

RUOAN TERVEYSVAIKUTUKSET JA PAINONHALLINTA

Kommentti	Käsittely/muutos tekstissä
<p>Apollonia: Sivu 6, rivi 34: Lisäys tekstiin ennen lausetta, joka alkaa "Vesi on...". Lisäys: "Tiheä nauttiminen, ns. napostelu altistaa suun sairauksille."</p>	<p>Ei muutosta tässä kohtaa, kts kohta s. 8, rivi 11 muutos: Jatkuva napostelu ylläpitää suussa jatkuvaa happohyökkäystä ja altistaa suun sairauksille</p>
<p>Kela: Sivu 7 SUOSITUSTEN MUKAINEN RUOKAVALIO TUKEE PAINONHALLINTAA JA TERVEYTTÄ Painonhallinta tulee vahvasti esille, mutta onko tarkoituskin tuoda sivuilla 7 ja 8 näin vahvasti esille, kun ruoka vaikuttaa moneen muuhunkin asiaan allergiaruokavaliot, sairauden hoitoon liittyvät ruokavaliot tms? Olisiko hyvä kääntää otsikossa toisin päin painonhallinta ja terveys eli olisi: SUOSITUSTEN MUKAINEN RUOKAVALIO TUKEE TERVEYTTÄ JA PAINONHALLINTAA. Onko metabolinen hävikki kaikille tuttu termi?</p>	<p>Muutos tekstiin: Muutetaan otsikko ehdotetulla tavalla</p>
<p>Apollonia: Sivu 8, rivi 11: Lisäys tekstiin ennen lausetta, joka alkaa "Tasainen ateriarytmi...". Lisäys: "Lisäksi jatkuva napostelu ylläpitää suussa jatkuvaa happohyökkäystä ja altistaa suun sairauksille."</p> <p>Ravitstamo, Kati Laine: S. 8 Terveyttä edistävät ruokavalinnat ovat painonhallinnan perusta, rivi 20. Vähän energiaa sisältävät ruoat eivät automaattisesti tarkoita, että ne edistäisivät terveyttä edistävien makumieltymysten kehittymistä, esim. light-juomat. Lausetta olisi syytä täsmentää.</p> <p>Jalilinoja, Tuni: S 7, r 31-33. Hienoa, että suosituksissa huomioidaan lihavuuteen liittyvä stigma. Tätä osiota voisi kehittää toteamalla lyhyesti, että stigma on vallitsevien kulttuuristen normien ja ideaalien synnyttämä, ei lihavuuteen itsessään, automaattisesti liittyvä riski. Se ei siis ole verrannollinen kappaleen alussa mainituille, lihavuuteen liittyville terveysriskeille.</p> <p>Jalilinoja: Paikka paikoin, esim. s. 8, suosituksen tyyli esittää kuluttajat jollain tavalla 'heitetyiksi' maailmaan, jossa heillä on edessään houkutus, joita heidän pitää vastustaa. Ikään kuin houkutusten ja kuluttajien lisäksi kentällä ei olisi muita toimijoita, tekemässä ja markkinoimassa noita houkutusia.</p> <p>Amko: Kohta ruoan terveysvaikutukset ja painonhallinta, rivi 32= tässä mainitaan vähäisestä hedelmien käytöstä> pitäisikö olla laajemmin vähäisten kasvien käyttö..</p> <p>Myös muualla tekstissä termit kasvikset, hedelmät ja marjat kannattaa mainita yhteneväisesti.</p> <p>Sydänliitto: s. 7, r. 38 alkava kappale metabolisesta hävikistä sopisi paremmin sivulle 8 ennen Ruokavalion ympäristövaikutukset -lukua. On melko stigmatisoiva tässä kohtaa, sekä jatkuisi lisäksi luonnollisemmin siitä ruokavalion ympäristövaikutuksiin.</p>	<p>Korjaus tekstiin: Lisäksi jatkuva napostelu ylläpitää suussa jatkuvaa happohyökkäystä ja altistaa suun sairauksille.</p> <p>Korjaus tekstiin: sekä muiden suosittelavien vähän energiaa sisältävien ruokien valitseminen</p> <p>Lisätty: yhteiskunnassamme vallitsevien kulttuuristen normien synnyttämä</p> <p>Muutettu: voivat houkuttella -> ohjaavat.</p> <p>Korjaus tekstiin: lisätään kasvien, marjojen Korjattu läpi teksin</p> <p>Ei sovi ehdotetusti loppuun, unen jälkeen.</p>
<p>Sydänliitto: s. 8, r. 9. "ravitsemussuositukset antavat ohjeita ruokien sopivista päivittäisistä kulutusmääristä." Tämä kaipaa täydennystä: kenelle, mihin tarkoitukseen tai millä energiatasolla. Aiemmin todettiin (s. 3, r. 43), että suositukset eivät huomioi laihduttamista.</p>	<p>Kaikille, eri energiatasoilla ja terveyden edistämiseen. Muutettu: Ravitsemussuositukset sisältävät ohjeita ruokien päivittäisestä käytöstä, ja ne luovat myös raamit terveyttä edistävälle ruokalistasuunnittelulle ruokapalveluissa. Ei muokata, koskee muitakin ruokavaloita Ei muokata</p>
