



Väestön ravitsemuksen seuranta ja arviointi

VRN:n sidosryhmäseminaari



Niina Kaartinen
erikoistutkija, FT, ETM

Terveyden ja
hyvinvoinnin laitos
30.5.2024

Ravitsemuksen tietolähteitä Suomessa



Mitä on väestötason ravitsemusseuranta?

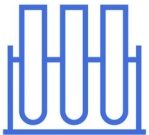


Tarkat ruoankäyttöhaastattelut tai riittävä määrä ruokapäiväkirjoja

Lisäksi täydentäviä tietoja:



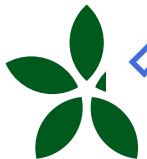
Ruoankäyttökyselyt (FFQ) ja ruoankulutuksen indikaattorikysymykset



Biologisista näytteistä (veri, virtsa, uloste) määritettävät ravitsemuksen biomarkkerit



Antropometriset mittaukset (paino, pituus, vyötärönympäryys)



Ruoankulutus, ravintoaineiden saanti ja saantilähteet, tiedot ravitsemustilasta



Ravitsemussuositusten toteutuminen



Ravitsemuksen väestöryhmittäiset ja alueelliset erot



Ravitsemuksen muutokset ajassa sekä ravitsemustilanteen ennusteet

Ravitsemusseuranta Suomessa

- Kansallista seurantaan on toteutettu viiden vuoden välein (FinRavinto-tutkimukset)
 - Vuodesta 1982–2012 osana kansallisia FINRISKI-tutkimuksia
 - Vuonna 2017 osana kansallista FinTerveys-tutkimusta
 - Suunta: kattavat ja edustavat väestötökset
- Tiedonkeruu on koskenut aikuisväestöä
 - 25-64, 25-74 tai 18-74-vuotiaat
 - Otoskoot ovat vaihdelleet 2500-4000 välillä
- Laadukas ravitsemusseuranta edellyttää
 - Kansallinen elintarvikkeiden koostumustietokanta (Fineli®)
 - Ruoankulutustiedon tallennus- ja laskentaohjelmistot

