

Tampereen yliopisto: Sivu 30, rivit 10-20. Tässä kerrotaan vegaaniruokavaliosta. Rivillä 12-13 mainitaan: "n-3-sarjan rasvahapot puuttuvat vegaaniruokavaliosta käytännöllisesti katsoen täysin". Kuitenkin seuraavassa kohdassa riveillä 16-20 mainitaan, että rypsi- ja rapsiöljyn käyttö on suositeltavaa, jotta välttämättömiä linoli- ja alfa-linoleenihappoja saadaan riittävästi. Elimistö muodostaa osasta linoli- ja alfa-linoleenihappoja

pitkäketjuisia n-3-sarjan rasvahappoja.

Nämä siis hieman ristiriitaisia keskenään. Voisiko näitä kohtia selkeyttää.

**Suomen Hammaslääkäri-seura Apollonia Suuergiatrian jaosto, Kaitila-Tarvainen Tuire:** Kiitos mahdollisuudesta osallistua suosituksen valmistelutyöhön. Edustan Suuergiatrian jaostoa. Iäkkäiden ravitsemusta koskeva suositus on tehty ja päivitetty jo aiemmin, mutta on hyvä, että tässäkin suosituksessa heidät on otettu huomioon. Näiltä osin minulla ei ole kommentoitavaa. Selvyyden vuoksi ehdotan kuitenkin seuraavaa lisäystä: S.29 ja r.27: ...happohyökkäyksen, mikä alentaa riskiä hampaiden reikiintymiselle.

Ravistamo, Kati Laine: S. 31 Vegaaniruokavalio, rivi 12. N-3 sarjan rasvahapot puuttuvat... Eikö alfa-linoleenihappo ole omega-3 rasvahappo ja sitä saadaan mm. rypsiöljystä, pellavansiemenistä/-öljystä ja saksanpähkinöistä?

HK Scan: s. 29, r. 20: Tekstissä kerrotaan, että terveyttä edistävä ruokavalio sisältää kasviksia, marjoja, hedelmiä, jne. -käytännössä kaikkia muita ruoka-aineita paitsi lihaa. Myös kohtuullisesti lihaa sisältävä ruokavalio on mahdollista koota terveyttä edistäväksi -tämän viestin soisi näkyvän myös suosituksissa, etenkin kun 93% suomalaisista ilmoittaa syövänsä lihaa ja suositukset mainostavat itseään "toteuttamiskelpoisina ja hyväksyttävänä, ruokakulttuurin huomioivina".

HK Scan: s. 30, r. 6: Taulukossa palkokasvien kohdalla kuulu olla \*-merkintä, koska suositeltavasta käyttömäärästä ei ole riittävää tutkimusnäyttöä. Pähkinöihin tulee lisätä ympäristönäkökulma (vesi). Suositusten on sanottu ensisijaisesti pohjautuvan terveysvaikutuksiin, kuitenkin siipikarjasuositus kansallisissa suosituksissa poikkeaa pohjoismaisista, jossa siipikarjan käyttöä ei suositella vähennettävän vaan kulutuksen tulisi pysyä nykytasolla. Kansallisissa suosituksissa ympäristö on tässä kohtaa ajanut terveyden edelle.

HK Scan: s. 31: Sydänmerkki mainitaan usean ruokaryhmän kohdalla terveellisempiin valintoihin ohjaavan tekijänä, mutta siipikarjan, punaisen lihan tai lihavalmisteiden kohdalla tästä ei ole mainintaa. Koska liha kohtuullisessa määrin mahtuu terveyttä edistävään ruokavalioon, tulee Sydänmerkin merkitys myös näissä tuoteryhmissä mainita. Lihavalmisteiden kohdalla terveysongelmiksi mainitaan runsas tyydyttynyt rasva, nitriitti ja suola. Markkinoilla on kuitenkin runsaasti tuotteita, joissa kovan rasvan määrä on käytännössä olematon, suola on vähennetty ja nitriittittömiä tuotteitakin on valittavissa.

HK Scan: s. 31, r. 23: Lisäravinteiden suosiminen näkyy myös vegaaniruokavalioiden kohdalla suositustekstissä. Jos ruokavalioiden koostaminen ravinnontarvetta vastaavaksi vaatii täydennettyjen elintarvikkeiden käyttöä ja/tai useiden ravintolisien käyttöä, on syytä kysyä eikö suositusten valossa ravintoaineiden saantia niiden luontaisista lähteistä pidetä arvossa. Miksi ainoastaan vegaaniruokavalio on nostettu esiin suosituksissa, ovatko kasvisvoittoinen sekaruokavalio ja lisäravinteilla täydennetty vegaaniruokavalio ainoita terveyttä edistävän syömisessä malleja?

