

<p>Marttaliitto ry: s. 33, taulukko: Viitaten edelliseen kommenttiin, taulukossa mainitaan, että B12-vitamiinilisää suositellaan "eläinkunnan tuotteita niukasti käyttäville", voisiko tätä avata, että mitä niukka käyttö tarkoittaa?</p>	<p>Ruokavalion kokonaisuutta konkretisoitu luvussa Ruokavalion koostaminen</p>
<p>Maija Ylilauri, UEF: s. 32, r. 19. "täydennetyt kasvijuomat"; tähän voisi lisätä perään "korvaamaan maitoa ja piimää".</p>	<p>Lisätty ehdotuksen mukaisesti.</p>
<p>Maija Ylilauri, UEF: s. 32, r. 41. 6,5 MJ/vrk; toivoisin ilmoitusta myös kilokaloreina, kuten kautta linjan koko suosituksessa kilo-/megajoulejen ohella</p>	<p>SI-yksiköitä suositaa</p>
<p>Maija Ylilauri, UEF: s. 33, Taulukko 4, D-vitamiini. "Kun ei käytetä päivittäin D-vitamiinoituja maitovalmisteita, rasvalevitteitä ja/tai kalaa 2–3 kertaa viikossa"; Tähän kaipaisi konkritiaa, mikä on riittävä määrä D-vitamiinitarpeen täyttämiseksi. Moni käyttää pieniä määriä maitovalmisteita, rasvalevitteitä ja kalaa, mutta määrät voivat olla riittämättömiä D-vitamiinitarpeen kattamiseksi. Fazer: s. 32, r. 18-19: Suomalaiseen ruokakulttuurin jo vakiintuneet maitovalmisteita korvaavat kasvipohjaiset tuotteet täydennetään oleellisten vitamiinien ja kivennäisaineiden osalta vastaamaan maitovalmisteita. Näin ravitsemuksellinen laatu pysyy samana, mutta ympäristökuorma pienenee.</p>	<p>Ruokavalion kokonaisuutta konkretisoitu luvussa Ruokavalion koostaminen</p> <p>Kiitos kommentista</p>
<p>Eeva Voutilainen, HY:sivu 33, taulukko 4: Ravintolisän tarve tavallista... -sarake, 1. rivi; pitäisikö mainita tummaihoiset, peittävästi pukeutuvat, vähän ulkoilevat? yhtenä erityisryhmänä: B12- vitamiini – itäisikö mainita heikentynyt mahalaukun eritystoiminta</p>	<p>Lisätty ehdotuksen mukaisesti taulukkoon: tummaihoiset, peittävästi pukeutuvat, vähän ulkoilevat</p>
<p>Luustoliitto: s. 33, taulukko. Vanhuksilla gerastenia on yleistä ja tarvittava proteiinin saanti on turvattu, vaikka proteiinilisän avulla. Onko tätä harkittu lisättäväksi lisäksi kertovaan taulukkoon? Nimittäin yhä useampi ikääntynyt asuu kotona itsenäisesti yhä huonompikuntoisena. Nämä henkilöt eivät välttämättä ole ravitsemushoidon piirissä. Gerastenia on kasvava haaste ikääntyneiden keskuudessa. 44 %:lla 65 vuotta täyttäneistä on alentunut luuntiheys (Osteoporoosi Käypä hoito). Myös erityisesti ikääntyneille osteoporoosia sairastaville proteiini riittävä saanti on keskeisessä roolissa luuston rajeittamisella (proteiinista on mm. Osteoporoosi Käypä hoito -suosituksessa). Myös maitotuotteiden suositeltu rajoittaminen ja broilerinlihan välttäminen voivat johtaa proteiinin saannin vähenemiseen ikääntyneiden keskuudessa. Kalaan välttämättä ei minimieläkkeellä olevalle ole varaa kovin usein ja lisäksi muut merkittävät proteiinin lähteet voivat olla vieraita.</p>	<p>Ikääntyneillä on omat, "Vireyttä seniorivuosin" - ikääntyneiden ruokasuositukset, joka käsittelee ikääntyneiden erityispiirteitä</p>
<p>Luustoliitto: s. 33, taulukko, D-vitamiini. Mukana ovat tarkemmat tiedot lisien käytöstä, mutta samalla verrattuna s. 47 taulukkoon saanti tulee mahdollisesti ylittymään, jos henkilön ruokavalioon kuuluu edes jonkin verran D-vitamiinia sisältäviä ravintoaineita (kalaa, kananmunan keltuasta, vahverosienä tai maitotuotteita, joihin on lisätty D-vitamiinia).</p>	<p>Pieni ylitys ei haittaa, tärkeintä, että päästään saantisuositukseen. D-vitamiinin UL on 100 µg/vrk</p>
<p>Luustoliitto: s. 33, taulukko, D-vitamiini. Ilmeisesti 75 vuotta täyttäneiden suositus laskee, sillä aiemmin suositus oli 20 mikrogrammaa, nyt 10–20? Onko ikääntyneiden D-vitamiinin saanti kasvanut ruuasta?</p>	<p>75 vuotta täyttäneillä suositus on 20 µg/vrk. Ravintolisän suositellaan 10-20 µg/vrk riippuen ravinnosta saatavan D-vitamiinin määrästä. Suositus siis säilyy ennallaan..</p>
