

Ympäristönäkökulmat uusissa ravitsemussuosituksissa

Merja Saarinen, MMT, tutkimuspäällikkö, erikoistutkija

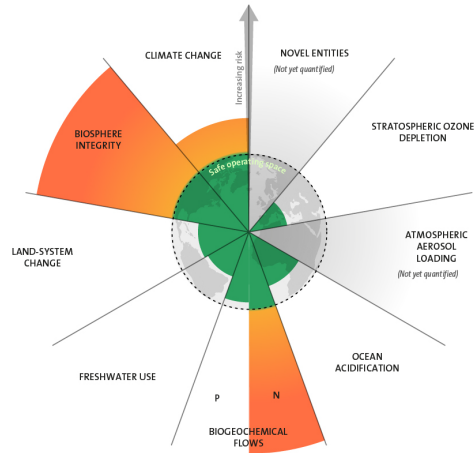
Sidosryhmäseminaari – Kansalliset ravitsemussuositukset
julkiseen kuulemiseen 30.5.2024



Miksi ekologista kestävyyttä on perusteltua tarkastella osana ravitsemussuosituksia?

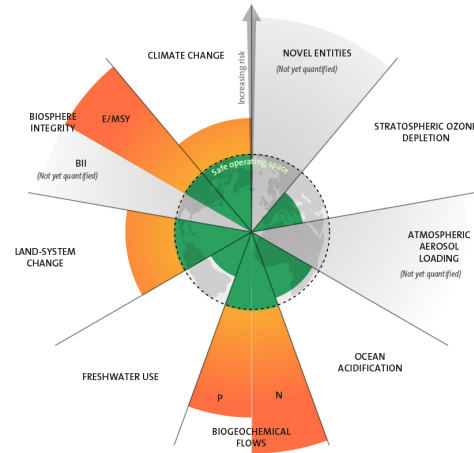
Planetaariset rajat ovat ylittyneet ja ylittymässä

2009



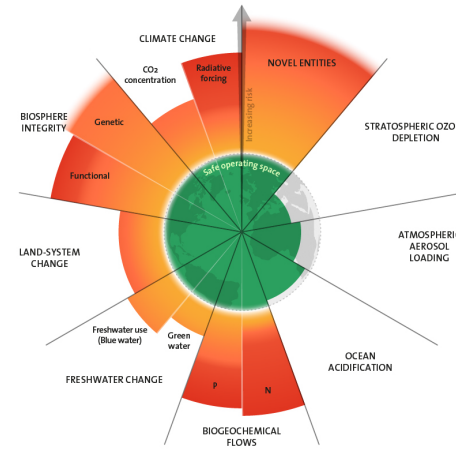
7 boundaries assessed,
3 crossed

2015



7 boundaries assessed,
4 crossed

2023



9 boundaries assessed,
6 crossed



Kestävyyden pitää toteutua monella osa-alueella yhtä aikaa

- Vihreän siirtymän tukeminen
- Kuluttajien tuotevalinnat
- Ruokapalvelujen ruokavalinnat
- Yritysten prosessien ja tuotteiden kehittäminen
- Kestävät tuotteet ja ruokavaliot
 - Ympäristö ja ravitsemus



In September 2015 world leaders adopted the [2030 Agenda for Sustainable Development](#) and its 17 goals that cut across disciplines, sectors and institutional mandates, acknowledging the integrated nature of the many challenges that humanity faces – from gender inequality to inadequate infrastructure, from youth unemployment to environmental degradation.