Laitala Marja-Liisa, Professori, Oulun yliopisto: Sivu 29, rivi 27: Maininta ksylitolin käytöstä on hienoa, lausetta toivoisin vielä täydennettävän: Ksylitolituotteiden käyttö katkaisee happohyökkäyksen ja säännöllinen ksylitolin käyttö (päiväannos vähintään 5 g) vähentää hampaiden reikiintymisen riskiä.

Marttaliitto: s. 29, r. 52-58: VOISIKO RAVITSEMUSSUOSITUS OTTAA KANTAA MYÖS SUINEN, KUINKA VANAINEN ELÄINPERÄISTEN 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?

Puttonen Johanna, ja Anna Päätalo, Ravitsemusyksikkö, Päijät-Hämeen hyvinvointialue: s. 29, rivi 33: Ehdotetaan kuvan/kaavion lisäämistä havainnollistamaan ravitsemuksellista riittävyttä. Perustelu: Ravitsemuksellinen riittävyys on hyvä havainnollistaa kuvalla tai kaaviolla, kuten ruokavalioiden mallinnustyön tehneiden esityksessä Sidosryhmäseminaarissa.

Sydänliitto: s. 29, r. 23: ravintoliitteitä -> ravintoaineliitteitä

- s. 29, r. 35 ravitsemusneuvonta -> ravitsemusohjaus

S. 29 Ruokavalioiden voi olla vaihtelua, ehdotus: Ruokavalioiden voi toteuttaa monella eri tavalla, mikä on otettava huomioon yksilöllisesti

- s. 30, taulukko suositeltavista ruokavalioiden. Sydänmerkki-kriteerit täyttävien tuotteiden suosiminen

voisi olla mainintana Huomioitavaa-sarakkeessa:

o Kasvikset, marjat ja hedelmät. Suositeltavasta määrästä puolet vihanneksia ja juureksia ja puolet hedelmiä ja marjoja. Lisäys näin, jos halutaan lisätä erityisesti vihanneksen ja juuresten käyttöä.

o Kasvikset-rivillä huomioitavaa-sarake: lisättyä sokeria + ja suola

o Palkokasvit Huomioitavaa. Sydänmerkki-tuotteet apuna (säilykkeet)

o Palkokasvit: voisiko asteriskin sijaan laittaa teksti sarakkeeseen: viitteellinen suositus 100 g. Koska helpottaa taulukon käyttöä.

o Pähkinät ja siemenet: Huomioitavaa-sarakkeeseen: valitaan suolattomia tuotteita, Sydänmerkki-kriteerit täyttäviä.

o Maitotuotteet, voisiko määrä olla desilitroina eikä millilitroina?

o Maitotuotteet, pitäisikö olla tai vastaavat kasvipohjaiset täydennetyt tuotteet

☒ Sydänmerkki kirjoitetaan isolla alkukirjaimella

o Kala, siipikarja, punainen liha, prosessoitu liha, Sydänmerkki-tuotteet, jotta vähän tyydyttynyttä rasvaa ja suolan määrää.

o "Ei lainkaan/rajoitetusti": voisiko olla "Mahdollisimman vähän"

Täydennetty lausetta: elimistön suoraan käytettävissä olevat n-3 rasvahapot.

ks. Kommentti yläpuolella

Lause täydennetty seuraavasti: ja säännöllinen ksylitolin käyttö (päiväannos vähintään 5 g) vähentää hampaiden reikiintymisen riskiä.

Täydennetty lausetta: elimistön suoraan käytettävissä olevat n-3 rasvahapot.

Kiitos kommentista

ei muutosta tekstiin

Prosessoidun lihan kohtaan lisätty tieto Sydänmerkkikriteeristä

ei muutosta tekstissä

Lisätty lause: ja säännöllinen ksylitolin käyttö (päiväannos vähintään 5 g) vähentää hampaiden reikiintymisen riskiä.

