



KESTÄVÄÄ TERVEYTTÄ RUOASTA

Ravitsemussuositukset

- Ravitsemussuositusten tavoite on edistää kansanterveyttä ja ehkäistä ruokavalioon yhteydessä olevia sairauksia, kuten tyypin 2 diabetesta, sydän- ja verisuonitauteja, useita syöpiä ja lihavuutta.
- Suosituksia hyödynnetään laajasti terveydenhuollossa, ruokapalveluiden ateriasuunnittelussa, elintarvikkeiden tuotekehityksessä, viestinnässä sekä ravitsemusopetuksen ja ruokakasvatuksen perusaineistona.
- Ravitsemussuositusten avulla voidaan arvioida väestön ruoankulutusta ja ravintoaineiden saantia sekä suunnitella ja toteuttaa ravitsemuksen parantamiseen liittyviä toimenpiteitä
- Ravitsemussuositusten laaja käyttöönotto, omaksuminen ja soveltaminen käytäntöön ovat edellytys niiden vaikuttavuudelle.

Kohti kasvipainotteisempia ruokavaliota ja kestävämpää ruokajärjestelmää

- Länsimainen ruokavalio ja elintavat altistavat lihavuudelle, sydän- ja verisuonitaudeille, tyypin 2 diabetekselle ja monille eri syöville.
- Nykyinen suomalainen ruokavalio on eläinproteiinipainotteinen
- Kasvipainotteisilla ruokavalioidilla on myönteisiä terveysvaikutuksia.
- Eläintuotanto kuormittaa merkittävästi ympäristöä.

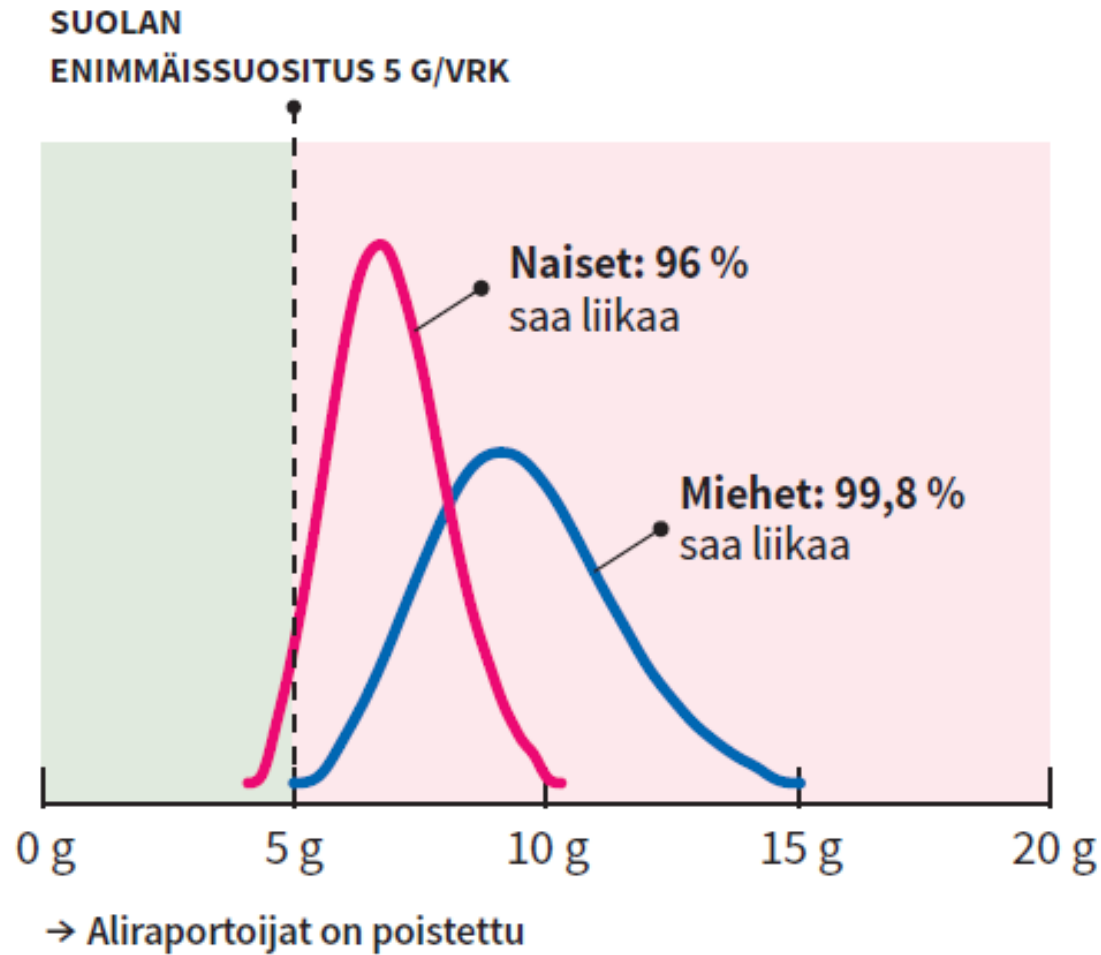
Pohjoismaiset ravitsemussuositukset – NNR2023

- NNR2023 suosituksia on ollut laatimassa n. 300 tutkijaa ja asiantuntijaa Pohjois- ja Baltian maista.
- Keskeistä niin pohjoismaisissa kuin kansallisissakin suosituksissa ovat ravitsemuksellinen riittävyys ja ruokavalion terveysvaikutukset.
- Terveysvaikutukset ovat ravitsemussuosituksissa ensisijaisia, mutta uusissa suosituksissa huomioidaan aiempaa enemmän myös ruokavalion ympäristövaikutuksia, joita on tarkasteltu sekä kansallisella että globaalilla tasolla.
- Pohjoismaisissa suosituksissa koostettua tiedenäyttöä ei enää avata kansallisissa suosituksissa.