Ruoantuotanto vaikuttaa ympäristöön ja ympäristö vaikuttaa ruoantuotantoon

Ruoka ja ympäristöhaasteet vaikuttavat terveyteen

Tausta

Ympäristönäkökulmat ravitsemussuosituksissa

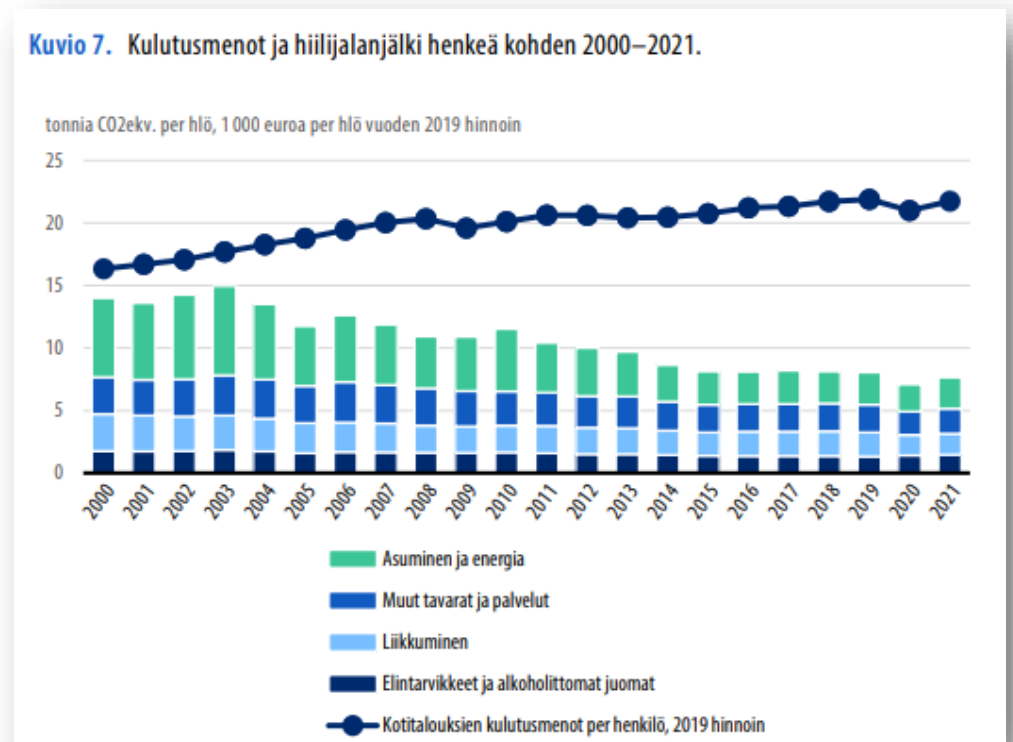
Ympäristövaikutukset

Ekologinen kestävyys

Ruokavalion ympäristövaikutukset

- Ruokavalion ympäristövaikutuksia voidaan pienentää siirtymällä kasvipainotteiseen ruokavalioon
- Suomalainen ruoankulutus aiheuttaa ympäristövaikutuksia sekä Suomessa että ulkomailla
- Ympäristövaikutukset syntyvät pääosin alkutuotannossa

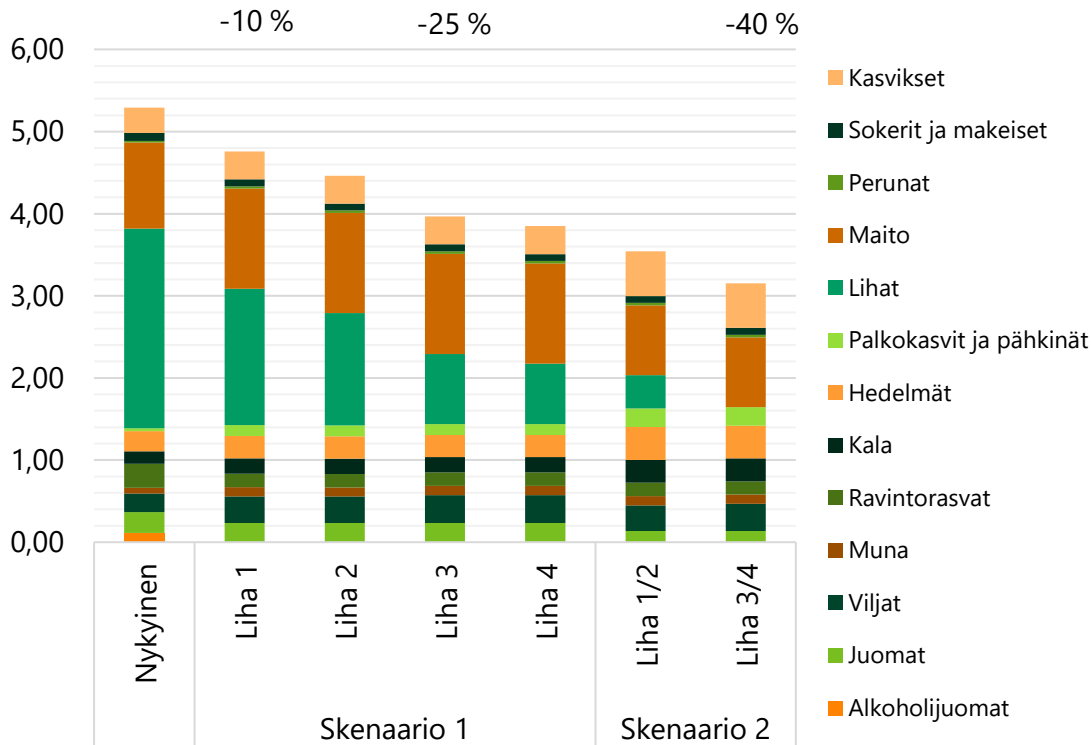
Ruoankulutus aiheuttaa noin 20 prosenttia kuluttajan ilmastovaikutuksesta