<p>Sydänliitto: s. 8, r. 18: lisäys: tiukat laihdutusruokavaliot Sydänliitto: s. 8, r. 32 ehdotus: lyhyiden yöunien vaikutussuunta auki kirjoitettuna: vähentää... Päivi Palojoki, HY: Metabolin hävikki on jännittävä käsite - mistä se juontuu? Sen merkitys ei varmasti avaudu käyttäjille ja lukijoille ihan heti. Lääketieteen edustajat tulkitsevat siitä ihan muuta, kuin mikä tässä on määritelmä: eli että ihmisen metaboliassa on jotain vikaa, jolloin ravintoaineita ei pystytä käsittelemään kunnolla elimistössä. Tai tämä: https://en.wikipedia.org/wiki/Metabolic_waste Onko ihan varmasti loppuun asti harkittua, että juuri tämän käsitteen kautta tuo perusasia (älä syö enemmän kuin tarvitset/kulutat = kohtuus) halutaan sanoa vielä toiseen kertaan?</p>	<p>Metabolin hävikki määritelty sanastossa ja siirretty ympäristöosuuteen</p>
<p>Soile Ruottinen: Sivu 7. rivit 33-34, entä stressi/tunnesyönti lihavuuden lisääjinä? olisi mielestäni tarpeen mainita myös.</p> <p>Itä-Suomen yliopisto: Sivu 7, rivi 38. "Kohtuullinen ruoan määrä edistää panonhallintaa ja terveyttä, mutta on yhteydessä myös ympäristöön". "On yhteydessä" ei kerro minkä suuntainen yhteys on, joten lause jää epämääräiseksi. Asia tarkentuu, kyllä myöhemmin, mutta asian voisi ilmaista täsmällisemmin jo tässä. (Maria Lankinen)</p> <p>Maija Ylilauri, UEF: s. 6, r. 27. Ravintotekijät aiheuttavat huomattavan tautitaakan... --> Esim. epäsuotuisat ravitsemustekijät tai muu täsmennys.</p>	<p>Ei muokata tähän, käsittely toisaalla</p> <p>Muutos tekstiin: mutta on yhteydessä myös ympäristöön otetaan pois</p> <p>Kielentarkastukseen</p>
<p>Maija Ylilauri: s. 6, r. 36. "saa liikaa suolaa" olisi hyvä määritellä esim. sulkeisiin (yli 5 g/vrk)</p> <p>Maija Ylilauri, UEF: . 7, r. 1. "suositukseen nähden liian vähän" olisi hyvä täsmentää esim. sulkeilla suosituksen määrästä</p> <p>Maija Ylilauri, UEF: s. 7, r. 39. "metabolin hävikki aiheuttaa resurssien käyttöä"; lienee kyse esim. resurssien yli- tai liiakäytöstä?</p> <p>MY, UEF: s. 8, r. 13. "ruokavalion pienempi energiatiheys"; pienempi kaipaisi vertailua johonkin. Toimisiko esim. "kohtuullinen energiatiheys" tai "energiankulutukseen nähden sopiva" tms.</p> <p>MY, UEF, s. 8., r. 14. "sisältävät paljon vettä"; voisiko lisätä "...ja kylläisyyden tunnetta lisäävää kuitua"</p> <p>MY, UEF: s. 8, r. 17. "Rasvaisen ja suolaisen ruoan mieltymys" --> "Mieltymys rasvaisen ja suolaiseen ruokaan"</p> <p>My, UEF: s. 8, r. 36-37. "sydän- ja verisuonisairauksia" --> "sydän- ja verisuonisairauksien riskiä" tai "sydän- ja verisuonisairauksien pahenemista"</p>	<p>Ei muutosta, suola suositus esitetään ravintoaineiden kohdalla.</p> <p>Ei muutosta, suositus esitetään ravintoaineiden kohdalla. Muutettu: lisää resurssien käyttöä koko ruokajärjestelmässä</p> <p>Ei muutosta</p> <p>Korjaus tekstiin: korjataan ehdotetulla tavalla</p> <p>Korjaus tekstiin: korjataan ehdotetulla tavalla</p> <p>Muutettu: riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin</p>
<p>Ruukku ry: Pidämme ongelmallisena, että painonhallinta ja sitä kautta ruokavalion rajoittaminen on otettu niin voimakkaasti heti suositusten ensimmäisille sivuille. Riskinä on, että koko suositusteksti tulkitaan laihduttamisen näkökulmasta, vaikka ravitsemussuosituksilla on paljon muitakin tavoitteita väestön terveydelle ja ruokavalioiden kestävyydelle. Erityisen haitallista painonhallinnan ylikorostaminen on lasten ja nuorten näkökulmasta. Suosituksissa voisi kautta linjan olla vahvempina viestinä ruokailo ja se, mitä kaikkea hyvää saa syödä ja mitä ruokavalioon saa lisätä. Monipuolinen, suositusten mukainen ruokavalio tukee kaikkien terveyttä, oli tavoitteena painonpudotus tai ei. Painonhallintaa käsittelevät osiot (s. 7, sivu 19 ja s. 8 rivi 1) voisi siirtää suositustekstissä myöhäisemmäksi, ateriakokonaisuutta havainnollistavaan lukuun (s. 30). Sivun 6, rivi 17 otsikko voisi olla yksinkertaisesti "Ruoan terveysvaikutukset". Ruukku ry: s. 7, rivi 21-23 tekstiin painoindeksistä olisi syytä mainita, että painoindeksi on väestötason mittari, ja soveltuu heikosti yksilöiden kehonkoostumuksen saatikka terveystilan määrittämiseen. s. 8. r. 6: Vähäkuituinen ei ole elintarvikkeissa esiintyvä väite. Suositeltavaa olisi puhua kuitupitoisten tai runsaskuituisten elintarvikkeiden suosisesta. Sama vähäkuituinen termi toistuu useaan otteeseen suositustekstissä.</p>	<p>NNR23 mukainen järjestys</p> <p>Kansainväliste suositusten mukaisesti esitetty, ei muutosta tekstiin</p> <p>Ei muutosta</p>

