

Kommentti	Käsittely/muutos tekstissä
<p>SYKE: Ruokasuosituksissa on selkeästi nostettu esiin ruokien ravintosisältö sekä vaikutukset terveyteen ja ympäristöön. Suositukset ovat selkeät ja selkokieliset. Tästä kiitos! Pitkän aikavälin tavoitteen asettaminen punaisen ja siipikarjanlihan käytölle on arvostettava teko. On tärkeää, että siipikarjanliha on nostettu tähän tavoitteeseen mukaan myös.</p> <p>Kela: Yleiskommentti: pitäisikö nostaa suosituslaikat heti alkuun?</p>	<p>Kiitos kommentista</p> <p>Taitottovaiheessa pohditaan näitä kysymyksiä, ei muutosta tässä kohtaa</p>
<p>Ruokasuositusten perusta</p>	
<p>Sydänliitto: s. 19, r. 6 ympäristösuositukset huomioidaan laadullisilla valinnoilla, mihin laadullisiin valintoihin viitataan?</p> <p>Sivu 19, rivit 3-21: Todella hyvin kuvattu tätä perustaa ha kokonaisuutta, jota ei ole välttämättä helppoa sanallistaa. Tämä siis vain kiitoskommenttina, hyvää työtä! (Anu Ruusunen)</p> <p>Pro Vege ry, Niklas Kaskeala s. 19 rivit 17-18 "Prosessointi ei suoraan kerro elintarvikkeiden terveysvaikutuksista eikä nykyinen ultraprocessoitujen elintarvikkeiden kansainvälinen luokittelu toimi suomalaisessa elintarvikevalikoimassa." Tämä on hyvä toteamus.</p> <p>Eeva Voutilainen, HY: sivu 19, rivi 8, 1. virke: onko "ruokavalio kokonaisuus, jonka terveysvaikutukset ovat osatekijöidensä summa" vai suurempi kuin osatekijöidensä summa? Jos ruokavalio on osatekijöidensä summa, voi sen korvata ravintoaine- ja kuitulisillä.</p> <p>EV:sivu 19, rivi 19: elintarvikkeita, jotka sisältävät runsaasti lisättyä ja <u>vapaata sokeria</u>; voisiko käsitteen vapaa sokeri määritellä tai viitata julkaisun sanastoon.</p> <p>ETL: s. 19, r. 14: Tämä olisi hyvä muotoilla esim. "painotetaan kasviksia". Kasvipohjaiset valinnat ei ole tässä tieteellinen termi.</p> <p>ETL: s. 19, r. 16: Todella hyvä, että ravitsemussuosituksissa on otettu kantaa ruuan prosessointiin tässä kappaleessa. On tärkeää, että viesti pysyy samansuuntaisena myös lopullisissa suosituksissa.</p> <p>Suomen Hammaslääkäriliitto: s. 19, r. 8 Ehdotus lisäykseksi tekstiin (ehdotus ei ole valmiiksi muotoiltu, mutta ajatus sisällöstä olisi seuraava):</p>	<p>Esim. kotimaisten täysjyväviljojen valintaan riisin sijaan, kestävästä lähteistä olevien kalojen käyttöön yms. Ei muutosta tekstiin</p> <p>Kiitos kommentista</p> <p>Kiitos kommentista</p> <p>Ei muutosta lauseeseen. Seuraava lause kertoo myös muista kuin varsinaisten ravintoaineiden vaikutuksista.</p> <p>Käsitteet määritellään sanastossa.</p> <p>Muokattu</p> <p>Kiitos kommentista</p>
<p>RUOKAVALIOSTA KOKONAISUUTENA PUHUTTAESSA RAVINTOAINEIDEN SEKÄ RUOKARYHMIEN OHELLA TULEE HUOMIOIDA MYÖS HYVÄN RUOAN JA MIELLYTTÄVÄN RUOKAILUTAPAHTUMAN JO ITSESSÄÄN TUOMIA POSITIIVISIA PSYKOLOGISIA JA SOSIAALISIA TERVEYSVAIKUTUKSIA. VAIKKA JOKAINEN ATERIAKOKONAISUUS EI OLISIKAAN RAVINTO-OPILLISESTI AIVAN TÄYDELLISESTI LAADITTU, ON "KOHTUULLINEN SALLIVUUS" IHMISEN KOKONAISHYVINVOINNIN KANNALTA TÄRKEÄ HUOMIOITAVA ASIA.</p> <p>Ylva Palvelut Oy s.9 r.19: RUOKASUOSITUSTEN PERUSTA Kommentti: Luonnoksessa todetaan, että kasvipohjainen ruokavalio on sekä terveydelle että ympäristölle edullinen valinta. Jotta terveys- ja ympäristöhyödyt ymmärretään, ravitsemussuositus voisi sanavalinnoilla täsmällisemmin kannustaa kohti kasvipohjaista ruokavaliota kasvipainotteisen sijaan. Lihan vähentäminen on ensimmäinen askel, mutta kasvipohjainen ruoka on tutkusti paras vaihtoehto ilmastoon, luonnonmonimuotoisuuden, rehevöitymisen ja globaalin ruoantuotannon tulevaisuuden kannalta.</p> <p>"Säännöllinen ateriarvitys pitää veren glukoosipitoisuuden tasaisena ja hillitsee nälän tunnetta sekä suojaaa hampaita reikiintymiseltä. Se auttaa syömään kohtuullisesti yksittäisillä aterioilla ja vähentää houkutusnapostella tai ahmia ruokaa. Ateriarvityksen säännöllistäminen tukee painonhallintaa. Säännölliseen ateriarvitykseen on tärkeä totutella jo lapsena. Nuorena opitut tavat luovat pohjaa tasapainoiselle ja kohtuulliselle syömiselle myös aikuisiässä."</p> <p>Atria: sivu 19, rivi 7: Terveyden kannalta riittävää on Scenoprot-tutkimuksen mukainen 50:50 ruokavalio. Ympäristön näkökulmasta tulisi suosia Suomessa tuotettua ruokaa, jonka ympäristökestävyyden kehittäminen on omilla käsissämme ja kehitystä voidaan ohjata hyödyntäen suomalaista tutkimusta.</p> <p>Atria: sivu 19, rivi 8: Kansallisista suosituksista ei nosteta esille monipuolisen ruokavalion merkitystä. Monipuolisella ja tasapainoisella ruokavaliolla voidaan kuitenkin kattaa pääsääntöisesti ravintoaineiden tarpeet ja siksi ruokavalion monipuolisuutta pitäisi korostaa myös uusissa suosituksissa.</p> <p>Atria: sivu 19, rivi 16: Ruoka valmistetaan joka tapauksessa eli kaikki ruoka on jollain tapaa prosessoitua. Ruoan kypsennyksen parantaa useimpien ravintoaineiden imeytymistä.</p> <p>Leg4life: Sivun 19, rivi 10-11. "Tällaisia ovat esimerkiksi polyfenolit, kuten flavonoidit, joita on runsaasti muun muassa 10 suomalaisissa metsämarjoissa." Kyllä (suomalaisissa) puutarhamarjoissakin on erittäin runsaasti polyfenoleja, mm. mustaherukassa antosyaaneja ja mansikassa ja vadelmassa antosyaaneja ja ellaqitanniineja.</p> <p>Ruokatiedotus: Sivun 19 Rivi 14 Lause "Eläinperäisiä..." on eri asia kuin kpl muuten. Löytyisikö asialle sopivampi konteksti muualta?</p> <p>Sivu 19, rivi -Suositeltavat ruokavalinnat - teksti sivun 34 alalaitaan asti hyvin jäsenelty, mustalla korostettuna kappaleiden alkuotsikkoina hyvin erottuvina ja keskeiset vaikutukset eriteltyinä kaikkialla! Onnittelut!</p> <p>AtriaSivu 19, rivi 3: Yleinen kommentti: Vuoden 2014 ravitsemussuosituksissa oli oma kappale säännöllisestä ateriarvityksestä ja miten se tukee painonhallintaa. Suositusluonnoksesta puuttuu säännöllisen ateriarvityksen korostaminen ja sen tärkeys kohtuulliselle syömiselle.</p>	<p>Huomioidaan esipuheessa ja ruokasuositusosiossa</p> <p>Kiitos kommentista</p> <p>Ateriarvitykseen on otettu kantaa kappaleessa ruoan terveysvaikutukset painonhallinnan ja suun terveyden kannalta. Ei muutosta tekstiin</p> <p>Kotimaisuutta on käsitelty kappaleessa "Ruokaturvaa ja ravitsemusterveyttä kaikille".</p> <p>Ruokavalion monipuolisuuteen on otettu kantaa niin koko ruokavalion kuin elintarvikeryhmien sisällä. Ei muutosta tekstiin</p> <p>Kiitos kommentista</p> <p>Korjattu tekstiin: marjoja</p> <p>Tekstin paikkaa muutettu.</p> <p>Kiitos kommentista</p> <p>Kappaleessa ruoan terveysvaikutukset ja painonhallinta puhutaan ateriarvityksestä painonhallinnan ja suun terveyden kannalta. Ei ole vahvaa tieteellistä näyttöä ateriarvityksen merkityksestä terveydelle silloin, kun kokonaisenergiapitoisuus pysyy samana.</p>
<p>Imetys s. 19</p>	
<p>Kela: Sivun 19 IMETYS JA LISÄRUOKIEN ALOITUS Onko tässä tarve lähteä liikkeelle imetyksestä ja lisäruokien aloituksesta? Jos joku on oleellisesti muuttanut, että sen vuoksi aloitetaan tällä, olisi ehkä hyvä mainita. Säilyvätkö imeväisikäisten ja lasten sekä raskaana olevien ja imettävien suositukset? Olisiko hyvä viitata niihin. Pitäisikö aloittaa yleisemmältä tasolta?</p> <p>Sydänliitto: s.19, r. 30. Lisäävät lyhyen imetyksen todennäköisyyttä. Puhutaanko täysimetyksestä vai imetyksestä ylipäänsä?</p> <p>Maija Ylilauri, UEF: s. 20, r. 1-5. Tässä voisi myös lyhyesti mainita, missä iässä voi aloittaa maitotuotteiden ja kasvijuurien käytön. Perunaa ei suosituksessa lueta kasviksiin, joten sen voisi mainita erikseen kasvien yhteydessä. Myös palkokasvien aloitus olisi tarpeen lisätä.</p>	<p>Järjestys tulee pohjoismaisista suosituksista, ei muutosta. Järjestys lähtee liikkeelle elämänsä kaaren ensimmäisestä ravinnosta.</p> <p>Imetyksestä yleisesti ottaen</p> <p>Lisätty lause: Lapsiperheen suosituksista "Syödään yhdessä" löytyvät tarkemmat ohjeet ruokien aloittamiselle.</p>

SHL: s. 19, r. 31 Ehdotetaan lisättäväksi kappaleeseen maininta imetyksen vaikutuksista lapsen suunterveydelle:
ALLE VUODEN IKÄISELLÄ VAUVALLA IMETYS VOI SUOJATA HAMPAITA REIKIINTYMISELTÄ VERRATTUNA VAUVAN RUOKINTAAN ÄIDINMAIDONKORVIKKEELLA. JOS IMETYSTÄ JATKETAAN YLI 12 KUUKAUTTA, ON TÄRKEÄÄ PITÄÄ LISÄTYN SOKERIN MÄÄRÄ RAVINNOSSA MAHDOLLISIMMAN PIENENÄ.

Kirjallisuusviite: Karies (hallinta). Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Hammaslääkäriseura Apollonia ry:n asettama työryhmä. Julkaistu: 10.01.2023. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim <https://www.kaypahoito.fi/hoi50127#s13> Yöaikainen pitkään (yli 18 kk) jatkuva ja tiheä tuttipulloruokailu tai imetys altistavat hampaat reikiintymiselle 27. Erityisen haitallista hampaiden kannalta on, jos lapsi nukkuu pitkiä jaksoja äidin rinta suussa. Alle vuoden ikäisellä vauvalla imetys voi suojata hampaista reikiintymiseltä verrattuna vauvan ruokintaan äidinmaidonkorvikkeella 27. Tämä johtuneet rintamaidon hyödyllisistä vaikutuksista suun mikrobiomiin. Äidinmaito sisältää runsaasti maitosokeria eli laktoosia, jota suussa olevat karioogiset bakteerit voivat käyttää aineenvaihdunnassaan, jolloin muodostuu hampaista reikiintyviä happoja 74. Tämän takia pitkään jatkuva lapsentahtinen imetys voi aiheuttaa hampaiden reikiintymisen riskin. Jos imetystä jatketaan yli 12 kuukautta, on tärkeää huolehtia muun ravinnon terveellisyydestä (pitää lisätyn sokerin määrä mahdollisimman pienenä) sekä pitää erityisen hyvää huolta lapsen suuhygieniasta.

Hansel: s. 20 r. 4 Entä koska voi aloittaa palkokasvit ja maitotuotteet?

MMM:s. 19 r. 22 Tärkeää asiaa, mutta sijoittelu tekstissä ei toimi, voisiko pohtia vielä paikkaa.

Outi Nuutinen: Imetyksen etuihin kuuluu yhdysvaltalaisen Ellen Satterin ja muiden tutkijoiden mukaan imetyksen äiti-lapsi- suhteen tärkeä merkitys silmä- ja ihokontaktin myötä Nyt se on perusteluta lisätä etuihin. Immuunipuolustus on puolustusjärjestelmän sanaa yleisimmin käytetty!

Kela: Sivu 20 Terveysvaikutukset: Pitääkö nostaa kuidut paremmin esille?

Sydänliitto: s. 20, r.1-5 Palkokasvien käyttö alle 1-vuotiailla? Milloin käytön voi aloittaa? Nyt eivät sisälly listattuuihin, kuten eivät maitotuotteetkaan. Olisi hyvä olla otsikon alla imetys ja lisäruokien aloitus kaikki tärkeimmät ruokaryhmät esim. varhaiskasvatuksen piirissä on usein alle 1-vuotiaita. Ja toisaalta esim. palkokasveja ei vältettäisi turhaan, jos voi alle 1-vuotiasikin syödä.

Ruukku ry: sivu 20, rivi 1. Kiinteiden lisäruokien aloituksessa on mainittu eri ruoka-aineryhmät, mutta ei palkokasveja. Toivoisimme, että VRN ottaisi jo tässä suosituksessa kantaa siihen, minkäikäiset vauvat voivat aloittaa palkokasvien maistelun. Aloitusiästä on paljon epäselvyyttä. Joidenkin neuvoloiden ohjeissa lukee 7-8 kk iässä. Me olemme omissa materiaaleissamme neuvoneet, että palkokasvit voidaan aloittaa pienin annosin 6 kk iässä. Viimeistään päivittyvissä lapsiperheiden ruokasuosituksissa olisi hyvä myös kommentoida pähkinöiden aloitustilaa ja -tapaa.

Viljavalmisteet

Sydänliitto: s. 21, r. 1: Täysjyväsuosituksen toteutumista on vaikea arvioida, koska tieto puuttuu ravintosisältöluettelosta ja ainesosaluettelosta sekä ravintolaskentaohjelmista, joten se pitäisi osata laskea tuotekohtaisesti. Suositusten toimeenpanossa täysjyväviljan suosituksen saavuttamisesta tarvitaan lisää esimerkkejä ohjaukseen tueksi. Voisiko tästä saada lisää esimerkkejä?

Sivu 20, rivit 29-30: "Lisäksi täysjyväviljan käyttö on yhteydessä pienempään kehonpainoon, kokonaiskolesterolipitoisuuteen ja systoliseen verenpaineeseen." En tiedä, onko muuta keinoa kuvata yhteyksiä kehonpainoon, syömishäiriötyötä tekevän silmälasella katsottuna tämän voi tulkita niin, että myös hyvin matalassa painoissa tämä käänteinen yhteys näkyisi (vaikka hyvin matala paino ei aina ole suositeltava asia)? Jos siis näytön perusteella mahdollista sanoa kehonpainoasiaa jotenkin toisin, hvv. iollei, niin vmmäärän senkin. (Anu Ruusunen) Sivun 21, rivit 1-7 Tulisi suosituksesta tarkentaa, että viljojen kokonaismäärälle ei ole asetettu suositusta, kuten edellisissä suosituksissa? Eteeni on tullut hutiloitujia tulkintoja, että nyt viljoja saa syödä vain 90 g päivässä. (Susanna Kauppinen)

Sivu 21, rivi 2. Ruisleipäpala tarkoittaa osalle 16 g ohut herkkä ruisleipäviipale ja osalle 60 g ruisleipäpala, jossa on kaksi viipaleta yhdessä palassa. Tähän olisi hyvä tarkentaa grammamäärä sulkuuihin ja/tai puhua viipaleesta, joka on ehkä aavistuksen yksiselitteisempi kuin pala. (Maria Lankinen) Maija Ylilauri, UEF: s. 21, r. 2. Täsmällisemmin sanalla "yhteensä", jotta ei syntyisi kuvaa, että esimerkit ovat vaihtoehtoja suositeltavan saannin täyttämiseksi.

Fazer: s. 20, r 9-10: Lesevalmisteet ja muut runsaskuituiset viljavalmisteet täydentävät täysjyväviljan ohella kuidun ja ravintoaineiden saantia.

Fazer s. 20, r 13-15: Suomessa tuotteisiin merkitään täysjyväviljan osuus viljasta eikä tietoa täysjyväviljan osuudesta lopputuotteessa useimmiten löydy tuotetiedoista. Suositusten jalkauttamisessa tulee selkeästi viestiä konkreettisista esimerkeistä miten täysjyväviljan saantisuositus voidaan koostaa päivittäisessä ruokavaliossa.

Fazer: s. 20, r. 17-18: Viljavalmisteita voisi nostaa hyödyllisten fytokeemikaalien ja bioaktiivisten yhdisteiden lähteinä samoin kuten palkokasveja, vihanneksia, juureksia, marjoja ja hedelmiä. Esimerkiksi kaura sisältää tutkitusti voimakkaita antioksidantteja avenantramideja ja ruis lignaaneja ja alkyyliliresorsinoleja.

Fazer s. 21, r. 3: Elintavikelainsäädännön mukaan oikea termi, joka näkyy myös pakkauksissa on vähemmän suolaista eikä vähäsuolainen.

EV: sivu 20, rivi 17-18; pitäisikö mainita, että viljavalmisteet ovat myös merkittävä natriumin (tai suolan) lähde?

EV:sivu 20, rivi 12 – käsite ravintorikas – voisiko tämän korvata jollakin toisella ilmaisulla, esim. ravintoainetiheä?