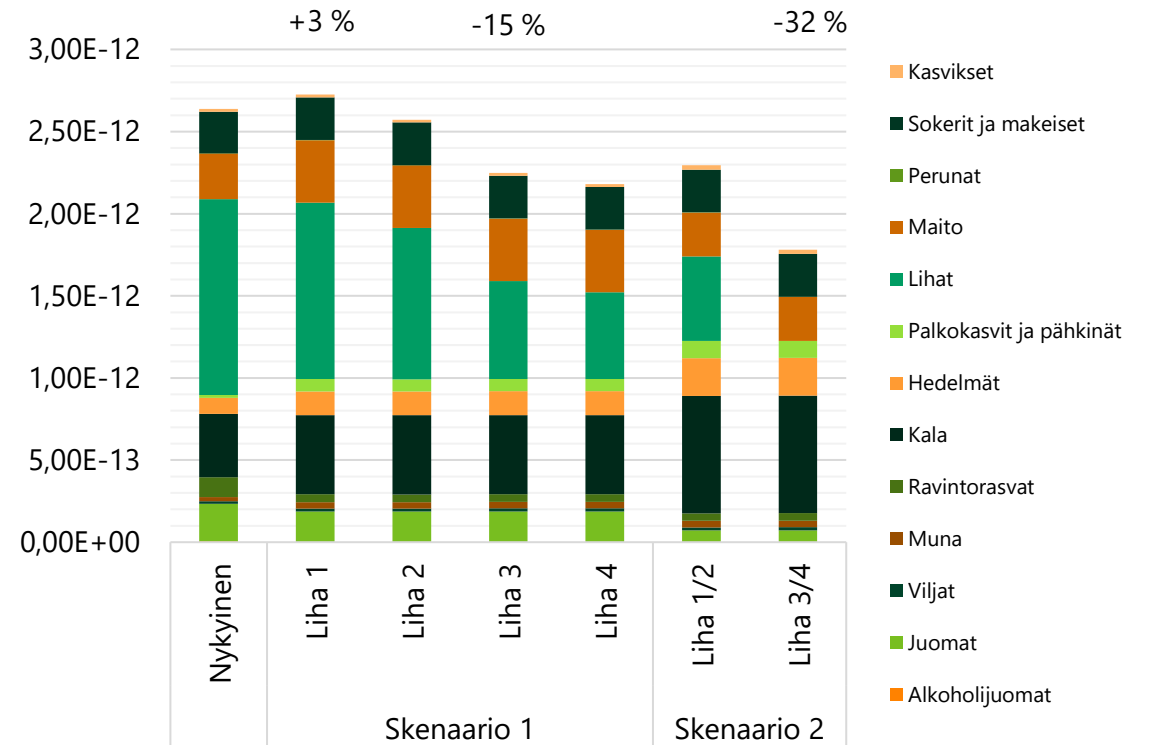
Kuvan lähde: Salo ym. 2023. Ohjauskeinoja kotitalouksien kulutuksen hiilijalanjäljen pienentämiseen. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2023:47

Ruokavalion ympäristövaikutuksia voidaan pienentää siirtymällä kasvipainotteiseen ruokavalioon

