

KESTÄVÄÄ TERVEYTTÄ RUOASTA

– kansalliset ravitsemussuositukset 2024



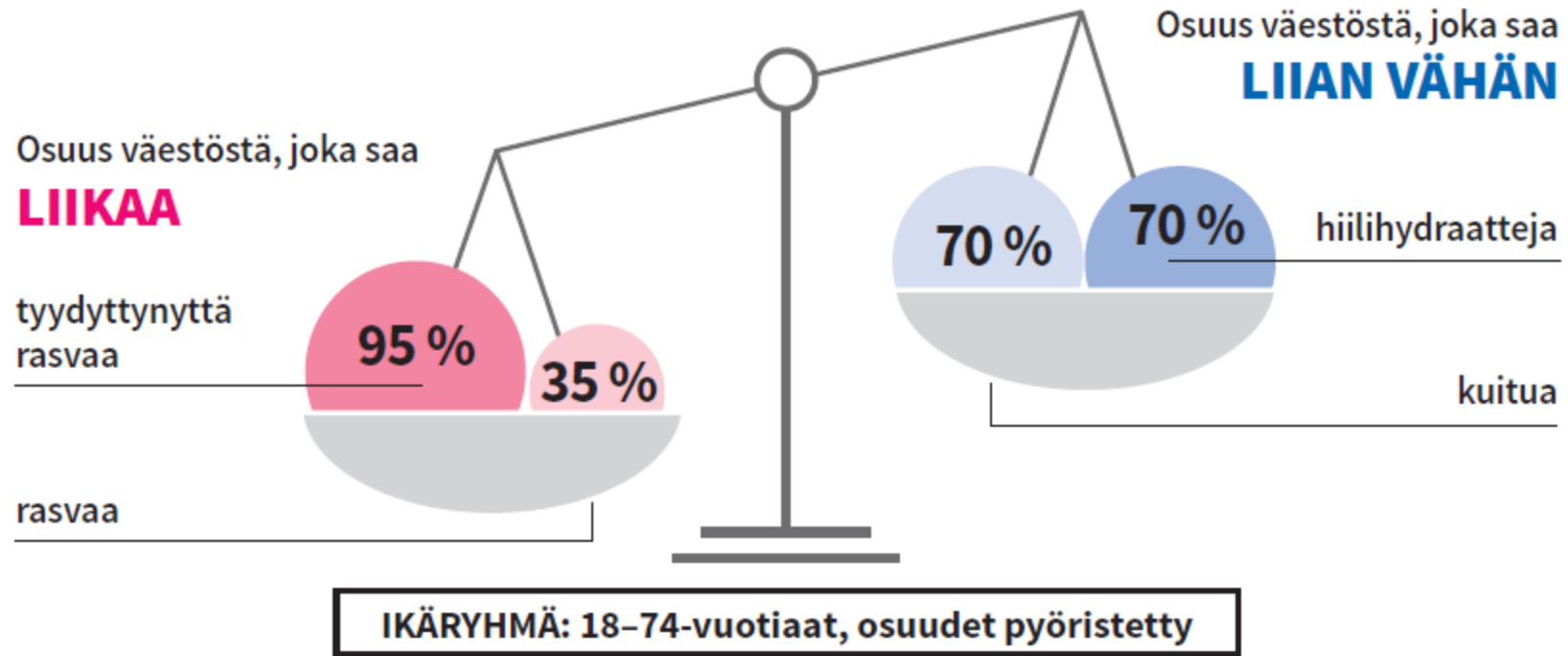
Ravintoainesuositukset

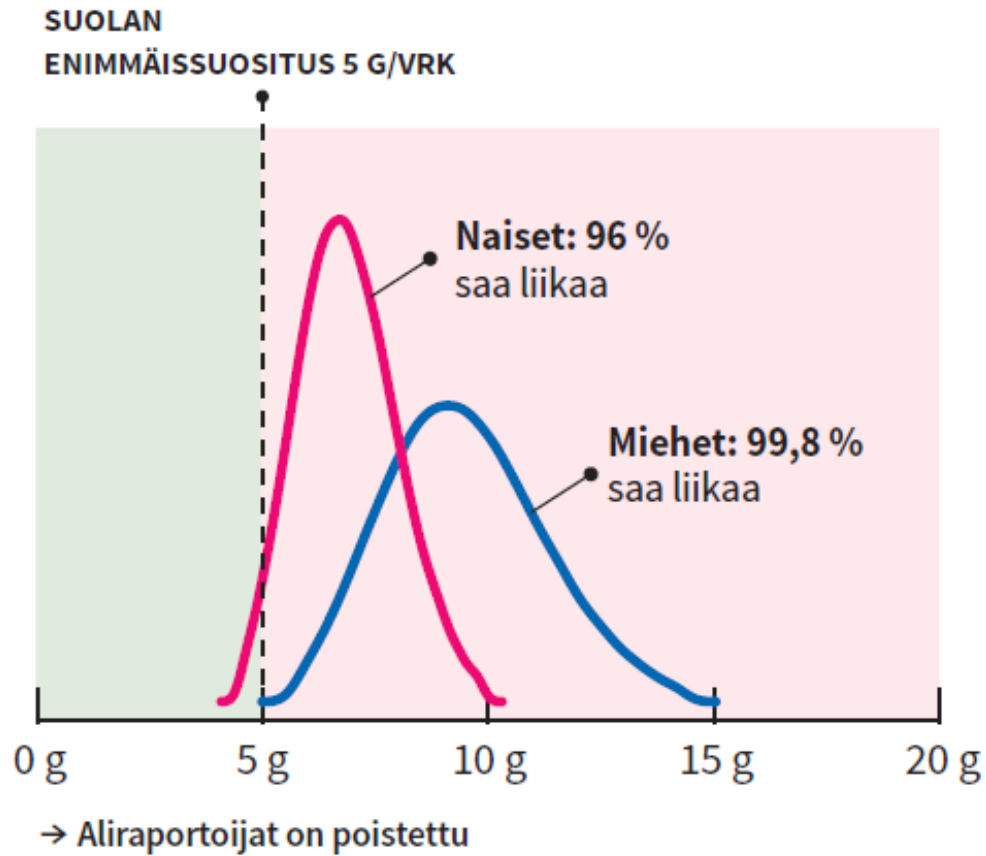
Ursula Schwab

28.11.2024

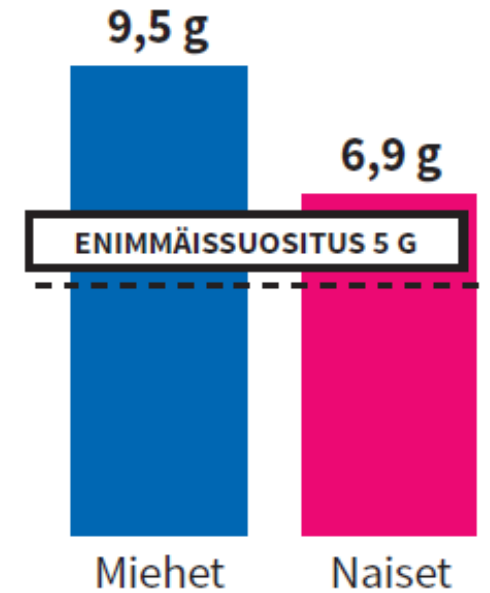
Suosittelusten tarkoitus

- Kansanterveyden edistäminen
 - Sydän- ja verisuonisairaudet
 - Lihavuus
 - Tyypin 2 diabetes
 - Maksan rasvoittuminen
 - Mielensterveysongelmat
- Ravinnonsaannin seuranta ja arviointi **ryhmätasolla**
- Ravitsemukseen liittyvien toimenpiteiden suunnittelu ja toteutus
 - Elintarvikkeiden täydentäminen
 - Ateriapalvelut
 - Elintarvikkeiden tuotekehitys