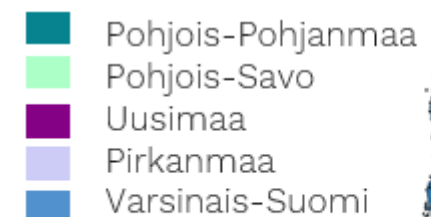


FINRISKI-tutkimukset
(ja edeltäjät)
1982-2012



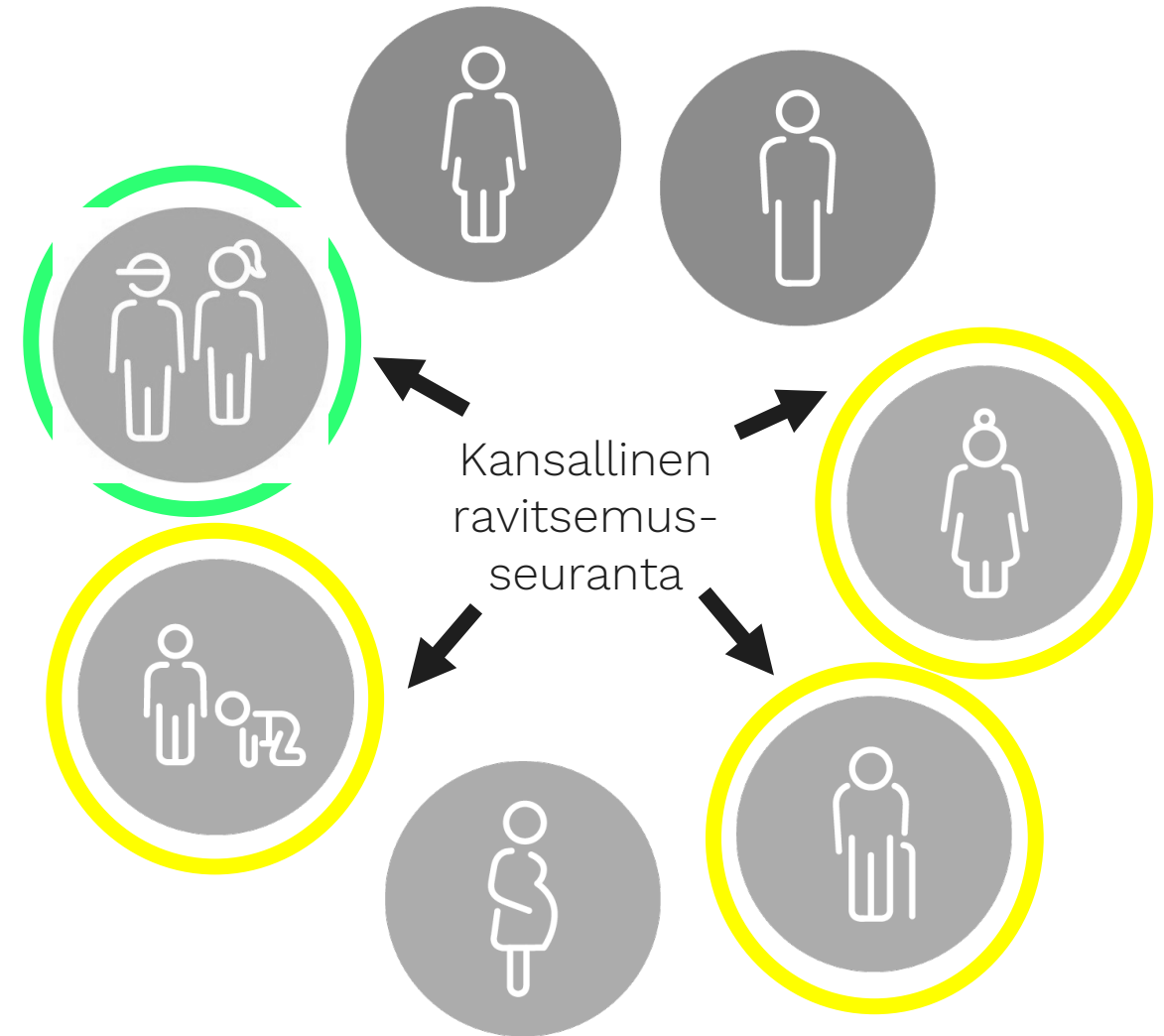
FinTerveys-tutkimus
2017

kansallisesti edustava
otos yhteistyöalueilta:



Ravitsemusseurannan tulisi kattaa kaikki väestöryhmät

- Kansallinen tieto lasten ja nuorten sekä iäkkäiden ruoankulutuksesta, ravintoaineiden saannista ja ravitsemustilasta puuttuu.
- Tietoa raskaana olevien naisten ja alle kouluikäisten lasten ravitsemuksesta on tähän asti kerätty erillistutkimuksin valikoiduilta alueilta Suomessa (THL, yliopistot).
- THL:ssa on alkamassa kattava nuorten ravitsemusseuranta, joka toteutetaan lukuvuonna 2024-2025. Otos kattaa 3000 nuorta 17 eri kunnasta.