<p>Mara: s.7 r. 38–42 Tekstin mukaan ns. metabolinen ruokahävikki voi kattaa kolmanneksen ruokajärjestelmän ilmastovaikutuksista. Näkökulma lienee monelle kuluttajalle uusi, joten asiaa kannattaisi nostaa esiin julkisuudessa. Ruoan ilmastovaikutusten vähentämiseen pyritään jo laajalti elintarviketeijussa, ja esimerkiksi ravintoloissa myös keinoja, jotka voivat olla työläisiä ja kalliita verrattuna saavutettavaan hyötyn säästyvän ruoan kilomäärällä tai CO₂-päästöillä mitattuna. Uudet lähestymistavat ja keinot ovat siis tervetulleita tuloksiin pääsemiseksi.</p> <p>Eeva Voutilainen, HY: s. 6, rivi 40-41 kovaa eli tyydytynyttä rasvaa – pitäisikö olla pelkkä tyydytynyt rasva, sillä kovaan rasvaan luetaan myös transrasva, jonka saanti niukakkoa</p>	<p>19.8 Muutettu ruotsalaisen tutkimuksen mukaisesti 10 %:iin</p> <p>Muutettu ehdotuksen mukaisesti</p>
<p>Eeva Voutilainen HY: s. 7. rivit 39-42 – ovatko otsikon mukaisia aiheita; tulisiko siirtää muualle? (esim. ruokavalion ympäristövaikutukset, s. 8-9); käsite ravitsemuksellinen tarve, rivillä 39 – ravinnontarve / energiantarve?</p>	<p>Siirretty pois tästä kohdasta</p>
<p>MTK: s. 8, r. 4-7 Täysjyviviljan, marjojen, hedelmien... kulutus on yhteydessä pienempään painonnousuun, kun taas vähäkuituisten viljavalmisteiden, punaisen ja prosessoidun... suurempaan painonnousuun > Hämmentävä lause, nouseeko paino riippumatta siitä, mitä syö? Muotoiltava uudelleen.</p>	<p>Ei muutosta -> Lisätty "riski"</p>
<p>Kirsikka Aittola, UEF, THL: s. 7, Rivi 19: Kohta "SUOSITUSTEN MUKAINEN RUOKAVALIO TUKEE PAINONHALLINTAA JA TERVEYTTÄ". Tämä osio koskeaa terveyttä, mutta terveyttä käsitellään hyvin yksipuolisesti, lähinnä painonhallinnan ja kroonisten sairauksien kautta. Tämä koskee vähän koko suosituksia. Voisiko korostaa enemmän myös syömisen sosiaalista puolta, syömisen iloa, vaikutusta mielenterveyteen, syömiskäyttäytymisen merkitystä jne. Terveyttä ja syömisen myönteisiä vaikutuksia käsitellään vähän yksi puolisesti, lähinnä metabolisten sairauksien kautta.</p>	<p>Ei muutosta tekstiin</p>
<p>Kirsikka Aittola, UEF, THL :s. 8., rivit 21-22. Lause "Myönteinen suhtautuminen syömiseen, erilaisten ruokien hyväksyminen ja säännöllinen ateriaritmi auttavat painonhallinnassa." Voisiko tätä täydentää? Nämä ovat Satterin syömisen taidon mukaisia ominaisuuksia. Voisiko lauseen muotoilla esimerkiksi "Syömisen taidon piirteet, kuten myönteinen suhtautuminen ruokaan ja syömiseen, erilaisten ruokien hyväksyminen ja säännöllinen ateriaritmi tukevat painonhallintaa".</p>	<p>Ei muutosta</p>
<p>Kirsikka Aittola, UEF, THL: s. 11, rivi 12-13: "Suomalaiset ravitsemussuositukset ohjaavat kuluttajia kestäviin ruokavalintoihin.". Olisiko tässä voinut korostaa myös muidenkin kuin vain kuluttajien roolia kestävässä ruokavalinnoissa? Kuluttajat toki tekevät viimeisenä valinnan, mutta kyllähän se ohjaus kestävään ruokavalioon täytyy tapahtua jo sitä ennen esim. alkutuotannon, teollisuuden, kaupan, ravintola-alan ja ruokapalvelujen osalta.</p>	<p>Muutos tekstissä: Suomalaiset ravitsemussuositukset ohjaavat kestäviin ruokavalintoihin.</p>
<p>Terve Paino ry ehdottaa siis, että luonnoksessa huomioidaan paljon vahvemmin Suomessa (ja muualla maailmassa) yhä yleistyvää lihavuus. THL:n viimeisten lukujen mukaan Suomessa on 1,2 miljoonaa aikuista, joilla painoindeksi 30 ylittyy ja kaksi miljoonaa aikuista, joiden vyötärön ympärys on suurentunut. Ylipainoisia (BMI yli 25) on suomalaisista aikuisista useampi kuin kaksi kolmesta. Lihavia on miehistä 27 % ja naisista 30 %. Yli miljoonalla suomalaisella on lihavuuden aiheuttamia sairauksia.</p>	<p>Ei muutosta</p>
