

## LIITTEET

## Kommentti

## Käsittely/muutos tekstissä

Jukka Pietarinen: Onko liitetaulukossa 12 "Vitamiinien ja kivennäisaineiden suurin turvallinen saanti (UL) aikuisilla ja lapsilla" magnesiumin kohdalla painovirhe? 250 mg:aa suositellaan siinä maksimissaan, mutta silti miehille toisessa taulukossa 350 mg:aa.

Kela: Sivu 45 Tulee ensin taulukko 8 ja sivulla 46 vasta taulukko 7? Numerot eivät etene järjestyksessä.

HK Scan: s. 55, r. 8: Ruokasuositusten mallintamisessa liha mm. erinomaisena B-vitamiinien, hemiraudan ja hyvälaatuisen proteiinin lähteenä on sivuutettu. Vaikka punaisen lihan kulutusta ohjataan vähennettäväksi, soisi lihan "hyville" ravintoaineille maininnan silloin kun sille on aihetta.

Kela: Yleiskommentti, taulukot eivät aukea tavalliselle lukijalle, siksi olisi hyvä tuoda oleelliset asiat tekstissä korostetusti esille

Puttonen Johanna, ja Anna Päätaalo, Ravitsemusyksikkö, Päijät-Hämeen hyvinvointialue: Kuva tai kaavio voi olla mallinnuksista kertovassa liitteessä 14 s. 55, riveihin 24–26 viitaten. Kuva tai kaavio havainnollistaa suosituksen kannalta keskeistä asiaa, ja se nostaa esille myös oleellisen mallinnustyön merkityksen. Sydänliitto: -s. 44 ja 45, liitetaulukot 4 ja 6: desimaalipilku pisteiden tilalle Sydänliitto s. 53, r. 5 ja 11: "lapsille": minkä ikäisiä lapsia tarkkaan ottaen tarkoitetaan: varhaiskasvatus, alakoulu, yläkoulu, alle 18 v.?

s. 53-54, Taulukot 13 a-c. Kaikissa taulukoissa olisi hyvä olla lopussa: käytetään Sydänmerkki-tuotteiden mukaisia kriteerejä. Taulukot ovat juuri niitä, mistä sitten arjessa näitä ruokapalvelun ihmiset tarkastavat.

s. 54, liitetaulukon otsikoriivi: Kova rasva (tydytynyt rasva) -> po. Tydytynyt rasva. Nykyisin Sydänmerkin kriteerinä vain tydytynyt rasva, koska se ilmoitetaan pakkausmerkinnöissä.

s. 54, liitetaulukko: Kasvijuomissa Sydänmerkin rasvakriteeri: 3 g/100 g (tässä 2) --> toisaalta Sydänmerkin mukainen elintarvike on aina vaihtoehto, joten ei ole mikään iso ongelma

s. 56, liitetaulukko Kati Kuisma, Sydänliitto. Osallistui Painonhallinta-osuuden kuulemiseen.

WWF Elisa Niemi: s.55 rivit 42-43 –"Myös pohjoismaisia suosituksia kunnianhimoisemmat ruokasuositukset ympäristövaikutusten pienentämiseksi olisivat linjassa kansainvälisten ja Pohjoismaiden ministerineuvoston tavoitteiden kanssa." Hienoa, että tämä on tuotu esille. Näkökulma on tärkeää pitää mielessä ravitsemussuositusten laadinnassa.

Maija Ylilauri, Uef: s. 44, r. 9. Luvut olisi kiva saada myös kilokaloreina. Kommentti koskee myös muita taulukoita.

Maija Ylilauri, UEF:s. 47, r. 10. Koliini on suosituksessa uutena, mutta siitä ei ole mitään mainintaa muualla kuin liitetaulukossa. Koliini tulisi mielestäni jotenkin nostaa esiin tekstiosassa.

Maija Ylilauri, UEF: s. 51, r. 2, Rauta. UL 60 mg/ vrk; Tässä voisi olla huomautus, että kuuriluontoisesti esim. lääkärin ohjeen mukaan määrä voi olla huomattavasti isompikin, esim. 100-200 mg/vrk.

Eeva Vuotilainen: sivu 43 Liitetaulukko 1: FinRavinto 2017-tutkimusraportissa tiamiinin saanti oli osalla väestöstä niukahkoa; tiamiinin keskimääräinen tarveluku on hieman pienentynyt, mutta kannattaisiko tiamiinin osalta vielä aihetta tutkia?

sivu 44 Liitetaulukko 6, PAL-kertoimet – voisiko erottaa energiansaannin yksiköstä (MJ/vrk)

sivu 47; liitetaulukossa 8:ssa on mukana koliini – pitäisikö tätä koliinin lisäystä ravintoainetason suosituksiin perustella ja esittää lyhyesti koliinin merkitys elimistön toiminnalle ja mainita muutamia saantilähteitä sekä mainita ryhmät, joiden koliinin saantiin tulee erityisesti kiinnittää huomiota? Perustiedot tulisi olla myös molybdeenistä ja boorista.

sivu 48 liitetaulukko 9: ehdotus siirtää B6-vitamiinin sarake folaatin jälkeen (B12, folaatti ja B6 toimivat yhden hiilen siirtoreaktioissa)

ETL: s. 55, r. 8: Ruokasuositusten mallintamisessa liha mm. erinomaisena B-vitamiinien, hemiraudan ja hyvälaatuisen proteiinin lähteenä on sivuutettu. Vaikka punaisen lihan kulutusta ohjataan vähennettäväksi, soisi lihan hyville ravintoaineille maininnan silloin kun sille on aihetta.