Keskimääräinen saanti g/vrk

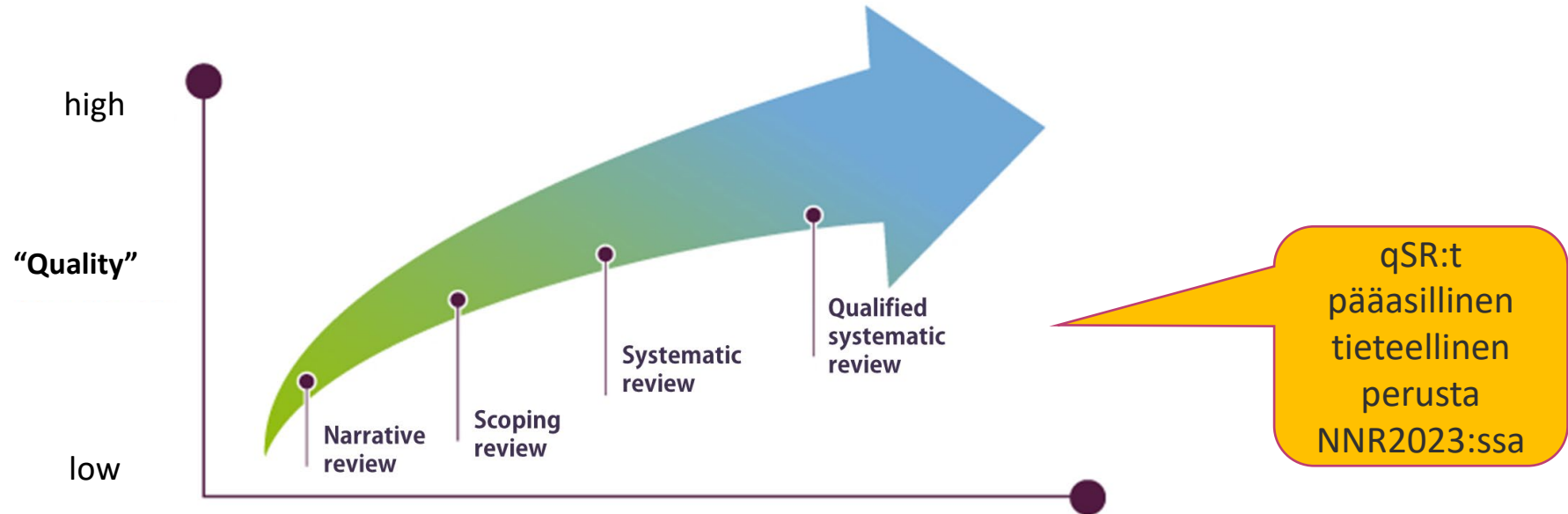


FinRavinto 2017



Esimerkkejä onnistuneista toimenpiteistä

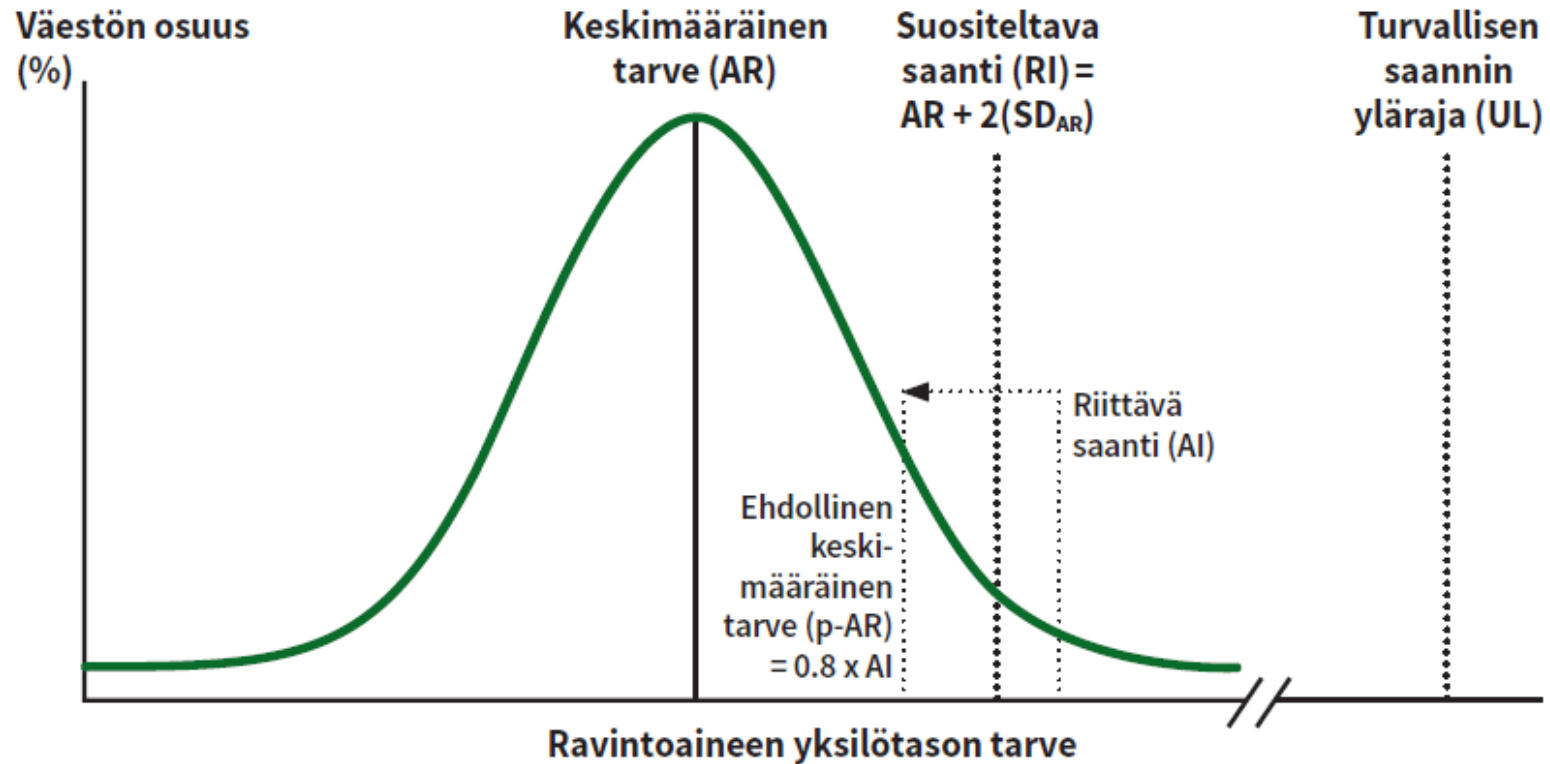
- D-vitamiointi
 - Leipärasvat, maitovalmisteet
 - D-vitamiinin saanti aikuisilla keskimäärin riittävää
- Jodi
 - Jodoidun suolan käyttö laajasti
 - Väestön jodin saanti parantunut, keskimäärin riittävää
- Seeleni
 - Lisääminen lannoitteisiin
 - Saanti keskimäärin riittävää, vaikka suositus suureni jälleen