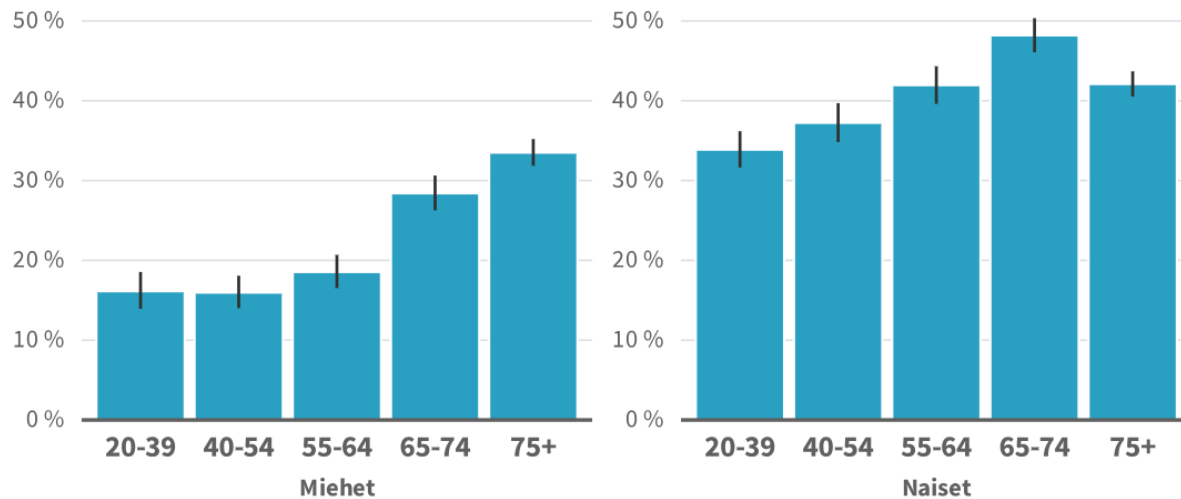




Mitä tiedämme
suomalaisten
ravitsemuksesta?

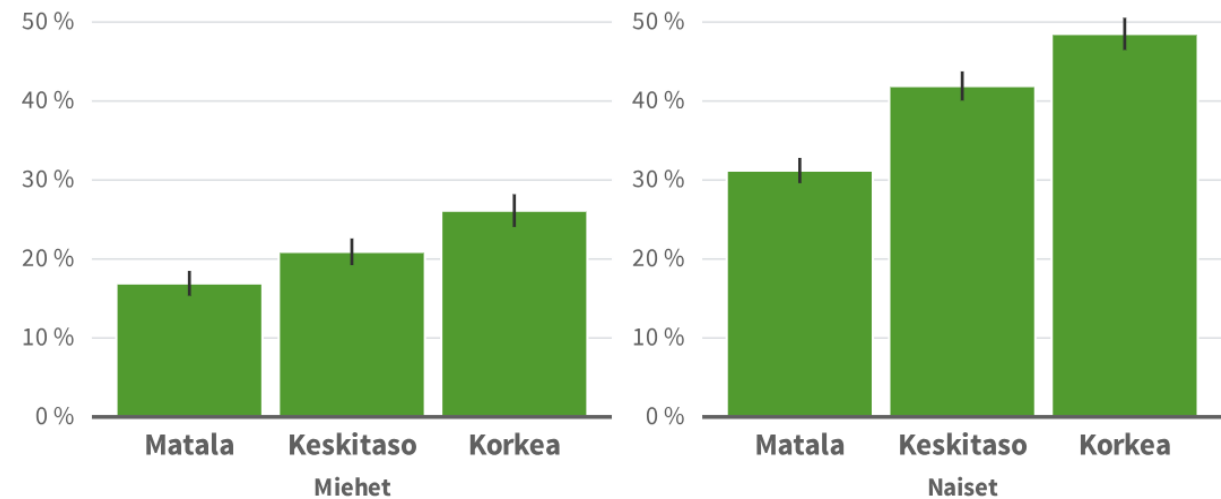
Kasvisten, marjojen ja hedelmien kulutustiheys on matala

Useita kertoja päivässä kasviksia sekä hedelmiä ja marjoja syövien osuus (%)



Lähde: THL, Terve Suomi -tutkimus 2022-23

Useita kertoja päivässä kasviksia sekä hedelmiä ja marjoja syövien osuus (%) koulutusryhmittäin



