

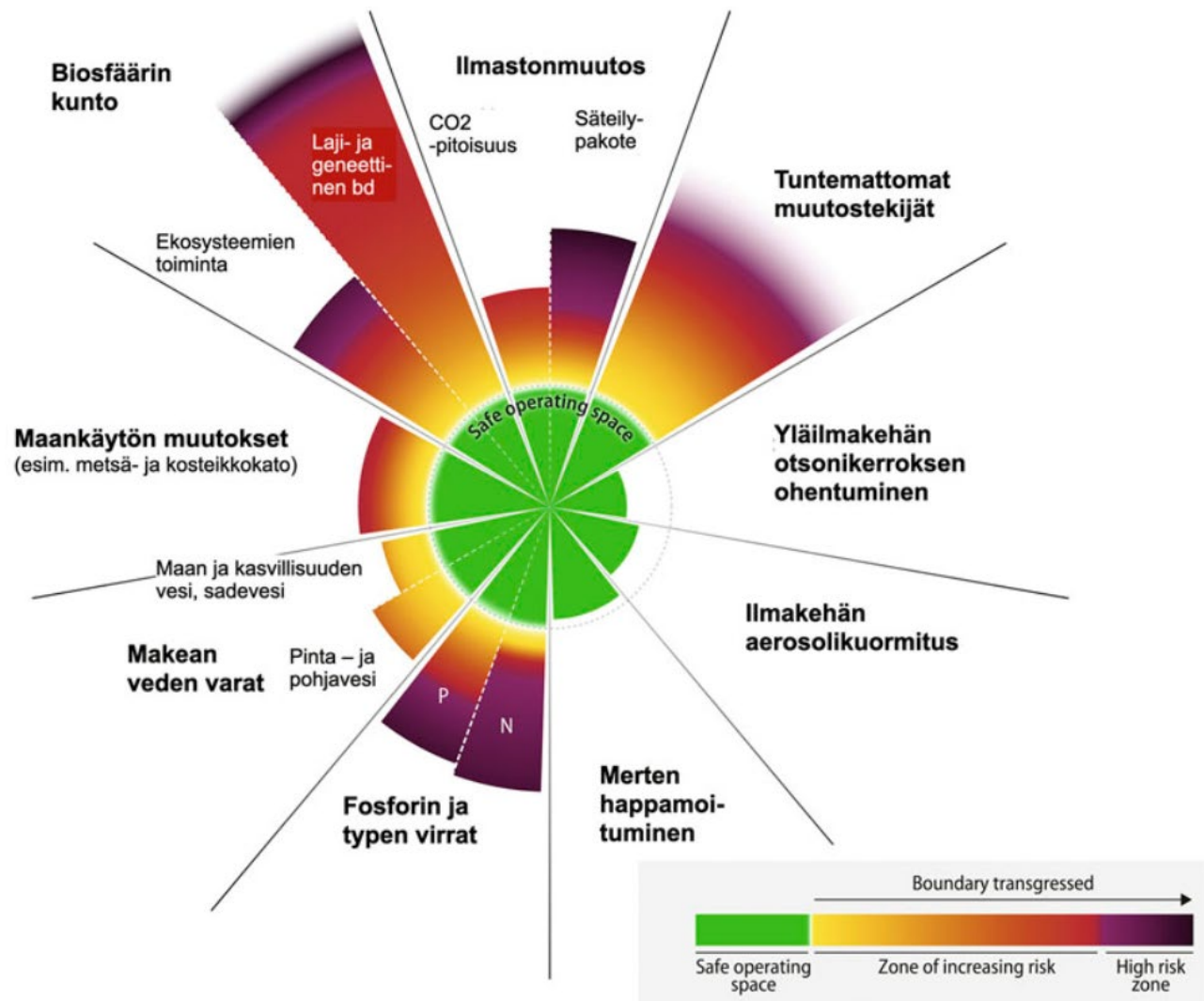
Ympäristönäkökulma ravitsemussuosituksissa

Jelena Meinilä (yliopistotutkija, ravitsemustieteen dosentti)

Elintarvike ja –ravitsemustieteiden osasto

Helsingin yliopisto

Ruoantuotannolla suuri rooli planeetan kantokyvyn reunaehto- jen ylityksissä



Richardson et al. 2023,
Suomennos: Kehittyvä elintarvike 2024

ikset 2024

NORDIC NUTRITION RECOMMENDATIONS 2023

INTEGRATING ENVIRONMENTAL ASPECTS



Tausta ympäristönäkökulmalle Pohjoismaisissa suosituksissa (NNR2023)