Ilmastovaikutus – miehet



Biodiversiteettivaikutus (globaali) – miehet

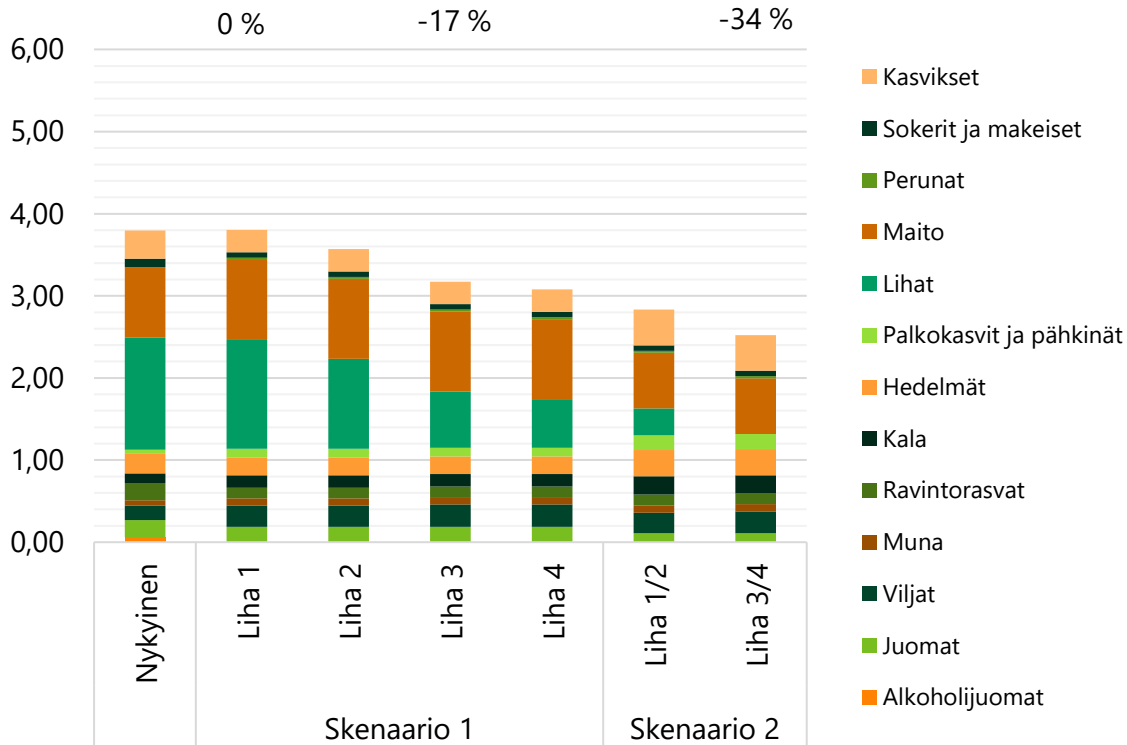


Skenaario 1 – punaista lihaa enintään 350 g/vk
 Liha 1 ja 2: punainen liha 350 g/vko, broileri nykyisellään; liha 1 prosessoitu liha 0 %, liha 2 20 %
 Liha 3 ja 4: punainen liha ja broileri yhteensä 350 g; liha 1 prosessoitu liha 0 %, liha 2 20 %