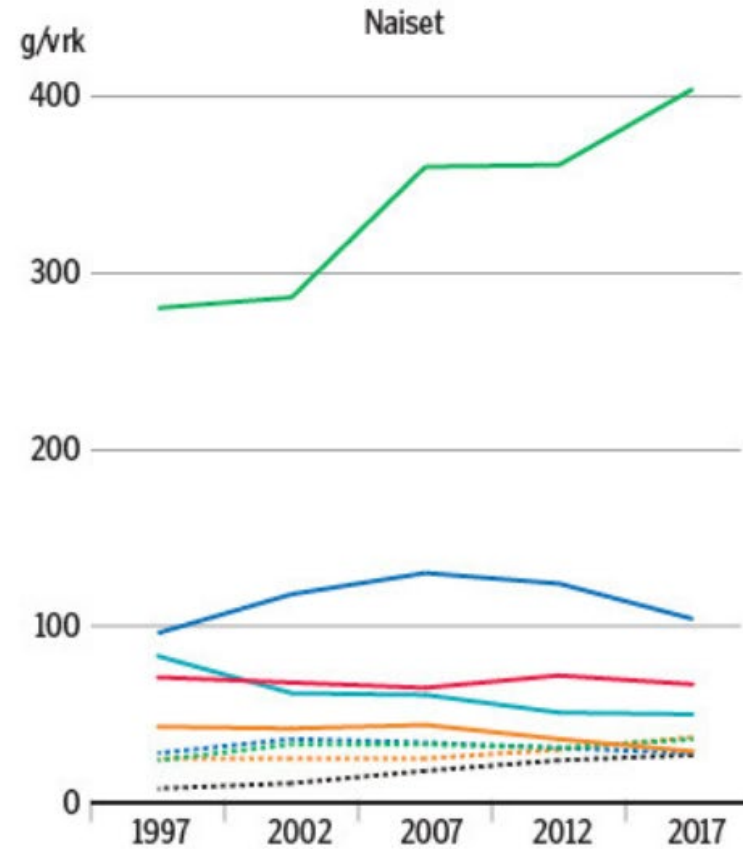
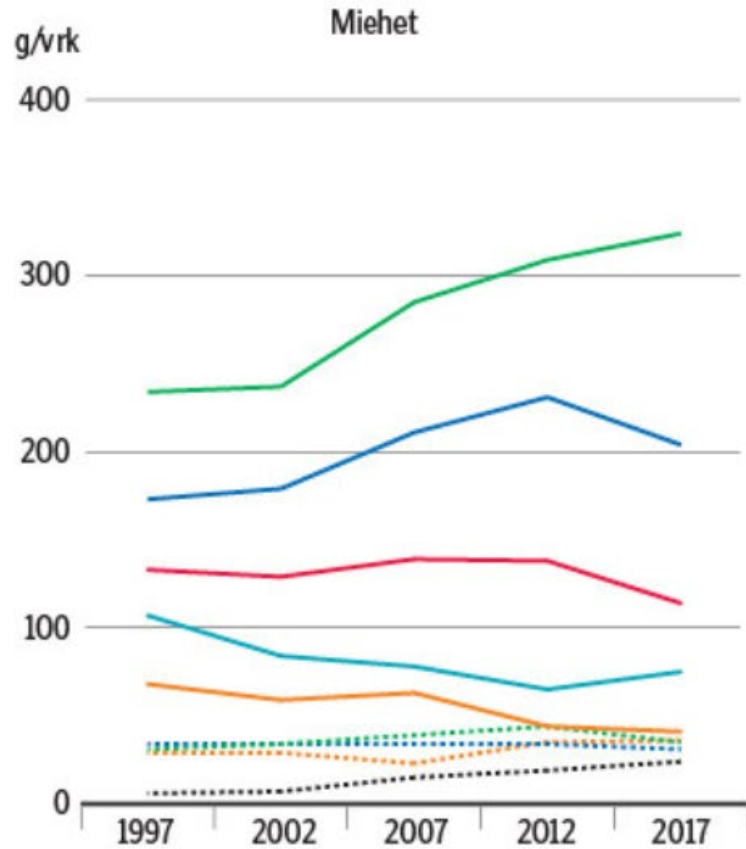
Lähde: THL, Terve Suomi -tutkimus 2022-23
Tulokset ikävakioitu



Terve Suomi -tutkimuksen tuloksia 26.10.2023

https://repo.thl.fi/sites/tervesuomi/ilmioraportit_2023/index.html

Elintarvikkeiden keskimääräinen kulutus (g/vrk) FinRavinto- tutkimuksissa vuosina 1997-2017