MTK: s. 21 r. 6-7 Riisi suositellaan korvattavaksi muilla täysjyväviljoilla ympäristösyistä. Voisiko huomioida myös riisin heikon ravitsemussisällön perusteena sen välttämiseksi?

Kirsikka Aittola UEF, THL: s. 21. Viljasuositus. Voisiko täysjyväviljalle harkita jotain konkreettisempaa suositusta kuin 90 g täysjyväviljaa päivässä? Se on hyvin vaikeasti esitetty suositus jopa ravitsemusalan ammattilaiselle. Voisiko suositukseen antaa selkeä esimerkin, kuinka monta täysjyvävilja-annosta tämä nyt tarkalleen ottaen tarkoittaa? Suosituksessa luetellaan kyllä esimerkkejä, mutta tarkkaa annosmäärää ei kerrota. Tätä täytyy tarkentaa.

Leg4life: sivu 20, rivi 16. "Vähäkuituista viljaa, kuten vehnäjuuhoa", tähän olisi syytä tarkentaa, että kyse on valkoisesta vehnäjuuhosta. Ei vehnäjuuhot itsesään ole vähäkuituisia, riippuu jyvän käsittelyasteesta.

Leg4life: Sivun 21, rivit 6-7 (Suositus). "Riisi suositellaan korvaamaan muilla täysjyväviljoilla ympäristösyistä."

Lauseeseen voisi lisätä perunan eli "Riisi suositellaan korvaamaan muilla täysjyväviljoilla ja perunalla ympäristösyistä."

Lisäys tekstiin: Alle vuoden ikäisellä imetys voi suojata hampaista reikiintymiseltä verrattuna ruokintaan äidinmaidonkorvikkeella. "Jos imetystä jatketaan yli 12 kuukautta, on tärkeää pitää lisätyn sokerin määrä ravinnossa mahdollisimman pienenä." jätettiin pois, koska sama ohje pätee kaikille lapsille ruokavaliosta riippumatta.

Lisätty lause: Lapsiperheen suosituksesta "Syödään yhdessä" löytyvät tarkemmat ohjeet ruokien aloittamiselle. Palkokasveille annettu suositeltava aloitusikä.

Järjestys tulee pohjoismaisista suosituksista, ei muutosta

Tämä asia on tärkeä ja kuuluu paremmin ensi vuonna päivitettävään "Syödään yhdessä" suositukseen. Vaihdettu termiksi immuunijärjestelmä. Kuitu tulee paremmin esille viljaryhmä kohdassa, ei muutosta

Lisätty palkokasvit muiden 5-6- kk iässä aloitettavien ruokaryhmien listaukseen.

Lisätty palkokasvit muiden 5-6- kk iässä aloitettavien ruokaryhmien listaukseen. Yksityiskohtaiset neuvot tulevat Syödään yhdessä suositukseen, jota aletaan päivittämään ensi vuonna

Täysjyväsuosituksen konkretisoimiseksi on annettu useita esimerkkejä sekä tekstissä että kuvassa.

Ei muutosta tekstiin

Suosituksissa on lause "vähäkuituisia viljavalmisteita käytetään maltillisesti".

Vaihdettu "viipale" ehdotuksen mukaan.

Lausetta muokattu.

Ei muutosta tekstiin tässä kohtaa

Kiitos kommentista. Suosituksissa on annettu esimerkkejä määrän koostamiseksi.

Lisäys tekstiin: Lisäksi täysjyvävilja sisältää terveyteen myönteisesti vaikuttavia bioaktiivisia yhdisteitä.

Muutettu tekstiin: vähemmän suolaista

Asia mainittu suola/natriumin kohdalla, ei muutosta tekstiin tässä kohtaa
Lause korjattu

Kuten kaikissa viljoissa, kun riisi syödään täysjyväviljana, sen ravintosisältö on hyvä, ei siis perusteita sanoa, että täysjyväviljan ravintosisältö olisi heikompi kuin esim. vähäkuituisen vehnäjuuhon.

Suositukseseen tulee kuvallisia annoskokoja havainnollistamaan määrää

Poistettu "kuten vehnäjuuhoa" lauseesta

Perunalla on oma suosituksensa, ei muutosta.

RTY ruokapalvelujaosto: s. 20, rivi 9: Huomioidaanko täysjyväviljan osuuden laskemisessa leseet?
s. 21, rivi 2-3: Tästä olisi hienoa saada visuaalisia esimerkkejä, ja useampi (myös ilman ruisleipää ja puuroa). Samoin muista ruokaryhmistä (kuten kasvikset, hedelmät ja marjat sekä rasvat) visuaaliset esimerkit auttavat terveyden edistämistä ja perustelemista asiakkaille sekä ruokapalveluissa että ravitsemusohjauksessa.
Hansel: s. 20 r. 34 Lause hankala ymmärtää, voisiko olla näin: Täysjyväviljojen ravitsemuksellinen laatu on parempi ja niiden aiheuttamat ympäristöhaitat ovat pienempiä, kuin pidemmälle prosessoituilla viljoilla.
Hansel: s. 21 r. 3 Vähäsuolainen jää hyvin epäkonkreettiseksi. Tarvittaisiin numeerisia apuja, kuten leivässä suolaa enintään 0,9 g/100 g tai vinkkaaminen Sydänmerkkiin.
Ruokatiedotus: Sivu 21 Rivi 7 Eikö riisin korvaamista lainkaan suositella ravitsemuksellista syistä?
THL: Sivu 20, rivi 34-35: Voisiko tässä saada esiin että tämä koskee myös täysjyväriisiä?

s 20 r 12 "poistettu jyvän ravintorikkaat osat" Mistään ei selviä, mitä nämä ravintorikkaat osat ovat.

Eeva Voutilainen, HY: sivu 20, rivi 12... poistettu jyvän ravintorikkaat osat (käsite ravintorikas?; voisiko tilalla käyttää muuta käsitettä esim. ravintoainetiheä tai ilmaista, että poistetaan osat, jotka sisältävät runsaasti vitamiineja, kivennäisaineita ja kuitua.)

Peruna

SHL: s. 22, r. 6 Ehdotetaan PERUNAN TERVEYSVAIKUTUKSIIN LISÄTTÄVÄKSI PILKKOUTUNUTTA TÄRKKELYSTÄ SISÄLTÄVIEN, HAMPASIIIN TAKERTUVIEN PERUNALASTUJEN HAITALLINEN VAIKUTUS HAMMASTERVEYDELLE, mitä ehkä useinkaan ei tiedosteta. 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> Myöskään perunalastuja tai muita samankaltaisia naposteltavia ei tule nauttia usein 61, 62, koska ne tarttuvat hampaisiin ja aiheuttavat pitkäkestoisien happohyökkäyksen B.

Leg4life: Sivu 22, rivi 2. Ei perunaa voi oikein hyvällä tahdollakaan kutsua hyväksi tai edes kohtuulliseksi kuidun lähteeksi, peruna sis. vain 1 g/ 100 g kuitua, valkoinen vehnäjauhokin on huomattavasti parempi kuidun lähde (3.5 g/100 g). Proteiinin voinee pitää tässä listassa siksi, että se sentään on hyvälaatuista proteiinia.
THL. Sivu 22, rivi 14-16: muokattava yksinkertaisemmaksi esimerkiksi seuraavasti: "Suositus: Peruna on kohtuullisen ravintosisältönsänsä ja suhteellisen pienten ilmastovaikutusten vuoksi suositeltava osa terveyttä edistävää ja ympäristöystävällistä ruokavaliota. Runsasrasvaisia ja -suolaisia perunaruokia perunavaihtoehtoja tulisi välttää. "Tarvitaanko jälkimmäistä lausetta tässä tärkeässä suosituksessa lainkaan?

Kasvikset, marjat ja hedelmät

Ravistamo: S. 32 Kasvikset, marjat ja hedelmät rivi 11: onkohan hyödyllistä luetella värejä.. Oisiko parempi esim. tomaatit, paprikat, kurkut jne...?

Ravistamo: Rivi 12-13. Entäs ananas, kiivi, papaija yms. eksoottiset hedelmät?
Ravistamo: Rivi 36. Onko kuitupitoisille vaihtoehdoille jotain tarkempaa määritelmää (ja onko asiaa ylipäätään tarpeen mainita, varmaan kaikki hevi-tuotteen ovat kuitenkin eduksi)?

Jallinoja: S. 21, r. 13: voisi kertoa myös mitä marjat pitävät sisällään (koska kasvikset ja hedelmät kuvattiin)

Marttaliitto ry: s. 21, r. 9: Marjoja ei ole selitetty tai mainittu leipätekstissä. Voisi selkeyden vuoksi vielä viitata myös marjoihin ja esimerkiksi niiden monipuolisuuteen.

Ruukku ry: s. 21, rivi 8 Kasvikset, hedelmät ja marjat. Välttäisimme suosituksessa hankalia ja ei yleisessä käytössä olevia teknisiä termejä, kuten "ristikukkaiset vihannokset". Suositustekstissä on mainittu, että kasvikset voivat olla kypsennettyjä tai ruokien raaka-aineina. Tätä voisi vielä korostaa, sillä monet ymmärtävät kasvisuosituksen vain lisukesalaattina. Esimerkiksi rivillä 37, voisi antaa esimerkin kasvisannoksesta osana pata- tai keittoruokaa. Tässä yhteydessä voisi myös mainita pakastevihannokset, -hedelmät ja -marjat hyvänä ja edullisena tapana nauttia kasviksia.

Eija Ruuskanen, Diabetesliitto: sivu 21, rivi 8: Kasvikset, marjat ja hedelmät + sama useammassa kohdassa suosituksessa. Määritelmien tarkennus? Esim. Kotimaiset kasvikset-sivustolla kasvikset = vihannokset, marjat ja hedelmät, ja aiempi yleisohje "Puoli kiloa kasviksia" on sisältänyt nämä kaikki.

Maija Ylilauri, UEF: s. 21, r. 35 "kuitupitoisia vaihtoehtoja"; Tämä kaipaasi täsmennystä tai esimerkkejä. Ja onko ylipäätään tarpeellinen ottaa huomioon, että niin harva pääsee nykyäänkin suositukseen riippumatta kasvien paremmuudesta (kuitupitoiset vs. vähäkuituisemmat vaihtoehdot). Lähtökohtana kuitenkin jo on suosia monipuolisesti erilaisia vaihtoehtoja kunkin ruokaryhmän sisällä.
Maija Ylilauri, UEF. s. 21, r. 24. " Niukasti marjoja ja hedelmiä sisältävä ruokavaliota"; onko oikein? Tulisiko olla "kasviksia, marjoja ja hedelmiä"?

Maija Ylilauri, UEF: s. 21, r. 13. Marjoista ei anneta esimerkkejä.

Sivu 21, rivit 34-41 Miten määritellään kuitupitoiset kasvikset? Hankaloitaa tämä entisestään kuluttajien kasvien syönnin lisäämistä? Näistä tarvittaisiin joku luettelo, koska ei ole itsestään selvää, mitä ovat kuitupitoiset vaihtoehdot, joita pitäisi suosia. (Susanna Kauppinen, Maria Lankinen)

Sivu 21, rivit 9-13. Kasvien, hedelmien ja marjojen määritelmästä puuttuu kokonaan marjat. (Maria Lankinen)
- s. 21, r. 39-41: Mihin täysmehujen suositeltava käyttömäärä perustuu? Käyttöannos ei ole linjassa käytettyjen ruokamittojen kanssa, esim. pieni lasillinen, mikä olisi selkeä käytännön neuvontatyön kannalta.

EV: sivu 21, rivi 16 ... muita bioaktiivisia yhdisteitä ja fytokeemikaaleja (fytokeemikaalit ovat bioaktiivisia yhdisteitä; vai bioaktiivisia yhdisteitä kuten fytokeemikaaleja?)

EV: sivu 21, rivi 37-38; voisiko tähän listata esimerkin kypsennettyjen kasvien annoksesta? Esim. 1 dl höyrytettyjä pakastevihannoksia

MTK: s. 21 r. 9-13 Määritelmästä puuttuvat marjat. Marjojen kohdalla syytä mainita tässä tai muualla kappaleessa, että kotimaiset marjat voi syödä kuumentamatta.

ETL: s. 21, r. 39: Onko kyseessä täysmehu vai mehu? Aikaisemmissa suosituksissa on mainittu täysmehu. Mihin määrä perustuu? Käyttöannos ei ole linjassa käytettyjen ruokamittojen kanssa, esim. pieni lasillinen, mikä olisi selkeä käytännön neuvontatyön kannalta. Tässä kohden kannattaa huomioida, että useat jauhetut hedelmät ja marjat ovat syötävistä osista. Kivet ja syömäkelvottomat osat on poistettu. Siten tällaiset tuotteet vastaavat täysin marjoja ja hedelmiä. Kasviksista valmistetaan myös soseita mm. smoothie-tyyppisiin tuotteisiin ja täysmehuihin.

Lisätty lause: **enintään 0.9 % suolaa sisältäviä**

Lause korjattu ehdotetun mukaisesti.
Vähemmän suolaa (enintään 0,9 %) sisältäviä vaihtoehtoja
Etupäässä ympäristöystävistä.
Ei muutosta tekstiin
Muutettu tekstiin seuraava lause: poistettu runsaasti kuitua, vitamiineja ja kivennäisaineita sisältävä kuoriosa.

Lause muokattu

Lisätään lause: Perunalastujen sisältämä pilkkoutunut tärkkelys aiheuttaa hampaisiin helposti takertuessaan pitkäkestoisien happohyökkäyksen

Muokattu ehdotuksen mukaan.

Suositus uudelleen muotoiltu ehdotusta mukaillen

Ei muutosta tekstiin, kuvat elävöittävät suositusta.
Teksti pohjaa pääosin pohjoismaiseen suositustekstiin.
Lisätty tekstiin mm. kaikkia hedelmiä ei pysty luettelemaan

Tekstiä muokattu.
Lisätty lause tekstiin: Marjoihin kuuluvat mm. mustikka, mansikka, vadelma, lakka, karpalo, puolukka, herukat, tyrni, karviaismarja ja marja-aronia.
Lisätty lause tekstiin: Marjoihin kuuluvat mm. mustikka, mansikka, vadelma, lakka, karpalo, puolukka, herukat, tyrni, karviaismarja ja marja-aronia.

Lisätty lause: Myös pakasteena käytettävät kasvikset ja marjat ovat hyviä vaihtoehtoja.

Määritelmiä o tarkennettu kaikkien ruokaryhmien osalta.

Poistettu maininta kuitupitoisten suosimisesta.

Lisätty kasvikset
Lisätty esimerkit

Poistettu maininta kuitupitoisista kasviksista.
Lisätty esimerkit marjoista
Suositus tulee pohjoismaisista suosituksista, ei muutosta tekstiin
korjattu tekstiin: bioaktiivisia yhdisteitä kuten fytokeemikaaleja

Lisätty tekstiin: 1,5 dl höyrytettyjä pakastevihannoksia

Lisätty esimerkit marjoista

Vaihdettu tekstiin sana täysmehu

ETL:s. 21, r. 34: Marjojen ja hedelmien käytön lisääminen on esillä ravitsemussuosituksissa vahvasti, mutta nestemäisessä muodossa tai käytettäessä elintarvikkeen virallista nimeä täysmehu tai mehu, se koetaan vältettäväksi asiaksi. Ravitsemussuosituksissa ei ole mainintaa esim. smoothiesta, joka on vahvasti kasvanut tuotesegmentti. Smoothie-tuotteet ovat jauhettuja hedelmiä ja marjoja, ja niillä on Sydänmerkkikriteerit täyttävät koostumukset

ETL: s. 28, r. 1: Suosituksissa ei ole mitään mainintaa täysmehuista ja kuitua sisältävistä tuotteista kuten smoothiet, joissa valmistusaineina on kokonaisina jauhettuja marjoja ja hedelmiä. Myös tällaiset nestemäiset tuotteet ovat nykyään tärkeä osa ruokavalintoja.

Kirsikka Aittola UEF, THL s. 21, rivi 35. Kasvisten käyttösuositus: Mitä tarkoittaa "suosien kuitupitoisia vaihtoehtoja"? Jos näin suositellaan, suosituksiin olisi tarpeen koota lista, mitä ovat kuitupitoiset kasvikset. Millä kuitupitoisuudella tämä määritelmä ja raja-arvo tehdään? Harkitsisin "kuitupitoisia"-kohdan poistamista. Tämä tarkoittaa, että jotain kasviksia ei suositella. Suosituksesta jää nyt epäselväksi, mitä ovat ne kasvikset mitä ei suositella. Tämä tulisi yksiselitteisesti avata.

Etelä-Pohjanmaan hva: Sivu 21, rivit 22-25 Sivun muissa kappaleissa puhutaan kasviksista, hedelmistä ja marjoista, rivillä 24 ainoastaan hedelmistä ja marjoista. Terveysvaikutukset: Runsas kulutus (500–800 grammaa/päivä) vähentää useiden syöpien, sydän- ja Oikein vai virhe? verisuonitautien sekä kuolleisuuden riskiä. Bioaktiivisten yhdisteiden kroonisilta sairauksilta suojaavista vaikutuksista on saatu viitteitä. Niukasti marjoja ja hedelmiä sisältävä ruokavalio on merkittävä kroonisten sairauksien ravintoperäinen riskitekijä Pohjoismaissa.

Arja Lyytikäinen. 21 Kasvikset, marjat ja hedelmät: Pitäisikö juureksetkin määritellä esimerkein, kun kaikki muut on määritelty, niin ei jää asiaan aukkoa?

Leg4life: Sivu 21, rivit 15-16. "Ne sisältävät myös muita bioaktiivisia yhdisteitä ja fytokeemikaaleja." Fytokeemikaalit ja bioaktiiviset yhdisteet ovat synonyymejä keskenään, tulee valita jompikumpi, fytokeemikaali ehkä vakiintuneempi. Lause-ehdotus näin " Ne sisältävät myös terveyden kannalta edullisia fytokeemikaaleja."

Sivu 21, rivi 23. Tässä käytetty bioaktiiviset yhdisteet, valitkaa joko fytokeemikaalit tai bioaktiiviset yhdisteet ja käyttäkää johdonmukaisesti läpi tekstin.

RTY:s. 21, rivi 9: Entä bataatti?

s. 21, rivi 33: Sosiaalinen vastuu myös kotimaisissa marjoissa: marjanpoimijoiden ihmisoikeudet huomioitava!

Hansel: s. 21 r. 13 Vihannekset ja hedelmät on kuvattu nyt hyvin yksityiskohtaisesti, mutta marjoista ei ole mainittu sanaakaan. Tulisiko mainita myös, että kotimaisia marjoja ei tarvitse kuumentaa ennen käyttöä.