Ravitsemussuosituksen mukainen ruokavalio on mallinnuksen perusteella riittävä suurimmalle osalle ihmisiä. Jos jättää ruokavaliosta pois esim. maitotuotteita, tulee niiden tilalle käyttää täydennettyjä kasvijuuria.

ei muutosta käsikirjoitukseen

Korjattu ehdotuksen mukaisesti

Korjattu ehdotuksen mukaisesti

Korjattu ehdotuksen mukaisesti

Lisätty lihavalmisteiden kohdalle

Korjattu ehdotuksen mukaisesti

Korjattu ehdotuksen mukaisesti

Korjattu ehdotuksen mukaisesti

Muokattu tekstiin: suola ja sokeria sisältävien vaihtoehtojen välttäminen

maitotuotteet esitellään grammoina taulukossa

tekstilaatikkoon lisätty tietoa kasvipohjaisista juomista

Korjattu ehdotuksen mukaisesti

Lisätty prosessoitu liha kohtaan: Jos syödään prosessoitua

lihaa, tulee suosia Sydänmerkkikriteerit täyttäviä

vaihtoehtoja

Korjattu ehdotuksen mukaisesti

Pro Vege ry, Niklas Kaskeala s. 31 rivit 21-22 "Monipuolisesti koostetun, täydennettyjä elintarvikkeita sisältävän ja ravintolisillä täydennetty vegaaniruokavalion ravintosisältö on mahdollista saada vastaamaan keskimääräistä ravinnontarvetta." Virkkeestä jää vaikutelma, että vegaaniruokavalio ei lähtökohtaisesti olisi kovin suotavaa tai hyväksi, mutta se on mahdollista toteuttaa myös terveellisesti. Toivoisimme tässä huomioitavan vegaaniruokavalion todetut terveyshyödyt muun muassa verisuonitautien riskin pienenemisen näkökulmasta. Vegaanisesti syöminen on kasvipohjaisesti syömistä, mitä yleisesti suosituksissa korostetaan, mutta tässä kohdassa suosituksia vegaaniruokavalio tuodaan melko negatiivisesti esiin.

Vegaaniruokavalio edellyttää aina ravintolisien käyttöä.

Pro Vege ry, Niklas Kaskeala s. 31 rivit 25 "Täydennetyt kasviuomat ovat D-vitamiinin, riboflaviinin ja kalsiumin tärkeä lähde" Tästä jää vaikutelma, että vain kasvipohjaisia tuotteita tarvitsee täydentää aineilla, joita eläinperäisissä tuotteissa olisi luonnostaan. Tämä ei päde D-vitamiinin osalta. Voisi tuoda esiin, että myös maidot ja maitotuotteet ovat D-vitamiinilla täydennettyjä elintarvikkeita.

ei muutosta tekstissä

Oatly, Niklas Kaskeala sivu 30, Taulukko 3. Suositeltavat ruokavalinnat. Maitotuotteiden kohdalle ei mainintaa kasvipohjaisista vaihtoehdoista.

Lisätty

Oatly, Niklas Kaskeala, sivu 31, rivit 10-12 " Vegaaniruokavalion kriittiset ravintoaineet ovat niitä, joita on kasvipohjaisissa ruoissa niukasti. Nämä ovat mahdollisesti kriittisiä ravintoaineita vegaanisessa ruokavaliossa. Tämä ei kuitenkaan välttämättä tarkoita, että vegaaniruokavalio ei voisi sisältää näitä ravintoaineita. Lauseen uudelleenmuotoilu olisi hyvä.

Teksti muokattu.

Oatly, Niklas Kaskeala, sivu 31, rivit 15-16 " Täysjyvävilja on vegaaniruokavaliossa tärkeä energian, proteiinin, kivennäisaineiden, vitamiinien ja kuidun lähde, ja kuitu lisää myös kylläisyyden tunnetta aterialla. Tässä yhteydessä olisi hyvä tuoda esiin aiemmin mainittu seikka, että suomalaisten keskimääräinen ruokavalio ei sisällä tarpeeksi kuituja.

ei muutosta tekstissä tässä kohtaa, kuidusta on kerrottu aiemmin ja suomalaisten saannista on tulossa infograafi, josta ilmenee kuidun saanti ja se, ettei sitä saada keskimäärin riittävästi

Oatly, Niklas Kaskeala, sivu 31, rivit 21-22 "Monipuolisesti koostetun, täydennettyjä elintarvikkeita sisältävän ja ravintolisillä täydennetty vegaaniruokavalion ravintosisältö on mahdollista saada vastaamaan keskimääräistä ravinnontarvetta." Tässä syntyy vaikutelma, että vegaaniruokavalio ei ole lähtökohtaisesti suositeltava tai terveellinen, vaikka sen toteuttaminen terveellisesti on täysin mahdollista. Tässä tulisi huomioida vegaaniruokavalion todetut terveyshyödyt, kuten pienentynyt riski verisuonitauteihin. Vegaaninen ruokavalio on kasvipohjaista syömistä, jota suositellaan laajasti. Tässä kohdassa vegaaniruokavalio tuodaan kuitenkin esiin varsin negatiivisessa valossa.