<p>Luustoliitto: s.33, taulukko, D-vitamiini. Kuten kalsiumin kohdalla on mainittu osteoporoosipotilaat, myös taulukon kohdassa "Ravintolisän tarve tavallista" D-vitamiinin kohdalla olisi tärkeää mainita osteoporoosia sairastavat, vaikkapa Käypä hoito -suositukseen pohjaten: Osteoporoosipotilaan D-vitamiinannoksen tulisi perustua S-25(OH)D-pitoisuuden mittaukseen (tavoite 75–120 nmol/l) Kts. myös sivun 15 teksti D-vitamiinista.</p>	<p>Tarkemmat linjaukset sairauksien hoidosta on käsitelty ao. hoitosuosituksissa</p>
<p>ETL: s. 31, r. 25: Myös B12-vitamiini täydennys on kattavasti kasvipohjaisissa juomissa.</p>	<p>Ei kaikissa, vrt. ulkomaalaiset valmisteet, luomuvalmisteet</p>
<p>ETL: s. 32, r. 21 Tämä on epätieteellinen ja asenteellinen lause. Onko täysin kaupallinen perustein täydennettyjä elintarvikkeita tutkittu nimenomaan tällaisilla rajauksilla ja tästä näkökulmasta? Mikä on "täysin kaupallinen peruste" tässä yhteydessä?</p>	<p>Esim. energijuomat, virvoitusjuomat, purukumit</p>
<p>Atria, Snellman, HK: Monipuolisen ja terveellisen ruokavalion koostaminen kokonaan tai osittain ilman eläinkunnan tuotteita vaatii syvällistä perehtymistä ravitsemukseen. Suositusluonnoksessa todetaan, että ravintolisä ei ole tarkoitettu korvaamaan monipuolista ruokavaliota, eikä tutkimusnäytön perusteella ole hyödyllistä täydentää suositellusta ruokavaliosta poikkeavaa ruokavaliota ravintolisillä (s.32, r.34–6).</p>	<p>Kiitos kommentista</p>
<p>Atria, Snellman, HK: Ravintolisien käyttöä koskevassa taulukossa (s.33, taulukko 4) mainitaan, että B12-vitamiinilisän tarve on tavallista eläinkunnan tuotteita niukasti käyttävillä. B12-vitamiinin saantisuositusta on lisäksi nostettu edelliseen saantisuositukseen verrattuna. Luonnoksen mukaan aikuisten tulisi saada B12-vitamiinia 4 µg/vrk (s.48, taulukko 9) ja tällä hetkellä naisten keskimääräinen B12-vitamiinin saanti on 4,9 µg/vrk (s.17, r.1). Miten tämä on huomioitu suosituksissa, jos lihan osuudeksi suositellaan 0 grammaa?</p>	<p>Suositus punaisen lihan osalta on enintään 350 g/vko, siipikarjan lihan käytön ei tulisi suurentua. Ympäristösyistä näiden käytön tulisi olla pienempää.</p>
<p>Carina Kronberg-Kippilä: - Kappale "Elintarvikkeiden täydentäminen ja ravintolisät", s. 32: Tähän olisi hyvä nostaa, että vajaravitsemuksen ja sen riskin ruokavalioidossa voidaan käyttää myös kliinisiin ravintovalmisteisiin kuuluvia täydennysravintovalmisteita yksinomaaisena ravintona tai osana muuta ruokavaliota (Lähde: VRN & THL. Ravitsemushoitosuositus. Ohjaus 3/2023. ja Ruokavirasto. Kliiniset ravintovalmisteet. 2023 https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/elintarvikeala/tuote--ja-toimialakohtaiset-vaatimukset/erityisille-ryhmille-tarkoitettut-elintarvikkeet/kliiniset-ravintovalmisteet/ (luettu 29.6.2024)): "Koostumus. Koostumuksestaan kliinisen ravintovalmisteiden on täytettävä yleisesti hyväksytyt lääketieteelliset ja ravitsemustieteelliset vaatimukset. Niiden on valmistajan ohjeen mukaan käytettynä tyydytettävä potilaan erityiset ravitsemukselliset tarpeet (osittain tai kokonaan) turvallisesti, hyödyllisesti ja tehokkaasti. Tämä on tarvittaessa osoitettava Ruokavirastolle yleisesti hyväksytyin tieteellisin tutkimuksin. Kliinisen ravintovalmisteiden on täytettävä komission delegoidun asetuksen (EU) N:o 2016/128 koostumusta koskevat vaatimukset. Kliinisissä ravintovalmisteissa sallitut vitamiini- ja kivennäisaineyhdisteet on luettelut asetuksen (EU) N:o 609/2013 liitteessä.). Kliiniset ravintovalmisteet on määritelty lainsäädännössä tavallisia elintarvikkeita ja ravintolisä tiukemmin ja edellyttävät myös taustalle tieteellistä näyttöä." Hansel: s. 32 r. 9 ja r. 30 Ravintolisät ovat tarpeettomia tarttumattomien tautien ja muiden terveysvaikutusten osalta henkilöille, joiden ruokavalio on monipuolinen.</p>	<p>Kliiniset ravintolisät tulevat kattavasti esiin Ravitsemushoitosuosituksessa. Ei muutosta tekstiin tässä kohtaa.</p>
	<p>Tuotu esille tekstissä</p>