- Ympäristönäkökulma: mandaatti Pohjoismaiselta ministerineuvostolta
- Neljä ympäristönäkökulmiin keskittyvää katsausta
 - Yleiskuva lähestymistavoista ekologisten ruokavalioiden arviointiin
 - Ruoantuotannon ja -kulutuksen ekologinen kestävyys Pohjois- ja Baltian maissa
 - Haasteet ja mahdollisuudet siirtymässä kestävään ruoantuotantoon ja –kulutukseen Pohjoismaissa
 - Ekologisen kestävyuden integroiminen ruokasuositukseen Pohjoismaissa

(Benton et al. 2024, Harwatt et al. 2024, Meltzer et al. 2024, Trolle et al. 2024)



NNR2023 – taustajulkaisut: pääviestit pohjoismaisten ruokavalioiden ympäristövaikutuksista

- Pohjoismaisten ruokavalioiden ympäristövaikutukset suuret (kasvihuonekaasupäästöt, viljelysmaan käyttö, ravinteiden käyttö)
- Siirtyminen nykyisiin kansallisiin ravitsemussuositukseen pienentäisi vaikutuksia, mutta ei riittävästi
- Liha- ja maitotuotteet aiheuttavat eniten vaikutuksia, erityisesti kasvihuonekaasupäästöjä, viljelysmaan käyttöä, typpi- ja fosforikuormaa
- Luonnon monimuotoisuusvaikutukset huomioitava
- Kasvipainotteiseen ruokavalioon siirtyminen pienentää vaikutuksia

(Benton et al. 2024, Harwatt et al. 2024, Meltzer et al. 2024, Trolle et al. 2024)



NNR2023: Suositukset terveellisille ja ympäristöystävällisille ruokavalioille Pohjois- ja Baltian maissa

1. **Cereals:** Increased intake of whole grains supported both by effects on health outcomes and environmental footprint.
2. **Vegetables, fruits and berries:** Increased intake supported both by effects on health outcomes and environmental footprint.
3. **Potatoes:** Higher consumption is recommended, mainly due to environmental aspects.
4. **Pulses:** Higher consumption is recommended, mainly due to environmental aspects and nutrient contribution.
5. **Nuts:** Increased intake supported both by effects on health outcomes and environmental footprint.
6. **Fish:** Increased intake from sustainably managed stocks supported both by effects on health outcomes and environmental footprint.

7. **Red meat:** Reduced intake supported both by effects on health outcomes and environmental footprint.
8. **White meat (poultry):** Preferentially lower intake due to environmental impact.
9. **Milk and dairy:** Moderate intake of low-fat milk recommended mainly due to nutrient adequacies, high intakes not compatible with low environmental impact.
10. **Eggs:** Low intake may be included in the diet due to nutrient adequacy, high intakes may not be compatible with beneficial health effects and low environmental impact.
11. **Fats and oils:** Moderate intake recommended mainly due to nutrient adequacies and low environmental impact.
12. **Sweets:** Reduced intake supported both by effects on health outcomes and environmental footprint.
13. **Alcohol:** Reduced intake supported both by effects on health outcomes and environmental footprint.

Viite: Blomhoff et al. 2023. *Nordic Nutrition Recommendations 2023 – Integrating Environmental aspects.*



Ympäristönäkökulma - Näyttö kansallisten suositusten takana

- Pohjoismaiset suositukset ja sitä varten koostettu tutkimusnäyttö
- Suomalainen tutkimusnäyttö ruoantuotannon ja -kulutuksen ympäristövaikutuksista
- Suositustyöryhmän vetämät mallinnukset suositusten mukaisten referenssiruoakavalioiden ympäristövaikutuksista*

*mallinnuksessa hyödynnetty menetelmäkuvauksia *Wood et al. 2023 ja Trolle et al. 2024*



Suomalainen ruoankulutus ja ympäristövaikutukset

- Vaikutuksia sekä Suomessa että ulkomailla
- Syntyvät pääosin alkutuotannossa eli maa- ja kalataloudessa
- Suurin osa keskimääräisen ruokavalion ympäristövaikutuksista eläinperäisten tuotteiden käytöstä
- Muutokset tarpeen sekä ruokavaliossa että maatalous- ja elintarviketuotannossa
- Ruokahävikki turhia ympäristövaikutuksia, mutta pienempi merkitys kuin ruokavalinnoilla