ETL: s. 59, r. 1: Ruokasektorin monille toimijoille ja kuluttajille täysjyväviljan määritelmä 50 % kuiva-aineesta on vieras määritelmä, eikä sen mukaisia täysjyvätuotemerkintöjä ole tällä hetkellä saatavilla tuotetiedoissa ja pakkausmerkinnöissä. Tuotteissa ilmoitetaan täysjyvän määrä viljaraaka-aineesta, mikä ei ole sama määrä kuin täysjyvän osuus lopputuotteessa. Suositusten jalkauttamisessa tulisikin pohtia, miten täysjyvän saantimäärä on mahdollisimman selkeästi viestittävässä tuotetasolla.

Leg4life: Sivun 55 rivit 40-42. Mitä tällä halutaan viestiä? Sitäkö, että kotimaisen ruoantuotannon edellytyksiä ei tarvitse ottaa ravitsemussuosituksissa lainkaan huomioon? Ylipäätään uusien ravitsemussuositusten luonnoksesta syntyy vaikutelma, että kasvipainotteisuuteen siirtyminen ja sen seurauksena tukeutuminen lisääntyvästi tuontielintarvikkeisiin ei ole ongelma, vaikka tuontielintarvikkeiden moninaisista haitallisista ympäristövaikutuksista (esim. vesijalanjälki) ei ole vielä riittävästi tietoa saatavilla. Samoin luonnoksesta syntyy vaikutelma, että ruoantuotannon ympäristöpäästöt erityisesti eläinperäisten elintarvikkeiden osalta oletetaan vakioiksi, eikä oteta huomioon sitä, että niiden vähentämiseksi tehdään koko ajan työtä.

Carina Kronberg-Kippilä: Liitetaulukko 10, s. 48-49:

Miten s. 19 suositusluonnoksessa mainittu imeväisikäisten, hedelmällisessä iässä olevien ja raskaanaolevien naisten yleinen raudan puutos on otettu huomioon raudan saantisuosituksissa

Heli Virtanen: s.33 taulukko D-vitamiini: Olisi mielestäni hyvä mainita tummaihoiset, peittävästi pukeutuvat, vähän ulkoilevat

Taulukon alaviitteisiin lisätty tieto: UL arvo koskee pelkästään magnesiumin saantia ravintolisänä ja UL arvo perustuu ravintolisänä otettavaan magnesiumin aiheuttamaan lievään ripuliin. Taulukoiden numerointi korjattu Punaista ja siipikarjan lihaa käsittelevissä teksteissä on mainittu lihan ravintosisältö. Ruokavalion koostaminen -kappaleessa mainitaan eläinkunnan proteiinin ravitsemuksellinen laadukkuus. Ei muutosta kiitos kommentista, yritetään parantaa niiden visuaalista ilmettä ja tekstillä kuvata niitä paremmin

Ehdotuksesta ei selviä mihin kuvaan tai kaavioon viitataan. Korjattu

Tavoite koskee tässä varhaiskasvatuksessa tarjottavaa ruokaa ja on pidemmän aikavälin tavoite kaikille

Kiitos kommentista. Tekstissä tämä on mainittu "Ravitsemuslaadun vaatimuksia tuotteille asetettaessa käytetään aterianosakohtaisia tai Sydänmerkituotteiden myöntämisperusteiden mukaisia vaatimuksia." Taulukoiden selkeyden vuoksi ei lisätä mainintaa enää niiden yhteyteen.

tämän voisi korjata

Kiitos kommentista Lisätty taulukkoon

Kiitos kommentista

Suosimme SI-yksiköitä

Ei muutost

Ei muutosta, määrä tulee pohjoismaisista suosituksista, lääkärin määräämä ravintolisä esim. anemian takia ei liity tähän

Ei muutosta, tieteellinen näyttö tulee pohjoismaisista suosituksista. Tiamiinin suositus riippuu energiansaannista ja sen saantisuositus on laskenut siksi, että arvioissa käytettiin hieman alhaisempia painorajoja kuin aiemmin. Taulukot muokattu taitossa

Ei muutosta

Ei muutosta Punaista ja siipikarjan lihaa käsittelevissä teksteissä on mainittu lihan ravintosisältö. Ruokavalion koostaminen -kappaleessa mainitaan eläinkunnan proteiinin ravitsemuksellinen laadukkuus. Ei muutosta

Kiitos kommentista

Tämä sanoitus on yhdenmukainen pohjoismaisten suositusten sanoituksen kanssa. Sanoituksella viitataan mm. Tanskan ravitsemussuosituksiin, joissa on jo otettu pohjoismaisia suosituksia kunnianhimoisempi linja lihan kulutuksen vähentämiseksi. Linjauksen ravitsemuksellinen riittävyys on ensin mallinnuslaskelmin varmistettu. Vastaava tarkastelu tehtiin suomalaissuositusten pohjaksi käyttäen ruoankäytön ja ympäristövaikutusten osalta suomalaisia tutkimusaineistoja. Ruoan ympäristövaikutuksia käsittelevät osiot on muokattu.