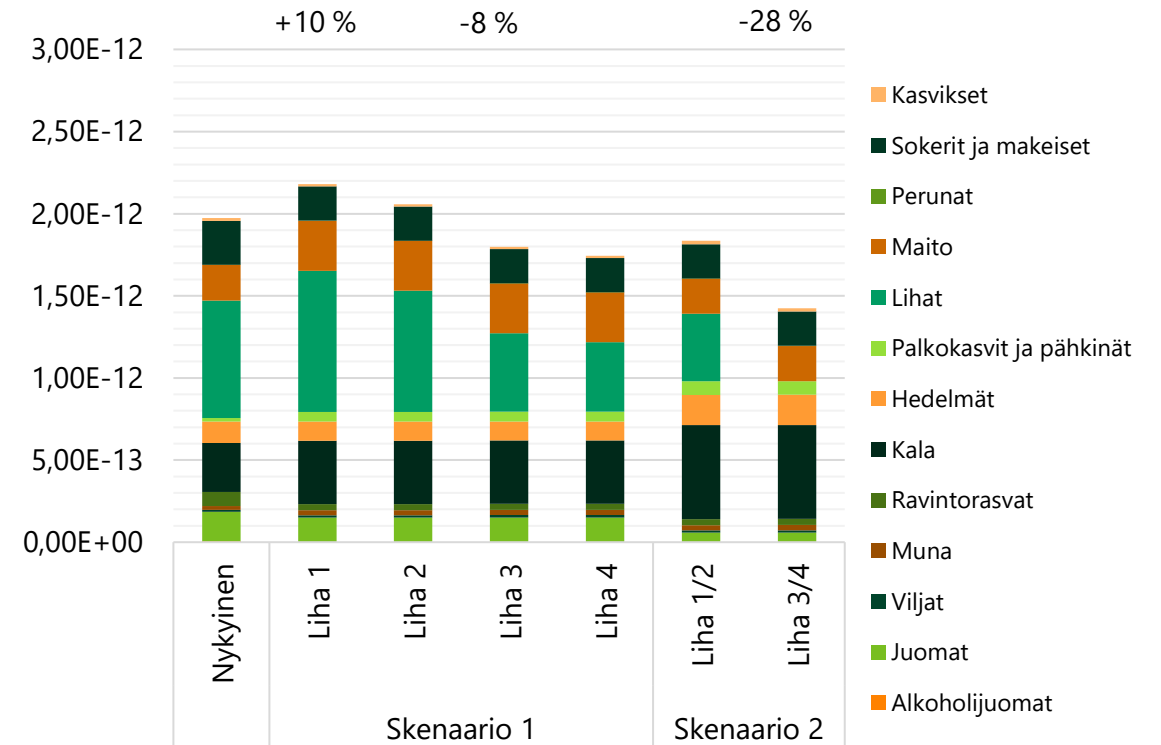
Skenaario 2 - ei punaista lihaa
 Liha 1/2: broileri nykyisellään
 Liha 3/4: ei broileria

Ruokavalion ympäristövaikutuksia voidaan pienentää siirtymällä kasvipainotteiseen ruokavalioon 2

Ilmastovaikutus – naiset



Biodiversiteettivaikutus (globaali) – naiset



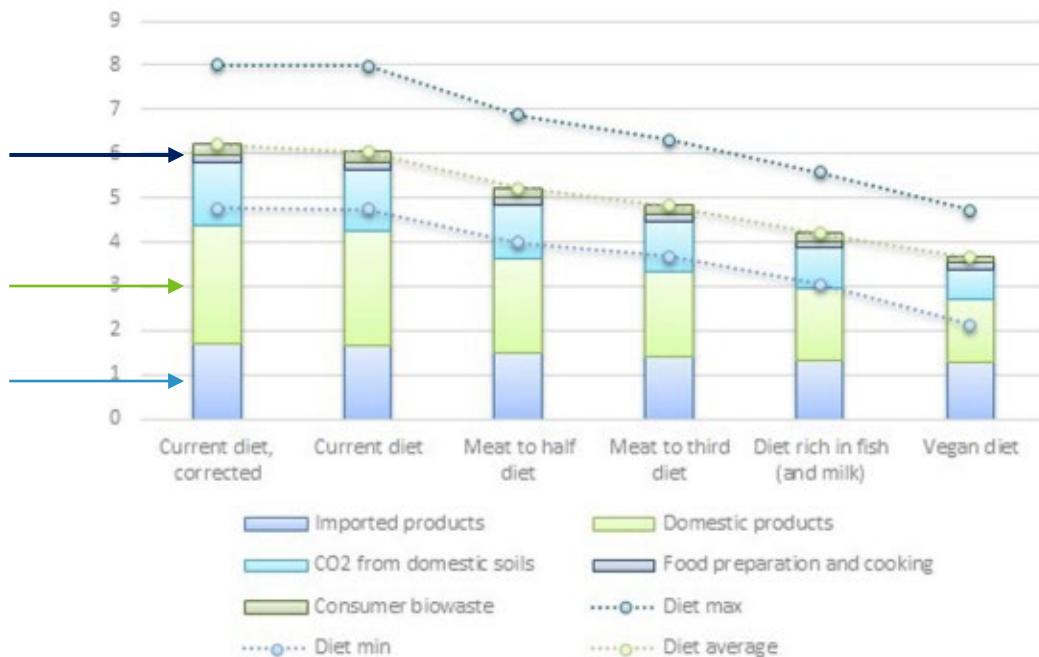
Skenaario 1 – punaista lihaa enintään 280 g/vk
 Liha 1 ja 2: punainen liha 280 g/vko, broileri nykyisellään; liha 1 prosessoitu liha 0 %, liha 2 20 %
 Liha 3 ja 4: punainen liha ja broileri yhteensä 280 g (50/50 %); liha 1 prosessoitu liha 0 %, liha 2 20 %