- Noin 100 SR identifioitiin qSR:ksi
- 9 de novo qSR:a

qSR, laadukas systemoitu katsaus

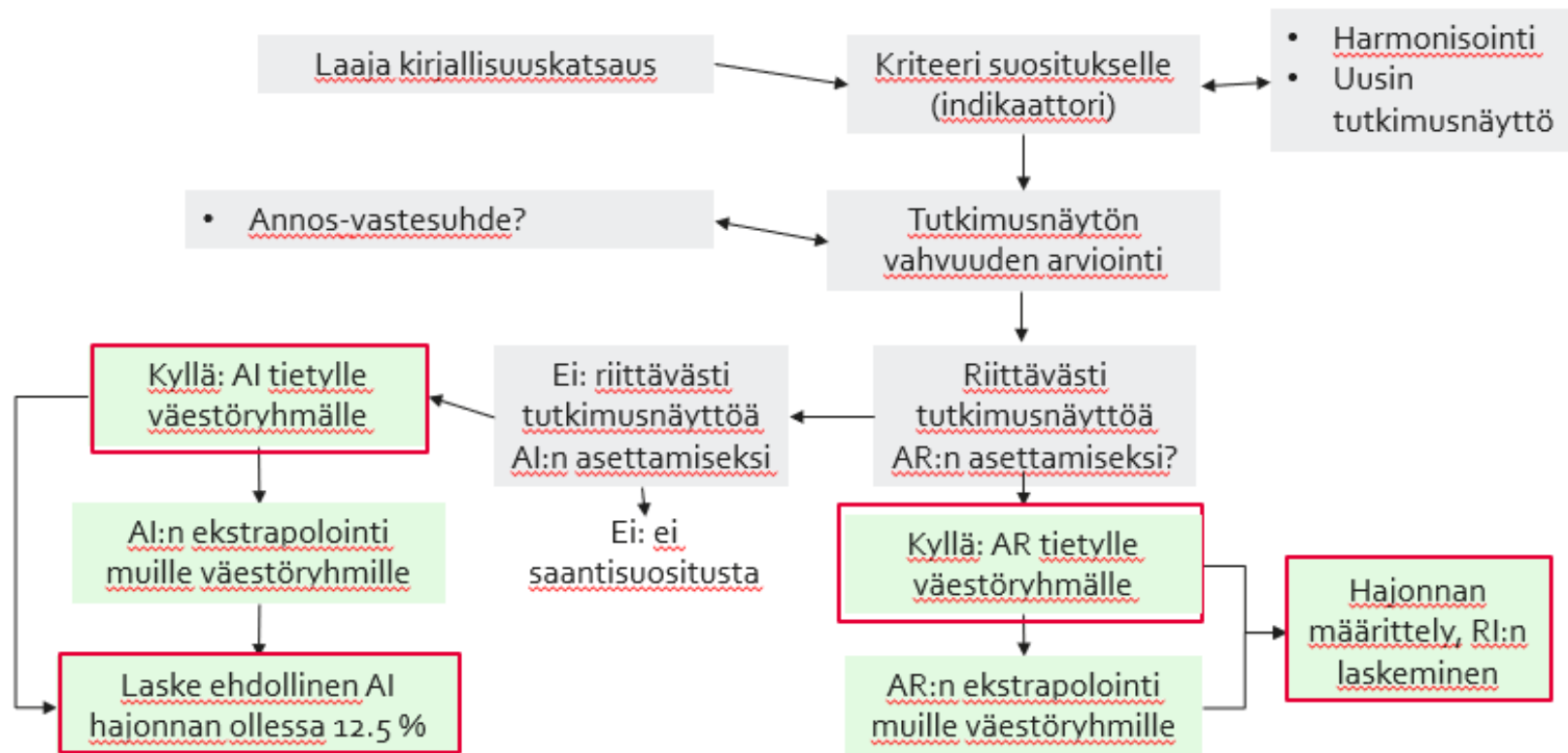
Suosittelusten viitearvot vitamiineille ja kivennäisaineille