Vegaaniliitto ry: s.33 Taulukko 4. Vegaanit pitää poistaa kalsiumtäydennystä tarvitsevien ryhmästä, tai on tarkennettava, että vegaanit silloin, jos ruokavalio ei sisällä kalsiumtäydennettyjä elintarvikkeita. Katso kommenttimme sivulle 31, riveille 10–12.

vaikeuksien lisäksi, joihin ruokavalio ei sisällä DHA:ta. Ruokavalio ei sisällä DHA:ta, josta saadaan 200 mg/vrk. Tässä ruokavaliolle jää, miten raskaana olevat ja imettävät vegaanit (ja lakto-ovovegetaristit tai muut, jotka eivät syö kalaa) saavat 200 mg/vrk DHA:ta. Tutkimustulokset ovat johdonmukaisia: vegaanilla on havaittu matalampia veren DHA-tasoja kuin kalaa syöville (katso viitteet 1–4). Yhdessä tutkimuksessa äidinmaidon DHA-pitoisuudessa ei havaittu eroja vegaanien ja muiden äitien välillä, vaikka matalien DHA-pitoisuuksien esiintyvyys oli yleistä kaikissa ruokavalioiden. On huomionarvoista, että tässä tutkimuksessa 27 % vegaaniäideistä käytti DHA-lisää (5). Vegaaniliitto ry suosittelee raskaana oleville ja imettäville vegaaneille DHA:ta 200 mg/vrk lisänä. Toivomme, että suomalainen suositus ottaisi kantaa kalattomien ruokavalioiden raskaus- ja imetyksajan täydentämiseen DHA:lla. Vegaaniliitolla ei ole toistaiseksi ollut DHA-suositusta vegaanilapsille.

