

RAVINTOAIINEET

Kommentit

Käsittely/muutos tekstissä

<p>Kela: Tässä lähdetään heti tiukasti asiaan ja ei ole mitään johdattelevaa yleisosiota. Voisi suosia myös enemmän luetteluita, jotka helpottaisivat lukemista ja asioiden hahmottamista. Voisiko suositeltuja arvoja nostaa enemmän esille esim. laatikoihin tai muutoin.</p>	<p>Taittoaiheessa pohditaan näitä, ei muutosta tekstiin tässä</p>
<p>Ravistamo, Kati Laine: S. 12 Taulukko 1. Pohjoismaissa käytössä olevat suositusten viitearvot / Suositeltava saanti energiaosuuksien vaihteluväleinä. Selitteeseen olisi hyvä tarkentaa, että suositeltu saanti varmistaa välttämättömien ravintoaineiden riittävän saannin, JOS ENERGIANSAAINTI ON KULUTUSTA VASTAAVAA. Jos henkilö syö vaikka 800-1000 kcal/pvä ei ravintoaineiden saanti mitenkään voi olla riittävää ilman täydennyksiä, vaikka E%-jakauma olisikin suositusten mukainen.</p>	<p>Tarkennettu tekstiin</p>
<p>Ravistamo, Kati Laine S. 14, Hiilihydraatti ja kuitu rivi 7. Pitäisikö lukea aikuisilla, joiden energiantARVE on pieni (ei - saanti)</p>	<p>Ei muutosta</p>
<p>Ravistamo: S. 15 rivi 10. Olisi tärkeää määritellä luetaanko vapaa sokeri mukaan lisätyn <10 E% tavoitteeseen. Nyt se jää mielestäni hieman epäselväksi.</p>	<p>Tarkennettu määritelmää</p>
<p>Puttonen Johanna, ja Anna Pääatalo, Ravitsemusyksikkö, Päijät-Hämeen hyvinvointialue: 15, rivi 33: "Ruoasta" voisi muuttaa muotoon "ruoasta". Perustelu: kirjoitusasun yhdenmukaistaminen koko suosituksessa. Jälkimmäinen muotoilu on luonnoksessa yleisempi.</p>	<p>Korjattu läpi tekstin</p>
<p>Sydänliitto: s. 13, r. 13-19 Energiaravintoaineiden energiapitoisuudet: Voisiko kJ lisäksi ilmoittaa myös kcal, kuten alkoholin kohdalla s. 28, r. 38, vaikka muuntokaava onkin ilmoitettu?</p>	<p>Suosittu SI-yksiyöitä</p>
<p>Sydänliitto. 13, r. 43: lisättävä hiilihydraattien ja kuidun saantisuositus lukuina, kuten proteiini- ja rasvakappaleissa</p>	<p>Lisätty tekstiin</p>
<p>Sydänliitto: s. 14, r. 13 liian vähärasvaisen ruokavalion haittavaikutukset mainittu. Kaipaa täydennystä liian rasvaisen ruokavalion osalta: mitä haittaa?</p>	<p>Lisäys tekstiin: Koska rasva sisältää runsaasti energiaa, liian rasvainen ruokavalio voi lisätä riskiä painon nousulle.</p>
<p>Sydänliitto: s. 14, r. 27 taulukko. Jos välttämättömille rasvahapoille ja alfa-linoleenihapoille suositus "vähintään", puuttuu >-merkki.</p>	<p>Lisätty >-merkki kirjoittajan esittämällä tavalla</p>
<p>Sydänliitto: s. 15, r. 10, (myös s. 14, r.8 ja s. 59, r. 10): "vapaa sokeri": riittäisikö pelkkä "lisätty sokeri" tai "sokeri", johon luetteluaan kuuluvaksi ns. vapaa sokerinkin lähteet. Käytännön ohjauksessa hankalaa termistöä kaikille. Ei näy myöskään pakkausmerkinnöissä eikä ravintolaskentaohjelmissa erikseen.</p>	<p>Tarkennettu määritelmää</p>
<p>Sydänliitto: s. 15, r. 15 Elimistön natriumin ja siitä johdetun suolan tarve: lisättävä näkyville myös grammamäärä</p>	<p>Lisätty suolan tarve 1,5 g</p>
<p>Sydänliitto: s. 15, r. 18: suolan enimmäissaanti</p>	<p>Korjattu</p>
<p>Sydänliitto: s. 15, r. 19: listasta puuttuu "pääruoat". Valmisruoat-termi mielletään usein vain kaupan eineksiksi. Sen sijaan ruokapalveluiden tarjoamista ja kotona tehdyistä nautintavalmiista ruoista eli pääruoista kertyy suurin yksittäinen osuus päivän suolamäärästä.</p>	<p>Lisätty "pääruoat"</p>
<p>Sydänliitto: s. 15, r. 22: lisättävä: millä tavalla runsas suolan saanti on haitallista verenpainevaikutuksen lisäksi. Sydänliitto: s. 15, r. 23: "Runsaan suolan saannin vaikutuksia voidaan hieman vähentää runsaalla kaliumin saannilla". Tämä jää todella epäselväksi: suositusta suurempi kaliumin saanti? ravinnosta vai ravintolisästä?</p>	<p>verisuonisairauksien vaaraa myös verenpaineesta riippumatta, lisää kalsiumin erityistä virtsaamista ja saattaa lisätä mahasyövän riskiä</p>
<p>Kenellä: niillä, joilla kaliumin saanti suositusta alhaisempi vai kaikkilla? Ja mitä tarkoittaa hieman, ja mistä vaikutuksista on kyse: verenpaineesta ja/vai muista? Onko tämä ylipäätään niin merkittävä suomalaisessa</p>	<p>Tekstiin täsmennetty kaliumin lähteet, ei muuta muutosta</p>
<p>Syöpäjärjestöt s. 14 r. 1 kuidun riittävä saanti on väestötasolla yhteydessä... voisiko terveysvaikutukset olla kappaleessa Ruoan terveysvaikutukset</p>	<p>ei muutosta tekstiin</p>
<p>Pro Vege ry, Niklas Kasanen, s. 17 rivit 16-17 "Maitovalmisteet ovat pääasiallinen kalsiumin lähde. Muita hyviä lähteitä ovat tummanvihreät vihannekset, kala, kaalikasvit ja tofu sekä kalsiumilla täydennetyt elintarvikkeet." On epäselvää todeta, että "ovat pääasiallinen". Ei pidä sekoittaa nykytilannetta ja suositusta. Tulee todeta, että ei ole väliä, mistä lähteistä kalsiumia saa – kertoa vain mistä lähteistä sitä saa runsaasti.</p>	<p>Tekstiin muutos: Kalsiumin lähteitä ovat maitotuotteet, tummanvihreät vihannekset, kala, kaalikasvit ja tofu sekä kalsiumilla täydennetyt elintarvikkeet. Maitotuotteista kalsium myös imeytyy hyvin.</p>
<p>WWF Elisa Niemi: s. 17 rivit 16-17 "Maitovalmisteet ovat pääasiallinen kalsiumin lähde. Muita hyviä lähteitä ovat tummanvihreät vihannekset, kala, kaalikasvit ja tofu sekä kalsiumilla täydennetyt elintarvikkeet." Tämän lauseen muotoilu on turhan johdatteleva. Parempi muotoilu olisi esimerkiksi: Runsaasti kalsiumia sisältäviä ruokia ovat esimerkiksi maitotuotteet (sekä eläinperäiset että kalsiumilla täydennetyt kasvimaitotuotteet), tummanvihreät vihannekset, kala, kaalikasvit ja tofu.</p>	<p>Tekstiin muutos: Kalsiumin lähteitä ovat maito ja maitovalmisteet, tummanvihreät vihannekset, kala, kaalikasvit ja tofu sekä kalsiumilla täydennetyt elintarvikkeet. Maitotuotteista kalsium imeytyy hyvin.</p>
<p>Sivu 13, rivi 12. Taulukoissa 5-7 pitäisi olla liitetaulukoissa 5-7. (Maria Lankinen)</p>	<p>Muutettu ehdotuksen mukaisesti</p>

