

# Ravitsemussuosituksia vai kansankäräjä?

**R**avitsemussuosituksilla halutaan edistää järkeviä syömistapoja ja terveyttä. Ne on tarkoitettu käytettäväksi joukkoruokailun suunnittelussa, ravitsemusopetuksen ja -kasvatuksen perusaineistona sekä suuntaantavina ohjeina arvioitaessa ihmisryhmien syömistä ja ravintoaineiden saantia (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005). Internetin keskustelupalstojen kansankäräjillä ravintoainekohtaiset saantisuosituksukset ovat kuumimpia aiheita. Niitä kritisoidaan ja niihin vaaditaan nopeita muutoksia. Monitieteelliseen tutkimusnäyttöön perustuva tieto halutaan kyseenalaistaa yksilöllisten kokemusten ja mielitymysten perusteella. Modernin informaatioteknologian keinot ovat tässä apuna.

## Suosituksukset ruokien käytöstä

Ruokavalioiden suunnittelun perustana ravitsemussuosituksissa ovat seikkaperäiset arviot kaikkien välttämättömien ravintoaineiden tarpeesta. Yksityiskohtien runsaudesta huolimatta syömisestä ei kannata tehdä liian vaikeaa (Similä 2012). Ihmisille annettavat suositukset koskevatkin ruokien käyttöä ja valintaa, eivät yksittäisiä ravintoaineita. Kasviksia, marjoja ja hedelmiä tulisi käyttää runsaasti, ja täysjyväviljaa pitäisi olla joka aterialla. Ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta maitoa tai piimää, ja rasvojen tulisi olla näkyviä ja pehmeitä. Tällaiset selkokiehiset ohjeet näyttävät olevan liian arkisia ja epätieteellisiä nettikeskusteluun, jossa mieluummin intetään yksittäisten ravintoaineiden mikrogrammoista ja satunnaisten uutisten tai tieteellisten artikkelien sisällöstä.

Suosituksissa aterioiden koostamista havainnollistetaan lautasmalleilla, joilla tavoitellaan tasapainoisuutta ja monipuolisuutta ja painotetaan erityisesti kasvisten käyttöä (**KUVA**). Monet tulkitsevat lautasmallin kuitenkin liian kaavamaiseksi ja rajoittavaksi. Odotukset voivat myös olla virheellisiä, kuten internetissä tyytymättömyyttään purkaneella laihduttajalla, joka ihmetteli, miksei laihdu lautasmallilla, vaikka syö joka päivä ruisleipää ja kasvimagariinia ja joka aterialla perunaa, pastaa tai riisiä. Vaikka useimmat suomalaiset ovat lihavia, kaikki suositukset eivät ole laihdutusohjeita. Kohtuuden havainnollistaminen on osoittautunut ehkä suositusten vaikeimmaksi yksityiskohtaksi.

## Jankuttamista ja inttämistä

Helsingin Sanomat moitti pääkirjoituksessaan (27.6.2012) suosituksia saman asian tehotomasta jankuttamisesta. Tieteellistä näyttöä seuraavat suositukset ovat pysyneet pitkään varsin samanlaisina. Tämä tuntuu harmittavan pääkirjoitustoimittajaa, jonka pitää tuottaa uutisia päivittäin, mieluummin vanhoja käsityksiä haastavaa aineistoa. Kansankäräjiltä löytyy vaihtoehtoisia mielipiteitä, joiden mukaan suositukset ovat vanhanaikaisia. Näillä foorumeilla sitä pidetään terveellisenä, mikä on nautittavaa ja mukavaa. Kuten päätoimittaja Jorma Pokkinen (2012) presidentinvaalien aikaan totesi, sosiaalisessa mediassa intetään, loataan ja sekoillaan. Erityisesti ravitsemuskeskustelu käy kuumana (Fogelholm 2011). Kritiikin kohteena ovat suositukset ja niiden takana seisovat laitokset ja viranomaiset, joi-



den arveluttavasta asiantuntemuksesta ja moraalista vihjaillaan populistiseen tapaan. Asialla on myös akateemisesti koulutettuja ihmisiä, ei kuitenkaan ravitsemustieteen tai sisätautien alalla kunnostautuneita.