Ruokaryhmä	Terveysperustainen suositus	Ympäristöperustainen suositus
Peruna		Suosittelava valinta ilmaston näkökulmasta
Kala ja kalavalmisteet	300-450 g/vko	Kestävästi pyydettyjä ja kasvatettuja vaihtoehtoja suosien
Siipikarjan liha		Nykyistä vähäisempi käyttö suositeltavaa ympäristönäkökulmasta
Punainen ja prosessoitu liha	≤350 g/vko	Vähäisempi käyttö suositeltavaa ympäristönäkökulmasta
Maito ja maitovalmisteet	350-500 g/vrk. Voidaan korvata kalsiumilla, D-vitamiinilla, jodilla ja B12-vitamiinilla täydennetyillä kasvipohjaisilla tuotteilla.	Runsa käyttö ei suositeltavaa ympäristönäkökulmasta
Palkokasvit	Viitteellinen suositus 50-100 g/vrk	Suosittelavia valintoja ympäristönäkökulmasta
Kahvi	≤1,25–5 dl/vrk	Kahvin kulutus on hyvä pitää pienenä ympäristösyistä



- **Pitkän aikavälin tavoite punaisen lihan ja siipikarjan lihan kulutukselle: yhteensä ≤ 350 g/vko**

“We expect all countries to follow this NNR2023 framework and **define ambitious quantitative environment-based recommendations** to achieve more environment-friendly recommendations.