Sivu 13, riviltä 38 eteenpäin, kappale "Hiilihydraatti ja kuitu": Kaikissa muissa energiavintoainekappaleissa on selkeästi kerrottu heti, kuinka paljon suhteellinen osuus energiaprosentteina olisi suositeltavaa olla, mutta hiilihydraattien kohdalla ei? Voisiko myös kuidun saantisuosituksen mainita jo tässä kappaleessa, kun kuidusta ja suomalaisten kuidun saannista kuitenkin kappaleessa kirjoitetaan? Näin lukijan olisi vielä helpompaa bongata olennainen kappaleesta. (Anu Ruusunen)

Korjaus tekstiin, lisätty lause: Hiilihydraattien suositeltava saanti on 45–60 % päivittäisestä energian kokonaissaannista (E%). Kuidun suositeltava saanti on ≥ 3 E %, tai vähintään 25 g naisilla ja 35 g miehillä päivässä.

Sivu 14, taulukko 2. Tilanteissa, joissa energian saanti on vähäistä, auttaa g/painokilo suositus arvioimaan saannin riittävyttä (E%:na saanti voi olla vaihteluvälin sisällä, mutta absoluuttinen saanti voi olla hyvin vähäistä). Onko mahdollista antaa yläviihteen 6 tavoin painokilo kohtaisia suosituksia muutenkin kuin ikääntyneille proteiinin saannin osalta? Proteiinin osalta nämä löytyvät liitteestä 8 myös aikuisille, mutta hieman kaipaisin niitä myös tähän taulukkoon. Urheiluravitsemuksessa g/kg suosituksia käytetään myös hiilihydraattien ja rasvan osalta. Onko niihin perusteita koko väestön näkökulmasta? (Maria Lankinen)

Lisätty proteiinin saantisuositus g/kg (1,2-1,5 g/kg)

Sivu 18, rivit 9-10. "Jodia saadaan myös kananmunista ja jodiodusta suolasta". Toistoa, kun on juuri mainittua edeltävän lauseen edellä lähteet. (Maria Lankinen)

Poistettu lause: Jodia saadaan myös kananmunista ja jodiodusta suolasta

Maija Ylilauri, UEF: s. 13, r. 16-17. Voisiko energia-arvot esittää kilojoulejen lisäksi myös kilokaloreina? Ehdotus koskee koko suositusta, jossa energiamääriä esitellään.

Suosittu SI-yksiyöitä

MY, UEF: s. 14. r. 18. "riittäviin osuuksiin"; tässä voisi olla viittaus taulukkoon tai määrät sulkeissa

Lisätty ehdotuksen mukaisesti (taulukko 2)

MY, UEF: s. 15, r. 13. NaCl on kemiallinen yhdiste, jossa isoilla ja pienillä kirjaimilla on merkitystä, joten en kirjoitaisi sitä isoilla kirjaimilla otsikkoon.

Korjattu ehdotuksen mukaisesti

MY, UEF: s. 15, r. 14. "suolan saantisuositus" --> ehkä mieluummin "suolan enimmäissaantisuositus"

Korjattu ehdotuksen mukaisesti

MY, UEF: s. 15, r. 22. "Runsas suolan saanti on haitallista myös henkilöillä, joilla on normaali verenpaine."; jokin esimerkki haitasta voisi lisätä sanoman painoarvoa

Korjattu, ks. edellä

MY, UEF:s. 16, r. 34. Viittaako ≥ 10 seerumissa ja 340 punasoluissa? Voisi täsmentää.

Muutettu lauseen järjestystä selvemmäksi raudan saantisuosituksen muuttaminen keskeisemmäksi tekstissä: Raudan saantisuositus miehillä on 9 mg/vrk, naisilla murrosiästä vaihdevuosi-ikään saakka 15 mg/vrk, kuukautisten loppumisen jälkeen

MY, UEF: s. 18, r. 3. Miten vaihteluväli 7-9 mg/vrk tässä tulisi ymmärtää? Täsmällisempi ilmaisu olisi yksiselitteisempi.

Soile Ruottinen: sivu 13, kappale hiilihydraatit ja kuitu. Olisi hyvä lisätä hh E% sekä kuitusuositus, tähän kappaleeseen. proteiini ja rasva kappaleissa E% kerrottu

Korjattu, ks. edellä

Soile Ruottinen: Sivulla 15, rivi 23, kaliumin lähteet ruokavaliosta näkyviin?

Lisätty kaliumin lähteitä

Soile Ruottinen: Sivulla 17, rivi 16. Ihanko oikeasti voidaan mainita tummanvihreät vihannekset kalsiumin lähteenä? Tummanvihreitä kasviksia kuitenkin syödään yleisesti melko pieniä annoksia kerralla. Voi jäädä kuva että kun otan vähän pinaattia salaattissa niin saan kalsiumia.

Ei muutosta tekstiin

Soile Ruottinen: Sivulla 17, kaura raudan lähteenä? vatsavaivaisia kun on niin paljon, niin olisiko hyvä mainita myös kaura.

Muutettu tekstiä, otettu pois ruis ja jätetty täysjyväviljavalmistet

Soile Ruottinen: Sivulla 17, rivi 38. Käytännön ravitsemusterapeutin kokemuksena raudan puutteen uusi riskiryhmä: etätyötä tekevät, yksin asuvat miehet jotka syövät valmisaterioita, jotka eivät käytä täysjyväviljaa juurikaan/käyttävät vähän. Raudan puutetta siis myös yksipuoleisesti syöville ja miehillä. Ehdotus...esim. vegaaniruokavaliota tai yksipuoleista ruokavaliota, noudattavat ovat raudanpuutoksen riskiryhmä.