Skenaario 2 - ei punaista lihaa
 Liha 1/2: broileri nykyisellään
 Liha 3/4: ei broileria

Suomalainen ruoankulutus aiheuttaa ympäristövaikutuksia sekä Suomessa että ulkomailla

Ympäristövaikutukset syntyvät pääosin alkutuotannossa

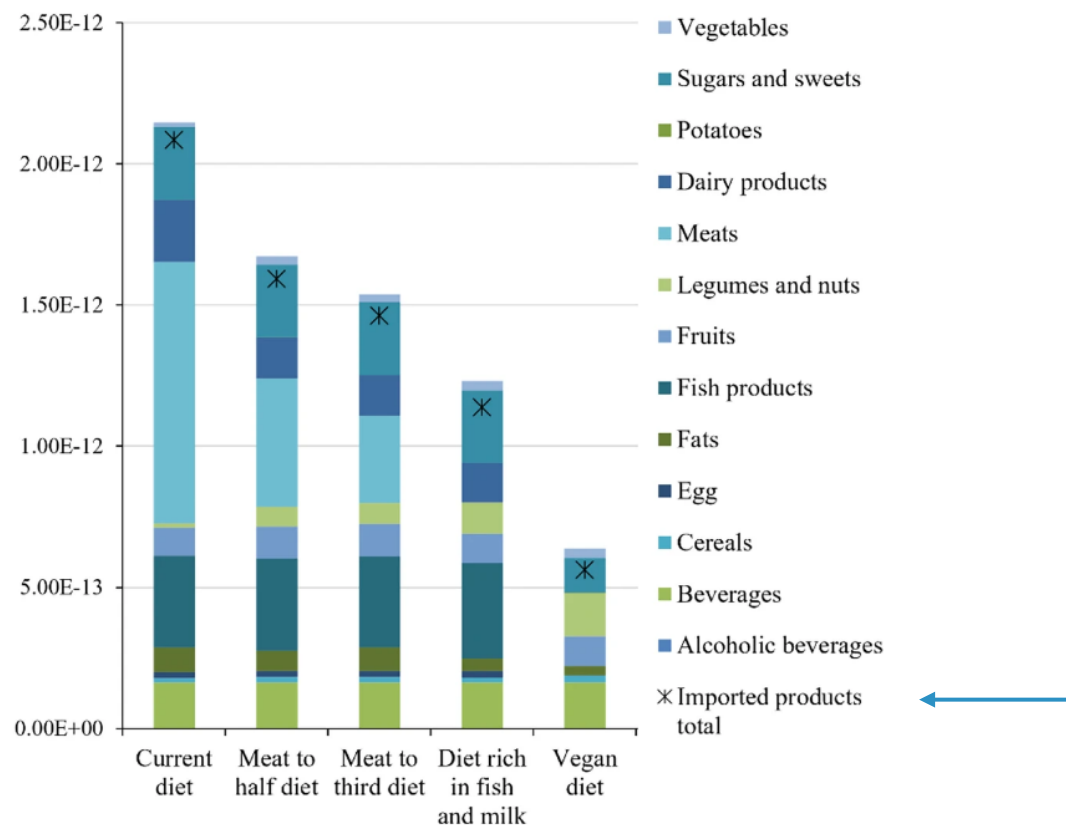
Ilmastovaikutus – väestö keskimäärin



Lähde: Saarinen, M., Heikkinen, J., Ketoja, E., Kyttä, V., Hartikainen, H., Silvennoinen, K., Valsta, L., Lång, K., 2023. Soil carbon plays a role in the climate impact of diet and its mitigation: the Finnish case. *Frontiers in Sustainable Food Systems* 7.