-
-

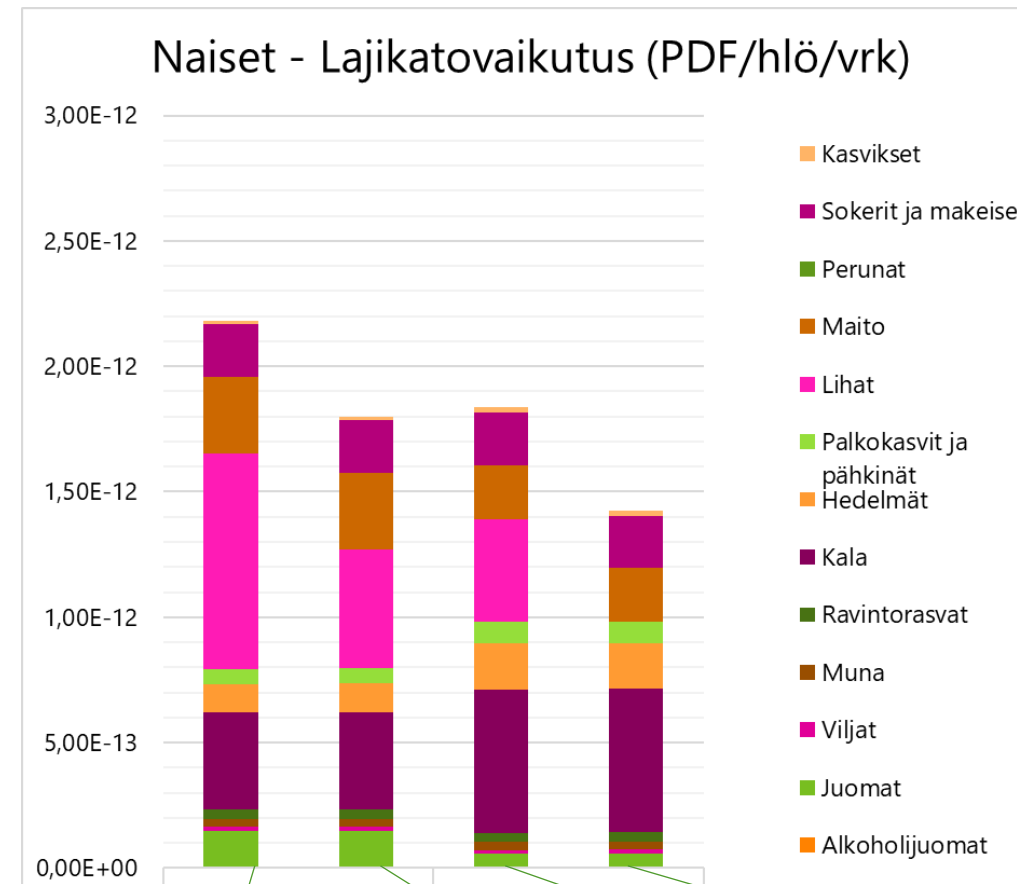
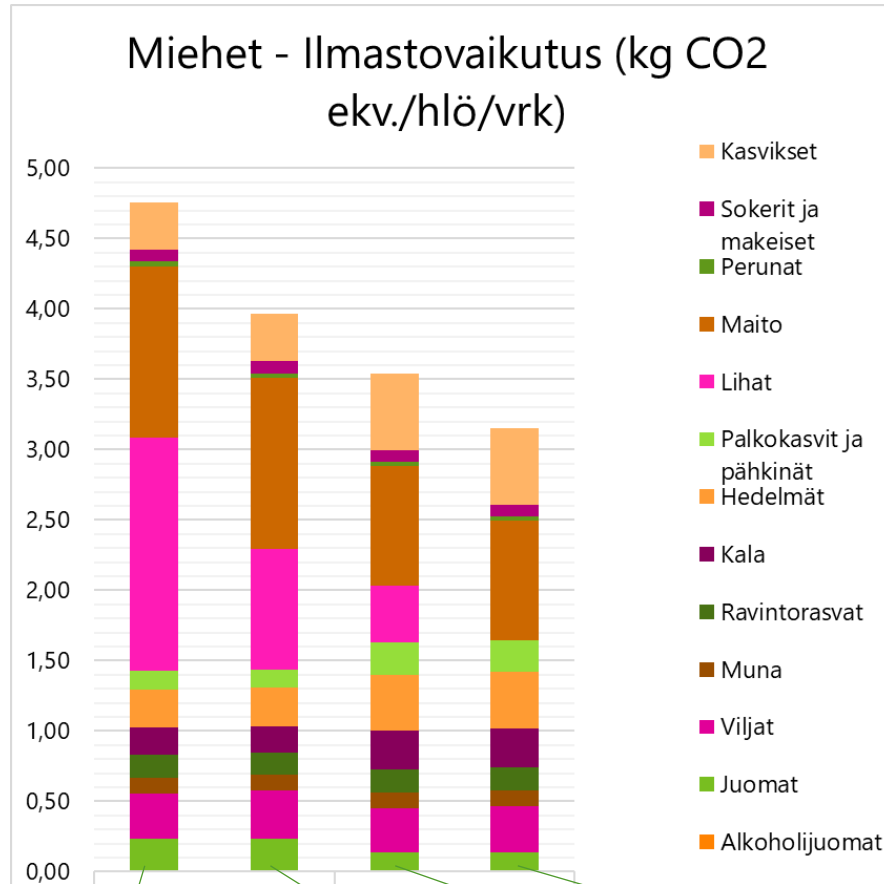
Even more ambitious initiatives would be in line with the NNR2023 framework, international obligations and relevant declarations from Nordic Council of Ministers.”

Blomhoff et al. 2023. Nordic Nutrition Recommendations 2023 – Integrating Environmental aspects.



Ruokavaliomallinnukset – suhteelliset kokonaisvaikutukset

Huom! Naisten ja miesten kuvaajat muodoltaan identtiset → esitetään vain toinen



Punainen liha 350g/vko, Siipikarjanliha nykyisellä tasolla

Liha yht. 350g/vko, siipikarja 50%

Pun. Liha 0
Siipikarja nykykulutus | Siipikarja 0

Punainen liha 350g/vko, Siipikarjanliha nykyisellä tasolla

Liha yht. 350g/vko, siipikarja 50%

Pun. Liha 0
Siipikarja nykykulutus | Siipikarja 0



Ympäristönäkökulma - asiantuntijat

Ekologisen kestävyuden teemaryhmä:

- Merja Saarinen, Luonnonvarakeskus
- Juha-Matti Katajajuuri, Luonnonvarakeskus
- Jelena Meinilä, Helsingin yliopisto

Ympäristönäkökulmia varten kuultiin lisäksi tutkijoita:

- Suomen ympäristökeskuksesta
- Helsingin yliopistosta
- Aalto yliopistosta
- Terveysten ja hyvinvoinnin laitokselta