Uutisointia hallitsevat nykyisin yleisesti kaikenlaiset mielipidemittaukset. Kun niillä ohjataan käyttäytymistä monin tavoin vaikkapa vaaleissa ja talusasioissa, miksei sitten myös ruokaa koskevissa valinnoissa. Vaaligallupit suunnitellaan tilastolliset vaatimukset huomioon ottaen. Sen sijaan päivälehdissä on tullut tavaksi esittää päivän kysymys, johon toimittaja valikoi vastaamaan kadulta tai torilta viisi henkilöä, jotka saavat mielipiteensä ja kuvansa lehteen. Näin syntyvän vaikutelman luotettavuudesta tai virhemarginaaleista ei puhuta, vaan puhuvien päiden uskotellaan edustavan yleistä mielipidettä asiassa kulloinkin halutulla tavalla. Vanhanaikaisessa kansanradiossa joutuu jonottamaan puhelimessa, ja vain ani harvat pääsevät eetteriin purkamaan tyytymättömyyttään. Internetissä kaikki pääsevät ilmaisemaan käsityksensä 24/7 ilman estoja ja valikointia, nälkäisinä tai kylläisinä, selvin päin tai ei.

### Menestystä ja häpeää

Kun sotakorvauksista selvittiin, elintaso kohentui Suomessa nopeasti. Yhdessä silloin vielä maatalousvaltaisen maan ruokaperinteiden kanssa tämä johti elintapojen kehittymiseen, jonka seurauksena miesten sepelvaltimotautiin aiheuttama kuol-

**KUVA.** Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ruokavalion koostamista havainnollistavia lautasmalleja [www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/julkaisut\\_opetusmateriaali/kuva-arkisto/](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/julkaisut_opetusmateriaali/kuva-arkisto/). Yllynnä kala-ateria, keskellä keittoateria ja alinna salaattiateria.



leisuus oli maassamme 1960-luvulla maailman suurinta (Aro ja Becker 2010). Tilanne alkoi korjaantua vuosikymmenen lopulla, minkä jälkeen ikävakioitu kuolleisuus on pienentynyt voimakkaasti, vain neljännekseen huippulukemista. Edullinen kehitys on nojautunut suositusten mukaisiin muutoksiin ravinnon rasvakoostumuksessa, suolan käytössä ja tupakoinnissa. Suuntaus on kuitenkin painottunut ylempiin sosiaaliluokkiin, samalla kun 60-luvun tavat ja riskit ovat säilyneet alimmissa luokissa. Tämä on korostanut entisestäänkin sosiaaliluokkien välisiä suuria terveyseroja, joita pidetään kansallisena häpeätahrana (Sailas 2012). Tulotason ja terveyden väliseen yhteyteen kiinnitti huomiota myös presidentti Halonen uudenvuodenpuheessaan ja antoi samalla Björn Wahlroosille aiheen tilastolliseen kritiikkiin Helsingin Sanomien haastattelussa 12.2.2012. Terveyseroista johtuvan häpeän vastapainoksi voimme iloita ja olla ylpeitä siitä, että väestön enemmistön terveydentila on parantunut ja ennenaikainen kuolleisuus on vähentynyt. Yksi tapa pienentää elintapoihin liittyviä terveyseroja olisi ulottaa suositusten mukaisesti suunnitellun joukkoruokailun tarjonta entistä laajempiin väestöryhmiin.

Ihmisille suositetaan kovan rasvan korvaamista pehmeällä ja kuitupitoisten hiilihydraattien käytön lisäämistä. Karppaamiseksi kutsutuissa nettikeskustelun suosimissa muotidieeteissä hiilihydraattipitoisten ruokien käyttöä

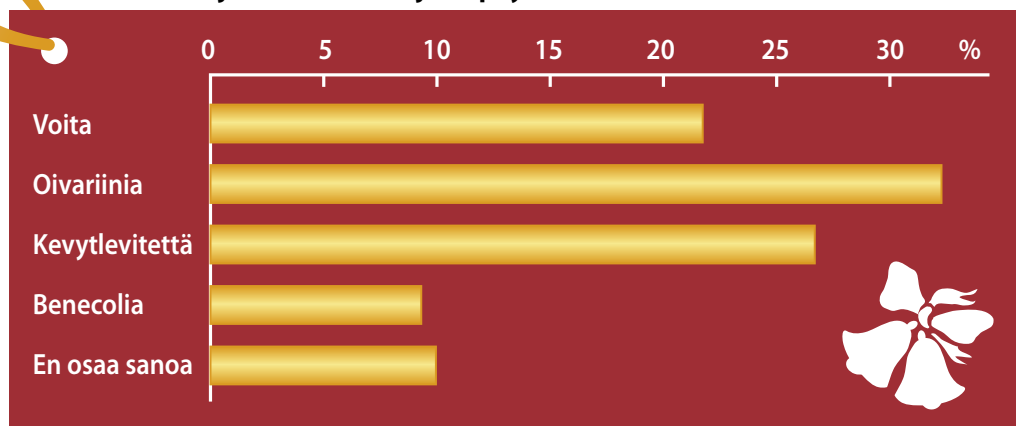
vähennetään; suomalaiskansallisessa muunnoksessa vielä lisätään voinin käyttöä. Näin päädytäänkin takaisin kuusikymmenluvun tapoihin, joiden seuraukset jo tunnemme.