<p>Lihavuus aiheuttaa monia sairauksia: Suomessa on hiljan tutkittu lihavuuden aiheuttamien sairauksien yleisyyttä 114 657 suomalaisen terveydenhuollon rekisteritietojen avulla (Kivimäki). Taulukossa mainittu riskikerroin kertoo, kuinka monta kertaa enemmän sairautta esiintyy terveeseen painoon (painoindeksi alle 25) verrattuna. Lukujen perusteella voidaan laskea, että Suomen puolesta miljoonasta tyyppiin 2 diabetespotilaasta 460 000:lla ja 850 000:sta keskivaikean ja vaikean inhiäiriön potilaista 730 000:lla sairaus johtuu lihavuudesta (Kurkela, Mattila). Näiden lisäksi listan muut 17 diagnoosia merkitsee satojatuhausia suomalaisia, joiden sairaus on lihavuuden aiheuttama. Viime vuonna THL ja Kansaneläkelaitos selvittivät, miten kansansairauksien esiintyvyyttä sen perusteella, miten hoitoon myönnettyjen ilmaislääkeoikeuksien määrät olivat muuttuneet vuosien 2010-1022 aikana. Ajanjakson aikana ilmaislääkeoikeuksien perusteella arvioituna tyyppiin 1 diabeteksen yleisyydessä ei tapahtunut merkittäviä muutoksia, joten diabeteksen 40 % nousu johtuu tyyppiin 2 diabeteksen yleistymisestä. Sen sijaan sydän- ja verisuonitautien kohdalla oli selvä vähenemä. Koska lihavuus osaltaan lisää myös sydän- ja verisuonitauteja, ravitsemuspolitiikan ja niiden riskitekijöiden vähenemisen vaikutus sepelvaltimotautien laskuun on ollut vielä suurempi. Tässä merkittävä osuus on ollut Suomen ravitsemustutkijoilla, jotka vuosikymmenten ajan ovat kampanoineet sydänystävällisten elintarvikkeiden puolesta.</p>	<p>Ei muutosta</p>
<p>Lihavuuden huomioiminen ravitsemussuosituksessa: Terve Paino esittää, että suosituksessa lihavuuden aiheuttamat kansanterveyden haitat huomioidaan laajemmin ja esitetään selkeämmin toimia väestön lihomisen vähentämiseksi. Tutkijat ovat yksimielisiä siitä, että globaalin lihomispandemian synny on lisääntynyt energian saanti. Viimeisen runsaan neljänkymmenen vuoden aikana epäterveellisten elintarvikkeiden kulutus on selvästi lisääntynyt, mutta energiankulutuksen ei ole todettu merkittävästi vähentyneen. Tarvittavien toimenpiteiden suunnittelussa on syytä huomioida erikseen nestemäiset ja kiinteät elintarvikkeet. Kiinteät ruuat täyttävät mahalaukkuja, jonka venyminen aiheuttaa kylläisyyden tunteen. Mahalaukku ei aisti lainkaan syödyn ruuan energiamäärää. Siksi energiatihedistä ruuista tulee huomaamatta ylimääräistä energiaa. Nesteet eivät vaikuta kylläisyyteen, koska ne siirtyvät nopeasti mahalaukusta suoleen. Siksi kaikki nesteissä oleva energia on ylimääräistä. Kun terveellisistä hedelmistä puristetaan täysmehuja, tuote muuttuu epäterveelliseksi. Puolesta litrasta tulee 150 kilokaloria ylimääräistä.</p>	<p>Ei muutosta; täysmehuja ja juomista on suositus</p>
<p>Suosituksessa tuodaan hyvin esille kasvien ja muiden niukasti energiaa sisältävien ruokien hyödyllisyys. Sen vastapainoksi tulisi tuoda selkeämmin esille energiatihedisten elintarvikkeiden – makeiset, sipsit, pikaruuat, keksit jne. – haitat, erityisesti niistä saatu liikaenergia ja siitä johtuva lihominen. Aihetta on tutkittu runsaasti ja siitä löytyy useita katsauksia. Lihavuudentorjunnassa ei ole kysymys vain valinnoista erilaisten elintarvikkeiden suhteen, vaan runsasenergiisten elintarvikkeiden kulutuksen määrästä!</p> <p>Merkittävä tekijä ylimääräisen energian saantiin on myös ruokien annoskokojen ja pakkauskokojen suurentuminen. Tutkimukset osoittavat, että ihmisillä on vahva taipumus syödä isoista annoksista tavallista enemmän.</p>	<p>Sokeriset elintarvikkeet huomioitu ruokasuositusosioissa, ei muutosta</p> <p>Kiitos kommentista</p>
<p>Epäterveellisten elintarvikkeiden markkinointi on lisääntynyt: Suosituksessa tulisi tarkastella myös sitä, miksi väestön ruokakäyttäytyminen on erkaantunut yhä kauemmaksi ravitsemussuosituksen mukaisista ohjeista. Viime vuosikymmeninä makeisten, sipsit, pikaruokien ja muiden epäterveellisten elintarvikkeiden markkinointi ja tarjonta ovat jatkuvasti lisääntyneet. Tuotteita myydään alennetuilla tarjoushinnoilla. Makeisten, sipsit, pikaruokien ym. leviäminen rautakauppoihin, halpamyymälöihin ja moniin muihin kauppoihin sekä pikaruokalojen suosion kasvu ovat lisänneet epäterveellistä kulutusta. Vaikka kansalaiset ovat usein taloudellisesti ahtaalla, ruuan osuus kustannuksista on viime vuosikymmeninä vähentynyt.</p>	<p>Kiitos kommentista</p>