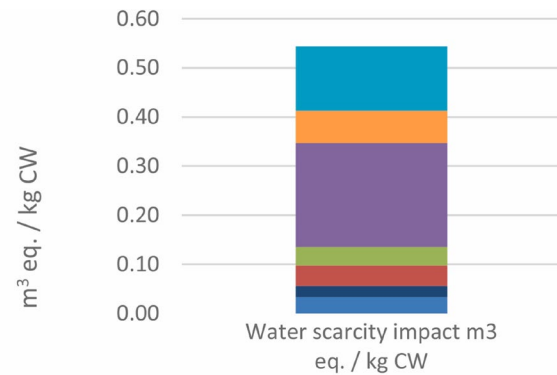
Biodiversiteettivaikutus – väestö keskimäärin



Lähde: Kyttä, V., Hyvönen, T., Saarinen, M., 2023. Land-use-driven biodiversity impacts of diets—a comparison of two assessment methods in a Finnish case study. *Int J Life Cycle Assess.* <https://doi.org/10.1007/s11367-023-02201-w>

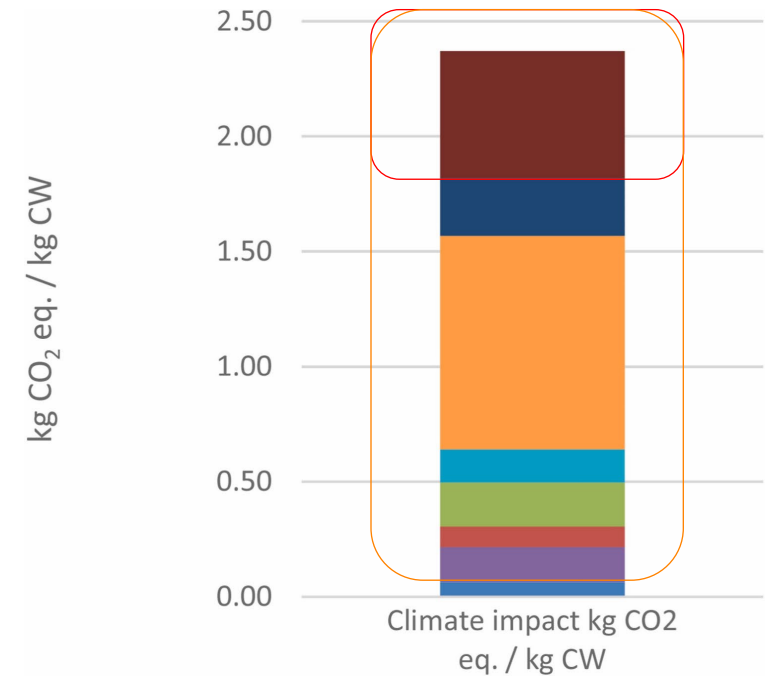
Ympäristövaikutukset syntyvät pääosin alkutuotannossa – esim. broilerin liha

Esimerkkinä broilerin liha



Ilmastovaikutus →

← Vesiniukkuus



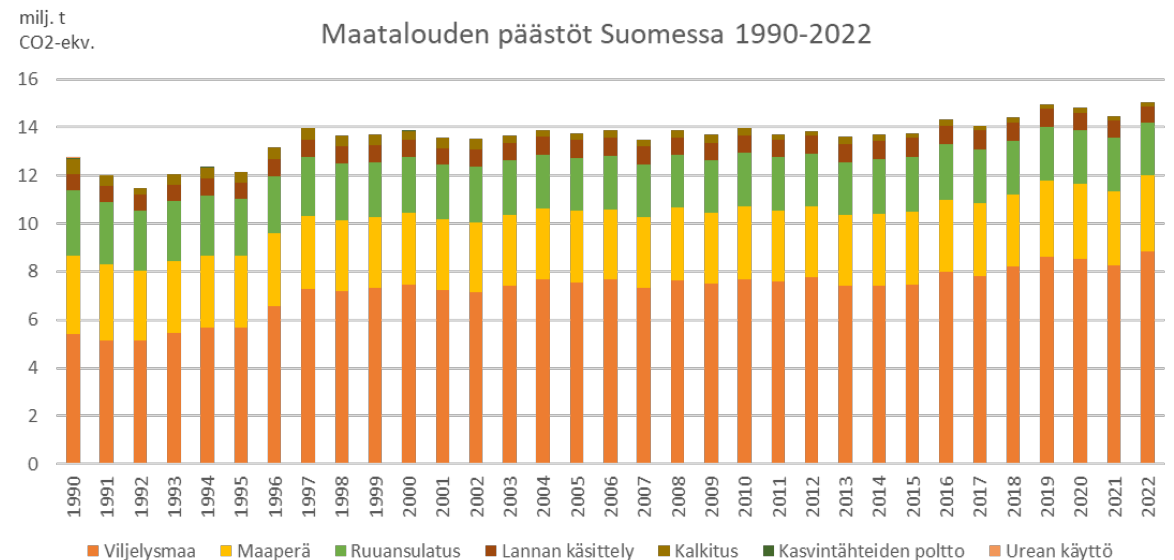
Land use change	0.55
Industrial feed / soy	0.25
Industrial feed / other ingredients	0.93
Wheat on farm	0.15
Chicks	0.19
Manure management	0.09
Broiler chicken farm / other	0.15
Slaughtering	0.06