Ruokatiedotus: Sivu 21 Rivi 40 Sanaparia "mahdollisuuksien mukaan" kannattaa välttää, sillä se vesittää suosituksen.

THL:Sivu 21, rivi 35 Kaikissa kasvikunnan tuotteissa on kuituja, joten lauseen loppu pitää muuttaa tai jättää pois:

"suosien kuitupitoisia vaihtoehtoja".

Outi Nuutinen: Sivu 21 - suosituslaatikossa kasvisten, marjojen ja hedelmien käyttösuositus grammoina ilmoitettuna on teoreettinen: tuskin kukaan niitä vaa'alla punnitsee. Annosten eli lukumäärinä avattuna ehdottomasti käytännönläheinen eli ehdotan petraukseksi: Ensin annoksina ja sitten suluisa grammamääräisenä.

s. 21, Rivit 22-25 jää lukijalle epäselväksi, mitä sillä tarkoitetaan? Petraus tarpeen.

Ravitsemussuositusten täysmehu suositus tulee suoraan pohjoismaisista suosituksista, joissa sanotaan, että 1 dl täysmehua voi olla osa aikuisen hedelmäsuositusta

Suosituksissa sanotaan 1 dl täysmehua voi olla osa aikuisen hedelmäsuositusta

kuitupitoinen poistettu tekstistä

Korjattu tekstiin myös kasvikset
Lisätty tekstiin myös juuresten määritelmä: Juureksiin kuuluvat kasvit, joiden syötävä osa juurta tai verson alaosaa. Näistä esimerkkinä ovat mm. porkkana, lanttu, nauris, punajuuri ja retiisi

Muokattu ehdotuksen mukaisesti.

Bataatti kuuluu kasvisryhmään

Lisätty esimerkki marjoista
Poistettu mahdollisuuksien mukaan

Loppuosa poistettu.

Suositus tulee pohjoismaisista suosituksista, jalkauttamisvaiheessa voidaan konkretisoida tarkemmin määrää
Kasviksia lisätty lauseeseen

Pähkinät, siemenet

Ravistamo, Kati Laine: S. 23 Pähkinät ja siemenet. Rivi 20. onko pähkinäallergia-asiaa syytä mainita erikseen, kun ei muissakaan raaka-aineissa ole ko. mainintaa ja monelle asialle voi olla allerginen. Mielestäni turha "pelottelukommentti".

HK Scan: s. 23, r. 20: Allergiset reaktiot mainitaan vain pähkinöiden kohdalla. On kuitenkin useita muitakin yleisesti allergisoivia ainesosia (kuten soija), joiden yhteydessä allergioista ei ole mainintaa. Toivon tasapuolisuutta ja johdonmukaisuutta käsitteilyyn.

HK Scan: s. 23, r. 25: Pähkinöiden kasvatuksen vesijalanjäljestä on maininta, mutta tässä kohtaa ympäristövaikutukset eivät ole ulottuneet suosituksiin: miksi kaikki pähkinät ovat samanarvoisessa asemassa, vaikka esim. puissa kasvavat pähkinät aiheuttavat vakavia vesiongelmia kasvatusmaissaan.

HK Scan: s. 23, r. 30: Siemensuosituksen yhteydessä ei ole mitään mainintaa niiden sisältämistä raskasmetalleista.

Suosituksessa suositellaan yleisesti siemeniä, mutta esim. chian- tai pellavansiemenillä on käyttörajoituksia ja tuontisiemenet ovat merkittäviä raskasmetallien lähteitä.

Sivu 23, rivi 17. "Saksan pähkinä sisältää ainoana pähkinänä merkittäviä määriä n-3-rasvahappoa". Kuulostaa siltä kuin n-3-rasvahappo olisi joku tietty rasvahappo. Voisi tarkentaa "n-3-rasvahappoihin kuuluvaa alfaoleniinihappoa". (Maria Lankinen)

Sivu 23, rivit 30-31. Pähkinöihin voisi lisätä määrän esim. ruokalusikallisine. (Arja Lyytinen)

Sivu 23 kokonaisuudessaan, sekä pähkinät ja siemenet – osio että kalaosio: kohdassa puhutaan n-3-rasvahapoista ja omega-3-rasvahapoista. Onkohan termistö selkeä lukijalle näiden termien samankaltaisuuden suhteen? Voisiko yhdenmukaistaa? (Anu Ruusunen)

Sydänliitto: s. 23, r. 20-21: tarvitseeko tässä toistaa parapähkinä-asia? se oli jo rivillä 17-18.

Sydänliitto s. 23, r. 31: pitäisikö mainita lisäksi: siemenlajeja vaihdellen, koska öljykasvien siemenissä eri määriä raskasmetalleja

Eeva Voutilainen:sivu 23, rivi 21; olisiko syytä tässä mainita myös öljykasvien siementen kuten pellavan- ja auringonkukansiementen taipumus kerätä raskasmetalleja

ETL: s. 23, r. 20: Allergiset reaktiot tulisi tasapuolisuuden nimissä mainita myös muiden yleisesti allergisoivien ainesosien kohdalla tai jättää pähkinöidenkin kohdalla mainitsematta.

ETL: s. 23, r. 30: Onko siemensuosituksen yhteydessä otettu huomioon tiettyjen siementen käyttörajoitukset ja tuontisiementen mahdollisesti merkittävät raskasmetallien määrät?

s. 23, r. 19 Ehdotetaan pähkinöiden terveysvaikutuksiin lisättäväksi KÄSITTELEMÄTTÖMIEN PÄHKINÖIDEN HAMPaidEN REIKIINTYMISELTÄ SUOJAAVA VAIKUTUS. PÄHKINÄT ALKALISINA KATKAISEVAT HAPPOHYÖKKÄYKSEN JA SAATTAVAT SITEN SUOJATA HAMPaita REIKIINTYMISELTÄ.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>: Sokeroimattomat ja muuten kuoruttamattomat pähkinät saattavat syönnin jälkeen nautittuna suojata hampaita reikiintymiseltä 63

Allergia-asia tulee pohjoismaisista suosituksista. 1-2 % väestöstä on pähkinäallergia, joka voi pahimmillaan aiheuttaa anafylaktisen shokin. Ei muutosta tekstiin. Ei muutosta tekstiin, pähkinä on poikkeus. Allergia-asiat tulevat paremmin esille Ravitsemushoitosuosituksessa

Ei muutosta tekstiin
Korjaus tekstiin: Moniin siemeniin kertyy maaperästä luontaisesti raskasmetalleja. Siksi siementen turvallisuudelle käytölle on annettu erillinen ohje Ruokaviraston sivuilla.

Korjattu ehdotuksen mukaisesti
Lisätty määrä 2-3 rkl suositukseseen

Pähkinäosuudessa muutettu lause: n-3-rasvahappoihin kuuluvaa alfaoleniinihappoa
Korjattu ehdotuksen mukaisesti, poistettu parapähkinä toisesta kohtaa

lisätty suositukseseen: siemenlajeja vaihdellen
Korjaus tekstiin: Moniin siemeniin kertyy maaperästä luontaisesti raskasmetalleja. Siksi siementen turvallisuudelle käytölle on annettu erillinen ohje Ruokaviraston sivuilla.

Ei muutosta tekstiin
Korjaus tekstiin: Moniin siemeniin kertyy maaperästä luontaisesti raskasmetalleja. Siksi siementen turvallisuudelle käytölle on annettu erillinen ohje Ruokaviraston sivuilla.

Lisätty lause: ja voivat suojata hampaita reikiintymiseltä

Arja Lyytikäinen s. 23: Pähkinäsuositus: Kommentti: Pitäisikö tämä määrällinen suositus perustella tässä kohtaa eli miksi tämä määrä ja miksi pähkinälajeja vaihdellen? Ja tarvitaanko myös viittaus elintarvikkeiden turvallisen käytön ohjeisiin (imeväiset, pikkulapset ja raskaana olevat ja imettävät)?

HK, Atria, Snellman: s.23, r.21 Kommentti: Siementen terveysvaikutuksissa tulee huomioida siementen raskasmetallikertymät.

Leg4life: Sivu 23, rivi 15. ”...sekä fenolisia yhdisteitä”. Yhtenäisyyden vuoksi ’fenolisia yhdisteitä’ voi korvata sanalla ’fytokemikaaleja’ tai vaihtoehtoisesti ’polyfenoleja’. Käyttäisin ’fytokemikaaleja’, koska kyllä siemenet sisältää muitakin mahdollisia bioaktiivisia yhdisteitä kuin polyfenoleja.

Sydänliitto: s. 23, r. 17: n-3-rasvahappoa-termin tilalle alfaoleniinihappoa. On täsmällisempi ilmaus. Vegaaniliitto ry: s.23 rivi 17. Saksanpähkinöiden osalta olisi täsmällisempää mainita n-3-rasvahappojen sijaan alfaoleniinihappo. Huom. Tuonnempana rivillä 35 käytetään termiä omega-3-rasvahapot. Olisi hyvä käyttää yhtä ja samaa termiä kautta linjan.

Punainen liha

Ravistamo: S. 24 Punainen liha rivit 15-16. Hienoa, että myös poro ja hirvi luetaan mukaan punaiseen lihaan! Selkiyttää ravitsemusohjausta. Marttaliitto ry s. 25, r. 1–3: Tässä kohdassa puhutaan vain lampaasta, porsaasta ja naudasta peräisin olevasta punaisesta lihasta. Osion alussa mainittiin punaiseen lihaan kuuluvaksi myös esim. poro ja riista. Sisältyvätkö nämäkin tuohon kokonaisuusositukseen?

Maa- ja kotitalousnaiset: s. 25/1–3: Sisältyykö tässä punaisen lihan suositusmäärään myös poro ja riista? Niitä ei mainita.

HK Scan: s. 24, r. 26: Toteamus, että ”punaista lihaa sisältävä ruokavalio on yksi suurimmista ravitsemuksellisista riskitekijöistä”, on epätarkka. Punaista lihaa sisältävän ruokavalion pystyy koostamaan myös terveyttä edistävällä. Lausetta tulee tarkentaa ”runsaasti punaista lihaa sisältävä ruokavalio” ja tasapuolisuuden vuoksi ravitsemuksellisia riskitekijöistä tulee mainita muitakin kuin punainen liha.

HK Scan: s. 25, r. 1: Terveystieteistä syistä punaisen lihan kulutuksen tulisi olla max. 350g/vko. Tämä poikkeaa mm. Maailman syöpäsäätiön suosituksesta, joka on 350-500g/vko, painottaen, että lihasta ei tarvitse kokonaan luopua. Tämän sanoman soisi välittyvän myös kansallisista suosituksista väestölle, jossa enemmistö syö lihaa. Maija Ylilauri, UEF: s. 24, r. 12. ”kypsennetty/syötävä osa” mieluummin esim. ”kypsä, syötävä osa” niin /-merkki ei hämmennä, että olisi osuus jostakin.

WWF Elisa Niemi: s. 25 rivit 26-22 – Olisi selkeämpää, että olisi vain yksi tavoite, joka olisi enintään 350 g ja sisältäisi sekä punaisen lihan että broilerin. Tämä tavoite on myös Tanskan kansallisissa ravitsemussuosituksissa, ja Eat Lancet -tutkijakomission tavoite on tätä alhaisempi, noin 300 g. Jos pitkän aikavälin tavoite halutaan pitää erikseen, sille pitäisi määritellä aikataivo. Ottaen huomioon ilmastokriisin etenemisen, pitkän aikavälin tavoite tulisi saavuttaa vuoteen 2035 mennessä, jolloin Suomi on sitoutunut olemaan hiilineutraali. Miksi lihan kulutuksesta on tarpeen antaa pitkän aikavälin tavoite, eikä ravitsemussuosituksia päivitetä säännöllisesti? Miksi muille ruokaryhmille ei ole annettu vastaavaa? Liha-ala on sitoutunut mm. Science Based Targets-ympäristötavoitteisiin ja tekee pitkäjänteistä työtä kestävyysparantamiseksi. Tätä taustaa vasten suositusten pitkän aikavälin tavoite 0-350g lihaa/vko on kohtuuton. Mikä on pitkä aikaväli tässä yhteydessä? 10 vuotta? Enemmän? Pitkän aikavälin tavoitteen ei sanota aiheuttavan ravitsemuksellista riskiä aikuisille tai lapsille, jos ruokavalion on koostettu muilta osin ruokasuositusten mukaisesti. Tässä laskennallisessa mallissa mm. maito on sisällytetty ruokavalioon, jolloin herää ihmetys, mitä kestävässä ruokajärjestelmässä tehdään maitolehmille, kun niitä ei enää 0g:n tavoitekulutuksessa syödä.

WWF Elisa Niemi: s.24 rivi 28 – ”Maltillinen määrä punaista lihaa voi sisältyä kestävään ruokavalioon.” ”Maltillinen” määrä on tässä kohtaa liian epämääräinen. Keskimäärin suomalaiset miehet syövät tällä hetkellä yli kilon punaista lihaa viikossa. Kun tavoite on vähentää se ”huomattavasti alle 350 g viikossa”, on ”pieni määrä” oikeampi ja tehokkaampi ilmaisu kuin maltillinen.

Marttaliitto: s. 25, r. 22–28: VOISIKO RAVITSEMUSSUOSITUS OTTAA KANTAA MYÖS SIINEN, KUINKA VANAINEN ELÄINPERAISTEN TUOTTEIDEN KULUTUS ON RIITTÄVÄÄ RAVINTOAINEIDEN SAANNIN NÄKÖKULMASTA? Kasvipainotteisen ja kasvisruokailun lisääntyessä, jos ruokavaliosta karsiutuu pois suurin osa eläinperäisistä tuotteista, onko esimerkiksi vitamiinitäydentäminen tarpeen? Missä rajat kulkevat, erityisesti kasvavilla lapsilla? Vai voiko tätä nykyä ajatella, että esimerkiksi maitotuotteiden korvaajat ovat jo ravintoainetäydennettyjä eikä huolta ole. Voisiko tähän teemaan ottaa suosituksessa kantaa vielä selkeämmin?

Fazer: s. 24, r. 15-16: Onko riistanlihan sisällyttäminen punaisen lihan määritelmään tiedopohjainen suositus eli onko riistanlihan terveysvaikutukset vastaavat kuin tuotantoeläimien? Kuitenkin rivillä 37 todetaan, että riistanlihan ympäristövaikutuksista on vain vähän tutkittua tietoa. Suositusten laatimisperusteissa todetaan, että määrälliset suositukset perustuvat terveysvaikutuksiin ja laadulliset ympäristövaikutuksiin.

Fazer: s. 25, r. 32-33: Miksi pitkän aikavälin tavoitteena lihan kulutussuosituksiksi on annettu 0-350 g? Yhden ruokaryhmän kieltäminen kokonaan sotii suositusten yleistä ilmapiiriä vastaan. Vrt sokeripitoiset virvoitusjuomat, joiden käyttöä ohjeistetaan rajoittamaan, mutta ei kielletä kokonaan, vaikka tutkimusnäyttöä suuren käytön haitallisuudesta on.

Eeva Voutilainen, HY: s. 24-5 lihaa koskevan suosituksen yhteydessä tulisi korostaa ruokavalion kokonaisuutta; jos syö lihaa, on tärkeää valita riittävän paljon kasviksia ja täysjyväviljaa, jotka turvaavat ravintokuidun ja monien kasvikunnan bioaktiivisten yhdisteiden saantia.

MTK:Prosessoitujen lihatuotteiden ravintosisältö myös vaihtelee paljon, joten on syytä harkita, tulisiko prosessoitujen lihatuotteiden suositusta tämentää koskemaan tietyn tyydyttyneen rasvan ja suolapitoisuuden ylittäviä tuotteita ja täydentää suositus koskemaan nimenomaan niitä prosessoituja tuotteita, joissa on käytetty tarpeettoman korkeita pitoisuuksia nitrattisuolaa?

Pähkinöillä ei ole rajoituksia Elintarvikkeiden turvallisen käytön ohjeissa. Parapähkinästä on tulossa tietoa sinne ja siitä löytyy tieto myös tekstissä seleeniin liittyy. Siemeniin on lisätty viittaus raskasmetalleihin ja turvallisen käytön ohjeisiin. Korjaus tekstiin: Moniin siemeniin kertyy maaperästä luontaisesti raskasmetalleja. Siksi siementen turvalliseen käyttöön on annettu erillinen ohje Ruokaviraston sivuilla.

Muokattu ehdotuksen mukaisesti. Tekstiin korjattu: n-3-rasvahappoihin kuuluvaa alfaoleniinihappoa

Tekstiin korjattu: n-3-rasvahappoihin kuuluvaa alfaoleniinihappoa

Riista ei sisälly saantisuositukseseen, koska siitä ei ole tieteellistä näyttöä

Riista ja poro eivät sisälly saantisuositukseseen, koska siitä ei ole tieteellistä näyttöä

Riista ja poro eivät sisälly saantisuositukseseen, koska siitä ei ole tieteellistä näyttöä

Lisätty runsaasti punaista ja prosessoitua lihaa sisältävä ruokavalio tekstiin.

Pohjoismaisessa suosituksessa otetaan huomioon laaja tutkimusnäyttö, ei pelkästään syövä suhteen vaan myös muiden sairauksien suhteen. Suositus tulee pohjoismaisesta suosituksesta. Ei muutosta tekstiin

Muutettu ehdotuksen mukaisesti: kypsä, syötävä osa

Tämä on meillä pitkän ajan tavoitteena.

Väestötasolla maidontuotannossa syntyvä liha tulee kulutettua, vaikka osa väestöstä ei syö punaista lihaa ollenkaan.

ei muutosta tekstiin

Suosituksia tarkennetaan ikäryhmäkohtaisissa erillisissä suosituksissa.

Riista ja poro eivät sisälly saantisuositukseseen, koska niistä ei ole tieteellistä näyttöä

Liha määrään suositusta on muokattu ottamalla huomioon lypsykarjasta tulevan lihan

Tämä tulee esiin seuraavassa kappaleessa ruokavalion koostaminen, et muutosta tekstiin tässä kohtaa. Prosessoitujen lihatuotteiden suositus tulee pohjoismaisista suosituksista ja prosessoitujen tuotteiden vähentämiselle terveyden kannalta on vankka tiedeperusta. Myöhemmin taulukossa täydennetään, että jos niitä kuitenkin syö, kannattaa valita vähemmän suolaa ja rasvaa sisältäviä esim. Sydänmerkkituotteita.