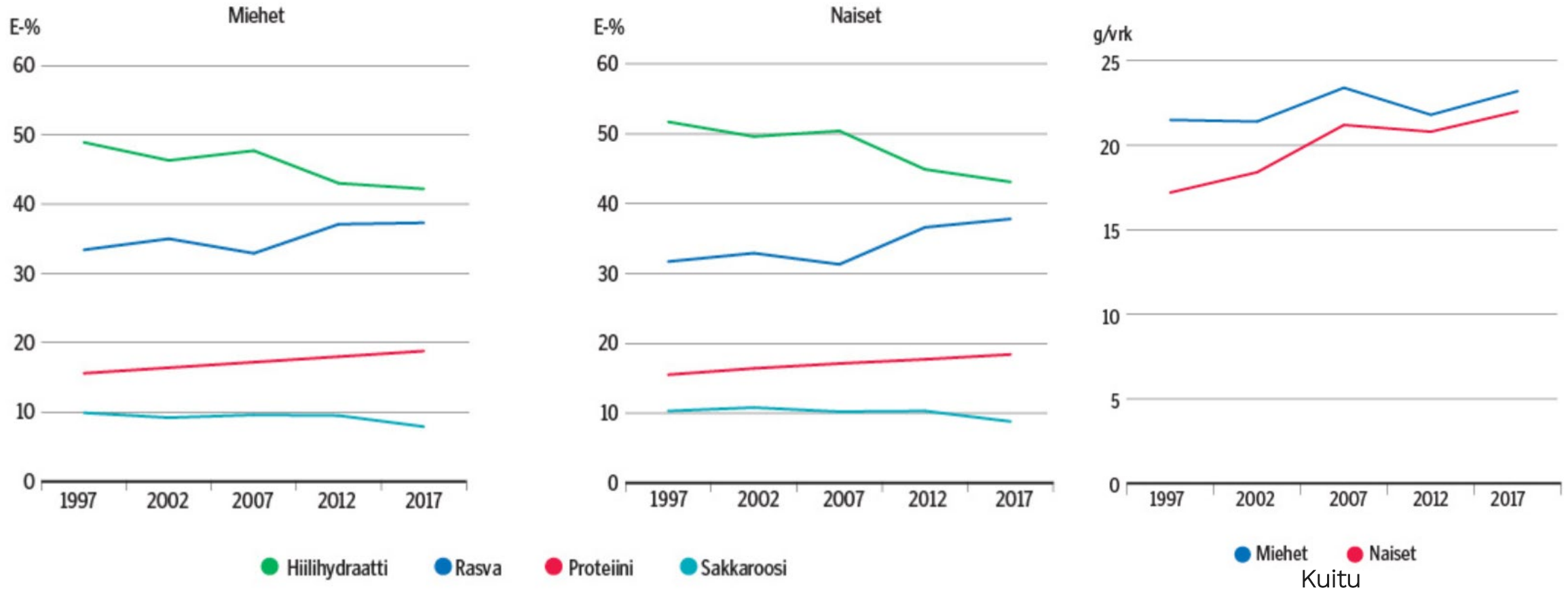


- Kasvikset, hedelmät, marjat
- Sokeroidut juomat
- Punainen ja prosessoitu liha
- Vehnä
- Ruis

