteiini-, hiilihydraatti-, sakkaroosi-

mutta tyydyttyneiden rasvahappojen osuus päivittäisestä energiansaannista on edelleen muutamia prosentteja yli Suomalaisten ravitsemussuosituksen (taulukko 1). Tyydyttyntä rasva saadaan pääasiassa piilorasvana maitovalmisteiden, liharuokien ja leivonnaisten mukana. Paljon puhutut transrasvahapot eivät ole ongelma suomalaisten ruokavaliossa. Niiden osuus päivittäisestä energiansaannista on ainoastaan 0,4 energiaprosenttia (E%). Transrasvoja muodostuu teollisesti kasviöljyjä osittain kovetettaessa, ja lisäksi niitä on luontaisesti pieniä määriä liha- ja maitotuotteissa. Transrasvojen vaikutukset terveyteen ovat samantapaiset kuin tyydyttyneiden rasvojen eli ne mm. lisäävät

sydän- ja verisuonitautien riskiä.

”Tyydyttyneiden rasvojen vähentämistä tärkeämpi asia olisi saada monitydyttymättömien rasvahappojen saantia hilatuksi ylöspäin. Pitäisi lopettaa puheet rasvan karttamisesta ja korostaa sitä, että hyviä, pehmeitä rasvoja tarvitaan. Niitä saamme kalasta, kasviöljyistä, margariineista ja salaatin-kastikkeista. Liian moni syö leipänsä paljaaltaan ja salaattinsa kuivana. Hyviä rasvahappoja on saatava monessa muodossa, muuten niiden saanti jää kovin

pieneksi. Ostamme kyllä kotiin öljypullon, mutta käytämme sitä vain vähän, koska syömmme paljon muiden tekemää ruokaa”, Pietinen selvittää.

Ruisleipä tärkeä kuidun lähde

Suomalaisten keskimääräinen päivittäinen kuidun saanti on lisääntynyt viimeisten viiden vuoden aikana, mutta jää edelleen alle suositusten (Taulukko 1). Naiset syövät kuitupitoisempaa ruokaa kuin miehet. Runsainta kuidun saanti on vanhimmissa ikäryhmissä. Ravinto- >>

Taulukko 1: Energian, energiaravintoaineiden ja kuidun keskimääräinen päiväsaanti 25-64-vuotiailla miehillä ja naisilla Finravinto 2007 –tutkimuksen mukaan.

		MIEHET	NAISET	SUOSITUS*
ENERGIA	MJ	9.2	6.8	
	kcal	2206	1620	
RASVA	E%	33.1	31.2	25-35
Tyydyttyneet rasvahapot	E%	12.9	12.0	10
Kertatyydyttymättömät rasvahapot	E%	12.0	10.9	10-15
Monitydyttymättömät rasvahapot	E%	5.9	5.7	5-10
PROTEIINI	E%	16.8	17.2	10-20
HIILIHYDRAATIT	E%	47.1	50.2	50-60
Sakkarooosi	E%	9.7	10.5	≤10
Kuitu	g	24	21	25-35
	g/MJ	2.7	3.2	3

*) Suomalaiset ravitsemussuosituksset 2005 http://www.b.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/Suositus98_lyh.htm



kuitua saamme kasvikunnan tuotteista, erityisesti viljavalmisteista. Miehillä lähes 70 prosenttia ja naisilla 55 prosenttia kuidusta tuleeekin viljavalmisteista. Ruis- ja näkkileipä ovat suomalaisten tärkeimpiä kuidun lähteitä: miehet saavat niistä lähes puolet ja naiset reilun kolmanneksen päivittäisestä saannista.

Energiansaantiin suhteutettu suojaravintoaineiden saanti on suomalaisilla vähintäänkin suosituksia vastaavaa. ”Muutama poikkeus kuitenkin on”, toteaa Pietinen ja jatkaa ”D-vitamiinin saanti pysyy ongelmana, vaikka meillä maito ja levitteet D-vitamiinoidaan. Jos ei juo maitoa eikä syö kalaa, D-vitamiinia ei saa riittävästi. Lisäksi saamme liian vähän folaattia, sillä syömmme edelleen liian vähän kasviksia ja täysjyväviljaa”. Finravinto 2007-raportin mukaan suomalainen keskivertomies popsii vihanneksia ja hedelmiä yhteensä noin 200 grammaa ja nainen vajaat 300 grammaa päivässä. Suosituksen mukaiseen puoleen kiloon on siis vielä matkaa.