Terve paino: "Krooninen tauti": Tekstissä esiintyy sekä termi "krooniset taudit" että "tarttumattomat taudit". Tämä olisi hyvä yhtenäistää. WHO:n käyttämä "tarttumaton tauti" voisi olla parempi. Krooninen tauti antaa käsityksen elinikäisestä taudista. Näin asia usein onkin, mutta radikaaleilla ravitsemusmuutoksilla ja hoidoilla taudista voi myös parantua.

Sivu 6, r. 19, pallukat, liiallinen -termi, keksikää tilalle joku muu. Sama toistuu myös kappaleen riveillä 41-43

Sivu 8, rivi 9 antavat ohjeita, muuta ohjaavat

Sivu 8, rivi 10-11, Säännöllinen ateriaritmi on osa painonhallintaa, koska se pitää aterioiden ruokamäärät ja vähentää napostelua.

Sivu 8, rivi 21-22, toistoa lauseen lopussa

Sivu 8, rivi 23, onko liikkuminen -terminä tietoinen valinta, eli kun ikääntynyt esimerkiksi hiippailee pitkin asuntoa se riittää, ei tarvitse liikkua (liikunta)

SHL: s. 6, r. 32 Ehdotus lisäykseksi: SOKERINEN TAI MUIDEN HELPOSTI FERMENTOITUVIEN HIILIHEDRAATTIEN RUNSAS TAI TIHEÄÄN TOISTUVA NAUTTIMINEN LISÄÄ HAMPaidEN REIKIINTYMISTÄ.

SHL: s. 6, rr. 33-35 Tämä tärkeä kappale (Sokeriset ja sokerittomat happamat juomat sekä makeiset ja muut sokeripitoiset tuotteet vaurioittavat hammaskiillettä ja lisäävät epädullista bakteerikasvua altistaen hampaiden reikiintymiselle. Vesi on suositeltava janojuoma niin aikuisille kuin lapsille.) on nyt tässä muodossa vähän irrallaan Painonhallinta-otsikon alla. Ehdotetaan suunterveyttä kytkettäväksi painonhallinnan asiayhteyteen esim. toteamalla, että SAMOIN KUIN PAINONHALLINNAN NÄKÖKULMASTA, MYÖS HAMMASTERVEYDEN KANNALTA MARIJAT JA HEDELMÄT ON SUOSITELTAVAA NAUTTIA SELLAISENAAN. Ja jatkoksi esimerkiksi, että JUOMIEN LUONTAISESTI SISÄLTÄMÄT SOKERIT JA JUOMIIN LISÄTYT SOKERIT SEKÄ MAKEISET, SUKLA JA MUUT RUNSASSOKERISET ELINTARVIKKEET AIHEUTTAVAT RUNSASTI TAI TOISTUVASTI TIHEÄÄN NAUTITTUINA HAMPaidEN REIKIINTYMISTÄ. LISÄKSI JUOMIEN HAPPAAMUUS AIKAANSAA HAMMASKILTEEN KEMIAALLISTA LIUKENEMISTÄ ELI HAMMASEROOSIOTA.

SHL: S. 7, rr. 7-10 Ehdotus lisäykseksi: Se, millaisia ravintoaineita kehittymistä ja kasvua varten on tarjolla, aiheuttaa pysyviä muutoksia kehon rakenteisiin, toimintaan ja aineenvaihduntaan, mukaan lukien SUUN JA suoliston mikrobisto ja immuunijärjestelmä. Kirjallisuusviite: Karies (hallinta). Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecim ja Suomen Hammaslääkäriseura Apollonia ry:n asettama työryhmä. Julkaistu: 10.01.2023. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim https://www.kaypahoito.fi/hoi50127#s13_2:

Varhaislapsuudessa kariesta voidaan hallita estämällä kariogeenisten bakteerien, muun muassa mutans-streptokokkien, kolonisoitumista huolehtimalla lapsen saaman ravinnon terveellisyydestä ja hyvistä suuhygieniasta. Mutans-streptokokkitartuntaa voidaan ehkäistä välttämällä toistuvaa toisen ihmisen syljen suoraan tai välillisesti (esim. yhteinen lusikka tai huvitutin käyttäminen vanhemman suussa) joutumista pienen lapsen suuhun. Sokeripitoisten juomien ja makeisten käyttö edistää mutans-streptokokkien varhaista kolonisaatiota. Sen vuoksi erityisesti maitohampaiden puhkeamisvaiheessa sokeripitoisia juomia ja makeisia tulee antaa lapselle harvoin ja silloinkin ainoastaan suunniteltujen aterioiden yhteydessä. Pienten lasten huoltajien on hyvä käyttää päivittäin ksylitolituotteita (vähintään 5-6 g ksylitolia vuorokaudessa), varsinkin jos heillä itsellä on taipumus hampaiden reikiintymiseen A.