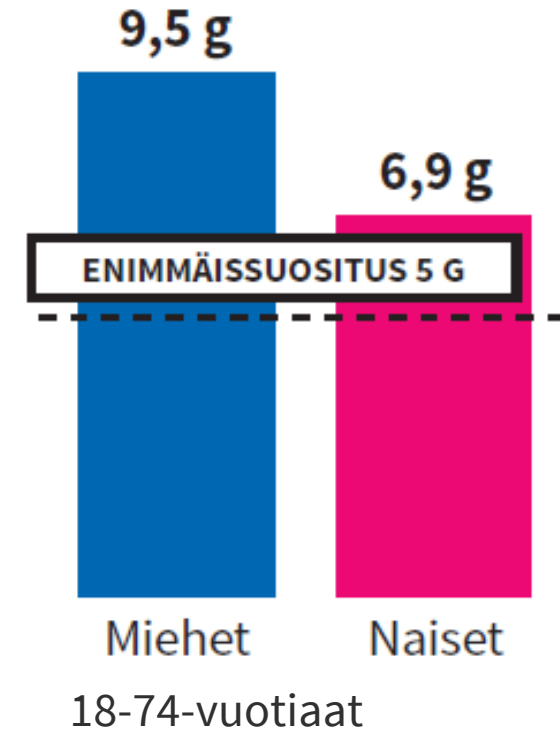
Suomalaisten ravitsemuksessa on parannettavaa