Tarkemmat suositukset ovat saatavilla lapsiperheiden suosituksessa. Ei muutosta tekstiin tässä kohtaa.

Lisätty taulukkoon

Luustoliitto: Sivu 46, rivi 14. Proteiinin saantisuositus (grammaa / painokilo) näyttää tämän perusteella alenevan aikuisten kohdalla. Prosentuaalinen osuus energian kokonaissaannista on sama kuin nykyisissä suosituksissa eli 10–20 E%. Mutta suositeltava saanti painokiloa kohden on luonnokseen kirjoitettu eri suuruisiksi kuin nykyisissä. Luonnoksessa 0,83 g / kg, kun nykyisissä on 1,1–1,3 g/kg. Onko näin? Muotoiluseikka liitetaulukoihin. Jos taulukko jatkuu toisella sivulle, olisi sarakkeiden otsikot olla hyvä näkyvissä myös toisella sivulla. (Maria Lankinen, Anu Ruusunen)

Itä-Suomen yo, kansanterveystieteen ja ravitsemustieteen yksikkö: Liitetaulukko 5; entä niiden lasten energiantarve, joita ei imetellä lainkaan? Näitäkin on, vaikka imetystä suositellaankin.

Liitetaulukko 6: Lasten arvioidussa energian tarpeessa hyppyt ikäryhmästä toiseen ovat liian suuret ja kliinisessä työssä näiden arvioiden soveltaminen on sen vuoksi ongelmallista. Energian tarve tulisi arvioida yhden vuoden kattavissa ikäryhmissä, ei kolmen - neljän vuoden. Kliinistä työtä varten keskimääräinen energian tarve on oltava tiedossa per painokilo, ei per vuorokausi.

Liitetaulukko 7. Kliinisessä työssä käytännöllisempi tapa ilmaista proteiinin tarve olisi g / kg.

s. 46-47, entä kuidun saantisuositus alle 2-vuotiailla lapsilla?

Luustoliitto: Sivu 46, rivi 14. Proteiinin saantisuositus (grammaa / painokilo) näyttää tämän perusteella alenevan aikuisten kohdalla. Prosentuaalinen osuus energian kokonaissaannista on sama kuin nykyisissä suosituksissa eli 10–20 E%. Mutta suositeltava saanti painokiloa kohden on luonnokseen kirjoitettu eri suuruisiksi kuin nykyisissä. Luonnoksessa 0,83 g / kg, kun nykyisissä on 1,1–1,3 g/kg. Onko näin?

Luustoliitto: s 47, tarkennukset taulukon alla, kohta 2. Tarkennuksessa mainitaan D-vitamiinilisen käyttö, mutta tämä ei ehkä vastaa sivun 33 taulukkoa. Lisäksi maininta riskiryhmistä löytyy sivulta 15 (2. viimeinen kappale), ja tässä on mainittu mm. tummaihoiset ja peittävästi pukeutuvat. Näitä ei kuitenkaan huomioitu tässä tai sivun 33 taulukossa. Voitaisiinko ne lisätä mukaan? Meillä on entistä enemmän tummaihoisia ja peittävästi pukeutuvia kansalaisia.

0,83 g/kg aikuisilla, ikääntyneillä 1,2-1,5 g/kg

Taulukot tehdään uudestaan taittovaiheessa Taulukkoon oli jäänyt virheitä ja se on nyt korjattu ja täydennetty. Sekä imetetyille että ei-imetetyille energiantarpeen viitearvot ovat samat. Kliinisessä työssä käytetään yleisesti kcal/kg ja näin tulee tehdä jatkossakin. Tämä suositus on tarkoitettu ensisijaisesti väestön terveyden edistämiseen, jolloin ikäryhmäkohtaiset suositukset ovat perusteltuja ja vastaavat kansainvälisissä suosituksissa noudatettavaa käytäntöä.

Kliinisessä työssä käytetään yleisesti g/kg. Tämä suositus on tarkoitettu ensisijaisesti väestön terveyden edistämiseen, jolloin suosituksen muotoilu E%:na on perusteltu ja vastaa kansainvälisissä suosituksissa noudatettavaa käytäntöä. Ei ole asetettu. Pyritään monipuoliseen, iänmukaiseen ruokavalioon.

0,83 g/kg aikuisilla, ikääntyneillä 1,2-1,5 g/kg

Lisätty taulukkoon