Ruoankäytön ja ruokavalioiden terveyshyötyjä on käsitelty erillisessä kappaleessa.

Oatly, Niklas Kaskeala, sivu 31, rivit 25 "Täydennetyt kasviuomat ovat D-vitamiinin, riboflaviinin ja kalsiumin tärkeä lähde" Tässä tulee tuoda esiin, että myös maito ja maitotuotteet ovat D-vitamiinilla täydennettyjä elintarvikkeita. Nykyisestä tekstistä saa vaikutelman, että vain kasvipohjaisia tuotteita täydennetään aineilla, joita eläinperäisissä tuotteissa olisi luonnostaan. Tämä ei kuitenkaan päde D-vitamiinin osalta.

ei muutosta tekstissä tässä kohtaa vaihdettu tällaiset --Terveyttä edistävät

WWF Elisa Niemi: s. 29 rivi 22 – Tällaiset-sanan viittaus pitää korjata selkeämmäksi.

Kiitos kommentista

WWF Elisa Niemi: s. 29 rivi 40 – Tämä on hyvä maininta: "Kotitalouksissa syntyvän ruokahävikin osuus koko ruokavalion ympäristövaikutuksista on Suomessa pieni suhteessa kulutetun ruoan aiheuttamiin vaikutuksiin."

Soile Ruottinen: Sivun 29, rivi 37. Lisäisin että ravitsemusterapeutin osaamista tarvitaan, edellä mainitun rivi 36 ohjauksessa. Ravitsemusterapeutti tekee ohjausta, ohjaus = yhteistyötä asiakkaan/potilaan kanssa, neuvonta = annettuja suoria ohjeita. Näin on eräs kokenut raviterap. minulle opettanut, em termien osalta.

Sana vaihdettu neuvonnasta ohjaukseksi Luomuviljelystä ja seleenistä on aiemmin kerrottu seleeniosuudessa, ei muutosta tekstiin tässä kohtaa.

Soile Ruottinen: Sivun 31, rivi 4 vegaaniruokavalio. Syytä mainita luomuviljan vähäinen seleenipitoisuus.

Kuitupitoiset sana on poistettu tekstistä

s.30 taulukko 3. Tarkennus, miten määritellään kuitupitoiset kasvikset, marjat ja hedelmät? (Maria Lankinen, Anu Ruusunen)

s. 30, taulukko 3. Voisiko viitteellisen palkokasvisuosituksen kuitenkin (100 g/vrk) nostaa esiin taulukossa, koska se korostaisi niiden tärkeyttä, vaikka lisätiedoksi \* laittaisikin, että suositus on viitteellinen? (Anu Ruusunen)

Lisätty taulukkoon

s.30 taulukko 3. Viljatuotteiden suositeltava käyttömäärä on vähintään 90 g/vrk täysjyväviljaa. Voisiko tähän laittaa tarkennuksen, että tällä tarkoitetaan kuivapainoa ja puhtaasti täysjyväviljaa eikä ylipäätään täysjyväviljatuotteita, joissa puolet kuivapainosta voi olla muuta. Tässä voi tulla väärinkäsitys, että esim. 3 vpl täysjyväleipää on tämä määrä. (Maria Lankinen)

s.31. taulukko 3. Prosessoitu liha pitää sisällään myös leikkeleet, joista on hyvin runsaasti tarjoilla sydänmerkittyjä tuotteita. Ovatko nämä sydänmerkityt tuotteet erityisesti rajoitetusti käytettäviä, ei niinkään kokonaan vältettäviä? Voisiko tätä tarkentaa? Kuluttajan näkökulmasta voi olla ristiriitainen viesti, jos lukuisat sydänmerkityt tuotteet ovat suositusten mukaan vältettäviä. (Maria Lankinen)

s.31, rivi 12. Vegaaniruokavaliossa on alfa-linoleenihappoa, mikä on n-3 rasvahappo. Tarkoitetaanko tässä eikosapentaeniä (EPA) ja dokosaheksaeniä (DHA)? (Arja Lyytinen, Maria Lankinen, Anu Ruusunen)

Talukkoon lisätty tieto Sydänmerkkituotteista

s. 31, rivit 19-21 Elimistö muodostaa alfa-linoleenihaposta pitkäketjuisia n-3 sarjan rasvahappoja.