Huomioitu Ruokavalion koostaminen -kappaleessa

Jukka Pietarinen: Esim.: "Suositellaan enintään kahtakymmentä prosenttia energiasta" -> "Suositellaan enintään 20 E%:a energiasta", tai "Suositellaan enintään 20:tä prosenttia energiasta". Jos mittayksikkö on lyhennetty, partitiivin tunnus tulee siihen, muussa tapauksessa numeroon.

Muokattu kielentarkastuksessa

Jukka Pietarinen: Sivulla 14 on rivillä 23 tällainen katkelma: "Tällä tasolla turvataan riittävä välttämättömien aminohappojen saanti monipuolisessa kasvipainotteisessa sekaruokavaliossa. Ateriapalveluissa iäkkäille käytetään 18 E% tavoitetasoa, mikä vastaa noin 1,2 g proteiinia kehon painokiloa kohden. Määrän on todettu ehkäisevän toimintakyvyn heikkenemistä."

Korjaus tekstissä ehdotuksen mukaisesti

JP: Pitäisi olla: "Tällä tasolla turvataan riittävä välttämättömien aminohappojen saanti monipuolisessa kasvipainotteisessa sekaruokavaliossa. Ateriapalveluissa iäkkäille käytetään 18 E%:n tavoitetasoa, joka vastaa noin 1,2 g:aa proteiinia kehon painokiloa kohden. Määrän on todettu ehkäisevän toimintakyvyn heikkenemistä."

Korjaus tekstissä ehdotuksen mukaisesti

Tuossa oli myös käytetty virheellisesti mikä-pronominia ikään kuin viitattaisiin koko edeltävään lauseeseen.

Muokattu kielentarkastuksessa

Fazer: s. 12, r 11-13: Yleinen kommentti useiden vitamiinien ja kivennäisaineiden suositeltavien määrien noususta. Pakkauksissa näkyvät EFSA:n viitearvot eivät muutu suositusten mukaisesti ja aiheuttavat hämmennystä kuluttajissa, koska pakkauksissa näkyvät arvot eroavat merkittävästi suositelluista. Tämä tulisi huomioida suosituksista viestittäessä.

Kiitos kommentista

Fazer: s. 17, r. 36-38: Miksei raudan saantisuosituksista ole tarkistettu huomioimalla erot ei-hemiraudan ja hemiraudan hyväksikäytössä ?

Ravintoaineiden saantisuosituksukset tulevat suoraan Pohjoismaisista suosituksista.

Fazer: Sinkin saantisuosituksista nostettiin perusteluna palkokasvien ja täysjyvän lisäämisen aiheuttama sinkin imeytymistä häiritsevän fytaatin saannin lisääntyminen, vaikka Suomessa sinkin puutos on harvinaista. Raudan saantisuosituksista ei ole nostettu, vaikka suositustekstissä kuitenkin todetaan, että raudanpuutos on yleistä. Suosituksiin tarvitaan perustelut miksei raudan saantisuosituksista katsottu tarpeelliseksi nostaa.

Perustelut on esitetty pohjoismaisissa ravitsemussuosituksissa

Eeva Voutilainen, HY: s. 13, rivi 18 koska alkoholi ei ole välttämätön ravintoaine; alkoholi on aine, joka tuottaa energiaa, mutta onko alkoholi ravintoaine (aine, jolla jokin aineenvaihdunnallinen ja/tai rakenteellinen tehtävä elimistössä)?

Ei muutosta tekstiin

Eeva Voutilainen, HY: s. 15, rivi 8-9 " Sellaisenaan syötyjen ja ruoanvalmistuksessa käytettävien kasvien, marjojen ja hedelmien sisältämät sokerit eivät kuulu lisätyn sokerin määritelmään" – tulisiko kasvien, marjojen ja hedelmien sisältämät sokerit –ilmaisua täsmentää, sillä mukana samoja yhdisteitä, joita on lisättyssä sokerissa (esim. fruktoosi, glukoosi, sakkaroosi).

Määritelmä tarkennettu

Eeva Voutilainen HY: s. 15, rivit 16-17; pitäisikö tässä täsmentää ikäryhmät ja ainakin viitata lapsiperheiden ruokasuositukseen, jossa on mainittu lapsille annetut suolasuosituksukset?

Lisätty tekstiin: Lasten suolan käyttösuositukset löytyvät lapsiperheiden suosituksista

EV: s. 15, rivi 37, " kuvataan seerumin D-vitamiinin eli 25(OH)D:n -pitoisuudella." – olisiko täsmällisempi "D-vitamiinin aineenvaihduntatuotteen eli"

Korjaus tekstiin ehdotuksen mukaisesti

EV: sivu 16, rivi 2-3; ovatko rasvainen kala ja kananmunan keltuainen mainitsemisen arvoisia E-vitamiinin lähteitä? Esimerkiksi kalan osuus E-vitamiinin lähteenä on pieni FinRavinto 2017 -tutkimuksessa; lisäksi kalan E-vitamiinipitoisuus on pieni suhteessa rasvojen hapettumisasteeseen.

Poistettu rasvainen kala ehdotuksen mukaisesti

EV: sivu 16; kannattaisiko C-vitamiinin jälkeen esittää tiamiini, jonka saanti on alle keskimääräisen tarpeen 25 % naisista ja 26 % miehistä (FinRavinto 2017 -tutkimus) – tosin nykyosuuksissa keskimääräinen tarveluku on pienempi kuin 2014 suosituksissa;

Ei muutosta

EV:sivu 16, rivi 24 (folaatti (B9-vitamiini); riittäisikö pelkkä folaatti, joka on yhdisteen yhteisnime? esim. Björke-Monsen ja Uelandin review-artikkelissa (2023) käytetään ilmaisua folaatti samoin yleisesti ravitsemustieteen perusteoksissa

Poistettu (B9-vitamiini) ehdotuksen mukaisesti

EV:sivu 16, rivi 34; ... seerumin ja punasolujen folaattipitoisuuksiin?

korjattu ks. edellä

EV:sivu 17, rivi 15 kalsium heikentää... (vai runsas kalsiumin saanti heikentää...?)