MTK: Prosessoitujen lihatuotteiden ryhmässä on paljon tuotteita, kuten leikkeleet, joissa on kuluttajien tuntema Sydänmerkki. Suositus antaa ristiriitaisen viestin, tulisiko kuluttajan siis välttää Sydänmerkki-tuotteita.

MTK: s. 25, r. 26-33 Miksi yhdelle tuoteryhmälle on asetettu pitkän aikavälin tavoite kulutuksen suhteen? Ehdotetaan poistettavaksi, tai sitten kaikkia tuoteryhmiä käsiteltävä tasa-arvoisesti.

ETL: s. 24, r. 17: Suosituksissa on niputettu yhteen kaikki punainen liha, vaikka sian liha vastaa rasvakoostumukseltaan huomattavasti enemmän broileria kuin nautaa ja lammasta.

ETL: s. 24, r. 26: Lausetta tulee tarkentaa, että Runsaasti punaista lihaa sisältävä ruokavalio on...

s. 25, r. 1: Kansainvälinen syöpäjärjestö suosittelee lihan kulutuksen maltillistamista, jotta lihan edut ja haitat terveyden näkökulmasta pysyvät tasapainossa. Kansainvälisen syöpätutkimusjärjestön suositus punaisen lihan kulutukselle on 350–500 g viikossa Limit red and processed meat - WCRF International. Suomalaisissa ja pohjoismaisissa suosituksissa tulisi olla sama tavoite lihan kulutuksen osalta. Siipikarjan lihan osalta ei ole todettu terveydellisiä haittoja, jotka rajoittaisivat käyttöä.

ETL: s. 25, r. 6: Ilmaisu kasvikutaperäisillä ruoilla tulisi muuttaa muotoon kasvikkunan tuotteilla.

ETL:s. 25, r. 26: Miksi vain lihan kulutukselle on tarpeen antaa pitkän tähtäimen tavoite? Yhden ruokaryhmän kieltäminen kokonaan sotii suositusten yleistä ilmapiiiriä vastaan. Esim. sokeripitoisten virvoitusjuomien käyttöä ohjeistetaan rajoittamaan, mutta ei kielletä kokonaan. Entä onko pohdittu kokonaisvaltaisesti, mitä esim. lypsylehmille tapahtuu, mikäli tavoitetaso on 0? Olisi suurta haaskausta kestävässä ruokajärjestelmässä olla hyödyntämättä lypsylehmän liha ruokana.

Kirsikka Aittola UEF, THL s. 25. rivi 26. Pitkän aikavälin tavoite lihan kulutukselle: Olisiko samanlaisen tavoitteen voinut laittaa myös esim. palkokasveille? On selvää, että suomalaiset eivät tule parissa vuodessa lisäämään keskimääräistä palkokasvien käyttöä 100 grammaan päivässä. Sen takia mielestäni myös sille voisi antaa pitkän aikavälin tavoitteen. Jos lihan kulutus painetaan nolaa, niin jotain täytyy tulla tilalle. Tähän voisi antaa vaihtoehdon, mitä tulee sen sijaan samassa määrin lisätä.

Arja Lyytikäinen: Liha

s. 24, rivi 20: entä fosfaatti? Mikä tilanne, onko fosfaattien lisäainekäyttö edelleen yleistä ja onko saanti prosessoitusta lihasta merkittävää? Jos mainitaan natriitti, niin pitäisikö silloin mainita myös fosfaatit?

Ylva Oy: s.25 r. 32 PITKÄN AIKAVÄLIN TAVOITE PUNAISEN LIHAN JA SIIPIKARJAN LIHAN KULUTUKSELLE

Kommentti:

Hienoa, että ravitsemussuosituksessa tunnistetaan pitkän aikavälin vaikutukset ilmastoon ja luonnon monimuotoisuuteen.

Ravitsemussuosituksen luonnoksessa suositellaan enintään 350 grammaa kypsennettyä punaista lihaa viikossa.

Valtionevoston julkaisussa kansallisen hiilineutraaliuuskenaarion saavuttaminen vaatisi, että Suomessa syödään keskimäärin 315 g punaista lihaa henkilöä kohden viikossa vuoteen 2035 mennessä (<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/>). Koska ruokailutottumusten muutos vie aikaa, kansallisella ravitsemussuosituksella voidaan jo ohjata kansalaisia kestäviin valintoihin.

Suositukseen täytyy tarkentaa, mitä tarkoitetaan pitkän aikavälin tavoitteella.

Ravitsemussuositus antaa ympäristösyistä enimmäissuosituksia punaisen lihan kulutukselle, mutta siipikarjan lihan ja maitotuotteiden osalta todetaan, että kulutusta on ympäristösyistä vähennettävä nykyisestä. Suosittelemme täsmennystä näiden osalta pitkän aikavälin vähennystavoitteeseen.

Atria: sivu 25, rivit 32–33: Kommentti: Lihankulutuksen 0 g -tavoite tulee poistaa ravitsemussuosituksesta

sivu 30: Ehdotetaan lisättäväksi suositus suosia suomalaisia tuotteita kaikissa kategorioissa. Se on ympäristönäkökohdista ja myös huoltovarmuuden kautta suositeltavampi vaihtoehto. Lisätään suositus Sydänmerkkikriteerit täyttävien tuotteiden suosimisesta myös siipikarja, punainen liha ja prosessoitu liha ruoka-aineryhmiin

Atria: Sivu 24, rivi 25: Liha itsessään ei ole karsinogeeninen, jos sen valmistaa/kypsentää oikein. Elintarviketeollisuus noudattaa asetettuja raja-arvoja prosesseissaan ja niitä myös valvotaan. Lihavalmisteissa käytettävä natriitti: Suomessa käytetään alhaisia, mutta elintarviketurvallisuuden varmistavia määriä. Lisäksi natriitin määrä tuotteissa vähenee nopeasti kypsennyksen ja varastoinnin aikana.

Atria: Sivu 25, rivi 2-3: Mistä tulee punaisen lihan 350g viikossa suositusmäärä niin Pohjoismaisiin kuin suomalaisiin ravitsemussuosituksiin? Kansainvälisen syöpätutkimusjärjestön suositus punaisen lihan kulutukselle on 350-500g viikossa (Limit red and processed meat - WCRF International). He myös ottavat huomioon sen, että liha on erinomainen ravintoaineiden lähde; erityisesti proteiini, rauta, sinkki ja B12-vitamiini. Kun punaisen lihan kulutusta maltillistaa ja huolehtii muutenkin ruokavalion monipuolisuudesta, voidaan tasapainottaa

Sivu 24, rivi 15: Sianliha on niputettu samaan ryhmään märehittäjien lihan kanssa. Märehittäjien, kuten nautan, ja yksimahaisten, kuten sian, lihat eroavat toisistaan niin ravitsemus- kuin ympäristövaikutuksiltaan. Näiden erottaminen toisistaan olisi tarpeellista myös suosituksissa, jos niissä yhdistetään ravitsemus- ja ympäristönäkökulmia

Atria, HK, Snellman: Ala haluaa myös korostaa, että lihankulutuksen 0 g -tavoite tekee tyhjäksi toimialalla tehdyn kestävyystyön ja luo mielikuvaa, jonka mukaan lihantuotanto ei voi olla vastuullista. Näkökulma ei myöskään motivoi suomalaista elintarviketehtäjä panostamaan TKI-työhön ravitsemukseltaan parempien sekä ympäristökestävempien menetelmien kehittämiseksi. Saavutettavissa olevat suositukset kannustavat tekemään parempia valintoja. Ravitsemussuositusten tavoitteena on saada suomalaiset syömään terveellisemmin. Tavoitteen saavuttamisen todennäköisyys paranee, kun ravitsemussuositusten mukaisella ruokavaliolla on korkea sosiaalinen hyväksyttävyyys. Suomalaisen käytännön ruokakulttuurille tulisi antaa suurempi painoarvo, jotta suositusten ja käytännön välinen kuilu ei muodostu liian suureksi. Realistisemmin saavutettavissa olevat suositukset motivoivat tekemään ympäristön ja terveyden kannalta parempia valintoja.

Prosessoitujen lihatuotteiden suositus tulee pohjoismaisista suosituksista ja prosessoitujen tuotteiden vähentämiselle terveyden kannalta on vankka tiedeperusta. Myöhemmin taulukossa täydennetään, että jos niitä kuitenkin syö, kannattaa valita vähemmän suolaa ja rasvaa sisältäviä esim. Sydänmerkkituotteita.

Lihan määrään suositusta on muokattu ottamalla huomioon lypsikarjasta tulevan lihan

Lisätty lause: Sianlihalla on parempi rasvahappokoostumus kuin nautan ja lampaan lihalla Muokattu lausetta: Runsaasti punaista ja prosessoitua lihaa sisältävä ruokavalio yhdistetty

Pohjoismaisissa suosituksissa on otettu huomioon koko tutkimusnäyttö, eikä pelkästään syövän osalta. Muutettu ehdotuksen mukaisesti: kasvikkunan tuotteilla

Tekstiä on muokattu ottamalla huomioon lypsylehmistä tulevan lihan

Palkokasvien suositusta on muokattu

Lisätty: fosfaatin lähde

Tekstiä on muokattu lihasuosituksen osalta.

Tekstiä on muokattu ottamalla huomioon lypsylehmistä tulevan lihan

Ei muutosta tekstiin

Pohjoismaisissa suosituksissa on otettu huomioon koko tutkimusnäyttö, eikä pelkästään syövän osalta. Kotimaisten suositusten osalta ei lähdetä avamaan pohjoismaisten suositusten tiedepohjaa. Kaikki artikkelit löytyvät sivuilta: <https://foodandnutritionresearch.net/index.php/fnr>

Lisätty lause: Sianlihalla on parempi rasvahappokoostumus kuin nautan ja lampaan lihas

Tekstiä on muokattu ottamalla huomioon lypsylehmistä tulevan lihan

Atria, HK, Snellman: Suomalaisista 94 % syö lihaa jossain muodossa. Punaisen lihan kulutus on kääntynyt laskuun 2010-luvun puolivälin jälkeen, kun taas siipikarjan kulutus on jatkanut kasvuun. Tämä muutos näkyy myös suosituimpien ruokalajien listalla (TNS Kantar Agri: Suositummat kotona syödyt ruokalajit 2021). Myös suositusten kannustava lähestymistapa ja hyvät yleiset elämäntaidot tukevat terveellisemmän ruokavalion tavoittelussa. Kotimaiset liha-alan yritykset suhtautuvat kunnianhimoisesti toimialan kehitykseen. Haluamme varmistaa tuotannon säilymisen kotimaassa ja olla kannattavia nyt ja tulevaisuudessa. Atria Suomi Oy, HKFoods Oy ja Snellmanin Lihanjalostus Oy haluavat olla mukana edistämässä kestävä ja kattavasti vastuullista kotimaista toimialaa.

Tekstiä on muokattu

s.24, r.19 Muutosehdotus: Lisätään kirjaus "Punaista lihaa sisältävien eläinkunnan tuotteiden välillä on eroja. Esimerkiksi sianlihan rasva on pääsääntöisesti pehmeää, jolloin rasvakoostumus muistuttaa enemmän broileria kuin nautaa."

Lisätty lause: Sianlihalla on parempi rasvahappokoostumus kuin nautaan ja lampaan lihassa
Tekstiä on muokattu ottamalla huomioon lypsylehmistä tulevan lihan

HK, Atria, Snellman: s.25, r.32–33 Kommentti: Lihankulutuksen 0 g -tavoite tulee poistaa ravitsemussuosituksista.

Leg4life: Sivu 24, rivi 20-21. "Punaisen ja prosessoitun lihan keskimääräinen kulutus Suomessa on miehillä 800 g/vko ja naisilla 400 g/vko kypsää lihaa." Tässä on pyörätetty vähän oudosti kulutuslukuja. FinRavinto-tutkimuksen mukaan miesten keskiarvokulutus on 762 g/vko ja naisilla 392 g/vko. Vaikka miesten kulutus on huomattavan suuri, niin noin 40 gramman pyöritys yläkanttiin ei silti liene aiheellista. Naisten kulutus pyöristyy vain 8 grammaa, joten nämä pyöritykset ei ole suhteessa toisiinsa. Miksi ei voi käyttää noita keskiarvolukuja sellaisenaan?

Muutettu käyttöluvut: miehillä 760 g/vko ja naisilla 390 g/vko kypsää lihaa

Leg4life:

Sivu 24, rivi 24. Tässä on virhe: Maailman syöpätutkimussäätiö eli World Cancer Research Fund (WCRF) ei ole luokitellut punaista ja prosessoitua lihaa karsinogeeniseksi, WCRF arvioi vain epidemiologista evidenssiä liittyen ruokavalioiden, elintarvikkeisiin ja syöpäriskiin. Karsinogeenisuusluokittelun on tehnyt IARC eli International Agency for Research on Cancer pohjautuen kemialliseen ja toksikologiseen tarkasteluun (<https://publications.iarc.fr/Book-And-Report-Series/Iarc-Monographs-On-The-Identification-Of-Carcinogenic-Hazards-To-Humans/Red-Meat-And-Processed-Meat-2018>).

Sivu 24, rivi 26-27. "Punaista lihaa sisältävä ruokavalio Suomessa yksi suurimmista ravitsemuksellisista riskitekijöistä toimintakykyisten elinvuosien menetykselle" Tämä kaipasi tuekseen arviota vaikutuksen suuruudesta ja toki myös julkaisusta, johon tämä pohjautuu.

Tekstistä poistettu Maailman syöpäsäätiö
Riista ei sisälly saantisuositukseseen, koska siitä ei ole tieteellistä näyttöä. Prosessoitu liha määritelty kappaleen alussa esim. makkarat ja leikkeleet. Ei muutosta tekstiin.

RTY: s. 25, rivi 1: Tässä ei ole riistan lihaa enää mainittu? Miten se suhteutuu suositukseseen?

s. 25, rivi 3: Prosessoitu liha olisi hyvä määritellä: mitä tarkoittaa.

s. 25, rivit 1-3: Ruokapalveluissa toteutettavissa, mutta vain harvojen asiakkaiden toive.

Lihatiedotus ry: Lihankulutuksen pitkän aikavälin tavoite (0 g) on ristiriitainen maitotuotteiden käytöstä annettuun ympäristöperäiseen suositukseseen, jossa "kohtuullinen määrä maitotuotteita sopii ympäristön kannalta kestäväan ruokavaliioon" (s.36, r.5–6), sillä Suomessa lypsykarja hyödynnetään myös lihantuotannossa. Lihankulutuksen 0 g -tavoite tulee poistaa ravitsemussuosituksista. Tavoite tekee tyhjäksi toimialalla tehdyn kestävyystyön ja luo mielikuvaa, jonka mukaan lihantuotanto ei voi olla vastuullista. Näkökulma ei myöskään motivoi suomalaista elintarvikkeetjua panostamaan TKI-työhön ravitsemukseltaan parempien sekä ympäristökestävempien menetelmien kehittämiseksi. Lihatiedotus ry: sivu 24, rivi 19 Muutosehdotus: Lisätään kirjaus "Punaista lihaa sisältävien eläinkunnan tuotteiden välillä on eroja. Esimerkiksi sianlihan rasva on pääsääntöisesti pehmeää, jolloin rasvakoostumus muistuttaa enemmän broileria kuin nautaa."

Tekstiä on muokattu ottamalla huomioon lypsylehmistä tulevan lihan

Lisätty lause: Sianlihalla on parempi rasvahappokoostumus kuin nautaan ja lampaan lihassa
Tekstiä on muokattu ottamalla huomioon lypsylehmistä tulevan lihan

Lihatiedotus ry: sivu 25, r.32–33 Kommentti: Lihankulutuksen 0 g -tavoite tulee poistaa ravitsemussuosituksista.

Ruokatiedotus: Sivu 25 Rivit 1–3 Saattaa olla lukijalle hämmentävää, että poro, peura ja hirvi (entä kauris?) luokitellaan punaiseen lihaan, mutta niitä ei lasketa 350 g suositukseseen mukaan. Voisiko tätä vielä jotenkin tarkentaa?

Terveysvaikutuksista puhuttaessa saa kuitenkin käsityksen, että teksti koskee kaikkea punaiseksi lihaksi luokiteltua.

Ruokatiedotus: Sivu 25 Rivit 5–7 Tässä kappaleessa puhutaan lihasta. Muidenkaan ravintoainoiden kohdalla suosituksessa ei tarjota korvaavia lähteitä, joten onko tässä syytä puhua palkokasveista? Asia on kuitenkin tullut suosituksissa jo useaan otteeseen esille, joten tässä se on tarpeetonta toistoa.

Ei muutosta tekstiin

Lihakeskusliitto: Suomalaisen elintarviketuotannon vahvuuksiin kuuluu, että koko ruoho käytetään hyödyksi. Onkin aivan nurinkurista, että suositusluonnokseen on kirjattu tavoite vähentää prosessoitun lihan käyttöä. Lihakeskusliitto esittää, että prosessoitun lihan kulutusluonnokseen on kirjattu tavoite vähentää prosessoitun lihan käyttöä. Lihakeskusliitto muistuttaa, että kokonaisuudessaan, vaan esim. korkeita suola- tai tyydyttyneen rasvan pitoisuuksia. Lihakeskusliitto muistuttaa, että markkinoilla on useita prosessoitua lihatuotteita, joissa on sydänmerkki.

Prosessoitun lihan suositus on terveisperustainen ja tulee pohjoismaisesta suosituksesta ja tuotteita tulee rajoittaa ja käyttää mahdollisimman vähän.
Taulukkoon s. 30 lisätään Sydänmerkkivaihtoehdot

Atria: Sivu 24, rivi 25: Liha itsessään ei ole karsinogeeninen, jos sen valmistaa/kypsäntää oikein. Elintarviketeollisuus noudattaa asetettuja raja-arvoja prosesseissaan ja niitä myös valvotaan. Lihavalmisteissa käytettävä nitriitti: Suomessa käytetään alhaisia, mutta elintarviketurvallisuuden varmistavia määriä. Lisäksi nitriitin määrä tuotteissa vähenee nopeasti kypsennyksen ja varastoinnin aikana.

Kiitos kommentista.