Linoliinohaposta ei muodostu n-3 sarjan rasvahappoja. (Arja Lyytinen, Maria Lankinen, Anu Ruusunen)

Maija Ylilauri, UEF: s. 29, r. 19-21. Kasviöljyt ja margariinit puuttuvat listasta

Maija Ylilauri, UEF: s. 29, r. 22. voisi lisätä myös alkoholin

Täydennetty lausetta: elimistön suoraan käytettävissä olevat n-3 rasvahapot.

Linoliinohappo poistettu lauseesta

Lisätty luetteloon hyvälaatuista rasvaa

Lisätty alkoholi listaan

Lisätty: Ruokasuositusten vaihteluvälit mahdollistavat yksilöllisen ja ruokavalion kokonaisuuden huomioon ottavan tavoitteiden asettamisen. Esimerkiksi hyvin niukasti kasviksia, hedelmiä ja marjoja sisältävässä ruokavaliossa 500 g vuorokaudessa on hyvä ja riittävä tavoite.

MY, UEF: s. 30, taulukko, kohta kasvikset, marjat ja hedelmät. 500-800 g vaihteluväliä voisi avata.

Vaihteluvälejä esiintyy pitkin suositusta, useammassa kohtaa myös tässä taulukossa. Jos näille on olemassa yhtenevä tulkintatapa, sen voisi avata suosituksen alussa, jolloin vaihteluvälejä voi tuki käyttää, mutta niiden tulkinta helpottuu ja tulee yksiselitteisemmäksi.

Lisätty: Ruokasuositusten vaihteluvälit mahdollistavat yksilöllisen ja ruokavalion kokonaisuuden huomioon ottavan tavoitteiden asettamisen. Esimerkiksi hyvin niukasti kasviksia, hedelmiä ja marjoja sisältävässä ruokavaliossa 500 g vuorokaudessa on hyvä ja riittävä tavoite.

MY, UEF: s. 30, taulukko, kohta kasvikset, marjat ja hedelmät. 500-800 g vaihteluväliä voisi avata.

Vaihteluvälejä esiintyy pitkin suositusta, useammassa kohtaa myös tässä taulukossa. Jos näille on olemassa yhtenevä tulkintatapa, sen voisi avata suosituksen alussa, jolloin vaihteluvälejä voi tuki käyttää, mutta niiden tulkinta helpottuu ja tulee yksiselitteisemmäksi.

Virkettä on muotoiltu uudestaan

Lisäys taulukkoon: Runsaasti sokeria ja suolaa sisältävien vaihtoehtojen välttäminen

MY, UEF: s. 31, r. 12-13. Viitataan tässä EPAan ja DHA:han? Virke vaatii muokkaamista, sillä on tällaisenaan virheellinen.

Diabetesliitto, Eija Ruukanen: s. 30, taulukko 3 Maitotuotteet lisäys: runsaasti sokeria sisältävien tuotteiden välttäminen?

Ruukku: s 31, rivi 4. Täydennetyt kasviuomat voisi suosituksessa nostaa aidoksi vaihtoehdoksi

maitotuotteiden rinnalle. Suosituksessa voisi mainita nimeltä yleisimpiä kasviuomia, esimerkiksi kaurajuoma on mainittu ainoastaan sanastossa.

Lisätty taulukkoon

Eläinoikeuspuolue: s. 31 rivi 21 Vegaaniruokavalio saadaan tässä lauseessa kuulostamaan siltä kuin olisi sattuman kauppaa, saako vegaaniruokavalion tarpeeksi ravinteikkaaksi. Ottaisimme lauseesta pois sanan "mahdollista".

Eeva Voutilainen, HY: Sivu 29, rivi 23... ruokavaliot ovat ravintotiheitä ; voisiko käyttää toista ilmaisua?  
EV: sivu 31, rivi 12 B12 vitamiini ja n-3-sarja rasvahapot puuttuvat... (pitäisikö olla n-3-sarjan EPA ja DHA - rasvahapot?)

EV:sivu 31, rivit 19-20 Elimistö muodostaa alfaolenihaposta pitkäketjuisia n-3 -sarjan rasvahappoja (pois linoli happo, joka on n-6-sarjan rasvahappo)

Kirsikka Aittola, UEF, THL: Kommentti liittyen kasviruokavalioon: Voisiko suositukset ottaa kantaa siihen, että lihaton ruokavalio tulisi sallia myös lapsille ilman esimerkiksi terveydenhuollon ammattilaisilta hankittavia todistuksia? Nyt jotkut kunnat saattavat tällaisia vaatia, mikä ei ole enää nykypäivää, jos perhe haluaa, että lapsi syö kasvi- ja kalapainotteisesti.