HUS: s. 9 r1-2 Ruoan tehtävä ehkäistä sairauksia?? Muutoilisin jotenkin toisin, esim. ruoka..... voi ehkäistä sairauksia: Muutos tekstiin: Suun ja suoliston mikrobisto ja immuunijärjestelmä

SYKE:

Ruoan terveysvaikutukset ja painonhallinta

s.7, r. 38: "kohtuullinen ruoan määrä edistää painonhallintaa ja terveyttä, mutta on yhteydessä myös ympäristöön" > kohtuullinen ruoan määrä edistää painonhallintaa ja terveyttä sekä vähentää ympäristövaikutuksia.

s.7, r. 40: "ja lisää myös haitallisia ympäristövaikutuksia, jotka voitaisiin välttää hyvinvoinnista tinkimättä" > ja lisää myös haitallisia ympäristövaikutuksia, jotka voitaisiin välttää edistämällä samalla hyvinvointia.

Soile Ruottinen: Sivut 5, rivi 21-23. Laittaisin ruokavalion lähteet tähän perään, koska suosituksia lukevat muutkin kuin ravitsemustieteilijät. Näistä riveistä voi muutoin jäädä kuva että tarvitaan ravintolisä. Tai sitten loppuun lause, että nämä puutteet on mahdollista saavuttaa lisäämällä ruokavalioon täysjyväviljaa, kasviksia... Toki myöhemmin todetaan että ravintolisien käyttö on usein tarpeetonta. Ehkä tämä riittää? Jätän teille pohdittavaksi.

Soile Ruottinen: Sivut 6, rivit 33-34. sokerittomat happamat juomat eivät lisää epädullista bakteerikasvua. Nämä lauseet tulisi jakaa kahteen, bakteerikasvu ja hammaskiilteen vaurioituminen erikseen. Esim. Sokeripitoiset juomat sekä makeiset ja muut sokeripitoiset tuotteet lisäävät epädullista bakteerikasvua altistaen hampaiden reikiintymiselle. Lisäksi on huomioitava että sokerittomat (happamat tarvitaanko tätä sanaa? aina pH juomissa lienee happaman puolella) juomat vaurioittavat hammaskiillettä, aiheuttaen eroosiota.

Hus: Sivulla 5 rivillä 31-33 oleva vertaus tuntuu ontulta.

Atria: Sivut 6, rivi 20: Pitkäaikainen liiallinen energiansaanti suhteessa kulutukseen aiheuttaa painon kertymistä.

Ylipaino on monessa tutkimuksessa todettu eri tautien riskitekijäksi ja suomalaista (ja länsimaista) tautitaakkaa nostavaksi tekijäksi. Tätä painonhallinnan ja energiatarpeen mukaisen monipuolisen ja terveellisen ruokavalion koostamista tulisi suosituksissa nostaa paremmin esille. Näin voidaan vaikuttaa myös luonnoksessa esiin nostettuun metaboliseen ruokahävikkiin ja tätä kautta ruokavalion ympäristökestävyyteen.

Sivu 7, rivi 42: Metabolisen ruokahävikin vähentämiseksi energiatarpeen mukainen syöminen olisi syytä huomioida suosituksissa ja näin pyrkiä vaikuttamaan niin terveyteen kuin ruokavalion ympäristövaikutuksiin.

Sivu 8, rivi 3: Lisäys tekstiin lauseen, joka alkaa: Terveystietä edistävän "monipuolisen" ruokavalion voi toteuttaa eri tavoin. Suositusluonnoksesta on jäänyt ruokavalion monipuolisuuden korostaminen kokonaan pois. Monipuolisella ja tasapainoisella ruokavaliolla voidaan kuitenkin kattaa pääsääntöisesti ravintoaineiden tarpeet ja siksi ruokavalion monipuolisuutta pitäisi korostaa myös näissä uusissa suosituksissa. On tarpeellista korostaa, että ravintoaineet on parempi saada monipuolisesta ruokavaliosta kuin syömällä lisäravinteita purkista.

Muutetaan krooniset taudit - tarttumattomiksi taudeiksi läpi tekstin

Kielentarkastukseen

Muutos tekstissä: käyttömääristä -> käytöstä

Ei muutosta

Kielentarkastukseen

Liikkuminen tietoinen valinta. Sisältää kaikenlaisen liikkumisen

Ei muutosta

Muutettu ehdotuksen mukaisesti

Muutos tekstiin: Suun ja suoliston mikrobisto ja immuunijärjestelmä

Tästä asiasta mm. ksylitolin päivittäinen

käyttö, sokeripitoiset elintarvikkeet. Kappaletta muokattu suun terveyden osalta.