Suolaa, suolaa, vähemmän suolaa

Suolan saanti on edelleen sekä naisilla että miehillä yli suositusten, vaikka suuntaus onkin ollut laskeva. Merkittävimpiä suolan lähteitä ruokavaliossamme ovat viljavalmisteet ja liharuoat. Miehet saavat ravinnostaan suolaa 8 grammaa vuorokaudessa ja naiset 6 grammaa, mikä lähenee jo kansainvälistä 5 gramman saantisuosituksia. Aliraportoinnin vuoksi luvut ovat todellista alhaisempia ja energiaan suhteutettu suolan saanti on lähes kaksinkertainen suositukseen nähden.

”Suunta on oikea, mutta vielä pitäisi parantaa”, Pietinen toteaa ja jatkaa: ”Kansainvälisesti Suomi on kuitenkin esimerkkimaa suolankäytön vähentämisessä ja ainoa maa, jossa on hyvä, toimiva, kansallinen kriteeristö suolan päällysmarkkinöistä. Kuluttajille on tarjolla elintarvikkeita, josta on vähennetty suolaa, ja toisaalta kuluttajaa varoitetaan voimakassuolaisista elintarvikkeista”.

Isovanhemmat terveystuottajiksi

Mikä avuksi, jotta suomalaisten ravinnonsaanti saataisiin suositusten mukaiseksi?

”Enemmän kasviksia, hedelmiä, marjoja, kalaa, täysjyvätuotteita, öljyä, pehmeitä rasvavitteitä, salaattinkastikkeita. Vähemmän tuotteita, jotka sisältävät paljon tyydyttynyttä rasvaa, sokeria ja suolaa. Ikääntyneet naiset ovat Suomessa kärkir ryhmä. He ovat parhaiten sisäistäneet terveellisen ruokavalion käytännön toteuttamisen. Nyt kun suuret ikäluokat ovat tulleet isovanhemmiksi, jospa tämä rooli auttaisi siirtämään nämä hyvät tottumukset nuoremmille polville”, Pietinen hymyilee toiveikkaana. ♦

TEKSTI LEENA NIITYNEN

Paljonko suomalaiset syövät leipää?

Ruisleivän terveellisyys on ollut viime vuosina vahvasti esillä mediassa. Valistus on mennyt perille ja ruisleipä sujahtaa suomalaisen ostoskoriin entistä useammin.

Finravinto 2007 -tutkimukseen osallistuneet miehet ilmoittivat syövänsä ruisleipää keskimäärin 3 palaa ja naiset 2 palaa päivässä, eli hieman enemmän kuin viisi vuotta sitten. Sekaleipää nautittiin keskimäärin pala päivässä (32-39 g/vrk) ja vehnäleipää sitäkin vähemmän (10 g/vrk).

Onko ruisleivästä siis tullut suomalaisten suosikkileipä? Finravinto-tutkimuksen johtaja, tutkimusprofessori **Pirjo Pietinen** topputtelee. ”Finravinto-tutkimus ei ole paras tiedonlähde kulutustrendien analysoimiseksi. Mukana on vain 25-74 -vuotiaita, eikä otos ole koko maata kattava. Esimerkiksi lapset ja nuoret syövät enemmän vaaleaa leipää kuin ikääntyvät. Toisaalta Finravinto-tutkimuksessa vahvasti edustettuna oleva Itä-Suomi on ruisleivän kehto”, Pietinen kuvailee.

Fazer Leipomoiden markkinointipäällikkö **Riitta Salenius-Mela** ei myöskään allekirjoita ruisleivän ylivaltaa leipämarkkinoilla. Salenius-Melalla on pitkä kokemus elintarvikemarkkinoinnista. Fazer Leipomoilla hän on työskennellyt 10 vuoden ajan vastaten ruokaleipien markkinoinnista ja tuotevalikoiman kehittämisestä. ”Seuraamme eri tuoteryhmien myyntiä sekä volyymissä että euroissa. Näiden lukujen valossa ruisleivän menekki on kasvanut jatkuvasti, mutta vaalean



Tärkeitä kriteerejä leivän valinnassa ovatkin kuitu-, ruis- ja täysjyväpitoisuus.

leivän osuus kokonaisuudesta on edelleen suurempi”, Salenius-Mela kertoo.