KA, UEF, THL: s. 33, taulukko 4. Voisiko suositus kertoa, millaisia määriä ja pitoisuuksia ravintolisiä suositellaan esim. vegaanin kohdalla tai lapselle, joka on vegaani

s. 29, r. 27 ehdotus muokkaukseksi ja lisäykseksi kapitaaleilla: Mahdollinen sokerin nauttiminen tulee ajoittaa ruokailun yhteyteen, koska jokainen sokeripitoisen juoman tai pienenkin välipalan nauttimiskerta aiheuttaa suussa happohyökkäyksen. Ksylitolituotteiden käyttö katkaisee happohyökkäyksen, JA SEN KÄYTTÖ RUOKAILUKERTOJEN JÄLKEEN ON KAIKILLE SUOSITELTAVA SUUN OMAHOIDON OSA. PÄIVITTÄISEN KSYLITOLIANNOKSEN TULISI OLLA VÄHINTÄÄN VIISI GRAMMAA. Kirjallisuusviite: Karies (hallinta). Käypä hoito -suositus (Säännölliset ruoka-ajat ja monipuolinen ruokavalio). 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>:  
Vegaaniruokavalio s. 31

Ehdotetaan lisättäväksi tekstiin: VEGAANIRUOKAVALIOLLA JA HAPPAMIEN TUOTTEIDEN NAUTTIMISELLA ON MAHDOLLINEN YHTEYS HAMPAISTON KULUMISEEN JA KIILTEEN LIUKENEMISEEN. Kirjallisuusviite: Kasviruokavalio ja suun terveys (Helenius-Hietala). Duodecim Terveyskirjasto <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00016>

HUS: s29 r22-23 Tällaiset ruokavaliot... Mihin sillä viitataan? Terveyttä edistävään ruokavalioon??

s30 taulukko 3 Huomioitavaa -sarakeessa voisi olla systemaattisesti ensin suositeltavat ja sitten vältettävät.

SYKE: Pidättäytyisimme kokonaan erilaisten ruokavalioiden nimeämisestä (s. 29). Kategorinen yhden ruokavaliion noudattaminen on myös ravitsemussuositusten hengen vastaista. Etenkin erilaisten "kasviruokavalioiden" kohdalla tämä voi vahvistaa vain turhaa vastakkainasettelua. Ravitsemussuositusten mukaan voi syödä monella tapaa hyvin, terveellisesti ja ympäristöystävällisesti. Luontevampaa olisi puhua vain eri ruoka-aineiden merkityksestä osana kestävää ruokavaliota, ilman tiukkoja leimoja. Tämä mainitaankin itse tekstissä, mutta ehdotamme että tekstissä luovutaan kokonaan eri ruokavalioiden nimeämisestä.

-Vegaaniruokavaliion koostamiseen keskittyvä kappale lienee edelleen perusteltu, jotta tiedot sitä etsiville löytyvät helposti ja nopeasti. Voisiko rinnalle rakentaa myös toiseksi esimerkiksi hyvin lihapitoisen ruokavaliion ja käsitellä ravintoaineiden riittävää (tai liiallista) saantia myös siinä.

-Taulukko 3 on hyvä kooste eri ruoka-ainesuosituksista.

AL: s. 29 rivi 20; pitäisikö olla myös öljyt mainittuina? Esim. ... kasviöljyä, pähkinöitä ja siemeniä ...

AL: s. 29 rivi 25; Puiteissa sana on aika hankala. Voisiko sanoa: Ateriarytmi voi vaihdella, kun ruokavalio on energiasisällöltään tasapainoinen ja ravintosisällöltään ravitsemuksellisesti riittävä.

AL s. 29, Rivi 26; Mahdollinen sokerin ja sokeroitujen tuotteiden nauttiminen tulee ajoittaa ...

AL s. 29, Rivi 28; Tämä on erittäin tärkeä kappale ja hyvin muotoiltu!

AL s. 29 S. 31, rivi 7; mantelit kuuluvat pähkinöihin, ei tarvitse eritellä

AL.s. 31, rivi 28; Tarkista kirjoitusasu kaikista kohdista. Väliillä on B12 ja väliillä numero on alaindeksinä

HK, Atria, Snellman: s.30, r.6 Taulukko 3. Suositeltavat ruokavaliot. Kommentti: Taulukossa ei mainita sydänmerkkikriteerit täyttäviä tuotteita siipikarjan ja punaisen lihan osalta, vaikka suositusten tarkoituksena on auttaa parempien valintojen tekemisessä myös tuotekategorian sisällä.