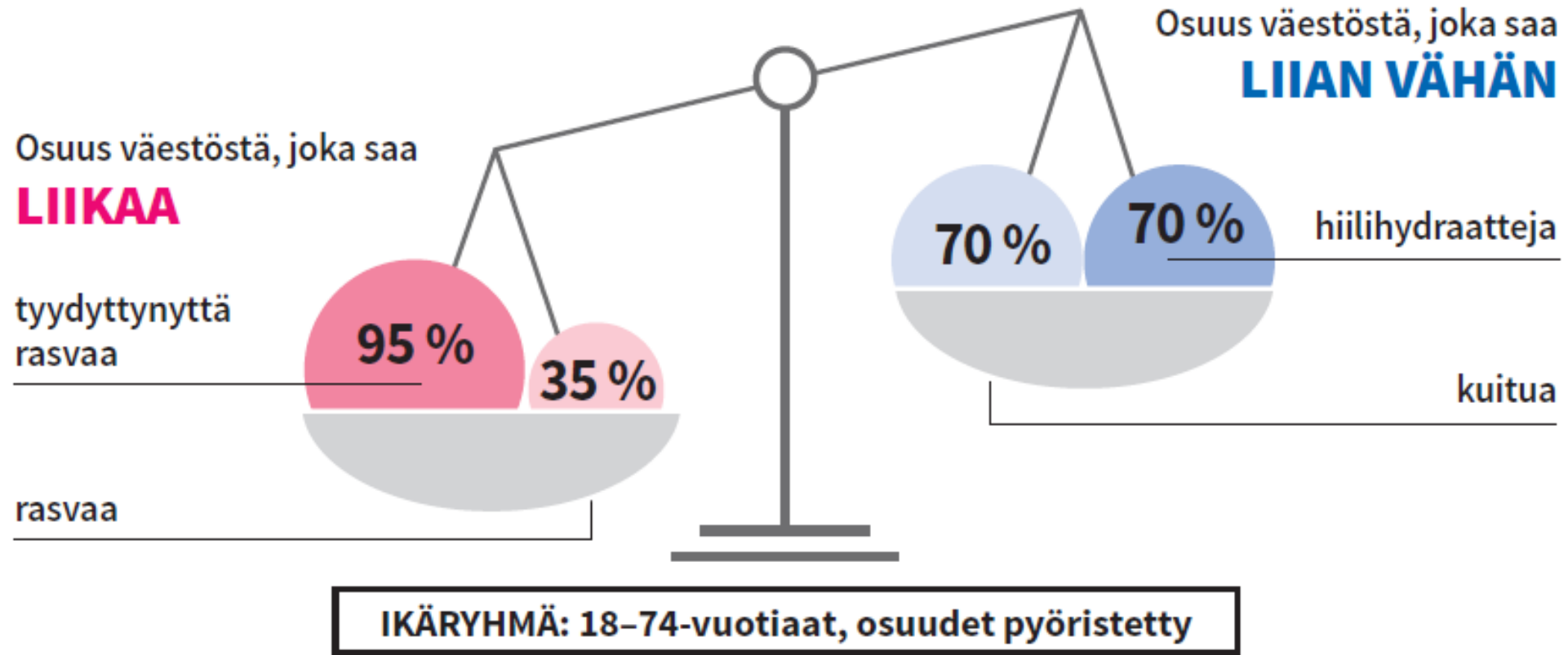
Liikaa suolaa



Keskimääräinen saanti g/vrk

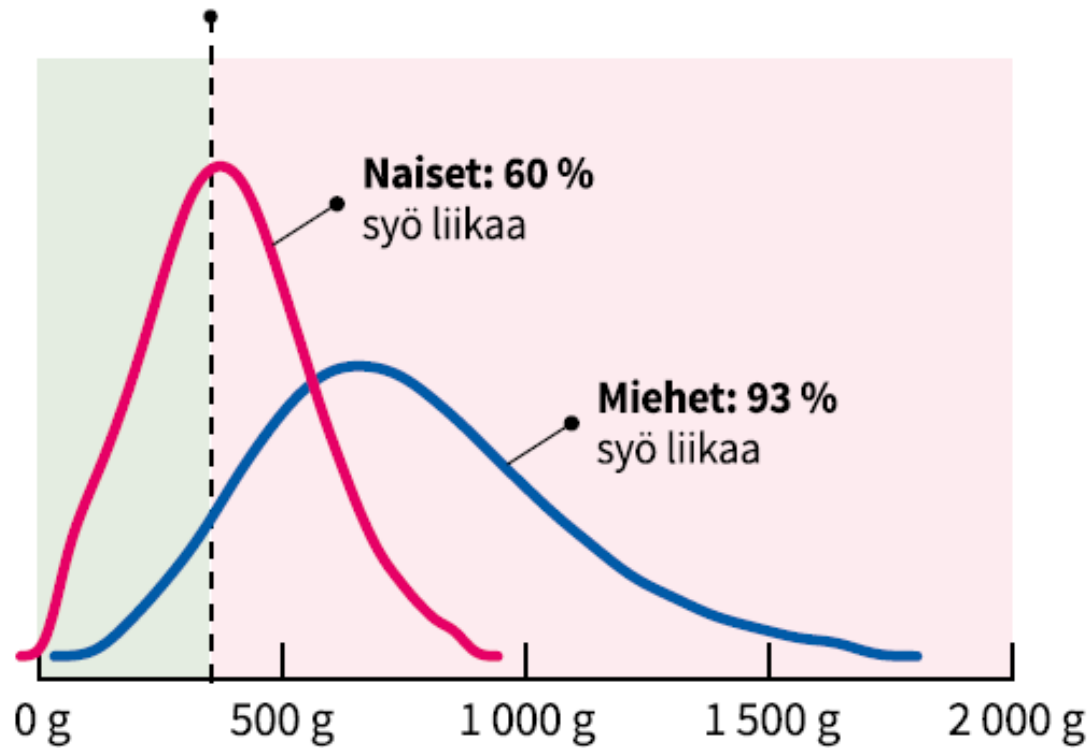


Liikaa tyydyttynyttä rasvaa, liian vähän kuitua

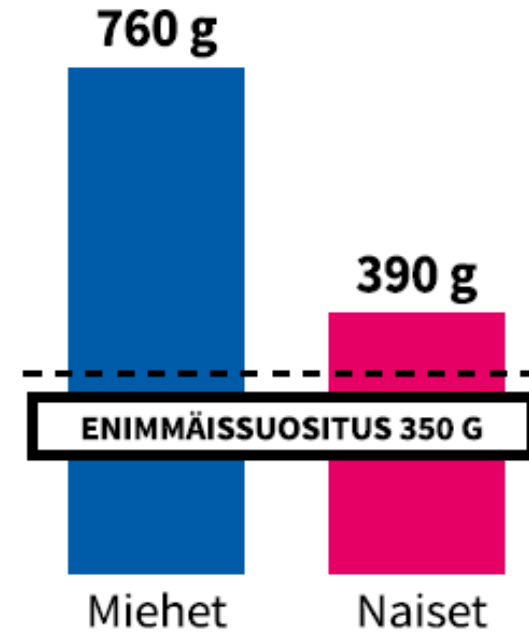


Liikaa punaista lihaa ja prosessoituja lihavalmisteita

PUNAISEN JA PROSESSOIDUN LIHAN ENIMMÄISSUOSITUS 350 G/VKO



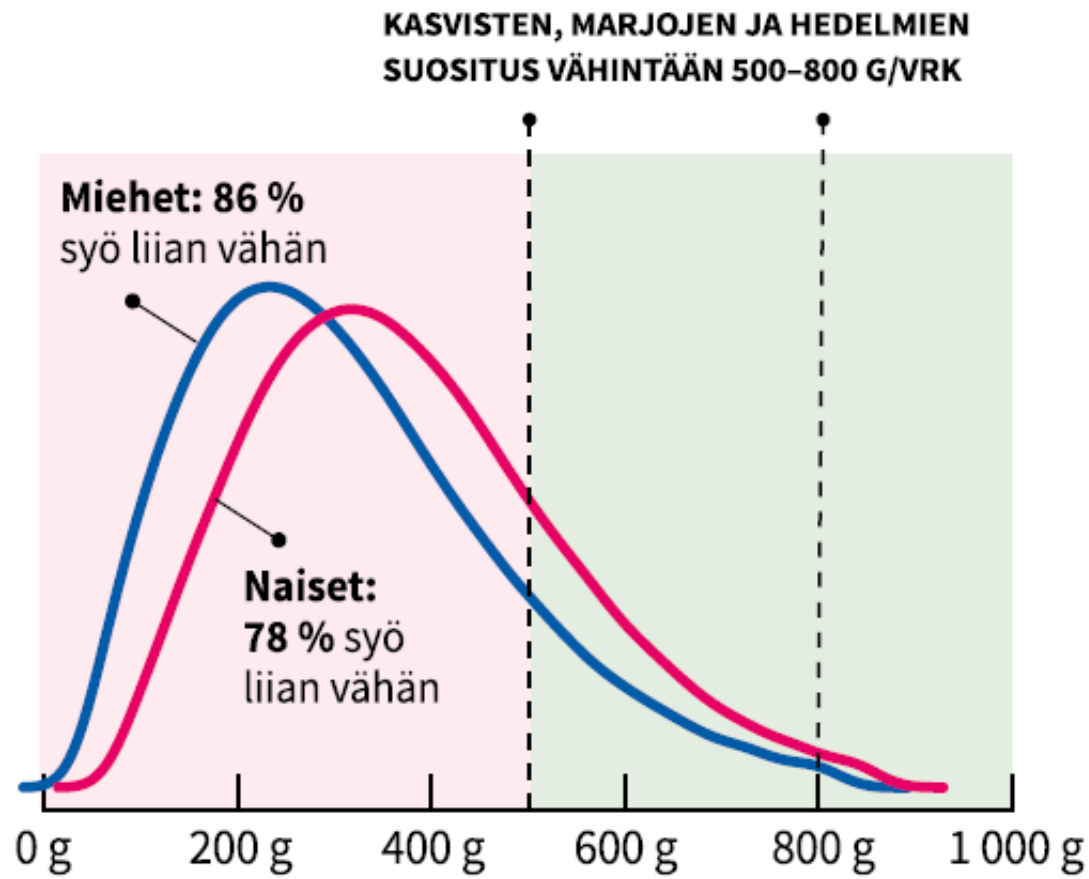
Keskimääräinen kulutus g/vko



18-74-vuotiaat

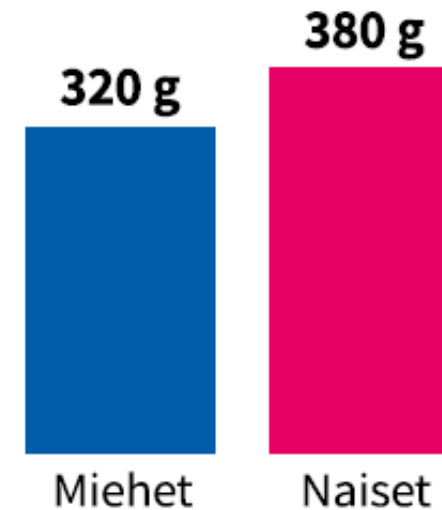
FinRavinto- tutkimus 2017

Liian vähän kasviksia, marjoja ja hedelmiä



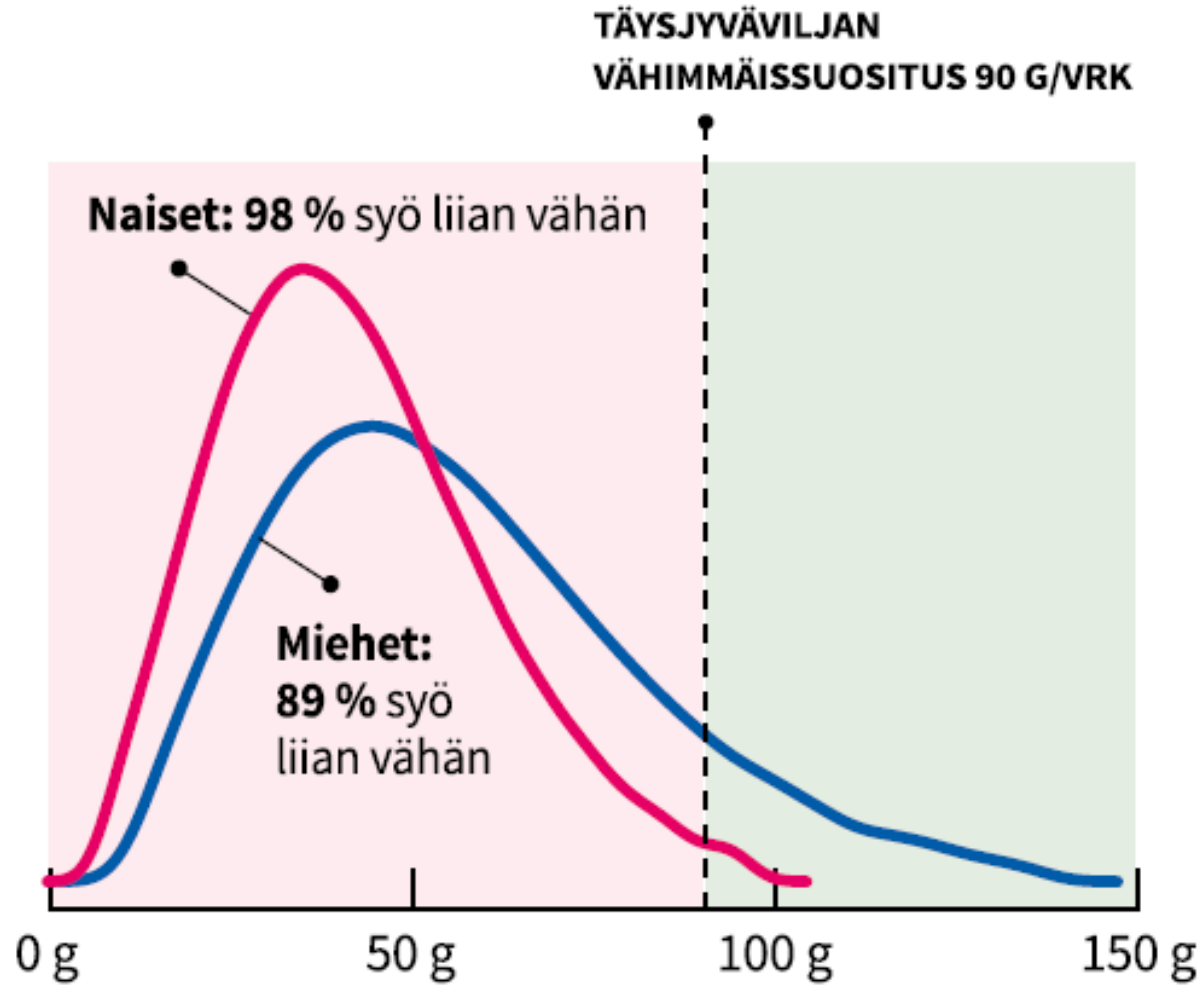
Keskimääräinen kulutus g/vrk

VÄHIMMÄISSUOSITUS 500 G



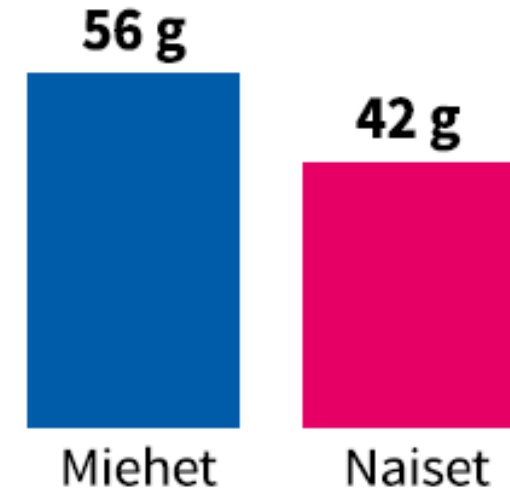
18-74-vuotiaat

Liian vähän täysjyväviljaa



Keskimääräinen kulutus g/vrk

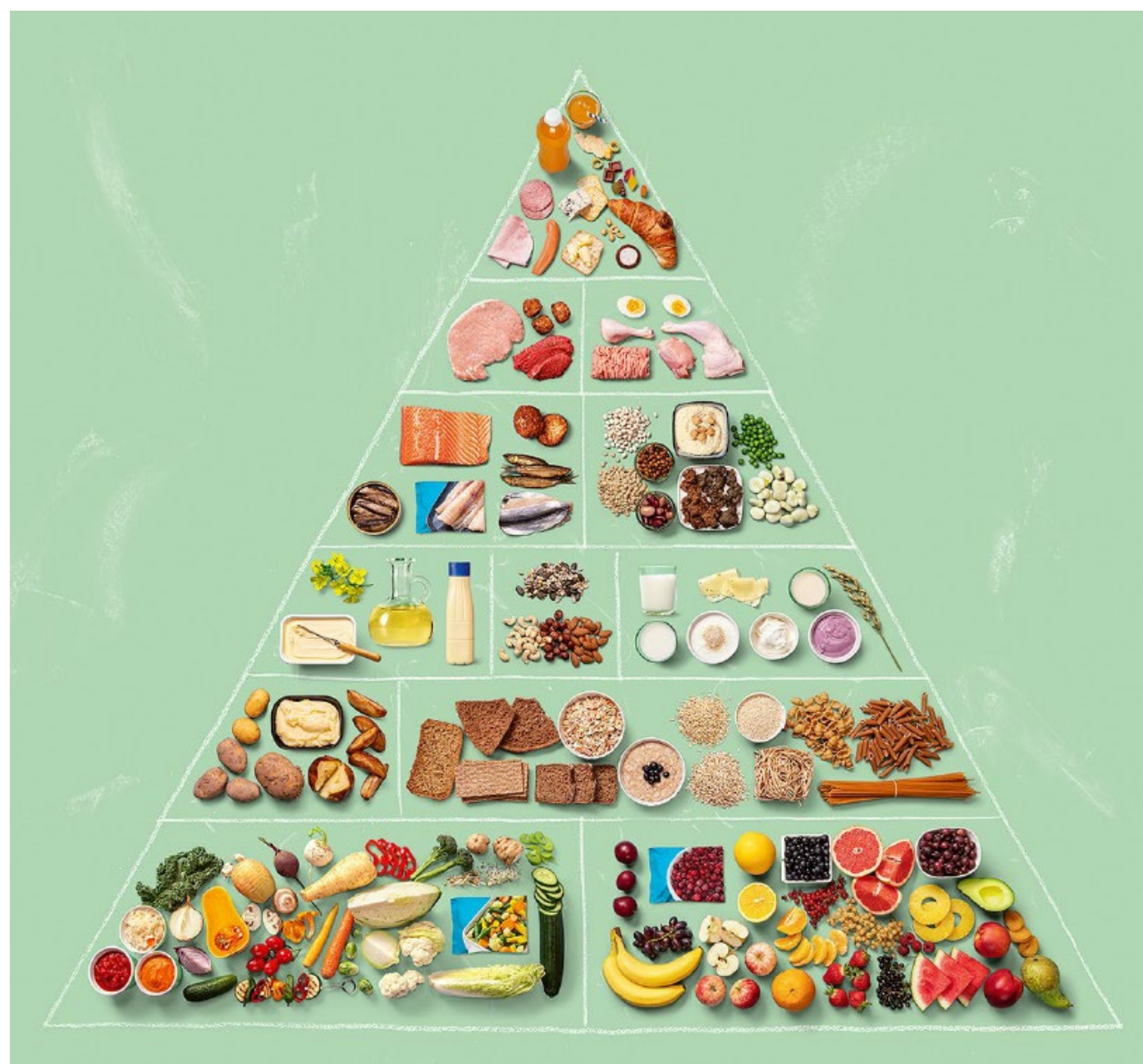
VÄHIMMÄISSUOSITUS 90 G



18-74-vuotiaat

FinRavinto 2017- tutkimus

Ruokasuositukset



Kasvikset, marjat ja hedelmät