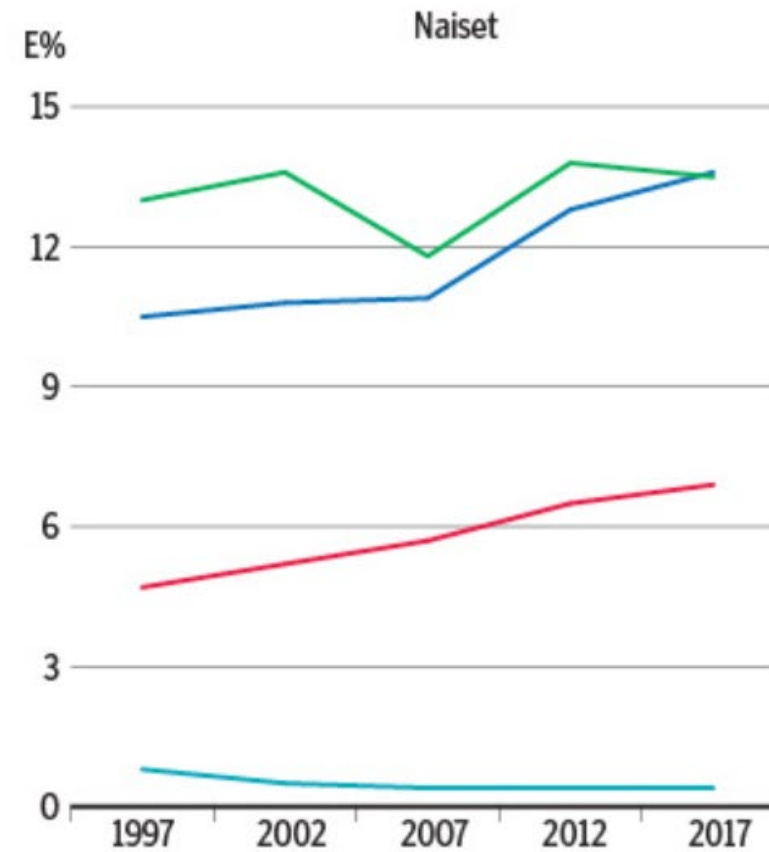
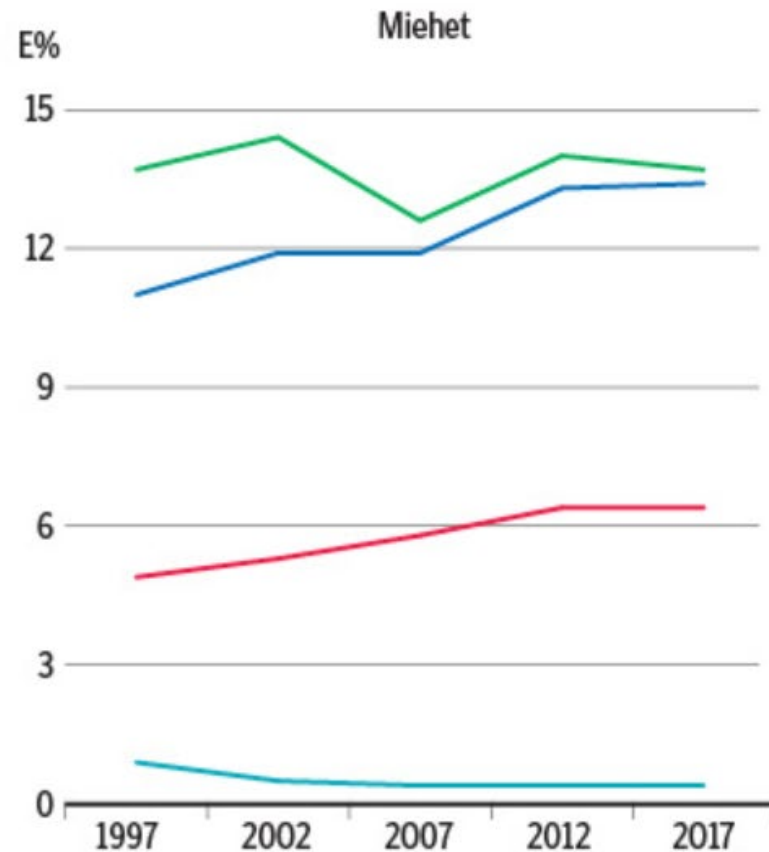
- Muu vilja
- Sokeri ja makeiset
- Kala ja kalavalmisteet
- Palkokasvit, pähkinät, siemenet

Lähde: Kaartinen ym., Lääkärilehti 2021

Energiaravintoaineiden osuus energiasta (E%) ja kuidun saanti (g/vrk) FinRavinto-tutkimuksissa vuosina 1997–2017