Pihvikaarjalitto: PUNAINEN LIHA, sivu 24, rivit 24-27 "Terveysvaikutukset: Sekä prosessoimaton että prosessoitu punainen liha ovat paksu- ja peräsuolisyyden riskitekijöitä. Maailman syöpätutkimussäätiö luokittelee prosessoitun lihan ihmiselle karsinogeeniseksi eli syöväälle altistavaksi ja punaisen lihan todennäköisesti ihmiselle karsinogeeniseksi. Punainen ja prosessoitu liha on yhdistetty myös suurempaan sydän- ja verisuonitautien riskiin. Punaista lihaa sisältävä ruokavalio on Suomessa yksi suurimmista ravitsemuksellisista riskitekijöistä toimintakykyisten elinvuosien menetykselle." Viitataanko tässä johonkin tutkimustietoon, joka osoittaisi, että mikä tahansa määrä punaista lihaa sisältävä ruokavalio olisi Suomessa yksi suurimmista ravitsemuksellisista riskitekijöistä toimintakykyisten elinvuosien menetykselle? Onko mahdollisessa tutkimusnäytössä pystytty rajaamaan pois muut riskitekijät, kuten esimerkiksi elintavat, paino ja perimä?

Pohjoismaainen tutkimusnäyttö on julkaistu ja se löytyy sivuilta:
<https://foodandnutritionresearch.net/index.php/fnr>

Pihvikarjaliitto: sivu 25, rivit 1-7 "Suositus: Terveystieteistä syistä suositellaan, että nautasta, siasta ja lampaasta peräisin olevan punaisen lihan kulutus pysyy kohtuullisena, enintään 350 grammaa kypsennettynä viikossa (noin 500 grammaa raakaa lihaa). Prosessoitua lihaa suositellaan kulutettavan mahdollisimman vähän. Lihaa valittaessa suositellaan vähärasvaisia vaihtoehtoja tyydyttyneen rasvan saannin vähentämiseksi. Ympäristösyistä punaisen lihan kulutuksen on perusteltava olla väestötasolla huomattavasti alle 350 grammaa viikossa. On suositeltavaa kattaa nykyistä suurempi osa proteiinin tarpeesta kasvikuntaperäisillä ruoilla, kuten palkokasveilla, ja kestävästi kalastetulla tai tuotetulla kalalla." Pihvikarjaliitto: sivu 25, rivit 26-33 PITKÄN AIKAVÄLIN TAVOITE PUNAISEN LIHAN JA SIIPIKARJAN LIHAN KULUTUKSELLE "Ympäristövaikutusten merkittävä vähentäminen edellyttää terveystieteisiä ruokasuosituksia pienempää lihan käyttöä. Jos punaisen lihan ja siipikarjan lihan käyttö on yhteensä 350 g viikossa, ruokavalion vaikutukset ilmastoon ja luonnon monimuotoisuuteen ovat vähintään 10 % pienemmät kuin, jos punaisen 30 lihan kulutus on 350 g viikossa ja siipikarjan lihan kulutus nykyisellä tasolla. Lihan kokonaismäärän vähentäminen ei aiheuta väestötasolla ravitsemuksellista riskiä aikuisille eikä lapsille, kun ruokavalio koostetaan muiltakin osin ruokasuositusten mukaisesti. Tämän perusteella pitkän aikavälin tavoite lihankulutukselle on 0–350 g viikossa." Ravitsemussuosituksissa tulee olla kyse ensisijaisesti ravitsemuksesta, ei ympäristöpolitiikasta. Pitkän aikavälin tavoite punaisen lihan ja siipikarjan lihan kulutukselle on tässä yhteydessä tarpeeton alleviivaus, sillä kotieläintuotannon ympäristönäkökohdat tulevat riittävästi esiin muissa ravitsemussuositusten kohdissa ja toisissa yhteyksissä. Näissä ravitsemussuosituksissa pitkän aikavälin tavoitteita ei ole asetettu minkään muun ruoka-aineen kulutukselle. Tasapuolisuuden vuoksi voisi kysyä, mikä on riisin kulutuksen pitkän aikavälin tavoite? Mitä tarkoitetaan pitkällä aikavälillä tässä yhteydessä?

Thl: Sivun 24, rivi 16: " Prosessoidulla lihalla tarkoitetaan makkaroitaa sekä liha- ja makkaraleikkeleitä." Pitää selvittää, että tähän kuuluvat myös kalkkuna- ja broilerituotteet.

thl: Sivun 24, rivi 19-20. Pitäisikö lauseet " Se on myös tyydyttyneiden rasvahappojen merkittävä lähde. Prosessoitu liha on suolan, tyydyttyneen rasvan ja nitriitin lähde " yhdistää ja selvittää lisäämällä lauseeseen sanat "terveydelle haitallisten tyydyttyneiden rasvahappojen...."?
THL: Sivun 25, rivi 4-5: prosessoitu liha voisi yhdistää punaiseen lihaan tässä lauseessa, jotta viesti prosessoidun lihan pienestä suositellusta määrästä selkeytyisi ennestään: "Ympäristösyistä punaisen lihan ja prosessoidun lihan kulutuksen on perusteltava olla väestötasolla huomattavasti alle 350 grammaa viikossa."
THL: Sivun 25, rivi 26: Miksi tässä puhutaan pitkistä aikavälillä? Meidänhän tulisi saavuttaa tämä taso mahdollisimman nopeasti ja se pitäisi olla selkeästi myös suosituksissa nähtävissä. Mikäli halutaan nostaa esiin tähän tavoitteeseen liittyviä haasteita nämä olisi hyvä nimetä ja esittää keinoja joilla nämä olisi selitettävissä.

sivu 25, rivit 32–33: Kommentti: Lihankulutuksen 0 g -tavoite tulee poistaa ravitsemussuosituksesta

Atria: Sivun 24, rivi 25: Liha itsessään ei ole karsinogeeninen, jos sen valmistaa/kypsentää oikein. Elintarviketeollisuus noudattaa asetettuja raja-arvoja prosesseissaan ja niitä myös valvotaan. Lihavalmisteissa käytettävä nitriitti: Suomessa käytetään alhaisia, mutta elintarviketurvallisuuden varmistavia määriä. Lisäksi nitriitin määrä tuotteissa vähenee nopeasti kypsennyksen ja varastoinnin aikana.
Atria: Sivun 25, rivi 2-3: Mistä tulee punaisen lihan 350g viikossa suositusmäärä niin Pohjoismaisiin kuin suomalaisiin ravitsemussuosituksiin? Kansainvälisen syöpätutkimusjärjestön suositus punaisen lihan kulutukselle on 350-500g viikossa (Limit red and processed meat - WCRF International). He myös ottavat huomioon sen, että liha on erinomainen ravintoaineiden lähde; erityisesti proteiini, rauta, sinkki ja B12-vitamiini. Kun punaisen lihan kulutusta maltillistaa ja huolehtii muutenkin ruokavalion monipuolisuudesta, voidaan tasapainottaa ruokavaliossa lihan hyvät ja huonot puolet ilman että lihasta täytyy luopua kokonaan.
Lihatiedotus ry: sivun 24, rivi 19 Muutosehdotus: Lisätään kirjaus "Punaista lihaa sisältävien eläinkunnan tuotteiden välillä on eroja. Esimerkiksi sianlihan rasva on pääsääntöisesti pehmeä, jolloin rasvakoostumus muistuttaa enemmän broileria kuin nautaa."

Greenpeace: S.25 rivit 1-2. 350 grammaa punaista lihaa on korkea luku siihen nähden, että sivulla 24 todetaan riveillä 26-27, että "punaista lihaa sisältävä ruokavalio on Suomessa yksi suurimmista ravitsemuksellisista riskitekijöistä toimintakykyisten elinvuosien menetykselle". Huomauttaisiin myös, että Tanskassa tämä maksimisissaan 350 grammaa sisältää sekä punaisen lihan että siipikarjan lihan. (<https://foedevarestyrelsen.dk/kost-og-foedevarer/alt-om-mad/de-officielle-kostraad>)

Siipikarja

Kela: Sivun 25. Siirtäisimme siipikarjan lihan ennen punaista lihaa tekstissä.

Ravistamo: S. 25 Siipikarjan liha rivi 14. Onko todella miehillä käyttömäärä vuorokautta ja naisilla viikkoa kohti?

Jukka Pietarinen: Ravitsemusneuvottelukunnan suositus s. 25, rivi 14: mittayksikkövirhe miesten siipikarjan kulutusluvussa.

Pitää olla per viikko, ei per vrk.

Eija Ruuskanen, Diabetesliitto ry: s. 25, rivi 14: saanti on miehillä 210 g/vrk ja naisilla 170 g/vko kypsää lihaa. -> miesten kohdalla /vrk virhe?

Pro Vege ry, Niklas Kaskeala s. 25 rivit 23-22 Kokonaisuus on epäselvä ja sitä tulisi muuttaa niin, että Siipikarjan lihan kulutus lasketaan mukaan 350 g/vko suositukseen. Silloin saataisiin selkeä luku kokonaislihankulutukselle. Pitkän aikavälin suositukselle tulisi asettaa aikaraja, esimerkiksi vuoteen 2030. Olennoista on tuoda esiin se, että punaisen lihan kulutusta ei tulisi korvata siipikarjalla. Väestöä tulee kannustaa siirtymään kasviproteiinin käyttöön, missä terveyshyötyjä tulee paitsi paremmasta rasvan laadusta, mutta myös kuidun lisäyksestä ruokavalioon.

Etelä-Pohjanmaan hva: Sivun 25, rivi 14 – onkohan miesten saannissa virhe yksikössä? Finravinto-tutkimuksen taulukon perusteella ero ei olisi noin suuri s 25, rivi 12 liha on merkittävä suolan lähde. Siipikarjan lihan kulutus on kasvanut viime vuosikymmeninä, ja se on pääosin vastuussa kokonaislihankulutuksen kasvussa. Prosessoimattoman siipikarjan lihan keskimääräinen saanti on miehillä 210 g/vrk ja naisilla 170 g/vko kypsää lihaa

WWF Elisa Niemi: s. 25 – Suosituksessa tulisi mainita se, minkä Maija-Liisa Erkkola nosti julkistamistilaisuudessa esille: punaisen lihan kulutusta ei tule korvata siipikarjan lihan kulutuksella.

Mara: s. 25, r. 4–7, r. 24–25 ja r. 32–33 Sekä punaisen lihan että siipikarjan lihan käyttöä suositellaan ymmärrettävästi vähentämään ympäristösyistä, pitkällä aikavälillä jopa nollassa asti. On kuitenkin huomattava, että ruokapalveluissa on siirrytty asteittain punaisesti lihasta broilerinlihan käyttöön, ja nykyisin broileria tarjotaan yleisesti. Myös siirtymä pois siitä on tehtävä vähitellen ja ruokailijoiden tarpeet ja makumieltymykset huomioiden. Liian isot muutokset ruokalistoilta voivat kouluruokailussa saada oppilaita jättämään ateriat väliin ja henkilöstöravintoloissa asiakkaat turvautumaan eväisiin ja välipaloihin. Valinnanvapaus on rajoituksia ja yksittäisten raaka-aineiden kieltoa parempi tapa edistää hyvää syömistä. Suosituksissa olisi hyvä nostaa esiin keinoja lisätä kasviproteiinin käyttöön, ja niistä valmistettujen ruokien houkuttelevuutta, esimerkkinä hybridireseptiikka.

Fazer: . 25, r. 9: Kuuluvatko riistalinnut siipikarjan määritelmään?

ETL: Ensisijaisesti ravitsemussuositukset perustuvat terveystieteisiin. Siipikarjasuositus poikkeaa pohjoismaisista suosituksista, jossa siipikarjan käyttöä ei suositella vähennettävän vaan kulutuksen tulisi pysyä nykytasolla.

Tekstiä on muokattu ottamalla huomioon lypsylehmistä tulevan lihan

Lisätty Prosessoidulla siipikarjan lihalla tarkoitetaan makkaroitaa sekä liha- ja makkaraleikkeleitä.

Lisätty terveydelle haitallisten...

Lisätty ehdotuksen mukaisesti: ja prosessoidun lihan

Keinot tulevat jalkauttamisvaiheesta. Tekstiä on muokattu ottamalla huomioon lypsylehmistä tulevan lihan

Kiitos kommentista

Pohjoismainen tutkimusnäyttö on julkaistu ja se löytyy sivuilta: <https://foodandnutritionresearch.net/index.php/fnr>

Lisätty lause: Sianlihalla on parempi rasvahappokoostumus kuin nautaan ja lampaan lihassa

Tekstiä on muokattu siten, että pitkän aikavälin tavoitteena olisi tämä.

Järjestys tulee pohjoismaisista suosituksista, ei muutosta

Virhe korjattu, pitää olla 210 g/vk

Virhe korjattu, pitää olla 210 g/vk

Virhe korjattu, pitää olla 210 g/vk

Tekstiä on muokattu siten, että pitkän aikavälin tavoitteena olisi tämä. Suosituksessa on myös sanottu, ettei punaista lihaa tulisi korvata siipikarjan lihalla.

Virhe korjattu, pitää olla 210 g/vk

Lisätty lause: Punaisen lihan kulutuksen vähentämistä ei tulisi korvata siipikarjan lihan kulutuksella.

Kiitos kommentista. Tämä otetaan huomioon etenkin jalkauttamisvaiheesta

Eivät kuulu

Pohjoismaisissa suosituksissa sanotaan, ettei sen käyttöä tulisi lisätä ja sitä voidaan vähentää

HK, Atria, Snellman: s.25, r.22 Kommentti: Siipikarjan lihalla ei ole todettuja hyödyllisiä tai haitallisia terveysvaikutuksia, mutta sillä on huomattava ravitsemuksellinen arvo. Lisäksi suomalainen tuotantotapa pienentää ympäristöhaittoja. Siipikarjan lihan käytön vähentäminen ei ole perusteltua.
Lihatiedotus ry: sivu 25, rivi 22 Kommentti: Siipikarjan lihalla ei ole todettuja hyödyllisiä tai haitallisia terveysvaikutuksia, mutta sillä on huomattava ravitsemuksellinen arvo. Lisäksi suomalainen tuotantotapa pienentää ympäristöhaittoja. Siipikarjan lihan käytön vähentäminen ei ole perusteltua.
Lihatiedotus ry: sivu 25, r.32–33 Kommentti: Lihankulutuksen 0 g -tavoite tulee poistaa ravitsemussuosituksista.

Suositus tulee pohjoismaisista suosituksista ja siipikarjan lihan käyttöä suositellaan vähentämään nykytasosta. Ei muutosta tekstiin
Suositus tulee pohjoismaisista suosituksista ja siipikarjan lihan käyttöä suositellaan vähentämään nykytasosta. Ei muutosta tekstiin
Tekstiä on muokattu ottamalla huomioon lypsylehmistä tulevan lihan

Lihatiedotus ry: Lihankulutuksen pitkän aikavälin tavoite (0 g) on ristiriitainen maitotuotteiden käytöstä annettuun ympäristöperäiseen suositukseen, jossa "kohtuullinen määrä maitotuotteita sopii ympäristön kannalta kestäväan ruokavalioon" (s.36, r.5–6), sillä Suomessa lypsykarja hyödynnetään myös lihantuotannossa. Lihankulutuksen 0 g -tavoite tulee poistaa ravitsemussuosituksista. Tavoite tekee tyhjäksi toimialalla tehdyn kestäväsuorituksen ja luo mielikuvaa, jonka mukaan lihantuotanto ei voi olla vastuullista. Näkökulma ei myöskään motivoi suomalaista elintarviketehtäviä panostamaan TKI-työhön ravitsemukseltaan parempien sekä ympäristökestävempien menetelmien kehittämiseksi.

ks. Yllä

Palkokasvit

Maija Ylilauri, UEF: s. 22, r. 39-40. "rehusojilla sademetsien hakkuista"; vaatii uudelleen sanoitusta, sillä kuulostaa siltä kuin rehusojilla hakattaisiin sademetsiä. Uudelleen sanoitus esim. "...kuten rehusojan viljelyyn liittyviä sademetsien hakkuista"
Ruukku ry: s.23, rivi 4 Palkokasvit. Palkokasvien yhteydessä olisi hyvä mainita, missä muodossa niitä voidaan käyttää: valmiit säilykkeet, palkokasveista valmistetut helppokäyttöiset tuotteet, pakasteet, kuivatut palkokasvit ja niistä valmistetut rouheet ja vastaavat, hummukset ja muut tahnat. Lasketaanko palkokasvisuosituksen mukaan soijasta valmistetut juomat, jogurtit ja vastaavat?
Marttaliitto ry s. 25, r. 4–7: Palkokasvien maaraallinen suositus on tarpeellinen ja mandouistaa neuvonnan. Maaraallinen suositus ohjaa ihmisiä ymmärtämään mittakaavaa. Jäimme pohtimaan tarvetta mainita kotimaisten palkokasvien suosiminen: pidämme tärkeänä, että suositaan kotimaisia palkokasveja, mutta monet helposti käytettävät palkokasvit sekä palkokasvivalmisteet ovat tällä hetkellä myös ulkomaisia. Tämä estää osalla suomalaisista palkokasvien lisäämisen. Kuitenkin ympäristönäkökulmasta tuontipalkokasvit ovat parempi valinta kuin runsas kotimaisen lihan käyttö. Ainakin olisi tarpeen mainita, mitkä palkokasvit ovat kotimaisena saatavilla.
Marttaliitto ry s. 22–25: Unko tarpeen lyhyesti täydentää palkokasvien käyttömahdollisuuksia ja mainita niiden suhteellisen edullisesta hinnasta? Esim. Palkokasveja on saatavilla sekä tuoreena, kuivatuna (jolloin ne täytyy liottaa ja keittää), esikäsiteltyinä säilykkeinä, pakasteina ja erilaisina jalosteina. Palkokasveista löytyy edullisia vaihtoehtoja ja kotimaisia vaihtoehtoja. Tämänhetkisen hyvin pienen käytön vuoksi pitäisimme tärkeänä, että jo suosituksessa tuodaan esille käytön "helppoutta" sekä vaihtelun ja variaation mahdollisuutta niin, että jokaiselle löytyy sopiva tapa lisätä palkokasvien käyttöä.
HK Scan: s. 22, r. 21: Tekstissä mainitaan, että palkokasvit sisältävät runsaasti hyvälaatuisia proteiineja. Kuitenkin palkokasveista ainoastaan soija on hyvälaatuisen proteiinin lähde, muut vaativat mm. viljan proteiineja aminohappokoostumuksen täydentämiseen. Palkokasvien proteiinien imeytymisestä tiedetään myös niukasti, joten termi "hyvälaatuinen" on tässä yhteydessä liioiteltu.
HK Scan: s. 23, r. 5: Ravitsemussuosituksen sanotaan perustuvan tutkittuun tietoon, kuitenkin palkokasvisuositus 100g/vrk, ei perustu tutkittuun tietoon, vaan "useimmin suositeltuun määrään".