Maa- ja kalatalouden ympäristövaikutukset Suomessa

Ruoan ympäristövaikutusten merkittävä vähentäminen edellyttää ruokavaliossa ja maataloustuotannossa muutoksia, jotka pitää sovittaa yhteen. Maataloustuotanto muodostaa monimutkaisen kokonaisuuden, jonka ympäristövaikutukset ovat monitahoisia ja ne muuttuvat maataloustuotannon muuttuessa. Ruokavaliomuutoksella voidaan vaikuttaa suoraan osaan maataloustuotannon ympäristövaikutuksista, mutta ei kaikkiin. Eri ympäristövaikutukset ovat myös vuorovaikutuksessa ja osin ristiriidassa toistensa kanssa.

Käsiteltyjä teemoja

- Turvepohjaiset pellot
- Nautatalous – nurmien merkitys
- Monipuolinen viljely: Palkokasvit, siemeniä tuottavat kasvit
- Luomutuotanto
- Vesistöjä rehevöittävä vaikutus
- Luonnon monimuotoisuus
- Torjunta-aineiden käyttö
- Kalankasvatuksen ja kalanpyynnin ympäristövaikutukset



Huom! Kuvasta puuttuu maatalouden energiankäytön kasvihuonekaasupäästöt

Suositusosio

Ympäristönäkökulmat ruokasuosituksissa

Ympäristövaikutukset huomioidaan laadullisilla valinnoilla

Miten ympäristönäkökulmat näkyvät tuoteryhmiä koskevissa ruokasuosituksissa?

Tuoteryhmän rooli ruokavaliossa, esim.

”Kasvikset , marjat ja hedelmät ovat keskeinen tuoteryhmä ympäristöystävällisissä ruokavalioissa.”

” Kalojen runsaskin käyttö voi olla osa kestäväää ruokavaliota.”

” Maltillinen määrä punaista lihaa voi sisältyä kestävään ruokavalioon.”

” Kasviöljyt ja ravintorasvat eivät ole ruokavalion ympäristövaikutuksissa merkittävä elintarvikeryhmä. ”

” Vaikka sokerin ilmastovaikutus on suhteellisen pieni, sokerin ja makeisten runsas kulutus kasvattaa ruokavalion ympäristövaikutuksia ilman ravitsemuksellista hyötyä ja aiheuttaa siten turhaa ympäristökuormitusta. ”

Tuoteryhmän tuotteiden ympäristö- ja ilmastovaikutukset, esim.

”.. useimmilla niistä on suhteellisen pienet ilmastovaikutukset, erityisesti avomaalla tuotetuilla juureksilla, kaaleilla, sipuleilla ja metsämarjoilla. ”

” Suoraan ihmisravinnoksi käytettävä soija on yleisesti ottaen ympäristöystävällinen valinta, sillä siihen ei liity lisääntyvän suurtuotannon ympäristöongelmia kuten rehusoijalla sademetsien hakkuita. ”

” Kalojen pyyntitavat, kalakannan elinvoimaisuus ja viljellyn kalan tuotantotavat vaikuttavat kuitenkin kalojen ympäristövaikutuksiin. ”

” Ympäristön kannalta on merkitystä sillä, miten liha on tuotettu. Esimerkiksi naudanlihan ilmastovaikutukset ovat yhdistelmätuotannossa maidontuotannon kanssa selvästi pienemmät verrattuna pihvilihaan erikoistuneeseen tuotantoon. ”

Kiitos!

merja.saarinen@luke.fi



luke.fi