Muutos tekstiin: ja se voi ehkäistä sairauksia

Katso edellä. r.40 muutettu: edistäen samalla hyvinvointia

Ei muutosta, ravintolisälause muokattu

Tästä asiasta on jo tietoa suosituksista, ei muutosta tässä kohtaa

Korjattu

r. 3 lisätty "monipuolisen".

Leg4life: Sivu 7 rivit 21-22. Eikö ole olemassa parempaa menetelmää kuin perinteinen painoindeksi terveyden kannalta suositeltavaksi painonhallinnan ohjeeksi?	
Sivu 7, rivit 26-27. "Ylipaino ja lihavuus ovat yleisiä, ja ne johtuvat pitkäaikaisesta liiallisesta energiansaannista suhteessa energian kulutukseen." Näin tietenkin on viime kädessä, mutta tässä kohden voisi tunnustaa myös muiden painonhallintaan merkittävästi vaikuttavien elämäntapatekijöiden osuuden eli liikunnan ja terveyden ylläpitämisen kannalta riittävän unen saannin.	
Sivu 7 rivi 41-42 metaboolinen ruokahävikki 1/3 ruokajärjestelmän ilmastovaikutuksista (Suomessa? Maailmalla? (mikä on lähde?) Miksi ravitsemussuositukset sitten eivät korosta tätä ruokajärjestelmän ilmastovaikutusten torjunnassa?	
Sivu 8, rivit 18-19. "Stressi voi myös johtaa mielihyvän hakemiseen epäterveellisestä syömisestä." Stressin perään voi lisätä 'univaje', jonka on myös todettu johtavan suurempaan mieltymyksen syödä makeaa ja rasvaista ruokaa.	Ei esitetä painonhallinnan ohjeena. Liikunnasta ja unesta on osio samassa kappaleessa. Painoindeksi kansainvälisesti väestötasolla hyväksytty mitta. Univaje lisätty.
MMM:s. 7 r. 39 Lisäysehdotus: resurssien hukkakäyttöä	
s. 8 r. 17 Lisäysehdotus: sekä paljousalennukset	Lause muutettu
RTY ruokapalvelujaosto: s. 6, rivi 21-24: Tässä kuvaillaan terveyttä edistävän ruokavalion sisältöä ensin viittaamalla ruokavaliointiin monikossa, ja sen jälkeen ruokavaliointiin yksikössä.	
s. 8, rivi 10-12: Ateriarytmi tosi tärkeä! Saisiko tähän tarkempia raameja/suosituksia, esim. 3-4 tunnin välein syöminen on useimmille hyödyksi, kuinka monta ateriakertaa päivässä on suositeltavaa jne.?	Kielentarkastukseen. Ateriarytmiin ei ole selkeää tutkimusnäyttöä. Lihavuuskappaleessa mainittu ateriarytmi
Heli Virtanen: s. 7 r. 38 muotoilisin toisella tavalla – "on tärkeää myös ruuantuotannon aiheuttaman ympäristökuormituksen hillitsemisen kannalta"	Kts. Edellä
Hansel: Luvussa painonhallinta saa ison roolin ja saa liian ison roolin suhteessa siihen, minkälaisia muitakin vaikutuksia ruoalla on terveyteen. Ehdotamme, että sivun 6 rivi 17 otsikko on vain Ruoan terveysvaikutukset. Tässä kappaleessa terveysvaikutusten lisäksi tulisi huomioida ruoan muut vaikutukset, kuten sosiaaliset vaikutukset.	Ei muokata, otsikko ja kertaalleen muokattu
Hansel: s. 6 r. 17 Vaihdetaan otsikoksi Ruoan terveysvaikutukset. Kommentti kyseiseen osioon: Pystyttäisiinkö ruoan terveysvaikutuksia kuvaamaan holistisemmin? Voisiko tähän osioon sisältyä yksi kappale ruoan ja yhdessä syömisestä psykososiaalisista vaikutuksista?	Kts. Edellä, esitetty muualla
Hansel: s. 7 r. 4-9 Kappale tuntuu hieman irralliselta ovat nykyisellään irrallisia.	
s. 7 r. 21 Pitäkökö kainalotekstiin lisätä, että BMI on väestötason mittari.	
s. 7 r. 37 Pitäisikö jossain kohtaa mainita terveyttä ja myös painonhallintaa edistävä ruokaympäristö. Julkiset ruokapalvelut ja suosituksien mukainen ruokalista tukevat terveyttä ja painonhallintaa. Keskeinen vaikutus on myös muulla ruokaympäristöllä kuten kauppojen tuotevalikoimalla ja elintarvikkeiden sijoittelulla, sekä hinnoittelulla.	
s. 7 r. 39 Tekstin selkeyttäminen: Syöminen yli ravitsemuksellisen tarpeen lisää myös haitallisia ympäristövaikutuksia. Tätä kutsutaan metaboliiseksi hävikiksi. On arvioitu, että metaboliinen ruokahävikki voi kattaa kolmanneksen ruokajärjestelmän ilmastovaikutuksista.	
Hansel: s. 8 r. 3 eri tavoin -> monin tavoin.	Huomioitu muualla Korjaus tekstiin kuten ehdotettu