Kasvikset sisältävät runsaasti vitamiineja, kivennäisaineita ja kuitua sekä fytokeemikaaleja. Niiden runsas käyttö vähentää useiden syöpien, sydän- ja verisuonitautien sekä kuolleisuuden riskiä

SUOSITUS

- Kasviksia, marjoja ja hedelmiä suositellaan käytettävän monipuolisesti vähintään 500–800 grammaa päivässä, mikä vastaa noin 5–9 annosta (kuvat 2 ja 3).*
- Suositellusta määrästä noin puolet tulee olla vihanneksia ja juureksia, ja loput marjoja ja hedelmiä. Näitä suositellaan nautittavan sekä kypsentämättöminä, kypsennettyinä että erilaisten ruokien raaka-aineina.
- Kasvis- ja marjapakasteet ovat hyviä vaihtoehtoja.**
- Sokeroituja tai suolattuja valmisteita ei suositella. Pieni määrä täysmehua (1 dl) voi aikuisilla olla osa marja- ja hedelmäsuositusta.

Kasvikset, marjat ja hedelmät

**500 g tai 5-6 annosta kasviksia,
marjoja ja hedelmiä**



**800 g tai 9 annosta kasviksia,
marjoja ja hedelmiä**



1 Annos tarkoittaa esimerkiksi
1,5 dl salaattia, raastetta,