Ei muutosta, kalsiumin samanaikainen nauttiminen heikentää imeytymistä, ei niinkään kalsiumin kokonaismäärä

EV:sivu 18, rivi 6; voisiko ilmaisua täsmentää jodi toimii kilpirauhashormonien synteessissä... jodi välttämätön kilpirauhashormonien rakenneosana (Freese ym. Ravitsemustiede-kirja, 2021)

Täsmennetty tekstiin: tyroksiinin ja trijodityroniinin rakenneosana

Luustoliitto: s. 15 rivi 38. D-vitamiinin seerumipitoisuus -kohta olisi hyvä selvittää. Kun puhutaan luustovaikutuksista samassa virkkeessä kuin terveyden kannalta riittävistä seerumipitoisuuksista, olisi tärkeää mainita myös luustovaikutusten kannalta riittävä pitoisuus osteoporoosia sairastaville (S-25(OH)D-pitoisuuden tavoite on 75–120 nmol/l).

Sairauskohtaiset suositukset on esitetty ao. hoitosuosituksissa

Luustoliitto: s. 17, rivi 25. Kiinnostavaa, että kalsiumin saannissa suomalaisilla on parantamisen varaa. Tästä huolimatta esimerkiksi International Osteoporosis Foundation on merkinnyt suomalaiset yhdeksi eniten kalsiumia ravinnosta saavaksi kansaksi maailmassa: <https://www.osteoporosis.foundation/educational-hub/topic/calcium/calcium-map>

Kiitos kommentista

ETL: s. 17, r. 27: Miksei raudan saantisuosituksista ole tarkistettu huomioimalla erot ei-hemiraudan ja hemi-raudan hyväksikäytössä? Sinkin saantisuosituksista nostettiin perusteluna palkokasvien ja täysjyvän lisäämisen aiheuttama sinkin imeytymistä häiritsevän fytaatin saannin lisääntyminen, vaikka Suomessa sinkin puutos on harvinaista. Raudan saantisuosituksista ei ole nostettu, vaikka suositustekstissä kuitenkin todetaan, että raudanpuutos on yleistä ja vegaaniruokavaliokappaleessa todetaan, että erityisesti viljan ja palkokasvien fytaatti voi häiritä raudan ja sinkin imeytymistä. Suosituksiin tarvitaan perustelut, miksei raudan saantisuosituksista katsottu tarpeelliseksi nostaa.

Perustelut on esitetty pohjoismaisissa ravitsemussuosituksissa

ETL: s. 17, r. r. 33: Toisaalta polyfenoleilla on myös terveyttä edistäviä vaikutuksia antioksidanttina.

Ei muutosta

ETL: s. 18., r. 6. Miksei viljavalmisteita nosteta hyödyllisten fytokeemikaalien ja bioaktiivisten yhdisteiden lähteinä samoin kuten palkokasveja, vihanneksia, juureksia, marjoja ja hedelmiä? Esimerkiksi kaura sisältää voimakkaita antioksidantteja avenantramideja ja ruis lignaaneja ja alkyyliresorsinoleja.

Lisätty viljan suosituskohtaan lause: Lisäksi täysjyvävilja sisältää terveyteen myönteisesti vaikuttavia fytokeemikaaleja

Terve Paino: "Lisätty sokeri": Suosituksissa annetaan ohjeet lisäystä sokerista (s.14). Toisaalta sivulla 15 todetaan, että "vapaata sokeria tulisi rajoittaa". Kun sokeripitoisten virvotusjuomien kulutus vähenee, yhä suuremmaksi ongelmaksi tulevat mehut, joissa on runsaasti vapaata sokeria. Miksei taulukossa 2 esitetä "lisätty sokeri + vapaa sokeri"? Tämähän on huomioitu jo uudessa virvoitusjuomaverossakin.

Määritelmä tarkennettu

Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue, Ravitsemusterapiayksikkö: Sivu 14, rivi 4-7 Tässä voisi ehkä hiukan täsmentää, millä tavoin lisätyn sokerin saannin rajoittaminen tekee kuvatut muutokset. Asiantuntija ymmärtää taustalla olevan elintarvikkeiden vaihdokset ravintoainetiheämpiin, mutta kansalaiselle tämä logiikka ei välttämättä avaudu. Esimerkki: sokeroidun jogurtin vaihtaminen sokeroimattomaan ei automaattisesti lisää kuidun saantia. Kuitua 20 grammaa ja miehet 22 grammaa päivässä. Rungas lisätyn sokerin saanti heikentää ruokavalion kokonaisuutta. Rajoittamalla lisätyn sokerin saantia turvataan riittävä vitamiinien ja kivennäisaineiden sekä kuidun saanti ja parannetaan koko ruokavalion ravintoainetihevyttä. Lisätyn sokerin rajoittaminen on erityisen tärkeää lausilla sekä aikuisilla. Ioiden energiansaanti on

Ei muutosta, asia selitetty seuraavassa kappaleessa.

Suomen hammaslääkäriliitto: Energia s. 13, r. 11-12 Energiansaannin ja -tarpeen ikä- ja sukupuoliryhmittäiset viitearvot on esitetty LIITETAULUKOISSA 5–7.

Korjattu

Hiilihydraatti ja kuitu s. 14, r. 5 Ehdotetaan lisättäväksi tekstiin selkeät määritelmät lisätylle sokerille ja vapaalle sokerille sekä maininta em. sokeroiden vaikutuksesta hampaiden reikiintymiseen. Ehdotus lisäyksestä s. 14, r. 5: Rungas lisätyn TAI VAPAAN sokerin saanti heikentää ruokavalion kokonaisuutta JA LISÄÄ HAMPaidEN REIKIINTYMISTÄ. (Kirjallisuusviite: <https://www.kaypahoito.fi/nak06765>) tai vaihtoehtoisesti kappaleen loppuun s. 14 r 8: LISÄTYN JA VAPAAN SOKERIN SAANNIN RAJOITTAMINEN ON TÄRKEÄÄ MYÖS HAMPaidEN REIKIINTYMISEN EHKÄISEMISEKSI.

Määritelmä tarkennettu. Lisätty tekstiin: ja lisää hampaiden reikiintymistä

s. 15, r. 5. sekä s. 46 r. 7 Ehdotetaan lisätyn sokerin ja vapaan sokerin määritelmien tarkentamisen ohella selvittämään, sisältäväkö vapaa sokeri lisätyn sokerin suositeltavaan saantiin alle 10 % päivittäisestä energian kokonaisuunnista.

Määritelmä tarkennettu

Kalsium s. 17, r. 14. Hyvä, että kalsiumin yhteys hammasterveyteen on mainittu suosituksessa. s. 18, r. 43. Liitetaulukoista 10-14 --> 8-12 löytyvät vitamiinien ja kivennäisaineiden viitearvot.

Kiitos kommentista
Korjattu

HUS: s. 14 r 10-12 "Rasvan suositeltava saanti on 25–40 prosenttia päivittäisestä energian kokonaisuunnista (E%). Näin varmistetaan tyydyttymättömien ja välttämättömien rasvahappojen riittävä saanti." Pelkällä riittävällä rasvan saannilla varmistetaan myös laatu??