AR = Average requirement
RI = Recommended intake
p-AR = Provisional average requirement

AI = Adequate intake
UL = Upper intake level
SD = Standard deviation

Suosittelusten asettaminen



Taulukko 1. Energiaravintoaineiden¹ saantia koskevat suositukset aikuisväestölle ja yli 2-vuotiaille lapsille

Energiaravintoaine	Suosittelava vaihteluväli	Suunnittelussa ² käytettävä tavoitetaso
Rasva	25–40 E%	32–33 E%
Tyydyttyneet rasvahapot	< 10 E% ³	
Kertatyydyttymättömät rasvahapot	10–20 E% ^{3,4}	
Monityydyttymättömät rasvahapot – Välttämättömät rasvahapot → Josta alfa-linoleeni-happoa	5–10 E% ^{3,4} ≥ 3 E% ³ ≥ 0,5 E% ³	
Hilihydraatit	45–60 E%	52–53 E%
Kuitu	≥ 3 g/MJ ⁵	
Vapaa sokeri	< 10 E% ⁶	
Proteiini	10–20 E%	15 E% alle 65-vuotiaille ja 18 E% (1,2–1,5 g/kg) 65-vuotiaille ja sitä vanhemmille

- 1 Energian saannin laskennassa huomioidaan myös kuidusta tuleva energia, mutta ei alkoholista tulevaa energiaa
- 2 Suunnittelulla tarkoitetaan esimerkiksi ruokapalveluiden ateriatarjonnan suunnittelua
- 3 Triglyserideinä ilmaistuna, rasvahappojen osuus noin 95 %
- 4 Kerta- ja monityydyttymättömien rasvahappojen osuus vähintään 2/3 kokonaisrasvasta
- 5 Vastaa viitteellisellä energiansaannilla vähintään 25 g/vrk naisille ja vähintään 35 g/vrk miehille
- 6 Vapaa sokeri sisältää seuraavat: sakkaroosi, fruktoosi, glukoosi, hunaja, siirapit, tärkkelysperäiset makeuttajat (glukoosisiirappi, glukoosi-fruktoosisiirapit) sekä sokeritiivisteet, muut niiden kaltaiset sokerivalmisteet sekä hedelmä- ja marjamehut ja mehutiivisteet, joita käytetään sellaisenaan tai lisätään elintarvikkeisiin niiden valmistuksen yhteydessä kotona tai elintarviketeollisuudessa. Sellaisenaan syötyjen ja sellaisenaan ruoanvalmistuksessa käytettävien kasvien, marjojen ja hedelmien sisältämät sokerit eivät kuulu vapaan sokerin määritelmään.