Korjattu ehdotuksen mukaisesti

Lisätty tätä tietoa sivun 30 taulukkoon

Molemmat kannat suosituksessa: "vaihdellen eri lajeja", mutta suosimalla "kotimaisia vaihtoehtoja".
Lisätty myös kotimaiset vaihtoehdot "kuten hernettä ja härkäpapua."

ks. edellä. Lisätty tätä tietoa sivun 30 taulukkoon;
Käytön ohjeistus, helpot reseptit jne.
jalkauttamisvaiheessa

Muutos tekstiin: sisältävät runsaasti proteiineja

Uusi suositusehdotus 50-100 g

Mainittu aiemmin tekstissä, ei muutosta tässä kohtaa; lisätty suosituskohtaan "asteittain". Poistettu terveyskohdasta yksi lause vatsavaivoihin liittyen

Lisätty g-määrät

Kiitos kommentista

Lisätty lause: Papuja on useita lajeja, niistä esimerkiksi mm. soijapapu, härkäpapu, kidneypapu, valkeat papu, ruskea papu, mustapapu, pintopapu ja limanpapu sekä pavuista tehdyt valmisteet.

Kiitos kommentista

Lisätty suosituksen herne ja härkäpapu

Kiitos kommentista

Kiitos kommentista

lisätty lause: sekä pavuista tehdyt valmisteet
Suomessa käytetystä soijasta 98 % menee rehukäyttöön. Ihmisravinnoksi tuotettua soijaa ei viljellä ongelmaluveilla Etelä–Amerikassa.

Kts. muutokset edellä

Muutos tekstiin: sisältävät runsaasti proteiineja

Väestötasolla, ei muutosta tekstiin

Korjattu tekstissä tarttumattomiksi sairauksiksi

Lisätty tekstiin: niistä tehtyä valmistetta; lisätty otsikkoon ja tekstiin "palkokasvivalmisteet"

Sivu 23, rivit 4-7 Palkokasvien aiheuttamat vatsavaivat tulivatkin esiin terveysvaikutuksissa – tulisiko ne olla jotenkin huomioitu tässäkin? Esim. "asteittain lisäen"... (Susanna Kauppinen)

Sivu 23, rivit 4-7 Voisiko palkokasvien määrästä antaa ohjeistuksen esim. desilitroina? 100 g päivässä on hankala tulkita ja eikä myöskään mainita onko kypsäpaino (vrt. Esim. Viljat, joissa mainittu kuivapaino ja esimerkkiruokamäärät). (Arja Lyytinen)
Marttaliitto ry s. 22 r. 38: Erittäin tarpeellinen kirjaus soijan ympäristövaikutuksista, koska esimerkiksi neuvontatyössä kuulee paljon perusteluja soijan välttämiseksi juuri sademetsäsyistä.

Marttaliitto ry: s. 22 r. 18–19: Olisiko tarpeen mainita esimerkinomaisesti papuja ja linssejä tarkemmin nimeltä (vrt. suosituksen päihinä ja siemenet -kappale). Palkokasvit ovat suomalaisille verraten vieraita ja niiden tuntemus tai monipuolisuuden tuntemus rajallista.

Maa- ja Kotitalousnaiset, Maarit Suontausta: s.22/38: Kirjaus soijan ympäristövaikutuksista on todella tarpeen, sillä varsinkin neuvontatyössä saa kuulla kommentteja soijan ympäristöhaitoista.

s. 23/ 4–7: Hyvä, että palkokasveille on havainnollistava, suuntaa antava määrällinen suositus. Voisiko tässä antaa esimerkinomaisesti saatavilla olevia kotimaisia palkokasveja?

WWF Elisa Niemi: s.22 rivit 38-39 – Hyvä, että ihmiskäyttöön menevä soija on nostettu erikseen esille.

WWF Elisa Niemi: s.23 rivi 7 – Hyvä, että palkokasveille on annettu määrällinen suositus!

Fazer s. 22, r 18-22: Palkokasvien suositeltavaan käyttömäärään tulisi laskea myös niitä sisältävät valmisteet. Esimerkiksi herneproteiinivalmisteita käytetään yleisesti kasvipohjaisten vaihtoehtojen raaka-aineena.

Fazer s 22, r. 38-40: Ihmisravinnoksi päätyvällä soijalla ei voi olla erilaiset ympäristövaikutukset kuin eläinruuaksi menevällä. Tarkoitetaanko tällä lauseella, että jos nykyinen tuotantomäärä menisi ihmisravinnoksi eikä eläimille, se tuotanto riittäisi jotenkin korvaamaan lihaa vai mitä tällä tarkoitetaan?

Fazer: s. 23, r. 4-7: Palkokasvien viitteellinen saantisuositus olisi hyvä avata käytännön ruokaesimerkeiksi kuten muissakin ruokaryhmissä. Mitä lautasella tarkoittaa 100 g palkokasveja? Lisäksi 100 gramman päivittäinen suositus tulisi olla tiedepohjainen kuten muidenkin ruokaryhmien kohdalla. Antavatko kotimaiset palkokasvien käyttöä selvittäneet interventiotutkimukset (ScenoProt, Papumies-tutkimus) tarkempaa osviittaa ravintoaineiden saannin kannalta suositeltavasta palkokasvien käyttömäärästä? Planetaarisessa ruokavaliossa (EAT Lancet 1.0) suositeltava palkokasvien määrä on 75 g/vrk.

EV: sivu 22, rivi 22 : palkokasvit sisältävät runsaasti hyvälaatuisia kasviproteiineja (riittäkö ilmaisu... runsaasti hyvälaatuisia proteiineja, ...)

EV: sivu 22, rivi 22 Terveysvaikutus: onko yksilö- vai väestötaso? (myös muut ruokaryhmät / terveysvaikutukset)

EV:sivu 22, rivi 23-4 – krooniset sairaudet – vai tarttumattomat taudit?

ETL: s. 22, r. 17: Palkokasvien lisäksi tässä kappaleessa olisi hyvä puhua myös kasviproteiinivalmisteista, samoin kun aiemmassa viljaa koskevassa kappaleessa käsitellään "VILJA JA VILJAVALMISTEET". Kasviproteiinivalmisteilla ja -aterioilla pystytään lisäämään monipuolisesti eri palkokasveja ruokavalioon.

ETL: s. 23, r. 7. Mihin palkokasvien viitteellinen käyttösuositus 100 g perustuu ja mitä tämä tarkoittaa käytännössä? Antavatko kotimaiset palkokasvien käyttöä selvittäneet interventiotutkimukset (ScenoProt, Papumies-tutkimus) tarkempaa osviittaa ravintoaineiden saannin kannalta suositeltavasta palkokasvien käyttömäärästä? Planetaarisessa ruokavaliossa (EAT Lancet 1.0) suositeltava palkokasvien määrä 75 g/vrk (possible range 0-100 g). Palkokasvien osalta olisi hyvä avata käytännön esimerkein, mitä 100 g palkokasveja tarkoittaa päivittäisessä ruokavaliossa, kuten annetaan muidenkin ruokaryhmien osalta. Esimerkiksi pavut sellaisenaan syötynä, palkokasviproteiini-isolaatteja sisältävät kasviproteiinikomponentit jne.

Kirsikka Aittola UEF, THL s. 23, rivi 7. Palkokasvisuositus. Voisiko 100 g palkokasvin lisäksi antaa myös esimerkin, mitä määrä käytännössä on tilavuutena? Entä mikä suositus on lapsen kohdalla? Pohdin, onko suositus realistinen esim. edes 10 seuraavan vuoden aikana.

ETL: Palkokasvien osalta ei ole suositusten tekstin mukaan olemassa tutkimusnäyttöä suositeltavasta palkokasvien määrästä, joten merkinnän niiden kohdalla tulisi olla **.

HUS: s22 r31 puhutaanko syöpäkuolleisuudesta vai kokonaiskuolleisuudesta? Jää epäselväksi.

sivu 22, rivit 21-23: Epäjohdonmukainen kokonaisuus: "Palkokasvit sisältävät runsaasti hyvälaatuisia kasviproteiineja...", kun seuraavassa lauseessa todetaan, että "Soijaa lukuun ottamatta palkokasvit eivät sisällä riittävästi kaikkia välttämättömiä aminohappoja..."

Leg4life s. 22 rivi 5 "suosimalla kotimaisia vaihtoehtoja" voitaisiin lisätä "eli herne ja härkäpapu"

Leg4life:Sivu 22, rivi 26-27. "...erilaisia bioaktiivisia yhdisteitä, kuten fytokeemikaaleja...". Sama kuin asiasta

aikaisemmin, bioaktiiviset ja fytokeemikaalit on synonyymi.

Leg4life: Sivut 22, rivit 34-35. "Useimmilla säännöllinen käyttö auttaa suolistoa totuttamaan palkokasveihin." Näinhän me sanotaan, vaikka on hyvä tiedostaa, että tätä ei oikeastaan ole todistettu tieteellisissä tutkimuksissa. Ei oikeastaan ole

spesifisti tutkittu nimenomaan palkokasveihin liittyen.

Leg4life: s. 22 loppu ja sivu 23 rivi 1 valikoima on rajallinen-> korvaa valikoima rajautuu herneen ja härkäpapuun (olisi syytä mainita, että herne ja härkäpapu viljellään Suomessa, niin kuluttaja tietäisi mitkä ovat kotimaiset palkokasveja).

RTY: s. 22, rivit 22-23: Lause on epätosi. Soijan lisäksi on muitakin palkokasveja, jotka sisältävät kaikkia välttämättömiä aminohappoja ihmisen tarpeita vastaavissa määrin, esimerkiksi kikherneet ja mustapavut. Lisäksi epäviljat tattari ja kvinoa, sekä tietyt pähkinät ja kasviproteiinivalmisteet, joissa on yhdistetty vilja- ja palkokasviproteiineja (esimerkiksi nyhtökaura) vastaavat aminohappokoostumuksiltaan ihmisen tarpeita.

Hansel: s. 22 r. 30 Lisäksi runsaasti kuitua sisältävät -> Runsaskuituiset ruuat..

s. 22 r. 33 liotuksella, keittämällä ja fermentoimalla

Hansel: s. 22 r. 36 "Niiden käyttö pienentää ruokavalion ilmastovaikutusta.." korvataan lauseella: "Yhdessä täysjyväviljan kanssa ne voivat korvata lihaa proteiinilähteenä."

Vegaaniliitto ry: s.22 PALKOKASVIT rivi 22. "Soijaa lukuun ottamatta palkokasvit eivät sisällä riittävästi välttämättömiä aminohappoja..." > Soija tunnetaan hyvästä aminohappokoostumuksestaan, mutta on myös muita kasviproteiineja, joissa on hyvin kaikkia välttämättömiä aminohappoja, kuten pistaasipähkinät, kikherneet ja proteiinivalmisteet, jotka on valmistettu useammasta kasviproteiinista, esim. Nyhtökaura (johon on käytetty kauran, herneen ja härkäpavun proteiinia). Tässä on myös syytä korostaa, että välttämättömien aminohappojen yhdistäminen joka aterialla ei ole välttämätöntä, vaan monipuolisesti eri proteiinilähteiden syöminen päivän aikana. Lähde: Academy of Nutrition and Dietetics: Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics 2016;116:1970-80. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27886704/>
Atria: sivu 22, rivit 21-23: Epäjohdonmukainen kokonaisuus: "Palkokasvit sisältävät runsaasti hyvälaatuisia kasviproteiineja...", kun seuraavassa lauseessa todetaan, että "Soijaa lukuun ottamatta palkokasvit eivät sisällä riittävästi kaikkia välttämättömiä aminohappoja..."

Kala

Ruukku ry s 24, rivi 12 Kalat. Suositustekstissä olisi hyvä kommentoida kalapakasteiden ja -säilykkeiden käyttöä, sillä tuore kala on monille saavutamaton korkean hinnan vuoksi.

Soile Ruottinen: Sivut 22, rivi 32, kappale kala. Kalaöljy kapselilla käytetään käytännön kokemuksen mukaan runsaasti, lisäksi tähän kappaleeseen lauseen: Kalan hyviä ravitsemuksellisia vaikutuksia ei voi korvata kalaöljykapselilla, tms lause

Marttaliitto ry s. 24, r. 12-13: Pohdittavaksi, onko tarpeen selkeyttää, mitä ovat rasvaiset suositeltavat kalavallinat, joita olisi hyvä käyttää runsaasti.

HK Scan: s. 23, r. 41: Kalan käytön yhteydessä viitataan Ruokaviraston kalankäyttöohjeisiin, mutta itse tekstissä ei käsitellä lainkaan kalan sisältämiä raskasmetalleja. Jos kalankäyttöä suositellaan lisättävän n. 12-17 kertaa suuremmaksi nykykulutukseen verrattuna, tulee suositustekstin käsitellä myös mahdollisia kalankäytön haittoja.

HK Scan: s. 24, r. 12: Suosituksissa puhutaan ruokaturvasta ja viitataan väestöryhmien terveyseroihin. Kalan käyttösuosituksen nostaminen yli kymmenkertaiseksi nykykulutukseen verrattuna herättää kysymyksen kenellä on varaa syödä tai tarjota kala-aterioita tämän verran tai onko edes tällaista määrää suositusten mukaista (kotimaista sisävesikalaa) tarjolla -vai onko oletuksena, että kaikki kalastavat itse kalansa (toteuttamiskelpoisuus, hyväksyttävyyys)?
Marine Stewardship Council, Johanna Vepsä, s.23 KALA, Ravintosisältö ja kulutus, rivit 33-42: Merenelävät ovat täynnä tärkeitä ravintoaineita, kuten sinkkiä, rautaa, A- ja B12-vitamiineja sekä omega-3-rasvahappoja, jotka ovat kaikki välttämättömiä ihmisten terveydelle. Rasvaiset kalat, kuten lohi ja silli, sisältävät suhteessa enemmän välttämättömiä ravintoaineita kuin pähkinät, jyvät, liha, lehtivihannekset tai siemenet.

Johanna Vepsä: Tutkimukset ovat myös osoittaneet, että kehomme hyödyntää kalasta tai äyriäisistä saadut tärkeät ravintoaineet paremmin kuin kasviksista ja ravintolisistä saatavat ravinteet:

https://www.researchgate.net/publication/298429211_Sustaining_healthy_diets_The_role_of_capture_fisheries_and_aquaculture_for_improving_nutrition_in_the_post-2015_era

Sydänliitto: s. 24, r. 3: sisävesien luonnonkalat -> myös merestä saadaan luonnonkaloja.

Sydänliitto s. 24, r. 21: viikko lyhennetään vk, ei vko (useita kohtia)

WWF Elisa Niemi: s. 24 rivi 1 - "Kalojen runsaskin käyttö voi olla osa kestävästä ruokavaliota." Tätä lausetta pitäisi täydentää.

Esim "...kun kalat on valittu vastuullisesti".

Maija Ylilauri, UEF: s. 24, r. 12. 300-450 g vaihteluväli on hämmentävä, sillä joskus näitä on pitänyt tulkita niin, että alempi luku on naisille ja ylempi miehille. Miten nyt? Onko kalan syönti yli 450 g/vko terveyden tai ympäristön kannalta epäsuotuisaa, onko 450 g maksimi?

Kts. muutokset edellä

Määräesim. annettu. Ensi vuonna päivitettävään lapsiperheen suosituksessa otetaan tarkemmin kantaa lapsille suositeltaviin määriin

Kts. aikaisempi vastaus - taulukko korjattu
Korjattu kokonaiskuolleisuudesta

Muutos tekstiin: sisältävät runsaasti proteiinia
Lisätty tekstiin: kuten hernettä ja härkäpapua

muutettu sanoitusta: fytokeemikaaleja

Poistettu lause asiaan liittyen

Lisätty herne ja härkäpapu

kts. alla. Tekstiä muokattu kommentinperusteella

Korjattu ehdotuksen mukaisesti

Korjattu ehdotuksen mukaisesti

Lauseet uudelleen muotoiltu tekstiin: Soija ja useat palkokasvivalmisteet, joissa on yhdistetty useampia palkokasveja tai muita kasviproteiinilähteitä, sisältävät kaikki välttämättömät aminohapot. Muut palkokasvit eivät sisällä riittävästi kaikkia välttämättömiä aminohappoja, joten ruokavalioon tulee sisällyttää myös täysjyväviljoja, pähkinöitä ja siemeniä, erityisesti jos ruokavalio ei sisällä eläinperäisiä elintarvikkeita.

Muutos tekstiin: sisältävät runsaasti proteiineja

Lisätty tieto myös kalavalmisteista

Lisätty tekstiin ehdotuksen mukaisesti:

Kalaöljykapselit eivät korvaa kalan hyviä

ravitsemuksellisia vaikutuksia.

Lisätty suositukseen: kuten Suomessa kasvatettua kirjalohta sekä muikkua ja lahnaa.

Ruokaviraston ylläpitämässä Elintarvikkeiden turvallisen käytön ohjeessa annetaan yksityiskohtaiset suositukset kalan käytölle eri ikä- ja väestöryhmille.

Kiitos kommentista. Suositus ei ole kymmenkertaistunut.

Kiitos kommentista

Kiitos kommentista

Lauseessa sanotaan sisävesien luonnonkalat ovat

ympäristön kannalta parhaita vaihtoehtoja. Tämä

pitää paikkansa, ei muutosta tekstiin

Korjattu läpi tekstin

Korjattu ehdotuksen mukaisesti

Suositus tulee pohjoismaisista suosituksista. Ei muutosta tekstiin

Arja Lyytikäinen: s. 23 Kala: rivi 40 suojaa kuolleisuudelta, kommentti: näissä aina mietityttää onko oikein sanoa "suoja kuolleisuudelta"? Pitäisikö sanoa suojaa "ylikuolleisuudelta" tai "ennenaikaiselta kuolleisuudelta vai mikä on kielellisesti oikea ilmaisu. ... ?

rivi 42 käytön ohjeiden -sivuilla

s. 24, rivi 7: pitäisikö täsmentää kalastettuihin luonnon kaloihin verrattuna

Atria, HK, Snellman: s.23, r.42 Kommentti: Kalan terveysvaikutuksissa tulee huomioida kalojen raskasmetallikertymät. RTY:s. 24, rivi 12: Ruokapalvelun näkökulmasta haastava tavoite. Kun grammamäärän suhteuttaa joukkoruokailun reseptikassa käytettävään annoskohtaiseen kalamäärään, kalaruokien määrä viikossa iso. Taloudellisesti toivoton. THL.Sivu 24, rivi: Lauseeseen voisi sisällyttää myös äyriäiset -> Kestävän kalan ja äyriäisten valinnassa voidaan hyödyntää WWF:n kalaopasta.