Muokatu ehdotuksen mukaisesti.

s 14 r 23-24 "Tällä tasolla turvataan riittävä välttämättömien aminohappojen saanti monipuolisessa kasvipainotteisessa sekaruokavaliossa. " Eikö muissa ruokavalioissa? Vain monipuolisessa kasvipainotteisessa sekaruokavaliossa?

Korjaus tekstissä: Tällä tasolla turvataan riittävä välttämättömien aminohappojen saanti monipuolisissa ruokavalioissa, jotka sisältävät useita proteiinin lähteitä. Lisätty myös sulkuihin taulukkoon proteiinisäantisuositus ikääntyneillä g/kg

s 15 r 5-10 lisätyn sokerin määritelmä tulee ensimmäistä kertaa vastaan, ja VAIN alaviitteessä. VOisiko määritelmän tuoda esiin jotenkin selkeämmin kuin vain alaviitteessä?

Määritelmä tarkennettu

s16 r 14 "ja se edistää ei-hemiraudan imeytymistä" Tämä omaksi lauseekseen, esim. Lisäksi se edistää....

Korjattu ehdotuksen mukaisesti

s 17 r 8 lause vastasyntyneistä on irrallinen ja herättää kysymyksen, pitäisikö vastasyntyneistä olla erityisen huolissaan.

Tulee pohjoisamisista suosituksista. Vastasyntyneet erityisen herkkiä puutteelle.

s17 r 31 Eläinperäinen hemirautaa imeytyy hyvin, kun taas KASVIPERÄINEN ei-hemirautaa

Korjattu ehdotuksen mukaisesti

s 18 r9 Lauseesta voi saada käsityksen, että kalaa syövät ovat riskissä.

ei muutosta tekstiin

s 18 r 15-16 . Suositus perustuu virtsan jodipitoisuuteen, jolla minimoidaan kilpirauhasen tilavuuden kasvu. VAikeasti hahmotettava lause.

AL: s. 16, rivi 34, pitää olla folaattipitoisuuksiin

Muokattu kielentarkastuksessa
Korjaus tekstissä ehdotuksen mukaisesti

Atria, Snellman, HK: Luonnonksen mukaan raudan puutos on yleistä (s.17, r.36). Liha puolestaan on hyvin imeytyvän hemiraudan lähde. Miten pitkän aikavälin tavoitteessa lihan vähentämisestä on huomioitu riittävä raudan saanti ja imeytyminen?

Raudan saantisuositus tulee pohjoisamisista suosituksista ja esim. hedelmällisessä iässä oleville naisille suositeltava 15 mg on katsottu olevan riittävä määrä.

Leg4life: Sivu 14, rivit 6-7 & hiilihydraatteja ja kuituja käsittelevä kappale yleisesti. "Myös hedelmä- ja marjatäysmehuista ja mehutiivisteistä saatavaa sokeria (ns. vapaa sokeri) tulee rajoittaa." Lisätyn sokerin välttäminen on toki hyvä asia ja parantaa ruokavalion kokonaisuutena, vaikka keskimäärin suomalaisilla lisätyn sokerin osuus on alle suositusten 10E% (FinRavinto 2017). Marjatäysmehut ovat merkittävä polyfenolien lähde ja runsas polyfenolien saanti on monissa väestötutkimuksissa liittynyt pienempään kroonisten sairauksien riskiin. On ole vakuuttunut, että marjatäysmehujen välttäminen lisätyn sokerin välttämiseksi tuottaa terveyden kannalta paremman lopputuloksen, itse asiassa päinvastoin. Tässä voisi sanoa, että marjatäysmehujen kohdalla kannattaa suosia ilman lisättyä sokeria olevia vaihtoehtoja (niitä on saatavissa ihan yleisesti markettien hyllyillä). Koko kappaleessa voisi mainita, että kuitupitoiset ruoka-aineet ovat yleensä/pääsääntöisesti myös hyviä fytokeemikaalien lähteitä kuten polyfenolien ja osa kuituun liittyvistä terveysvaikutuksista todennäköisesti selittyy näillä kuidun kanssamatkustajilla.

Täysmehujen suositus tulee suoraan pohjoisamisista suosituksista (aikuisilla max. 1 dl päivässä osana marja/hedelmäsuositusta). Tekstiin lisätty lause: Kuitupitoinen ruokavalio sisältää myös terveyttä edistäviä fytokeemikaaleja. Maininta marjamehuista lisätty juomasuositukseseen.

Leg4life: Sivu 14, rivi 22-26. Proteiineja käsittelevä kappale on tynkä. Tähän täytyisi ehdottomasti lisätä mm. seuraavat asiat:- Kasvipainotteisessa sekaruokavaliossa on tärkeää käyttää monipuolisesti erilaisia kasviproteiinin lähteitä kuten täysjyväviljaa ja palkokasveja välttämättömien aminohappojen riittävän saannin turvaamiseksi. - Energiatarpeen ollessa pieni (alle 8 MJ) täytyy kiinnittää huomiota myös riittävään grammamääräiseen proteiinin saantiin, jotta turvataan riittävä välttämättömien aminohappojen saanti. Tämä koskee mm. pienikokoisia vähän liikkuvia naisia, laihduttajia ja vanhusväestöä. Toki ikääntyvien kohdalla suositus 18E% auttaa asiaa, vaikka ei välttämättä vähiten kuluttavien kohdalla kokonaan korjaa tilannetta.

Korjaus tekstiin: Tällä tasolla turvataan riittävä välttämättömien aminohappojen saanti monipuolisissa ruokavalioissa, jotka sisältävät useita proteiinin lähteitä. Lisätty myös sulkuihin taulukkoon proteiinisäantisuositus ikääntyneillä g/kg

Leg4life: Sivu 15, rivit 28-29. "D-vitamiinireseptoreja on lähes kaikissa elimistömme soluissa, ja D-vitamiinilla on laajoja vaikutuksia muun muassa puolustusjärjestelmäämme". Lause nyt turhan immuunijärjestelmäpainotteinen, muokkaisin lauseen muotoon: "... ja D-vitamiinilla on laajoja vaikutuksia muun muassa elimistön kudosten toiminnan, kalsium-aineenvaihdunnan ja puolustus/immuunijärjestelmän säätelyssä".

Korjattu tekstiin ehdotuksen mukaisesti

Sivu 16, rivi 13. 'keho' sanan sijasta voisi käyttää sana 'elimistö'. Keho on hyvä sana vain kehon koostumuksen yhteydessä, muutoin kannattaa suosia elimistö -sanaa. Ehdotan lausetta muotoon "C-vitamiini toimii elimistössä antioksidanttina."