höyrytettyjä kasviksia,
pakastevihanneksia, tai 1
porkkanaa, tomaattia, 1-1,5 dl
marjoja tai yhtä keskikokoista
hedelmää

Vilja- ja viljavalmisteteet



SUOSITUS

- Viljavalmisteteiden tulee olla pääosin täysjyvää, ja täysjyvän suositeltava saanti on vähintään 90 g päivässä (kuivapainona) (Kuva 1).
- Kaikissa viljavalmisteteissa tulee suosia vähäsuolaisia vaihtoehtoja.
- Pehmeiden leipien kuitupitoisuuden tulee olla vähintään 6 g/100 g ja kuivattujen leipien vähintään 10 g/100 g.
- Vähäkuituisia viljavalmisteteita käytetään maltillisesti.
- Viljavalmisteteet ovat keskeisiä elintarvikkeita ja energian lähteitä siirryttäessä ympäristövaikutuksiltaan kestävämpiin ruokavalioihin.
- Riisiä suositellaan korvattavaksi muilla täysjyväviljoilla.

Täysjyväviljan käyttö vähentää riskiä sairastua paksu- ja peräsuolen syöpään, sydän- ja verisuonitauteihin ja tyyppin 2 diabetekseen. Lisäksi täysjyväviljan käyttö on yhteydessä pienempään kehon painoon, kolesterolipitoisuuteen ja verenpaineeseen.

Täysjyvävilja



Lautasellisesta kaurapuuroa, kolmesta palasta täysjyväruisleipää ja runsaasta desilitrasta keitettyjä ohrasuurimoita saa suositellun 90 grammaa täysjyväviljaa.

Peruna



Peruna sisältää useita
vitamiineja ja kivennäisaineita.



SUOSITUS

- Peruna on suositeltava osa terveyttä edistävää ja ympäristöystävällistä ruokavaliota.
- Rasvaisia ja suolaisia perunaruokia tulee välttää.

Ravintorasvat



Ravintorasvat ovat välttämättömien rasvahappojen sekä rasvaliukoisten vitamiinien lähteitä
Kasviöljyjen käyttö suojaa sydän- ja verisuonitaudeilta, tyypin 2 diabetekselta, tietyiltä syövilta ja ennenaikaiselta kuolleisuudelta

SUOSITUS

- Kasviöljyjä tulee käyttää päivittäin vähintään 25 g turvaamaan alfa-linoleeni-hapon saantia*.
- Voin ja trooppisten öljyjen käyttöä tulee rajoittaa, ja suosia vähintään 60 % rasvaa ja runsaasti tyydyttymättömiä rasvahappoja sisältäviä kasviöljypohjaisia levitteitä.