Maito

Maija Ylilauri, UEF: s. 25, r. 40. "...keskimäärin 394 (naiset) ja 480 (miehet) g/vrk, joista juuston osuus on 37 ja 44 g/vrk." on jokseenkin englanninkielisestä kirjallisuudesta tuttu esitystapa. Luvut voisi esittää suomen kielen tyyliin sopivammassa ja helpommin luettavassa muodossa ja selkeästi, mitkä luvut koskevat naisia ja mitkä miehiä.

Maija Ylilauri, UEF: s. 26, r. 13. 350-500 g vaihteluväli vaatinee täsmentämistä, kuten kalan kohdalla kommentoin.

Sivu 26, rivit 13-19. Voisiko tähän yhteyteen saada esimerkin, miten kalsiumin, jodin ja B12-vitamiinin tarve täytyy 350 grammalla maitovalmisteita ja palkokasveja, tummanvihreillä kasviksilla ja kalalla? Se auttaisi hahmottamaan määriä. Täysjyväviljakohdassa on hyvä esimerkki, miten suositeltava saanti saadaan täytettyä kolmella ruisleipäpalalla, lautasellisella kaurapuuroa ja reilulla desillä ohrasuurimoita. (Maria Lankinen) HK Scan s. 26, r. 17: On erikoista, että kansallisissa suosituksissa ollaan rinnastamassa täydennettyjä elintarvikkeita (tässä tapauksessa kauravettä) samanarvoisiksi ravintoaineiden luontaisten lähteiden kanssa. Tämä antaa viestin, että lisäravinteiden käyttö on suositeltava tapa paikata ruokavaliion puutteita myös suositusten näkökulmasta.

Sydänliitto s. 26, r. 1-2: Lauseesta ymmärtää helposti, että alentaakseen LDL-kolesterolia tulisi nauttia "rasvattomia,..." maitovalmisteita. Olisiko parempi: Rasvaisten maitovalmisteiden vaihtaminen rasvattomiin ja vähärasvaisiin alentaa sydän- ja verisuonitautien riskitekijöitä, eli kokonais- ja LDL-kolesterolia.

Sydänliitto s. 26, r. 13: tarkoitetaanko määrällä nestemäisiä maitovalmisteita? Voisiko yksikkö olla desilitroina? Sydänliitto: s. 26, r. 16-19 Täydennettyjä kasvipohjaisia vaihtoehtoja suositellaan vasta, jos maito ja maitovalmisteiden käyttö on alle 350 g/vrk. Pitäisikö tässä olla, että jos maitotuotteita käytetään vähän tai ei ollenkaan, suositellaan kasvipohjaisia täydennettyjä valmisteita. Nyt ei oteta kantaa siihen vaihtoehtoon, että käytetään vain kasvipohjaisia vaihtoehtoja.

Maija Ylilauri, UEF: s. 26, r. 14. Kuinka paljon palkokasveja, tummanvihreitä ja kasviksi tulisi olla ruokavaliiossa, jotta voi katsoa kalsiumin, jodin ja B12-vitamiinin saannin täytyneeksi? Suositus tarvitsee lisää konkretiaa, miten erilaisilla ruokavalinnoilla voi päästä suositukseen. Tätä voisi ottaa huomioon esim. kuvituksessa.

Maija Ylilauri, UEF: s. 26, r. 16. "vähemmän suolaa"; sulkeisiin kriteeri vähäsuolaiselle juustolle

Fazer: Jos maidon ja maitovalmisteiden päivittäinen käyttömäärä on alle 350 g, suositellaan suositellaan täydennettyjä kasvipohjaisia valmisteita. Onko tämä tiedepohjainen suositus terveysnäkökulmasta, koska ympäristövaikutusten näkökulmasta maitovalmisteiden käyttömäärää pitäisi vähentää enemmän. kasvipohjaiset juomat ja gurtit ovat jo osa suomalaista ruokakulttuuria, joten suosituksissa tulisi huomioida miten niitä käyttämällä voi laajemmin korvata maitovalmisteita.

Fazer s. 26, r. 13-19: Suositustekstissä todetaan (r. 9-10), että maitotuotteiden ja naudanlihan tuotantoa tulee tarkastella kokonaisuutena. Tästä syystä punaisen lihan vähentämisen rinnalla maitovalmisteidenkin suositusta tulisi kohtuullistaa ja osa maitovalmisteista tulee korvata kasvipohjaisilla vaihtoehtoilla suosien lähiraaka-aineista valmistettuja kuten viljapohjaisia täydennettyjä kasvipohjaisia valmisteita.

Eeva Voutilainen, HY: Sivut 25, rivi 35 – voisiko määritelmää hieman laajentaa, esimerkiksi maito, kerma, hapanmaitovalmisteet (esimerkit), juustot, muut maitovalmisteet

ETL: s. 26, r. 3: Olisi hyvä eritellä tarkemmin, mitä tuoteryhmiä tässä tarkoitetaan maitovalmisteilla.

ETL: s. 26, r. 16: Ravitsemuslaatuun viittaavissa väitteissä (kuitu, sokeri, suola) tulisi käyttää yhdenmukaisuuden ja käytännön sovellettavuuden vuoksi elintarvikelainsäädännön mukaisia vakiintuneita käsitteitä. Vähäsokerinen tarkoittaa lainsäädännössä sokeripitoisuutta < 5 g/100 g kiinteissä elintarvikkeissa ja < 2,5 g/100 g nestemäisissä elintarvikkeissa. Viitataan suositustekstillä tähän kriteerin vai vähemmän sokeria sisältäviin elin tarvikkeisiin eli 30 % vähemmän sokeria kuin vastaavissa muissa saman kategorian elintarvikkeissa.

ETL:s. 26, r. 17: Maitovalmisteille vaihtoehtoiset kasvipohjaiset tuotteet (erityisesti juomat ja gurtit) ovat jo vakiintunut osa suomalaista ruokakulttuuria, joten niiden suositeltavaan käyttömäärään tulisi ottaa kantaa uusissa suosituksissa, esim. toteamalla "mikäli et käytä maitovalmisteita, suosi täydennettyjä (B2-, B12, D-vitamiinit, kalsium, jodi) kasvipohjaisia juomia ja elintarvikkeita." Mikä on käyttömääräsuositus, jos korvaa maitopohjaiset kokonaan täydennetyillä kasvipohjaisilla vaihtoehtoilla?

ETL: s. 26, r. 18: Aiemmissa ravitsemussuosituksissa juustolla oli oma määrällinen suosituksensa, mikä oli hyvin selkeää. Maitoekvivalenttien käyttö sen sijaan saetaan kokea hämmäntävänä ja siksi esitämme niiden poistamista suosituksesta sekä oman määräsuosituksen antamista juustolle. Maitoekvivalentit olivat pohjoismaisten ravitsemussuositusten luonnoksessa, mutta ne katsottiin järkevaksi poistaa sieltä. Hyviä perusteluja ei tunnu löytyvän niiden sisällyttämiseksi myöskään suomalaisiin suosituksiin. Juusto on käytännössä tiiviste. Pienenäkin määrinä se tuo paljon tärkeitä ravintoaineita ruokavaliioon. Juuston ympäristökuorma on annosta kohden lasketuna hyvin kohtuullinen ja sen vertailu kiloperusteisesti tuotteisiin, joita syödään monin- tai jopa kymmenkertainen määrä, johtaa harhaan. Vaikka juusto sisältää merkittävän määrän rasvaa, myös tyydytynyttä, juuston käyttöön ei yhdisty haitallisia terveysvaikutuksia samoin kuin tyydytynyellä rasvalla monessa muussa muodossa. Näitä tutkimuksia löytyy paljon (esim. Zhang ym. 2023). On myös syytä huomioida, että juustokategoria pitää sisällään hyvin erilaisia tuotteita, myös suosittuja kevyempiä juustoja. Kalsiumin saantisuositus on noussut. Sen saavuttaminen ilman lisäravinteita on erittäin vaikeaa, jos maitotuotteiden käyttö on uuden suosituksen alarajoilla. Juustolle annettu oma määräsuositus auttaisi kalsiumsuosituksen toteutumisessa.

Kirsikka Aittola UEF, THL s. 26, rivi 17. Tulisiko kasviuomien ja vastaavien tuotteiden olla myös täydennetty D-vitamiinilla? Nyt D-vitamiini puuttuu listasta.

1. kohta kielen tarkastukseen. Lisätty ohjeiden sivulla - tekstiin, lisätty luonnon kaloihin verrattuna ehdotuksen mukaisesti
Sivulla on viitattu Ruokaviraston Elintarvikkeiden turvallisen käytön ohjeeseen, josta löytyvät tarkat ohjeet ja käyttösuositukset

Kiitos kommentista

Lisätty äyriäisen tekstiin

Korjattu lausetta tekstiin seuraavasti: Naiset kuluttavat maitovalmisteita keskimäärin 394 g/vrk ja miehet 480 g/vrk, joista juuston osuus on naisilla 37 ja miehillä 44 g/vrk.
Suositus tule pohjoismaisesta suosituksesta ja osoittaa sopivan vaihteluvälin maitotuotteiden käytölle, ei muutosta tekstiin.

Suosituksen tulee annoskoko kuvia esim. täysjyväviljasta

Ei muutosta tekstiin

Muutettu sanoitusta ehdotuksen mukaisesti :

Rasvaisten maitovalmisteiden vaihtaminen rasvattomiin ja vähärasvaisiin alentaa sydän- ja verisuonitautien riskitekijöitä, eli kokonais- ja LDL-kolesterolia.

Ei muutosta tekstiin

Lausetta on korjattu: Maitoa korvaavista kasvipohjaisista vaihtoehtoista tulee suosia kalsiumilla, D-vitamiinilla, jodilla ja B12-vitamiinilla täydennettyjä juomia ja muita elintarvikkeita. Saannin täyttämiseksi tarvitsee myös täydennettyjä elintarvikkeita kuten näillä B12, jodilla ja kalsiumilla täydennettyjä kasviuomilla. Tämä tulee ilmi tekstistä, ei muutosta

Lisätty (enintään 1,1 %) tekstiin ehdotuksen mukaisesti

Lausetta on korjattu: Maitoa korvaavista kasvipohjaisista vaihtoehtoista tulee suosia kalsiumilla, D-vitamiinilla, jodilla ja B12-vitamiinilla täydennettyjä juomia ja muita elintarvikkeita.

Tekstiä uudelleen sanoitettu

Lisätty: ja muut maitovalmisteet

Ei muutosta tekstiin, maitovalmisteet on lueteltu kappaleen alussa

Ei muutosta tekstiin

Ei muutosta tekstiin

Tekstissä määritellään: Juustotyyppiin mukaan 10–20 g juustoa vastaa 100 g maitoa. Ei muutosta tekstiin

Lisätty tekstiin: D-vitamiinilla

Kirsikka Aittola UEF, THL s. 26, rivit 13-19. Mitä tarkoittaa, että "kun ruokavalio sisältää myös palkokasveja, tummanvihreitä kasviksia ja kalaa."? Pitääkö sen sisältää suositeltavan määrän niitä, jotta maitotuotteiden määrää voi tiputtaa esimerkiksi 350 grammaan turvaten myös riittävän kalsiumin saannin? Tuota tekstiä olisi syytä tarkentaa. Suositus ei ota nyt kantaa siihen, että onko suositeltavaa, että kaikki maitotuotteet tulisi esimerkiksi juustosta, millä esim. maitoa korkeammat ilmastovaikutukset. Paljonko juustoa suositellaan enintään syötävän päivässä?

Arja Lyytikäinen: Maitotuotteet

s. 25, rivi 40 Eli tarkoittaako sitä, että juuston määrä raaka-ainemaidoksi muutettuna sisältyy maitovalmisteiden määrään? Vai onko mukana kokonaismäärässä vain juustogrammoina? Suosituskohdassa on kyllä erikseen mainittu juusto raaka-ainemaidon määränä.

ei muutosta tekstiin

Leg4life: Sivu 26, rivit 13-14. "350–500 g/vrk rasvattomia tai vähärasvaisia maitovalmisteita riittää tyydyttämään kalsiumin, jodin ja B12-vitamiinin tarpeen, kun ruokavalio sisältää myös palkokasveja, tummanvihreitä kasviksia ja kalaa." Tämä maitosuositus sinänsä ok, mutta on hyvä muistaa, että tummanvihreiden lehtikasvien kalsium imeytyy huonosti, eikä sillä välttämättä korvata maidon kalsiumia, joka imeytyy puolestaan huomattavan hyvin. Kalan merkitys maidon kompensoijana on huomattavasti tärkeämpi.

Hansel: s. 25 r. 34- s. 26 r. 19 Onko tarkoituksellista, että maitotuotteiden kaltaisia kasvispohjaisia valmisteita ei huomioida tässä kappaleessa millään tavoin?

Hansel: s. 26 r. 15–16 Tässä tulisi ottaa kantaa mitä vähäsokeriset ja – suolaiset vaihtoehdot tarkoittavat.

Vähäsuolaisiin ja – sokerisiin tuotteisiin voidaan ohjata Sydänmerkin avulla, mutta toki myös antamalla konkreettiset arvot tässä kohdassa (suolaa juustoissa enintään 1,2 g/100 g, sokeria jogurteissa ja muissa lusikoitavissa maitovalmisteissa enintään 10 g/100 g.)

Niklas Kaskeala, Oatly: Sivu 26. MAITO JA MAITOTUOTTEET

Sana "etenkin" lauseessa "Maitovalmisteilla, etenkin rasvattomilla, vähärasvaisilla ja fermentoiduilla, on edullinen vaikutus sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin, kuten kokonais- ja LDL-kolesteroli- ja triglyseriditasoihin..." on harhaanjohtava. Asia yhteydestä irrotettuna se viittaa siihen, että tiede tukisi myös täysrasvaisten tuotteiden suotuisaa vaikutusta sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin, vaikkakaan ei samassa määrin. Tämä ei ole oikea käännös pohjoismaisista suosituksista, eikä se ole linjassa saman kappaleen viimeisen lauseen kanssa: "Rasvaisten maitotuotteiden runsas kulutus lisää sydän- ja verisuonitautien riskiä."

Sydän- ja verisuonitautien riskitekijöiden suotuisat vaikutukset liittyvät selvästi mainita, mikä on vertailukohde, esim. onko kyseessä suorat todisteet (syy-yhteys) verrattuna täysrasvaisiin maitotuotteisiin, vai epäsuorat todisteet (yhteydet vähärasvaisten maitotuotteiden runsaan kulutuksen ja positiivisten terveysvaikutusten välillä) – esim. ei vertailukohdetta.

Jos vähärasvaisilla maitotuotteilla on suotuisia vaikutuksia sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin verrattuna täysrasvaisiin tuotteisiin, tämä tulisi mainita, koska sillä on eri merkitys verrattuna siihen, että sillä on suotuisia vaikutuksia itsessään ja/tai verrattuna muihin ruokiin/ruokaryhmiin.

Niklas Kaskeala, Oatly: s. 26. Suositus Seuraava lause "Jos maidon ja maitovalmisteiden käyttö on alle 350 g/vrk,

suositellaankalsiumilla, jodilla ja B12-vitamiinilla täydennettyjä kasvipohjaisia juomia ja muita elintarvikkeita" tulisi korvata lauseella, joka heijastaa paremmin tieteellistä näyttöä (sekä terveys että ympäristö), esimerkiksi näin: "Kasvipohjaisia vaihtoehtoja valittaessa suositellaan käyttämään kalsiumilla, jodilla ja B12-vitamiinilla täydennettyjä kasvipohjaisia juomia ja muita elintarvikkeita."

ei muutosta tekstiin

Kiitos kommentista. Aiemmin tekstissä on otettu kantaa kalsiumin imeytymiseen maitotuotteista. Ei muutosta tekstiin tässä kohtaa.

Tässä kohtaa puhutaan maitotuotteista

Ei muutosta tekstiin

Lause muutettu tekstiin: Rasvaisten maitovalmisteiden vaihtaminen rasvattomiin ja vähärasvaisiin alentaa sydän- ja verisuonitautien riskitekijöitä, eli kokonais- ja LDL-kolesterolia.

Suositus pohjautuu Pohjoismaisiin suosituksiin. Muutettiin suositukseen seuraava lause: Kasvipohjaisista vaihtoehtoista suositellaan valitsemaan kalsiumilla, D-vitamiinilla, jodilla ja B12-vitamiinilla täydennettyjä kasvipohjaisia juomia ja muita elintarvikkeita.

Rasva

Ravistamo: S. 27 Öljyt, rivit 1-18. Olisiko tähän aiheellista huomioida myös pähkinöiden käyttö - voiko pähkinöillä korvata öljyn käyttöä?

AMKO: Sivulla 26, rivi 37-38: Onkohan tämä lause/väite vähän irrallinen tässä kohta>Lapset saavat pääosan kasvipohjaisista margariineista päiväkodissa. Pitäisikö viitata myös koululaisiin (ja kaikki lapsethan eivät ole päiväkotien piirissä).

Syönninno: s. 26, r. 34-37 epäselvyyttä aiheuttava lausejärjestys: ensin sanotaan, että Suomessa voita ja voi-kasviöljyoseosta kulutetaan enemmän kuin Sitten lause "Leivänpäällysrasva ja ruoanvalmistuksessa käytettävät rasvat ovat osasy sille, että tyydyttyneiden rasvahappojen..." Tässä tulee harha, kun viitataan vain leivänpäällysrasvoihin ja ruoanvalmistukseen, että myös ne margariini, kasvirasvalevitteet ja kasviöljytkin olisivat tyydyttyneiden lähteitä, vaikka ilmeisesti tarkoitus viitata aiemmin mainittuihin voi ja voi-kasviöljyoseoksia sisältäviin tuotteisiin. Voisiko olla: Suomessa käytetään voita ja voi-kasviöljyoseoksia leivänpäällyksenä ja ruoanvalmistuksessa enemmän kuin margariineja, kasvirasvalevitteitä ja kasviöljyjä. Tämä on osasy sille, että tyydyttyneiden...

Tampereen yliopisto: Sivu 26-27, rivit 12-18. Tässä annetaan suositus kasviöljyistä. Pystyisiköhän tähän selkeyttämään, kuuluuko tähän suositettuun 25 g/10 MJ/vrk myös kala ja pähkinät? Tai olisiko jollain tapa tarpeellista selkeyttää myös kala ja pähkinät pehmeän rasvan lähteenä tässä yhteydessä.

Kirsikka Aittola UEF, THL s. 27, rivi 15. Voisiko tähän antaa myös esimerkin, mistä määrästä margariinia saa 25 g kasviöljyä?

Öljyosuitus on kasviöljyille, pähkinöille on oma suositus.