Viitteet: 1. Lorinne A-L, Alfthan G, Erlund I, Kivimäki H, Paju A, Salminen I et al. Food and nutrient intake and nutritional status of Finnish vegans and non-vegetarians. PLoS One 2016;11(2):e0148235.doi:10.1371/journal.pone.0148235 Available: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26840251/>

2. Berter B, Kelsey KS, Schwartz TA, Harris WS. Blood docosahexaenoic acid and eicosapentaenoic acid in vegans: associations with age and gender and effects of an algal-derived omega-3 fatty acid supplement. Clinical Nutrition 2015;34:212-218. Available: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24679552/>

3. Rosell MS, Lloyd-Wright Z, Appleby PN, Sanders TAB, Allen NE, Key TJ. Long-chain n-3 polyunsaturated fatty acids in plasma in British meat-eating, vegetarian, and vegan men. Am J Clin Nutr 2005;82:327-34. Available: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16087975/>

4. Sanders T. DHA status of vegetarians. Prostaglandins, Leukot Essent Fatty Acids 2009;81:137-41. Available: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19500961/>

5. Ferrin MT, Pawlak R, Dean LL, Christis A, Friend L. A cross-sectional study of fatty acids and brain-derived neurotrophic factor (BDNF) in human milk from lactating women following vegan, vegetarian, and omnivore diets. Eur J Clin Nutr 2019;58(6):2401-2410. Available: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30051170/>

PINVIKARJAINEN: ELINLAKKIKKEIDEN LAJYDENJÄMINEN JA KAVINULIISA, sivu 52, rivit 55-56. Ravintolisä ei ole tarkoitettu korvaamaan monipuolista ruokavaliota eikä suositeltavasta ruokavaliosta poikkeavan ruokavaliota täydentäminen ravintolisillä ole tutkimusnäytön mukaan hyödyllistä. Olemme samaa mieltä tästä, mutta lause on ristiriidassa kasvispohjaisten ja vegaaniruokavaliota suositusten kanssa.

Ravitsemussuosituksissa halutaan useaan otteeseen tuoda esiin lihan merkittävää vähentämistä ruokavaliosta. Punainen liha sisältää rautaa, ja nimenomaan eläinperäinen hemirauta imeytyy hyvin. B12-vitamiinin riittävä saanti on välttämätöntä mm. neurologisille toiminnolle ja punasolujen normaalille muodostumiselle, ja sitä saadaan vain eläinperäisistä ruoista. Myös seleenin ja sinkin saannille liha on hyvä lähde. Ravitsemussuosituksissa tulisikin tuoda vahvemmin esiin, että varsinkin hedelmällisessä iässä olevien naisten kannattaa sisällyttää ruokavaliotaan kohtuullisesti punaista lihaa. Jos ravintolisä suositellaan raudan, B-12-vitamiinin, seleenin, sinkin ja jopa proteiinin saannissa, suositukset antavat vaikutelman, että liharavintojen käyttö olisi suositeltavaa tällä ruokavaliota täydentävänä. Lihatieotos ry: Ravintolisien käyttöä koskevassa taulukossa (s.33, taulukko 4) mainitaan, että B12-vitamiinilain tarve on tavallista eläinkunnan tuotteita niukasti käytävillä. B12-vitamiinin saantisuosituksista on lisäksi nostettu edelliseen saantisuositukseseen verrattuna. Luonnoksen mukaan aikuisten tulisi saada B12-vitamiinia 4 µg/vrk (s.48, taulukko 9) ja tällä hetkellä naisten keskimääräinen B12-vitamiinin saanti on 4,9 µg/vrk (s.17, r.1). Miten tämä on huomioitu suosituksissa, jos lihan osuudeksi suositellaan 0 grammaa?

THL: Sivulle 33 taulukkoon 4 D-vitamiinin kohdalle sarakkeeseen "Ravintolisää suositellaan" lisättävä "hyvin vähän ulkoilevat, peitetysti pukeutuvat ja tummaihoiset".

Heli Virtanen: s.33 taulukko D-vitamiini: Olisi mielestäni hyvä mainita tummaihoiset, peittävästi pukeutuvat, vähän ulkoilevat

Lisätty taulukon viitteisiin tieto ehdotuksen mukaisesti

Tämä on huomioitu lapsiperheen ruokasuosituksessa. DHA:ta muodostuu alfa-linoleenihaposta, minkä riittävään saantiin on tärkeää kiinnittää huomiota.

Suosituksissa suositellaan käyttämään kohtuullisesti maitotuotteita, punaista lihaa max. 350 g. Mallinnusten mukaan syystä huoleen ei ole väestötasolla. Ei muutosta tekstiin tässä kohtaa

Suositus punaisen lihan osalta on enintään 350 g/vko, siipikarjan lihan käytön ei tulisi suurentua. Ympäristösyistä näiden käytön tulisi olla pienempää.

Lisätty taulukkoon ehdotuksen mukaisesti

Lisätty ehdotuksen mukaisesti.