* Aikuisen, jonka keskimääräinen päivittäinen energiansaanti on 10 MJ, tulee saada vähintään 1,3 grammaa alfa-linoleenihappoa päivässä. Alfa-linoleenihappoa on rypsi-, rapsi-, pellavansiemen-, camelina-, soija-, hampunsiemen-, vehnänalkio- ja saksanpähkinäöljyissä.



Pähkinät ja siemenet

SUOSITUS

- Päivittäin suositellaan käytettäväksi 20–30 g tai 2–3 rkl maustamattomia pähkinöitä, pähkinälajeja vaihdellen.
- Ruokavalioon on hyvä sisällyttää myös monipuolisesti eri siemenlajeja.



Pähkinät sisältävät paljon energiaa ja hyvälaatuista rasvaa. Lisäksi niissä on runsaasti proteiinia, kuitua, vitamiineja ja kivennäisaineita sekä fytokemikaaleja.

Pähkinöiden säännöllinen käyttö pienentää sydän- ja verisuonitautien, syöpien ja kuolleisuuden riskiä ja voi suojata hampaita reikiintymiseltä.

Maitotuotteet



SUOSITUS

- Rasvattomien tai vähärasvaisten maitovalmisteiden käyttö 350–500 grammaa päivässä riittää tyydyttämään kalsiumin, jodin ja B₁₂-vitamiinin tarpeen, kun ruokavalio sisältää myös palkokasveja, tummanvihreitä kasviksia, kalaa, pähkinöitä ja siemeniä.
- Maidon ja piimän tulee olla rasvatonta tai enintään 0,5 % rasvaa sisältävää.
- Jogurtin, viilin ja rahkan tulee olla rasvatonta tai enintään 1 % rasvaa sisältävää sekä ilman tai vain vähän vapaata sokeria sisältävää.
- Juustoista on suositeltavaa valita vähemmän suolaa (korkeintaan 1,2 %) ja enintään 17 % rasvaa sisältäviä tuotteita. Juustotyypistä riippuen 10–20 g juustoa vastaa noin 100 g maitoa.
- Maitoa korvaavista kasvipohjaisista vaihtoehdoista tulee suosia kalsiumilla, D-vitamiinilla, jodilla ja B₁₂-vitamiinilla täydennettyjä juomia ja muita elintarvikkeita.

Maitotuotteet ovat hyviä proteiinin, kalsiumin, jodin, riboflaviinin, B12-vitamiinin ja D-vitamiinin lähteitä

Kohtuullinen käyttö voi vähentää suolistosyöpien riskiä, rasvaiset valmisteet mahdollisesti yhteydessä sydän- ja verisuonitautien kohonneeseen riskiin.

Palkokasvit



Palkokasvit ovat hyvä proteiinin, kuidun, vitamiinien ja kivennäisaineiden lähde

Palkokasvien käyttö vähentää kroonisten sairauksien, suolistosyöpien ja kuolleisuuden riskiä.

SUOSITUS

- Palkokasvit ovat hyvä valinta terveyden ja ympäristön kannalta.
- Käytön asteittainen lisääminen on suositeltavaa vaihtelemalla eri lajeja.
- Tutkimustietoa on rajallisesti tarkan määrällisen käyttösuosituksen määrittämiseksi. Alustavan tutkimusnäytön ja kansainvälisten ruokasuositusten pohjalta päivittäisen käytön tavoitteeksi suositellaan 50–100 grammaa (kypsänä). *

Palkokasvit



Kuvassa palkokasviannoksia, joissa on päivittäin suositeltava määrä n. 50-100 g. Kuvassa pakasteherneitä, kypsiä linssejä ja papuja, tofua sekä hummusta. 1 dl pakasteherneitä painaa 60 g, 1 dl keitettyjä valkoisia papuja 70 g ja 1 dl kypsiä linssejä 80 g.

Keskimäärin Suomessa käytetään palkokasveja 12-13 g/vrk

FinRavinto 2017 -tutkimus

Kala



Kala sisältää hyvälaatuista rasvaa, D-vitamiinia sekä muita vitamiineja ja kivennäisaineita.

Kalan käyttö suojaa sydän- ja verisuonitaudeilta, kuolleisuudelta sekä on hyväksi aivoterveydelle.

SUOSITUS

- Kalaa suositellaan 300–450 g (kypsä, syötävä osa) viikossa vaihdellen eri kalalajeja ja suosien kestävästi pyydettyjä tai kasvatettuja vaihtoehtoja. Tästä määrästä vähintään 200 g/viikko tulisi olla rasvaista kalaa, kuten luonnonkaloista esimerkiksi muikkua ja lahnaa.