Korjattu ehdotuksen mukaisesti

Lause muutettu ehdotuksen mukaisesti: Suomessa voita ja voi-kasviöljyoseosta kulutetaan enemmän kuin margariineja, kasvirasvalevitteitä ja kasviöljyjä. Leivänpäällysrasva ja ruoanvalmistuksessa käytettävät rasvat ovat osasy sille

Kasviöljyosuitus koskee kasviöljyjä, ei muutosta tekstiin

Lisätty suosituksen alaviitteeseen: 25 g kasviöljyä vastaa n. 40 g 60 % kasviöljypohjaista margariinia. Tässä kohdassa viitataan kasviöljyihin. Leipä- ja ruoanvalmistusrasvoissa olennaista on tuotteen kokonaisuus eli tyydyttyneen rasvan osuus kokonaisrasvasta sekä suolan määrä riippumatta siitä, mitä kasviöljyjä niissä on käytetty. Hyvä valintakriteerinä näille tuotteille toimii sydänmerkin kriteeristö.

Kirsikka Aittola UEF, THL s. 30, kohta Rasvat ja öljyt. "trooppisten kasviöljyjen välttäminen": tähän koskee myös margariineja, jotka sisältävät myös trooppisia öljyjä. Kuinka tämä tulisi tulkita?

Arja Lyytikäinen: Rasvat

s. 27, rivi 15, 60 % rasvaa sisältäviä kasviöljypohjaisia levitteitä. Olisiko näin täsmällisempi ilmaisu? RTY: s. 26, rivi 12: Energiämäärä ilmoitettuna kilokaloreina olisi helpompi soveltaa käytäntöön.

THL: Sivu 27, rivi 12 : Olisiko selkeämpiä sanoja: "...25 g/vrk..."

Tekstiin lisätty: vähintään 60 % rasvaa sisältäviä kasviöljypohjaisia levitteitä
Suositaa SI -yksikköjä
Korjattu ehdotuksen mukaisesti

Alkoholi

Sydänliitto: s. 28, r. 36: esimerkiksi-sana pitäisi lisätä luettelon eteen

Ravistamo: S. 28 Alkoholi, rivi 39. Entäs siideri, lonkero, seltzerit yms. miedot juomat?

Määritelmään on lisätty miedoissa
Lisätty tekstiin: miedoissa

Ravistamo: S. 29 rivi 15-16. Olisiko myös ikääntyneet syytä mainita alkoholin haittavaikutuksille erityisenä ryhmänä?

Eeva Voutilainen:Sivu 28, rivi 37 "Alkoholi ei ole välttämätön ravintoaine." Vaikka alkoholista vapautuu energiaa, ei se ole varsinainen ravintoaine (aine, jolla on elimistössä aineenvaihdunnallinen tai rakenteellinen tehtävä) (sama kommentti sivulla 13)

Lisätty sekä ikääntyneille sekä tekstiin että taulukkoon

Lisätty tekstiin muotoilu: Alkoholi ei ole varsinainen ravintoaine, mutta se sisältää energiaa

SHLL: S. 29, r. 1 kapitaaleilla ehdotus lisättäväksi alkoholin terveysvaikutuksiin: ALKOHOLI VAIKUTTAA MONIN TAVOIN MYÖS SUUN TERVEYTEEN. ALKOHOLIN TÄRKEIMMÄT SUUVAIKUTUKSET OVAT SUUN KUIVUMINEN, HAMMASEROOSIO, LIMAKALVOMUUTOKSET SEKÄ SUUSYÖPÄ. SOKERIA SISÄLTÄVÄT ALKOHOLJUOMAT VOIVAT AIHEUTTAA TAI LISÄTÄ HAMPaidEN REIKIINTYMISTÄ. Kirjallisuusviite: Alkoholin vaikutukset suun terveyteen (Heikkinen ja Uittamo). Duodecim Terveyskirjasto <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00079>
Arja Lyytikäinen: Alkoholi
s. 29, rivi 8 Mikä on tämän sanan "satunnainen" merkitys tässä lauseessa? Voisiko olla näin: Alkoholin käyttö ja humalajuominen

Lisätty lause ehdotuksen mukaisesti

Leg4life: Sivu 29, rivi 1. kehon elimiin -> elimistön elimiin

Korjattu ehdotuksen mukaisesti
Korjattu ehdotuksen mukaisesti

Kananmuna

Sydäniitto: s. 26, r. 30 Tähän lisäys: jos henkilöllä ei ole valtimotautia tai suurentunut veren LDL-kolesterolipitoisuus. Koska THL:n Terve Suomi 2023 -tutkimuksen mukaan rasva-aineenvaihdunnan häiriö oli 3 miljoonalla aikuisella.
Soile Ruottinen: Sivu 26. Rivi 21 Kananmuna. Rivit 30-31, kananmunien kulutus: huomioidaanko ruoanvalmistus ja leivonnassa saatava kananmuna?

Lisätty alaviitetieto: Jos henkilöllä ei ole valtimotautia tai suurentunut veren LDL-kolesterolipitoisuus.
Lisätty alaviitetieto: Huomioiden myös ruoanvalmistuksessa ja leivonnassa käytetyt kananmunat
Korjattu tekstiin ehdotuksen mukaisesti

HUS: s26 r24 joka -> mikä

Juomat

Sivu 28, rivi 24. Paljonko on kupillinen? Myöhemmin viitataan siihen, että kahvikuppi on 1,25 dl. Tämä on kuitenkin kahviannoksissa nykyään aika vieras käsite. Harva juo kahvia näin pienistä kahvikupeista. Desilitroina kerrottuna on selkeämpi. (Maria Lankinen, Anu Ruusunen)
s. 28, rivit 28 ja 31. Suodattamattoman kahvin määritelmäksi on tähdellä laitettu paperisuodattimen läpi suodatettu kahvi. Eikö pitäisi olla "ei paperisuodattimen läpi suodatettu kahvi"? (Maria Lankinen)
Maija Ylilauri, UEF; s. 28, r. 24. Kupillisen ilmoitus myös desilitroina tai kahvimitallisina, koska kahvia juodaan harvoin enää pienistä, perinteisistä kahvikupeista.

Muutettu kupilliset dl:ksi tekstissä ehdotuksen mukaisesti: 1,25–5 dl päivässä

Muokattu

Muutettu kupilliset dl:ksi tekstissä ehdotuksen mukaisesti: 1,25–5 dl päivässä
Esim. pullollisessa kolajuomaa on 40-60 mg kofeiinia, joka vielä olisi suosituksen sisässä. Mieluummin ei laiteta sitä suositukseen, koska siitä voi tulla kästy, että on ok käyttää tämän verran kolajuomia. Ei muutosta tekstiin

Maija Ylilauri, UEF; s. 28, r. 27-28. Lasten turvalliseen kofeiiniin mg/painokilo lisäksi jokin konkreettinen laskettu esimerkki, esim. paljonko 25 kiloinen lapsi voi käyttää kofeiinia esim. kolajuomana.

ETL: s. 28, r. 11: Lause tulee korjata seuraavasti: "Runsas suodattamattoman kahvin, erityisesti pannukahvin, kulutus saattaa suurentaa veren LDL-kolesterolin pitoisuutta". Näyttö ei ole kiistatonta, jotta voisi sanoa suurentaa veren kolesterolipitoisuutta (ehdottomasti ja aina, myös satunnaisesti käytettynä). Kolesterolin imeytyminen on hyvin yksilöllistä, eikä satunnaisella suodattamattomalla kahvilla silloin tällöin ole tässä merkitystä. Tässä myös rinnastetaan kaikki suodattamattomat kahvit valmistustavasta riippumatta. Suodattamattomat kahvit eivät ole tässä suhteessa samanarvoisia, sillä kahvin ja veden kontaktiaika, eli kolesterolin pääsy valmiiseen juomaan vaihtelee paljonkin valmistustavasta riippuen.

Lisätty sana säännöllinen virkkeeseen: Säännöllinen suodattamattoman kahvin käyttö voi suurentaa veren kolesterolipitoisuutta

Ei muutosta tekstiin. Happamien juomien säännöllinen käyttö aiheuttaa hapaiden eroosiota happamuutensa takia.

Pikakahvit ovat suodatettuja kahveja eli ne sisältävät määritelmään. Alaviitteeseen lisätty: Pikakahvit on valmistettu suodatetusta kahvista.

Lisätty tekstiin: ja muiden kofeiinia sisältävien ja sokerilla makeutettujen juomien kuten kola- ja energijuomien käyttöä tulee rajoittaa.

ETL: s. 28, r. 14: Ehdotamme lisättäväksi, että niitä tulisi käyttää muun ruokailun yhteydessä, jotta vältetään ylimääräisiltä happohyökkäyksiltä.

ETL: s. 28, r. 24: Tässä tulisi huomioida myös pikakahvi, jossa diterpeenipitoisuus on verrannollinen suodatetun kahvin diterpeenipitoisuuksiin. Ehdottaisimme käytettäväksi seuraavaa ilmaisua "Kohtuullinen suodatetun kahvin ja pikakahvin kulutus (noin 1–4 kupillista päivässä) ja tee voivat olla osa terveyttä edistävää ruokavaliota."

Muokattu tekstiä ja lisätty kohtuullisena

Ei muutosta tekstiin.

Muokattu tekstiä ehdotuksen mukaisesti

Yrttiteehen ei tässä ole otettu kantaa vaan teelehdistä valmistettuun teehen. Tekstissä sanotaan, että kahvin käyttö on terveydelle suotuisaa, mutta suositellaan kohtuullistamaan kahvin käyttöä ympäristösyistä.

Suomi on yksi maailman eniten kahvia juovia maita per hlö. Täysi kahvikielto ei tässä toimiisi. Ei muutosta tekstiin.

Lisätty: myös happamien. Kohta 2 ei muutosta, ympäristövaikutukset koskevat kahvia yleisesti, ei vain suodattamatonta kahvia.

ETL: s. 28, r. 26: Tähän olisi hyvä lisätä esimerkkejä myös muista kofeiinipitoisista elintarvikkeista.

ETL: s. 28, r. 29: Koska kappaleen alussa todetaan kohtuullinen kahvin kulutus, tulisi tässä suosituksen muotoilla "Kahvin kulutus on suositeltavaa pitää kohtuullisena myös ympäristösyistä".

ETL: s. 28, r. 31: lause "Suodattamattoman kahvin diterpeenit nostavat haitallista LDL-31 kolesterolia" on korjattava, koska se on paitsi ehdoton, vaikka näyttö ei ole kiistatonta ja lisäksi epätieteellinen. LDL-kolesteroli ei itsessään ole haitallista, mutta sen suuri määrä verenkierrossa indikoi rasva-aineenvaihdunnan häiriöistä ja nostaa terveysriskejä. Kreikkalainen ja turkkilainen kahvi eivät kuulu suomalaisen kahvikulttuuriin.

ETL: s. 28, r. 33: Ehdotamme muotoiltavaksi seuraavasti: pressokahvit ja espressopohjaiset kahvit kuten latte- ja cappuccinokahvit.

Leg4life: S. 28 rivi 3 yrttitee ei mainittu vai sisältyykö teehen?

Sivu 28, rivit 16-19 ja 24-25: Miten kahvi voi olla osa terveyttä edistävää, kestävää ruokavaliota, jos se on yksi eniten maailmanlaajuisu luonnon monimuotoisuutta heikentäviä elintarvikkeita eikä sen kulutus tuota merkittäviä ravitsemuksellisia hyötyjä? Jos kahvin vaikutus luonnon monimuotoisuuteen on näin suuri, niin johdonmukaisuuden vuoksi sen kulutusta täytyisi pitää ympäristösyistä hyvin rajoitettuna. Kahvin positiivisista terveysvaikutuksista kuitenkin puhutaan mediassa jatkuvasti. Viitataan ko suosituksissa siihen, kun sanotaan, että kahvi ja tee voivat olla osa terveyttä edistävää ruokavaliota?

MMM: s. 28 r. 28 Energijuomien turvallinen käyttö, lasten ja nuorten energijuomien käyttö? Voisiko tässä olla suositus energijuomien käytön vähentämisestä.

s. 28 r.14 Muutosehdotus: Myös happamien

s. 28 r. 31 Korjaus ehdotus: suodattamaton kahvi

Sokeripitoiset elintarvikkeet

Maija Ylilauri, UEF; s. 28, r. 1. Suositukseen voisi nostaa liitetaulukoissa mainitun luvun, alle 10 % kokonaisenergiansaannista. Sokeripitoisten elintarvikkeiden osalta suositus kaipaisi myös lisää konkretiaa. Käsitys makeiden tuotteiden pienestä tai kohtuullisesta määrästä on hyvin subjektiivinen. Monelle voi olla epäselvää, millaisista määristä oikeasti puhutaan, kun puhutaan pienistä määristä. Esim. karkkipusseissa 100 g pussi on pieni verrattuna 300-400 g meqapusseihin, mutta 100 g karkkia on jo melko paljon!

Ei muutosta tekstiin

Kappaleessa puhutaan sokeripitoisista elintarvikkeista, joita ovat myös mm. jäätelöt ja leivonnaiset, ei muutosta tekstiin

Ravistamo: S. 27 Sokeripitoiset elintarvikkeet. rivi 23, makeiset (hedelmäkarkit, lakritsi yms.) eivät käytännössä sisällä (tyydtyntynyt) rasvaa.

Ravistamo: Rivi 28 "ylimääräinen energiansaanti" on melko epämääräinen käsite. Olisiko parempi "runsas käyttö voi lisätä energiansaantia yli kulutuksen/tarpeen".

Korjaus tekstiin: vaihdettu ylimääräistä liialliseksi
Korjattu tekstiin ehdotuksen mukaisesti

Sivu 27, rivi 29: käsite ravintotiheys – korjaus ravintoainetiheys

MTK: . 27, r. 27-33: Sokerin tai sokeripitoisten tuotteiden haittoja ei pidä vähätellä. Usein niiden runsaaseen nauttimiseen saattaa liittyä muitakin ongelmia ruokavaliossa tai elämäntavoissa. Eri ravintoaineiden vahingollisuutta tai hyödyllisyyttä ei pitäisi tarkastella pelkästään sydän- ja verisuonitautien ja tuki- ja liikuntaelinsairauksien näkökulmasta. Ruuan vaikutus henkiseen hyvinvointiin pitäisi myös ottaa huomioon. Liian tiukat ruokaan liittyvät rajoitukset tai kiellot eivät ole toimivia arjessa. Sokeria sisältäviä tuotteita käytetään monesti miellyttävissä sosiaalisissa tilanteissa perheenjäsenten, ystävien ja työkavereiden kesken. Näiden tuotteiden kohtuullinen käyttö osana monipuolista ruokavaliota tulisi huomioida. Nykyisten suositusten termi ”ruokavaliota” on hyvä ja kuvaava. Tekstissä ei ole mainintaa keinomakeutusaineista, tulisiko niistä mainita jotakin, millä perusteella valintoja tulisi tehdä, jos samassa tuoteryhmässä on sokerilla makeutettuja tuotteita ja keinomakeutettuja tuotteita? Ravitsemussuosituksilla on suuri vaikutus erityisesti ateriapalveluihin, ja tämä tulee huomioida suosituksessa myös niiden henkilöiden kannalta, jotka nauttivat päivän kaikki ateriat ruokapalvelun tarjoamina. Tällöin korostuvat ravitsemuksen lisäksi ruuan sosiaaliset vaikutukset ja hyvän aterian tuoma mielihyvä, ja vaikkapa vuoden kiertoön kuuluvat juhlat juhlaruokineen, leivonnaisineen tai esimerkiksi satunnaisesti nautittuina makeisina. Sokeri on elintarviketeollisuuden tärkeä raaka-aine, jolla on vaikutusta mm. ruuan aistinvaraiseen laatuun ja säilyvyyteen. Sokeri on tärkeä osa leivontaa: maku, kuohkeus, rakenne, paistoväri ja säilyvyys.

Ei muutosta teksittin, keinomakeutusaineet ovat lisäaineita

SHLL: s. 27, rr. 22-23 Ehdotetaan tarkistettavaksi ja tarkennettavaksi teksti tyydyttyneen rasvan osalta.

Lisätty tekstiin lause: Leivonnaiset, keksit ja jäätelöt sisältävät sokerin lisäksi runsaasti tyydyttyynyttä rasvaa, joka lisää sydän- ja verisuonisairauksien riskiä suurentavan veren LDL-kolesterolin pitoisuutta. Edellisellä rivillä lukee lause hampaiden reikiintymisestä. Ei muutosta tekstiin

s. 27 r. 31 ehdotus lisäykseksi kapitaaleilla: Sokerilla makeutetut juomat lisäävät lihavuuden, tyyppin 2 diabeteksen JA HAMPaiden REIKIINTYMISEN riskiä.

S. 28, r. 13 muutosehdotukset kapitaaleilla: LUONTAISTA TAI LISÄTTYÄ SOKERIA SISÄLTÄVÄT juomat ovat yhteydessä lihavuuteen sekä hampaiden reikiintymiseen lapsilla ja aikuisilla sekä ja tyyppin 2 diabetekseen ja sydän- ja verisuonitautteihin aikuisilla. SOKERIA SISÄLTÄVIEN JA MYÖS SOKERITOMIEN happamien juomien toistuva käyttö aiheuttaa hammaskiilteen liukenemista, joten niitä ei tule käyttää säännöllisesti.

Lisätty ehdotuksen mukaisesti lauseet tekstiin

Leg4life: Sivu 27, rivi 20-21: Kuuluuko hunaja sokeripitoisiin elintarvikkeisiin?

Sivu 27, rivi 34-36: Kotimaisen hunajan vaikutus ympäristöön on nettopositiivinen, kun siinä huomioidaan hunajantuotannon lisäksi myös siitepölyn ja kuhnuritoukkien tuotanto sivutuotteena sekä mehiläisten tuottamat pölytyspalvelut: ” When honey, pollen, and drone broods were considered as co-products and pollination services were included, the impacts regarding land use and climate change were net-positive. The impact of freshwater use was relatively small. For honey, the impacts on the climate change, land use, and freshwater use were -0.33 kgCO₂-eq kg⁻¹, -7.89 m² kg⁻¹, and 14.01 kg kg⁻¹, respectively.” Sillman ym., 2021 <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2020.143880> Hunajan tuotanto ei myöskään vaadi ympäristön muokkaamista. Siksi juurikassokerin, ruokosokerin, kaakaon ym. tuotantoon liittyvät ympäristöhaasteet eivät koske hunajaa.

Kuuluu, terveysperusteella. Perustelut löytyvät pohjoismaisesta suosituksista