Leg4life: S. 30 Taulukko 3 Puuttuu palkokasvien osalta tuo 100 g/päivä suositus, joka on kuitenkin mainittu sivulla 23 rivillä 7

Taulukko 3, sivu 30, Maitotuotteet: määrä ilmoitettu ml/vrk, kun aiemmin tekstissä g/vrk.

s. 31 rivi 16-17 miksi ei suositellaan merilevää n-3 sarjan rasvahappoja varten?

Sivu 32, rivi 9. Tällä rivillä puhutaan tarttumattomista taudeista, muualla oli samalle asialle ilmaisia kuten krooniset sairaudet – koko tekstin voisi käydä läpi ja päättää mitä termiä käyttää kroonisista kansansairauksista.

RTY: Vegaaniruokavalio

s. 31, rivi 12-13: Lause on epätosi. Rypsi- ja rapsiöljy, margariini, hampun-, pellavan- ja chiansiemenet, sakasanpähkinät ja näistä valmistetut öljyt sisältävät runsaasti n-3-sarjan rasvahappoja. (Fineli)  
s. 31, rivi 27: Entä B12-vitamiinilla täydennetyt kasviperäiset elintarvikkeet?

Hansel: s. 30-31 Taulukko 3

lisäyksiä 1. sarakkeelle: Peruna ja perunatuotteet, Maitotuotteet ja kasvipohjaiset maitovalmisteiden kaltaiset tuotteet, Kala ja kalavalmisteet, kuten pakasteet.

lisäyksiä 3. sarakkeelle: Sydänmerkki-tuotteet tai Sydänmerkki-kriteerit täyttävät tuotteet. Tämä lisäys riveille: Palkokasvit, Viljatutuotteet, Rasvat ja öljyt, Pähkinät ja siemenet, Maitotuotteet, Kala, Siipikarja, Punainen liha, Prosessoitu liha. Peruste: Kuluttajalle Sydänmerkki on tuttu ja logona hyödyllinen terveellisempien tuotteiden tunnistamiseen. Hyödyllistä on myös logon lisääminen ravitsemussuosituksen kuvamateriaaliin.

Tekstiä muokattu.

Korjattu ravintoainetiheäksi

Lauseetta on täydennetty

Linoli happo poistettu lauseesta

Tämä käsitellään ikäryhmäkohtaisessa suosituksessa. Lasten suositus tulee tarkemmin Syödään yhdessä lapsiperheiden suositukseen, jota aletaan päivittää ensi vuonna

Lisätty samantapainen lause suosituksen tähän kohtaan

Lisätty lause ehdotetut mukaisesti

Muutettu tällaiset-- terveyttä edistävät ruokavaliot

Ei muutosta tekstiin

Kasviöljyt lisätty

Korjattu ehdotuksen mukaisesti

Korjattu ehdotuksen mukaisesti

Kiitos kommentista

Mantelit poistettu

Kirjoitusasu tarkastettu ja yhdenmukaistettu läpi suosituksen

Lisätty Sydänmerkkikriteerit taulukkoon

1) Lisätty suositus 100 g, 2) Muutettu ml/vr -- g/vrk, 3) ei tunnettu elintarvike Suomessa, voi olla riskinä liiallinen jodin saanti, 4) krooniset taudit muutettu läpi suosituksen tarttumattomiksi sairauksiksi

Lauseetta on täydennetty; elimistön suoraan käytettävissä olevat n-3-sarjan

Ehdotukset huomioitu osittain, taulukkoa muokattu

vegaaniiliiitto ry: s. 29 rivit 28–29: vegaaniruokavalio, ja mitä se tarkoittaa, oisi nyva mainita myös tassa.

s.31 VEGAANIRUOKAVALIO.

¶vi 7. Myytti soijasta ainoana hyvänä kaikkien välttämättömien aminohappojen lähteenä toistuu tässä.

Katso kommenttimme sivun 22 palkokasvikohtaan.