Punainen liha on hyvä proteiinin, B-vitamiinien ja kivennäisaineisaineiden lähde. Siinä on myös tyydyttyynyttä rasvaa

Punainen liha ja prosessoitu liha ovat paksu- ja peräsuolisyövän riskitekijöitä. Runsaasti punaista ja prosessoitua lihaa sisältävä ruokavalio on yhdistetty suurempaan sydän- ja verisuonitautien riskiin



SUOSITUS

- Terveystieteistä syistä suositellaan naudan, sian ja lampaan lihaa enintään 350 grammaa kypsennettynä lihana viikossa (noin 500 grammaa raakaa lihaa) josta prosessoidun lihan osuuden tulee olla mahdollisimman vähäinen.
- Prosessoitua punaista lihaa tulee käyttää mahdollisimman vähän.
- Lihaa valittaessa suositellaan vähärasvaisia vaihtoehtoja tyydyttyneen rasvan saannin vähentämiseksi.
- Ympäristösyistä punaisen lihan kulutuksen on perusteltua olla väestötasolla huomattavasti alle 350 grammaa viikossa.
- Lihan kulutuksen vähentäminen tulee korvata ensisijaisesti kasviperäisellä ruoalla, esimerkiksi palkokasveilla ja täysjyväviljalla, tai kestävästi pyydytyllä ja kasvatetulla kalalla.

Siipikarjan liha ja kananmuna

Siipikarja sisältää paljon proteiinia sekä B-ryhmän vitamiineja. Sen hyödyllisistä tai haitallisista vaikutuksista kroonisten sairauksien riskiin ei ole näyttöä.

Siipikarjasta valmistetut lihavalmisteet ovat riskitekijä paksu- ja peräsuolisyövälle.



Kananmunassa on proteiinia ja kaikkia välttämättömiä ravintoaineita C-vitamiinia lukuun ottamatta.

Runsas kananmunien käyttö voi suurentaa veren LDL-kolesterolipitoisuutta.

SUOSITUS

- Prosessoitua siipikarjan lihaa tulee käyttää mahdollisimman vähän.
- Punaisen lihan kulutuksen vähentämistä ei tule korvata siipikarjan lihalla.
- Siipikarjan lihan kulutusta on suositeltavaa vähentää nykyisestä määrästä ympäristövaikutusten vuoksi.

Kananmuna

SUOSITUS

- Kohtuullinen kananmunan käyttö, enintään 1 muna päivässä sisältäen myös ruoanvalmistuksessa ja leivonnassa käytetyt kananmunat, voi olla osa terveyttä edistävää ja ympäristöystävällistä ruokavaliota.*
- * Edellyttäen, että henkilöllä ei ole valtimotautia, diabetesta tai suurentunut veren LDL-kolesterolipitoisuus.

Käytetään vain vähän

Sattumiin kuuluvat:

- sokeripitoiset juomat ja ruoat
- leikkeleet, lihavalmisteet
- suolaiset ja makeat naposteltavat, kuten sipsit, keksit, makeiset, suolapähkinät
- alkoholi
- vähäkuituiset viljavalmisteet, kuten makeat leivonnaiset

SUOSITUS

- Runsaasti vapaata sokeria sisältäviä elintarvikkeita käytetään mahdollisimman vähän.



SUOSITUS

- Koska alkoholin käytölle ei ole voitu asettaa turvallisen käytön rajaa, sitä ei suositella. Jos alkoholia kuitenkin käytetään, määrän tulee olla mahdollisimman pieni.
- Lapsille, nuorille, raskaana oleville ja imettäville sekä ikääntyneille alkoholin käyttöä ei suositella lainkaan.

Suositteltavat muutokset

Lisää	Vaihda	Vähennä
Kasvikset	Vähäkuituiset viljavalmisteen → täysjyväviljavalmisteen	Prosessoitu liha
Marjat ja hedelmät	Voi ja voita sisältävät levitteet → kasviöljyt, kasviöljypohjaiset levitteet	Punainen liha
Palkokasvit	Rasvaiset maitovalmisteen → vähärasvaiset ja rasvattomat maitovalmisteen	Elintarvikkeet, joissa runsaasti lisättyä rasvaa, suolaa ja sokeria
Peruna	Elintarvikkeet, joissa runsaasti lisättyä rasvaa, suolaa ja sokeria → ruoat ja elintarvikkeet, joissa vain vähän lisättyä rasvaa, suolaa ja sokeria	Suola
Täysjyväviljavalmisteen		Alkoholi
Pähkinät		
Kala		

Terveyttä edistävä ruokavalio on monipuolinen, vaihteleva, kohtuullinen ja nautittava – ruokailoa unohtamatta



Kasvipainotteinen ruokavalio edistää terveyttä ja vähentää ruokavalion ympäristövaikutuksia.

Terveyttä edistävä kasvipainotteinen ruokavalio sisältää:

- **Runsaasti ja monipuolisesti** kasviksia, marjoja ja hedelmiä, palkokasveja ja täysjyväviljaa
- **Usein** kestävästi kalastettua tai kasvatettua kalaa ja pähkinöitä
- **Kohtuullisesti** vähärasvaisia maitovalmisteita
- **Vähän** punaista lihaa
- **Erittäin vähän tai ei ollenkaan** lihavalmisteita sekä elintarvikkeita, joissa on runsaasti lisättyä suolaa, sokeria tai tyydyttynyttä rasvaa
- Janojuomaksi vettä
- Alkoholia ei suositella

Terveyttä edistävän aterian voi koostaa monin eri tavoin





KESTÄVÄÄ TERVEYTTÄ RUOASTA
– kansalliset ravitsemussuositukset 2024

VALTION RAVITSEMUSNEUVOTTELUKUNTA • TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

KIITOS!