Rasvahappojen osuus energiasta (E%) FinRavinto- tutkimuksissa vuosina 1997-2017

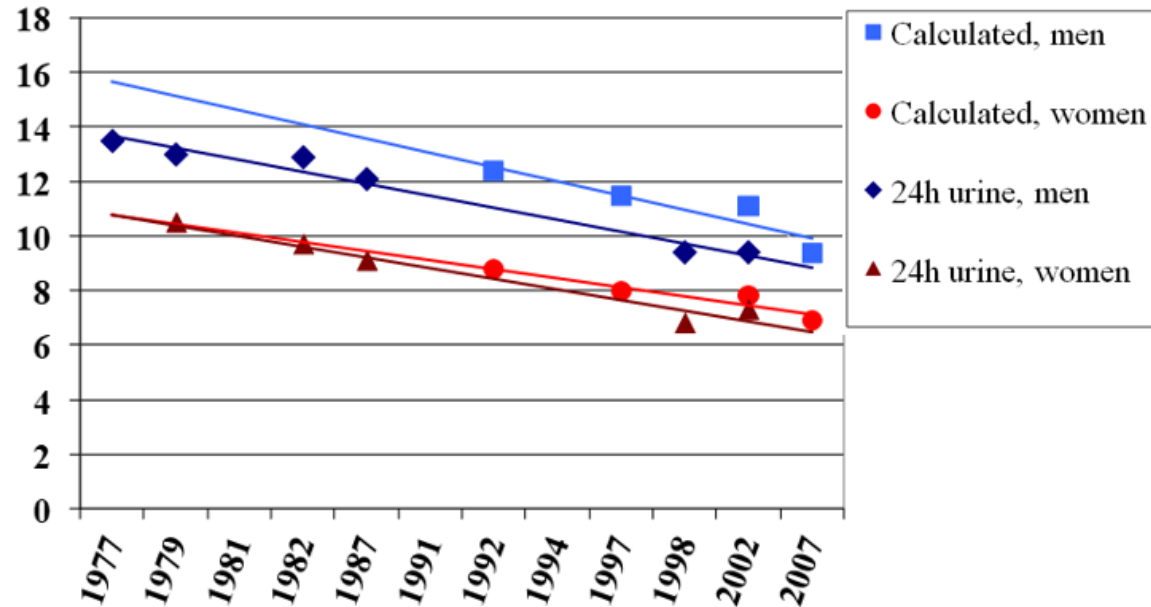


● Tyydyttyneet rasvahapot
● Monityydyttymättömät rasvahapot

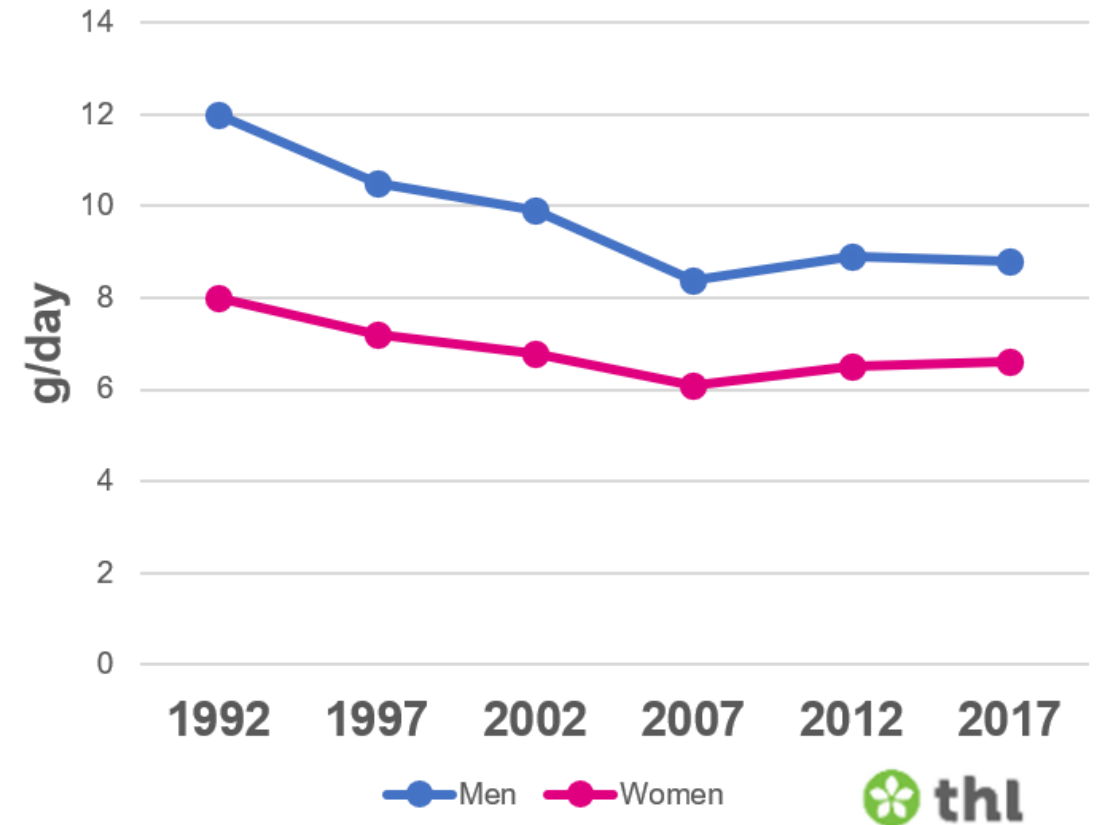
● Kertatyydyttymättömät rasvahapot
● Transrasvahapot