¶vit 10–12. Sekä A-vitamiini että kalsium on mainittu tässä ongelmallisina ravintoaineina vegaaniruokavaliossa, mutta uusin tutkimusnäyttö ei tue tätä. Tietojemme mukaan aikuisten vegaanien retinolistatusta on selvitetty yhdessä tutkimuksessa. Seerumin retinolipitoisuus oli merkitsevästi alhaisempi vegaaneilla verrattuna sekasyöjiin. Keskimääräiset retinolipitoisuudet olivat kuitenkin kaikissa ryhmissä riittävät ja beetakaroteenipitoisuudet korkeammat vegaaniryhmässä (Schüpbach ym. 2017). Tämä voi johtua muun muassa siitä, että beetakaroteenin muuttuminen retinoliksi riippuu A-vitamiinin tarpeesta, sekä perinnöllisten tekijöiden korostuneesta merkityksestä silloin, kun retinolia ei saada suoraan ravinnosta (Tang 2010, Hendrickson et al. 2012). Myös kahdessa muussa tutkimuksessa mitatut beetakaroteenitasot ovat olleet vegaaneilla riittävät (Waldmann ym. 2005, Elorinne ym. 2016). Vegaanien A-vitamiinin saanti on ollut riittävä useimmissa tutkimuksissa (Larsson ja Johansson 2002, Waldmann ym. 2005, Sobiecki ym. 2016, Elorinne ym. 2016, Rehn 2019), mutta se oli alle suosituksen yhdessä tanskalaisessa tutkimuksessa (Kristensen et al. 2015).

Vegaanien riski saada liian vähän kalsiumia kasvipohjaisesta ruokavaliosta on nykyään pienempi kuin aikaisemmin. Täydennettyjä elintarvikkeita, esimerkiksi kasvipohjaisia juomia, on laajalti saatavilla ja niiden käyttö on parantanut kalsiumin saantia kasviperäisessä ruokavaliosta. Tuoreessa systemaattisessa katsauksessa, jossa tarkastellut tutkimukset on julkaistu vuosina 2000–2020, keskimääräinen kalsiumin saanti oli lakto-ovovegetaristeilla 895 mg/vrk, vegaaneilla 838 mg/vrk ja sekasyöjillä 858 mg/vrk (Neufingerl ja Eilander 2022). Rutiininomaiselle kalsiumisalle ei siis ole tarvetta vegaaniruokavaliossa, jos käytössä on kalsiumilla täydennettyjä tuotteita. Suomalaisvegaanien kalsiumsaanti oli keskimäärin 1004 mg/vrk (Elorinne ym. 2016).

Viitteet:

Elorinne A-L, Alfthan G, Erlund I, Kivimäki H, Paju A, Salminen I ym. Food and nutrient intake and nutritional status of Finnish vegans and non-vegetarians. *BMC Med* 2016; 14(1): e0148235. doi:10.1186/s12916-016-0148-235. Vegaaniiliiitto ry: s. 31 rivi 12: Tähän on syytä tarkentaa, että vegaaniruokavaliosta puuttuvat käytännöllisesti katsoen täysin n-3 sarjan pitkäketjuiset rasvahapot (EPA ja DHA), ei suinkaan n-3 sarjan rasvahapot yleensä, kuten tässä lukee. Alfalinoleenihapon saanti vegaaniruokavaliossa on hyvä, yleensä suosituksen yläpäässä.

ei muutosta tekstiin

Pihvikarjaliitto: TERVEYTTÄ EDISTÄVÄN RUOKAVALION JA ATERIAKOKONAISUUDEN

HAVAINNOLLISTAMINEN, sivu 30 taulukko 3 "Ruoka-aineryhmä: palkokasvit Hyvä ravintosisältö, suositeltavia valintoja ympäristönäkökulmasta, erityisesti kun korvaa lihaa" Havainnollistamisessa ei tule mennä vastakkainasetteluun. Riittää, kun mainitaan, että palkokasveissa on hyvä ravintosisältö ja ne ovat suositeltavia valintoja ympäristönäkökulmasta. Lihätiedotus ry: Sivun 30, rivi 6 Taulukko 3. Suositeltavat ruokavaliot. Kommentti: Taulukossa ei mainita sydänmerkkikriteerit täyttäviä tuotteita siipikarjan ja punaisen lihan osalta, vaikka suositusten tarkoituksena on auttaa parempien valintojen tekemisessä myös tuotekategorian sisällä. 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 HUS; Sivulla 30 rivillä 12 n-3-sarjan rasvahappoja vegaaniruokavaliossa on mm. rypsiöljyssä, ei eivätkä puutu vegaaniruokavaliosta.

Korjattu lausetta

Kiitos kommentista

Prosessoidun lihan kohtaan lisätty tieto Sydänmerkkikriteeristä

Prosessoidun lihan kohtaan lisätty tieto Sydänmerkkikriteeristä

Korjattu lausetta