Korjattu ehdotuksen mukaisesti
Korjattu ehdotuksen mukaisesti

Sivu 16, rivi 21. keho -> elimistö

Leg4life: Sivu 17, rivit 1-2. Tarkentaisin riittävän B12-saannin lausetta ” Riittävä B12-vitamiinin saanti on välttämätöntä normaalille kehitykselle, hermoston toiminnalle ja punasolujen muodostumiselle.” muotoon ” Riittävä B12-vitamiinin saanti on välttämätöntä normaalille kudosten kasvulle, kognitiiviselle kehitykselle, hermoston toiminnalle yleensä ja punasolujen muodostumiselle.

Korjattu tekstiin, kuten lihasheikkous ja puutuminen sekä kognitiivisen toiminnan häiriöt, muissa kohdissa ei muutoksia

Sivu 17, rivit 3-4. Täydentäisin lausetta: ” B12-vitamiinin puutoksen kliinisiä oireita ovat makrosyyttinen, megaloblastinen anemia ja neurologiset toimintahäiriöt kuten lihasheikkous ja puutuminen sekä kognitiivisen toiminnan häiriöt.

Korjattu tekstiin ehdotuksen mukaisesti

Sivu 17, rivi 5-6. Vegaaniruokavalio noudattavat ovat ilmeisin riskiryhmä B12-vitamiinin puutokselle. Toisaalta he ovat yleensä hyvin tietoisia asiasta ja käyttävät ravintolisiä tilanteen korjaamiseksi. Näen tulevaisuudessa suurimpana B12-vitamiinin riittämättömän saannin riskiryhmänä hyvin kasvipainotteisesti syövät henkilöt, jotka eivät ajattele olevansa vegaaneja ja siksi eivät välttämättä tiedosta, että B12 saanti on liian vähäistä eli eivät käytä ravintolisiä.

Kiitos kommentista

Leg4life: Sivu 17, rivit 16-17. ” Maitovalmisteet ovat pääasiallinen kalsiumin lähde. Muita hyviä lähteitä ovat tummanvihreät vihannekset, kala, kaalikasvit ja tofu sekä kalsiumilla täydennetyt elintarvikkeet.” Tähän pitäisi kommentoida myös kalsiumin imeytymisen tehokkuutta. Maito/meijerituotteet tunnetusti sisältävät kalsiumin hyvin imeytyvänä kalsiumfosfaattina ja sisältävät muitakin kalsiumin imeytymistä edistäviä yhdisteitä, mm. peptidejä. Sen sijaa kalsiumin imeytyminen kasvipärisistä lähteistä on huomattavasti heikompaa kuin maitotuotteista, koska ne sisältävät imeytymistä ehkäiseviä antinutrientteja kuten oksalaatteja ja fytaatteja (ks. <https://www.mdpi.com/2072-6643/14/1/180>)

Tekstiin muutos: Kalsiumin lähteitä ovat maito ja maitovalmisteet, tummanvihreät vihannekset, kala, kaalikasvit ja tofu sekä kalsiumilla täydennetyt elintarvikkeet. Maitovalmisteista kalsium imeytyy hyvin

Leg4life: Sivu 18, rivi 1, seerumin rautapitoisuus (P-Fe). Seerumi ja sulun merkintä P eivät täsmää.

Korjattu ehdotuksen mukaisesti

RTY: s. 13, rivit 15-17: Miksi nämä ilmoitetaan kilojouleina/g? Ei ole käytännön kannalta helppo, ja on totuttu muutenkin käyttämään Suomessa kcal/g-lukuja.

Suosittu SI-yksiköitä

RTY: Kappale: Ravitsemussuosituksen viitearvot s. 11, rivi 24: Tässä olisi varmasti paikallaan laittaa sulkeisiin keskihajonnan englanninkielinen nimi.

ei muutosta
Suunnittelussa käytettävä tavoitetaso, ei muutosta

s. 13, rivit 34-36: Ateriapalveluiden suunnitteluun määritetty vaihteluväli on liian tiukka. Siinä tulee olla isompi haarukka (esi tekstiin).

RTY Ruokapalvelujaosto s. 14, rivi 8: Tämä vapaan sokerin määritelmä poikkeaa WHO:n "Free sugars" määritelmästä, jossa vapaaksi sokeriksi lasketaan myös lisätyt sokerit. Eli WHO:n määritelmän mukaan tuo free sugars on kattokäsitelty, eikä koske pelkästään hedelmä- ja marjamehujen ja -tiivisteiden sokereita, vaan myös lisättyjä sokereita. Tässä olisi suomalaisten ravitsemussuosituksen hyvä olla linjassa WHO:n kanssa. Tai jos termiä vapaa sokeri ei haluta käyttää kattokäsitteenä, niin ei käytettäisi sitä sitten lainkaan, vaan keksittäisiin muu termi kuvaamaan noita mehujen sokereita. WHO:n määritelmä: "Free sugars include monosaccharides and disaccharides added to foods and beverages by the manufacturer, cook or consumer, and sugars naturally present in honey, syrups, fruit juices and fruit juice concentrates." <https://www.who.int/tools/elena/interventions/free-sugars-adults-ncds> Tietojen saatavuus: kokonaissokeri, lisätty, luontainen jne. s. 15, rivi 5-10: Ravintoainelaskelmat eivät erottele luontaista ja lisättyä sokeria, joten lisätyn sokerin määrä ei voi laskea. Onko sokereille mahdollista saada suositu (lisätty sokeri + luontainen sokeri)? Tämä helpottaisi ruokapalveluissa toimivia merkittävästi perustelevaan sokerin vähentämistä suunnitelluista ruokavaliosta.

Vapaan sokerin määritelmää tarkennettu, vastaa WHO:n määritelmää

RTY ruokapalvelujaosto: Kappale: Proteiini s. 14, rivi 23-24: Miksi tavoite ei toteutuisi monipuolisessa kasvisruokavaliossa? Tarvitseeko sekaruokavaliota tässä korostaa, kun suosituksen yksi pääsanoma on selkeästi ruokavalioiden kasvipainotteisuuden lisääminen? Vaihteluväli koskee tietääksemme kaikkia ruokavaliota, ei yksinomaan "kasvipainotteista sekaruokavaliota".

Lause muutettu koskemaan myös kasvisruokavaliota

RTY; s. 14, rivi 25: Ateriapalveluissa tämä ikääntyneiden proteiinin tavoitetaso ei toteudu, jos samalla ruokalistalla on myös muita asiakasryhmiä, kuten sairaalapotilaita.
RTY: s. 14, taulukko (otsikko rivillä 27): Megajoulet ovat käytännössä vaikea hahmottaa monelle. Voisiko tässä olla ilmaistu kuitutavoite myös suhteessa kilokaloreihin?