Hansel: s. 8 r. 9 lisätään lause: Ne luovat myös raamit terveyttä edistävälle ruokalistasuunnittelulle ruokapalveluissa.	
s. 8 r. 12 lisätään lause, missä huomio toteutuksesta ruokapalveluissa: Tasaisen ateriarytmin ylläpitämiseksi kodin ulkopuolisella syömisellä on merkittävä rooli. Lounasruoan lisäksi koululaisille ja henkilöstöruokailijoille tulisi olla tarjolla terveellisiä aamu- ja välipaloja. Päiväkodeissa ja ympärivuorokautisissa hoivapalveluissa aamu-, väli- ja iltapalatarjonta tulee suunnitella kohtuullisen kokoisiksi ja vireystilaa ylläpitäviksi.	Korjaus tekstiin, lisätään lause: Ne luovat myös raamit terveyttä edistävälle ruokalistasuunnittelulle ruokapalveluissa. Rivi 20 Ruokien tarjoaminen ja valitseminen, ei muutosta muihin
s.8 r. 20 ruokien valitseminen -> ruokien tarjoaminen ja valinnan mahdollisuus	
s. 8 r. 21. erilaisten ruokien maistaminen ja hyväksyminen	
Hansel: s. 8 r. 30 Lisätään lause: Aikuisella on vastuu lapsen elintavoista.	Poistettu lapset painonhallintakpl:sta (omat suositukset myöhemmin).
Pihvikarjaliitto: TERVEYTTÄ EDISTÄVÄT RUOKAVALINNAT OVAT PAINONHALLINNAN PERUSTA sivu 8, rivit 4-7 "Täysjyväviljan, marjojen, hedelmien, kasvien, palkokasvien, pähkinöiden ja kalan kulutus on yhteydessä pienempään painonnousuun, kun taas vähäkuituisten viljavalmisteiden, punaisen ja prosessoidun lihan sekä sokeroitujen juomien runsas kulutus suurempaan painonnousuun." Kyseinen lause antaa ymmärtää, että lihan syöminen lihottaa, mikä ei pidä paikkaansa. Tässä ei huomioida lainkaan annoskokoja, henkilön yksilökohtaista energiankulutusta eikä sitä, kuinka näistä raaka-aineista valmistetaan ruokaa yhdistämällä monia ruoka-aineita keskenään. On täysin mahdollista koostaa painonhallintaa edistävä ruokavalio, joka sisältää kohtuullisesti punaista lihaa.	Suosituksessa tuodaan esille, että terveyttä edistävä ruokavalio on mahdollista koostaa monin tavoin. Myös kohtuullisesti punaista lihaa sisältäen. Kts. Edellä. Esim. lautasmalli ohjaa kohtuulliseen ruokamäärään. Lisätty lause: Lautasmalli auttaa käytännössä hahmottamaan ruoan määrää ja ruokien osuuksia aterialla
Outi Nuutinen: Sivu 7, rivit 38-42 koko teksti jää lukijalle epäselväksi - on perusteltua selkeyttää. Mitä on kohtuullinen ruoan määrä? Entä mitä rivit 39-42 tarkoittaa ymmärrettävästi? Jäi minulle ravitsemustieteillekin epäselväksi!	Ei muutosta, ruokasuosituksen juomaosuudessa tarkemmin yksilöity
Outi Nuutinen: Sivu 8, rivi 6 täsmäntäisin sokeripitoiset virvoitusjuomat tärkein lähde! Lapsilla todettu myös tuoreemehut - mutta mielestäni niitä tuskin aikuiset juomat janoonsa?	
Outi Nuutinen: Rivi 7 kyllä nestemäiset juomat ovat keskeisin lähde kylläisyyttä heikentävinä tutkimuksen mukaan! Sivuttavat liian nopeasti kylläisyyttä aiheuttavien hormonien tuotannon.	Ei muutosta kts. Edellinen kommentti
Outi Nuutinen: Rivit 10-12 suosittelen kainalotekstiä nostamista säännöllisen ateriarytmin ja sen sen merkityksen syömisestä luontaisen säätelyn ja vireyden ylläpidon edistäjänä - MUUTEN MERKITYS JÄÄ VÄHÄLLE HUOMIOLLE vahvan tutkimusnäytön mukaan.	Ateriarytmiä ei ole paljon tieteellistä näyttöä. Näyttö perattiin pohjoismaisiin suosituksiin. Ateriarytmi on tärkeä esim. ikääntyneillä ja sairailta, jotta he saavat syötyä tarpeeksi. Myös painonhallinnan kannalta sillä voi olla merkitystä.
Outi Nuutinen: Rivi 19 näen punaista termin EPÄTERVEELLINEN SYÖMINEN kohdalla aivan liian mustavalkoisena. Olen tästä käynyt keskustelua suomen kielen yliopistolehtorin kanssa ja he suosittavat sen tilalla käytettäväksi ravitsemussuosituksista poikkeava tms.	Kielentarkastukseen
Outi Nuutinen: Rivi 29 ks epäterveellisen lausuntoni!	Kts. Edeltävä kommentti