Suolan erityys ja laskennallinen saanti 1977-2017

NaCl erityys ja laskennallinen saanti 1977-2007 (g/pv)



NaCl laskennallinen saanti 1992-2017 (g/pv)



(Karvonen et al. 1977, Nissinen et al. 1982, Pietinen ym. 1981, Pietinen ym. 1990, Valsta 1992, THL/ FINDIET 1992, 1997, 2002, 2007, 2012 and 2017 Surveys)



Suomalainen ravitsemuspolitiikka nojaa ravitsemusseurannan tietopohjaan

2017

Valtaosa väestöstä saa D-vitamiinia riittävästi ruoasta ja ravintolisistä (THL)

2017

Väestön jodin saanti lähes riittävää ja jodia saadaan tasaisemmin eri elintarvikelähteistä (THL)

2011

VRN uudisti D-vitamiinilisien käyttösuosituksen



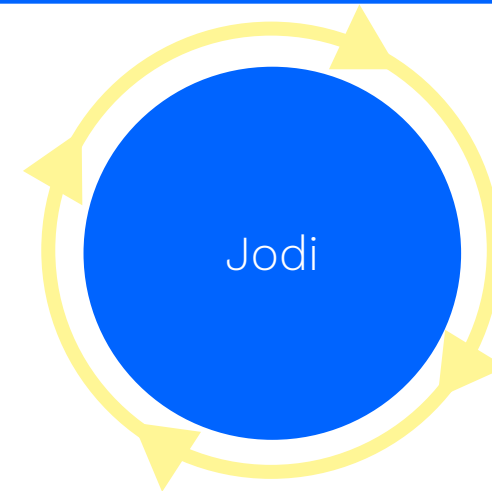
2000

Väestön D-vitamiinin saanti ja veren D-vitamiinipitoisuus suositeltua pienemmät (THL)

2003 ja 2010

VRN:n suositukset maitojen ja rasvaväyhteiden D-vitamiinoinnista

Jodi



2000 ja 2012

Väestössä suosituksia pienemmät virtsan jodipitoisuudet (THL)

2015

VRN:n suositus siirtyä käyttämään jodioitua suolaa (kotitaloudet, ruokapalvelut, elintarviketeollisuus)



Kotiin viemiseksi

1. Ravitsemusseurannan ulottaminen kaikkiin väestöryhmiin on tärkeä kansallinen tavoite.
2. Ravitsemusseurantatieto palvelee ruoka-, ravitsemus- ja terveystieteistä päätöksentekoa.
3. Ravitsemusseurannan tietopohjaa kannattaa hyödyntää terveyden ja kestävyuden edistämistoimien suunnittelussa ja palveluiden kehittämisessä kunnissa ja hyvinvointialueilla.

Kiitos.

Ravitsemusseuranta antaa tietopohjan, jonka avulla tuetaan koko väestön terveyden ja hyvinvoinnin sekä ympäristön kestävyuden suotuisia kehityssuuntia