RTY: s. 14, rivi 1: taulukko, yläviite 2: Myös tässä olisi hyvä tarkentaa, mitä ateriapalveluita tarkoitetaan. Esim. kouluruokailussa nämä mainitut keskiarvolut eivät ole kouluruokasuosituksen mukaisten vaihteluvälien keskiarvoja.

. 15, rivi 10: Tulisiko ottaa kantaa myös makeutusaineisiin? Voiko sokeria korvata makeutusaineilla ja mitä haittavaikutuksia niillä voi olla? Tiedetäänkö makeutusaineiden ympäristövaikutuksista? Lisäksi ruokapalveluissa on mahdotonta seurata vapaan sokerin osuutta energiavainoaineista, koska laskenta perustuu elintarvikkeissa pakollisesti ilmoitettaviin ravintoarvoihin, joissa ilmoitetaan kaikki (myös luontainen) sokeri. Jos annetaan suositus vapaan sokerin määrälle suhteessa kokonaisenergiaan, tulisi tähän antaa myös käytännönläheisiä nyrkkisääntöjä, jotta kuluttajaa ei johdeta harhaan. Moni erehtyy pitämään elintarvikkeiden sokerilukua juuri vapaan sokerin lukuna.

Heli Virtanen: s. 12 r. 7-8 tästä tulee mielikuva, että BMI 23:a vastaava paino olisi suomalaisten keskipaino

Heli Virtanen: s. 15 r. 5 typo: "lisätty sokeri sisältävä"
Heli Virtanen: s. 15 r. 15-16 mainitsin selkeyden vuoksi fysiologisen n. tarpeen suolalle tai natriumille

Heli Virtanen: s. 15 r. 18 "ylittyy kaksinkertaisesti" -> täsmällisempi lienisä, että on kaksinkertaista
Heli Virtanen: s.16 r. 37 voisiko neuropaalputken sijaan puhua hermostoputkesta

Heli Virtanen s.18 r. 42 puhutaan mikrogrammoista milligrammojen sijaan. Onko saantiluvut täysin samoja kuin suositus?

Lihatiedotus ry: Luonnoksen mukaan raudan puutos on yleistä (s.17, r.36). Liha puolestaan on hyvin imeytyvän hemiraudan lähde. Miten pitkän aikavälin tavoitteessa lihan vähentämisestä on huomioitu riittävä raudan saanti ja imeytyminen?

Hansel: s. 13 r. 38 -s. 14 r. 8 Hiilihydraatit ja kuitu: Lisättävä hiilihydraattien ja kuidun saantisuositus lukuina, kuten muistakin energiavainoaineista.s. 14 r. 8 Vapaa sokeri jää määritelmänä hyvin epämääräiseksi. Onko tarvetta edes käyttää?
Hansel: s. 15 r. 15 kuinka paljon fysiologinen tarve on grammoina.

Hansel: s. 15 r. 19: Pitäkö lisätä pääruoat valmisruokien rinnalla. Kyse ei ole pelkästään kaupan "eineksistä" vaan myös ruokapalveluiden tai kotona tehdyistä pääruoista.

s. 15 r. 22 "Runsaan suolan saannin vaikutuksia voidaan hieman vähentää runsaalla kaliumin saannilla, sillä kalium lisää natriumin eritystä munuaisten kautta." -> Lause aika abstrakti, mitä tämä tarkoittaa käytännönsäällä?
Vegaaniliitto ry: s. 14 PROTEIINI rivi 24: "Tällä tasolla turvataan riittävä välttämättömien aminohappojen saanti monipuolisessa kasvipainotteisessa sekaruokavaliassa" > Lause on epäselvä, sillä sen voisi tulkita niin, että tämä proteiinin prosentuaalinen osuus ei riittäisi silloin, jos ruokavaliota on jokin muu kuin sekaruokavaliota, mikä ei pidä paikkansa. Mitään muuta prosentuaalista osuutta ei kuitenkaan anneta vaihtoehtona. Korjaus ehdotus: "Tällä tasolla turvataan riittävä välttämättömien aminohappojen saanti monipuolisissa ruokavalioiden, mitkä sisältävät useita proteiinin lähteitä."
Vegaaniliitto ry: s. 14 rivi 24: "Vegaaniliiton mukaan tässä ruokavaliassa kasvisproteiinien saanti riittää, mutta tutkimustulokset eivät tue väittämää. On tärkeää, että kaikkia kasvisyöjiä ei nähdä yhtenä ryhmänä, vaan erotetaan miehet ja naiset, sekä he, joilla on kuukautiset ja he, keillä ei ole. Lakto-ovo-kasvisyöjät tulisi myös erottaa vegaaneista. Yleensä kasvisruokavalioiden ongelma ei ole raudan saanti ruokavaliosta. Hiljattain tehdyn systemaattisen katsauksen mukaan raudan keskimääräinen saanti oli vegaanilla (21,0 mg/d) suurempaa verrattuna kasvisyöjiin (15,3 mg/d) ja sekasyöjiin (13,9 mg/d). Mutta ferritiiniä mitattaessa rautastatus oli yleensä suurempi sekasyöjiillä kuin kasvisyöjiillä ja vegaanilla. On kuitenkin huomionarvoista, että rautastatus oli erityisen matala lakto-ovovegetaristinaisilla ei vegaaneilla. (Neufingerl N, Eilander A. Nutrient intake and status in adults consuming plant-based diets compared to meat-eaters: A systematic
Vegaaniliitto ry: s.18 JODI rivi 10. Lähes kaikki kaurajuomat täydennetään nykyään jodilla (16-22,5 µg/100 g), mutta kaurajuomat puuttuvat tästä jodin lähteitä listaavasta luettelosta.

Ikääntyneille on omat suositukset, joissa proteiinin riittävään saantiin tulee kiinnittää erityistä huomiota. Ravitsemushoitosuosituksessa on suositukset sairaalapotilaille.

Suosittu SI-yksiköitä

Taulukossa on tavoitetasot, ei muutosta tekstiin

Makeutusaineet eivät kuulu ravitsemussuosituksiin

ei muutosta tekstiin; jos keskimääräinen painoindeksi otettaisiin ihmisten keskimääräisestä painosta, suosisi se ylipainoa
korjattu
korjattu

Muokattu kielentarkastuksessa
Korjaus ehdotuksen mukaisesti

Korjattu tekstiin pitäisi olla mg
Raudan saantisuositus on asetettu pohjoismaisen suosituksen perusteella. Naisilla saantisuositus on 15 mg/vrk, tämän määrän tulisi taata riittävä raudan saanti.