Suola

- Natriumin ja siitä johdetun suolan saantisuositus ei perustu elimistön tarpeeseen
- CDRR, kroonisten sairauksien riskin väheneminen
- Aikuisten natriumista johdetun* suolan tarve on 1,5 g/vrk
- Suositeltava suolan saanti < 5 g/vrk

*Yksi gramma natriumia =
2,54 grammaa suolaa



Suositus 34:lle ravintoaineelle

- **Kaikki laskettu uudelleen**
- 7 ravintoaineelle suositus ensimmäistä kertaa
 - K-vitamiini, biotiini, pantoteenihappo
 - koliini
 - mangaani, molybdeeni, fluori
- 9 ravintoaineen suositus muuttui >20%
 - E-vitamiini, B₆-vitamiini, folaatti, B₁₂-vitamiini, C-vitamiini
 - tiamiini
 - kalsium, sinkki, seleeni

Miksi suositus muuttui?

- RI -> AI
 - E-vitamiini, B12-vitamiini, seleeni
- B6-vitamiini
 - Uusi indikaattori: plasman PLP-pitoisuus (aiemmin proteiinin saanti)
- Folaatti
 - Uusi cut off –arvo aiemmin käytetylle indikaattorille (plasman ja punasolujen folaatti)
- C-vitamiini
 - Uusi cut off –arvo aiemmin käytetylle indikaattorille (plasman askorbaattipitoisuus 50 vs. 32 umol/l)
- **Tiamiini**
 - Edelleen 0.1 mg/MJ, uudet painotiedot ja ikäkategorioid
- Sinkki
 - Suurempi arvioitu fytaatin saanti -> vähentynyt imeytyminen
- Kalsium
 - Aiempaa laajempi tutkimusnäyttö, sisältäen kalsiumin hävikin ihon kautta

Eräiden ravintoaineiden saanti Suomessa aikuisilla suhteessa suositukseen

Ravintoaine	Suositus	Saanti miehet	Saanti naiset	UL*
D-vitamiini (µg)	10 (≥ 75 v. 20)	13	10	100
Kalsium (mg)	950	1182	984	2500
Jodi (µg)	150	237	184	600
Rauta (mg) (M/N)	9/15	11	10	60
Folaatti (mg)	330	247	222	1000
B12 (µg)	4	6,6	4,9	-

*Suurin hyväksyttävä saanti

NNR 2023
Finravinto 2017



Taulukko 5. Ravintolisien suositeltava käyttö

Ravintolisä	Ravintolisää suositellaan	Ravintolisän tarve tavallista
D-vitamiini	Imeväaikäisille lapsille 2 viikon iästä lähtien 2–10 µg/vrk riippuen lapsen nauttiman äidinmaidonkorvikkeen tai vieroitusvalmisteen määrästä. Yksivuotiaille 10 µg/vrk ja 2–17-vuotiaille 7,5 µg/vrk ympäri vuoden. Raskaana oleville ja imettäville 10 µg/vrk. ≥ 75-vuotiaille 10–20 µg/vrk ympäri vuoden.	Kun ei käytetä päivittäin D-vitamiinoitua maitovalmistetta, rasvavittettä ja/tai kalaa 2–3 kertaa viikossa, 18–74-vuotiaille suositellaan 10 µg D-vitamiinilisää loka-maaliskuussa. Vegaanit Hyvin vähän ulkoilevat, peittävästi pukeutuvat, ihonväriältään tummat henkilöt Kortisonihoitoa saavat
Kalsium		Kortisonihoitoa saavat, lihavuusleikatut ja vegaanit*
Jodi		Vegaanit, hyvin vähän tai ei lainkaan maitovalmistetta, täydennettyjä kasvi juomia ja kalaa käyttävät
Rauta	Henkilöt, joilla todettu raudanpuuteanemia	Raskaana olevat, hedelmällisessä iässä olevat naiset, joilla runsaat kuukautiset, verta luovuttavat
Folaatti	Raskauden suunnitteluvaiheesta raskausviikon 12 loppuun 400 µg/vrk	Hedelmällisessä iässä olevat naiset
B ₁₂ -vitamiini	Henkilöt, joilta puuttuu mahalaukku tai ohutsuolen loppuosa	lakkäät, eläinkunnan tuotteita niukasti käyttävät, vegaanit, metformiinihoitoa käyttävät
Monivitaminivalmiste	Hyvin vähäinen energiansaanti, lihavuusleikatut, useampaa lasta imettävät, jos uusi raskaus alkaa imetyksen jatkuessa, rintamaitoa luovuttavat, rajoittunut ruokavalio	

* Jos ruokavalio ei sisällä kalsiumilla täydennettyjä elintarvikkeita.

Lopuksi

- Suositukset luovat mahdollisuuden terveyden turvaamiseen ja parantamiseen
 - Toimijasta riippumatta
- Ravitsemus on kokonaisuus!