Salenius-Mela arvelee, että erot eri ruoankäytön mittareiden välillä voivat johtaa osittain ravintoaastatteluun liittyvästä yli- ja aliraportoinnista. Kun terveystietoisuus lisääntyy, omaa ruoankäyttöä kaunistellaan sekä tietoisesti että tiedostamatta. Syyllisyys omasta ruokavaliosta voi johtaa erityisesti epäterveellisten ruokien aliraportointiin, kun taas terveelliseksi koettujen ruokien, kuten

ruisleivän, kulutusta voidaan korostaa.

”Tietynlainen terveystrendi näkyy leipämarkkinoilla mm. runsaskuituisten, 100 % ruista sisältävien ja täysjyvätuotteiden tarjonnan kasvuna. Suomalaisten tietoisuus ruisleivästä hyvänä kuidun lähteenä on kasvanut. Vaalean leivän kuitupitoisuutta on nostettu lisäämällä täysjyväpitoisuutta.

Fazer Leipomot on tuonut markkinoille ainutlaatuisia, runsaskuituisia vaaleita leipiä, mm. Fazer Ruistoast, jotka sisältävät Fazer

Ruiskuitua. Fazer Ruiskuidussa on tiivistetyssä muodossa rukiin hyvät ominaisuudet, jotka voi lisätä vaaleaan leipään.

Tärkeitä kriteerejä leivän valinnassa ovatkin kuitu-, ruis- ja täysjyväpitoisuus. Sen sijaan vähäsuolaisten leipien menekki ei ole kasvanut. Harva tekee ostopäätöstä kuitenkaan pelkän terveellisyyden perusteella, vaan maku ratkaisee”, Salenius-Mela toteaa.

”Myös helppokäyttöisyys on kuluttajille tärkeä valintakriteeri. Tämä näkyy erityisesti palaleipien myynnin kovana kasvuna. Tummassa leivässä palaleivät edustavat reippaasti yli 50 prosenttia kokonaisymyynnin arvosta ja myös vaaleiden palaleipien myynti on kasvanut viime vuosina räjähdysmäisesti. Markkinoiden myydyimpien tuotteiden joukossa ovat kaikki Fazer Leipomoiden palaleivät”, Salenius-Mela kertoo.

Ruisleipäpussi aukeaa siis suomalaisessa keskivertoperheessä entistä useammin, mutta vaaleaa leipää syödään edelleen enemmän. Vaikka kuidun saanti on lisääntynyt, se on yhä alle suositusten, joten leipää tulisi syödä vieläkin enemmän. Runsaasti kuitua sisältävissä leivissä riittää valinnanvaraa joka makuun, haluammepa sitten rukiisen tai vaalean leivän. ♦

Alue (25-65v)	MIEHET			NAISET			YHTEENSÄ		
	Keskiarvo	SD	N	Keskiarvo	SD	N	Keskiarvo	SD	N
Helsinki-Vantaa	59	56	136	50	51	166	54	54	302
Turku-Loimaa	59	62	142	56	50	173	57	56	315
Pohjois-Savo	131	105	148	76	57	167	102	87	315
Pohjois-Karjala	136	107	152	76	62	172	104	91	324
Oulu	131	94	152	77	52	168	103	80	320
Yhteensä	105	95	730	67	56	846	84	79	1576
Ikä (25-74v)									
25-34	79	85	137	58	54	180	67	70	317
35-44	104	89	177	60	52	211	80	74	388
45-54	115	89	190	78	60	232	95	76	422
55-64	113	107	226	69	55	223	91	88	449
65-74	105	84	229	69	52	234	87	72	463
Yhteensä	105	92	959	67	55	1080	85	77	2039

Lähde: Finravinto 2007

Ruisleivän (g) keskimääräinen päivittäinen kulutus sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.