Saantisuositus lisätty. Vapaan sokeri määritelmä tarkennettu
Lisätty

Lisätty pääruoat listana,

isätty kaliumin lähteitä tekstiin

Korjaus tekstiin ehdotuksen mukaisesti: Tällä tasolla turvataan riittävä välttämättömien aminohappojen saanti myös hyvin kasvipainotteisissa ruokavalioiden, jotka sisältävät monipuolisesti proteiinin lähteitä

Poistettu vegaanit

Lisätty tekstiin: jodoidut kasviuomat

täydennettyjä elintarvikkeita tai ravintolisä.” > Seleenillä täydennettyjä elintarvikkeita ei ole ainakaan Suomessa saatavilla. Meidän tietojemme mukaan vegaanien seleenin saantia on tutkittu Pohjoismaissa Suomessa, Ruotsissa ja Tanskassa. Ruotsalaisilla nuorilla vegaaneilla ja tanskalaisvegaaneilla saanti on ollut suositusta pienempi, mutta suomalaisilla vegaaneilla riittävä. Tämä saattaa johtua siitä, että Suomessa on lisätty seleeniä lannoitteisiin. On myös huomionarvoista, että useimmat vegaanisesti sisältävät seleeniä. Korjausehdotus: ”Vegaaniruokavaliossa seleenin saanti voi olla riittämätöntä, jos siinä käytetään pääosin luomutuotteita, joiden viljelyssä ei ole käytetty seleeniä sisältävää lannoitetta.” Lähteet: Elorinne A-L, Alfthan G, Erlund I, Kivimäki H, Paju A, Salminen I et al. Food and nutrient intake and nutritional status of Finnish vegans and non-vegetarians. PLoS One 2016;11(2):e0148235.doi:10.1371/journal.pone.0148235 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26840251/>, Kristensen NB, ja palkokasvien lisäksi. rivi 38. Tuoreen systemaattisen katsauksen mukaan keskimääräinen sinkin saanti oli samansuuruisista kaikissa ruokavalioissa: vegaaneilla, kasvissyöjillä ja sekasyöjillä. Tässä katsauksessa keskimääräinen sinkkistatus oli yleensä hieman matalampi kasvissyöjillä ja vegaaneilla verrattuna sekasyöjiin, mutta vain vegaaneilla sinkin puutoksen esiintyvyys oli suurempaa kuin kasvissyöjillä ja lihansyöjillä. (Neufingerl N, Eilander A. Nutrient intake and status in adults consuming plant-based diets compared to meat-eaters: A systematic review. Nutrients 2022;14:29. Available: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35010904/>)

Muutos tekstissä. Lisätty seleenin lähteisiin: pähkinät. Muutos tekstissä: Vegaaniruokavaliossa seleenin saanti voi olla riittämätöntä, jos siinä käytetään pääosin luomutuotteita, joiden viljelyssä ei ole käytetty seleeniä sisältäviä lannoitteita.

Lisätty pähkinät ja siemenet sinkkiä sisältäviin elintarvikkeisiin

Vegaaniruokavaliota noudattavia ei pidä kuitenkaan rohkaista rutiinomaiseen sinkkiläisten käyttöön, sillä vaarana on tällöin suurimman turvallisen päiväsaannin ylittyminen. Useissa monivitamiineissa on niin runsaasti sinkkiä (10–15, jopa 20 mg), että matka suurimpaan turvalliseen sinkin saantiin on lyhyt. Suomalaisen vegaanien keskimääräinen sinkin saanti oli Elorinteen ym. (2016) tutkimuksessa 12 mg/vrk, jolloin suurin turvallisen päiväsaanti saattaa ylittyä helposti sinkkiläisten kanssa.

Täydentäminen ja ravintolisät kappaleessa, jossa on ravintolisäsuositukset, ei kehoiteta vegaaneja rutiinomaisesti käyttämään sinkkiä.

Niklas Kaskeala, Oatly: Sivu, 14 Lause "... monipuolisessa kasvipainotteisessa sekaruokavaliossa..." on epäselvä. Tieteellisestä näkökulmasta sanat monipuolinen ja sekaruokavalio voivat molemmat viitata vaihtelevaan ruokavalioon. Kaikki välttämättömät aminohapot saadaan riittävinä määrinä monipuolisesta kasvipohjaisesta ruokavaliosta pohjoismaisten ravitsemussuositusten proteiinitaustaluvun mukaan.

Korjattu

THL: Sivu 11, rivi 35: Taulukko 2? Sivulle 15 D-vitamiinikappaleen toisen kappaleen viimeiseen virkkeeseen lisättävä ”hyvin vähän ulkoilevat” yhtenä vähäisen D-vitamiinin saannin riskiryhmänä.

Lisätty ehdotuksen mukaisesti

Soile Ruottinen: sivu 13, kappale hiilihydraatit ja kuitu. Olisi hyvä lisätä hh E% sekä kuitusuositus, tähän kappaleeseen. proteiini ja rasva kappaleissa E% kerrottu

Korjattu

Christel Allart-Lambert Tekstissä s 17. joka liittyy kalsiumiin on hyvä muuttaa niin että se vastaa NNR:n viimeistä versiota. Tämä on siis kohta joka liittyy lähteisiin : Nyt (kun olette käyttäneet vanhaa NNR-teksti) on väärin : Muita hyviä lähteitä ovat tummanvihreät vihannekset, kala, kaalikasvit ja tofu sekä kalsiumilla täydennetyt elintarvikkeet. Uudessa versiossa lukee : ”Other good food sources include cruciferous vegetables (e.g. kale, broccoli), and calcium-fortified foods.” Voitte varmasti kääntää. Idea on kuitenkin, että eihän kaikki tummanvihreät kasvit ole hyviä, eikä tofu sinänsä ole hyvä lähde vaan kuuluu täydennettyjen kategoriaan.

Muokattu ehdotuksen mukaisesti

D-vitamiinia muodostuu iholla auringon valon vaikutuksesta maaliskuu- ja lokakuun välisenä aikana Suomessa ruokavaliossa D-vitamiinin tärkeimmät lähteet ovat kala ja D-vitamiinoidut maidot ja rasvavälitteet. Suomalaisen naisten keskimääräinen D-vitamiinin saanti ruuasta on 10 µg/vrk ja miesten 13 µg/vrk. Kun huomioidaan saanti ruuasta ja lisistä, saanti jää 7 %:lla sekä miehistä että naisista alle keskimääräisen tarpeen. Imeväisikäiset, lapset, raskaana olevat ja imettävät naiset, tummaihoiset ja peittävästi pukeutuvat henkilöt sekä ikääntyneet ovat vähäisen D-vitamiinin saannin riskiryhmiä. Tähän voisi kyllä lisätä mikä saanti on linsien. Lisät ovat niin tärkeä osa saannista, että niitä pitäisi mainita. Niin yleensä raportoidaan.

Kommentissa esitetyt saantiluvut