## Nopeus vastaan luotettavuus

Viestinnässä on tapahtunut nopea muutos, jonka ansiosta uutiset tavoittavat kansalaiset välittömästi ja kuka tahansa voi julkaista käsityksensä internetin globaalilla foorumilla. Tämä vaikuttaa väistämättä myös terveyttä sivuvaan keskusteluun. Lyhyet terveysaiheiset uutiset ovat yleistyneet, ja ne syöttävät lisää aineistoa kansankäräjille. Valtaosa näistä uutisista koskee havainnoivia tilastoanalyysijä väestötutkimuksista, ja vain pieni osa havainnoista osoittautuu myöhemmin merkitykselliseksi. Vaikka tiedonvälitys nopeutuu, maapallo pyörii edelleenkin entisellä nopeudella ja elintavat vaikuttavat terveyteen ja sairauksien riskiin hitaasti vuosien kuluessa. Tilastollisten yhteyksien taustan selvittäminen kliinisissä kokeissa kestää vuosikausia, ja löydösten vertailu ja monitieteellinen arviointi vie aikansa.

Pelkkä tilastollinen korrelaatio ei osoita kausaalisuutta. Tätä painotti myös Björn Wahlroos edellä mainitussa Helsingin Sanomien haastattelussa. Tutkijatkin ovat tämän ajoittain unohtaneet ja kiireissään kulkeneet harhapolkuja. 1980-luvulla oltiin innostuneita antioksidanttien (esim. beetakaroteeni ja

### Lääkärin joulutesti: Onko joulupöydässänne?



E-vitamiini) saannin ja syöpä- ja sydäntauti-kuolleisuuden välisestä käänteisestä yhteydestä. Seuraavalla vuosikymmenellä tämä innostus kuitenkin laantui ja ravintolisien käyttö väheni, kun suomalainen SETTI ja vastaavat kliiniset kokeet osoittivat, että suuret antioksidanttivitamiinien annokset lisäsivät kuolleisuutta. Sitten markkinoille tuli foolihappo, jonka oli todettu pienentävän sydäntauteihin liittyvän homokysteiniin pitoisuutta veressä. Foolihappoinnostus kesti taas kymmenkunta vuotta, kunnes kontrolloidut kliiniset kokeet osoittivat, ettei foolihapon saannin lisääminen pienentänytkään riskiä sairastua sydäntauteihin, vaikka homokysteiniarvot saatiinkin pienentymään.

Tämän päivän aurinkojumala on D-vitamiini, jonka tarvetta koskevat tiedot ovat viime aikoina tarkentuneet saantia kuvastavien verimittausten ansiosta. D-vitamiinin saannin on todettu olevan käänteisessä yhteydessä monien yleisten sairauksien riskiin. Näiden tilastollisten yhteyksien perusteella on syntynyt samantapaista toiveajattelua kuin aikanaan antioksidanttien tai foolihapon osalta (Paakkari 2010). Kliinisiä kokeita suurien D-vitamiiniansioiden vaikutuksista ollaan kuitenkin vasta aloittamassa Suomessa ja Yhdysvalloissa. Niinpä joudumme odottelemaan viidestä kymmeneen vuotta ennen kuin saamme tietää, voidaanko D-vitamiinin saantia lisäämällä vaikuttaa esimerkiksi sydän- ja verisuonitautien, diabeteksen tai muiden tulehduksellisten sairauksien riskiin. Sitten tiedämme myös sen, millä saantimäärillä kolekalsiferoli alkaa muuttua hyödyllisestä vitamiinista haitalliseksi myrkyksi. D-vitamiinin saantisuositus pohjautuu ja tulee varmasti lähivuodetkin pohjautumaan tietoon, jonka perusteella 10–20 µg:n vuorokausiansiokset iän mukaan riittävät ylläpitämään luuston mineraalitiheyttä.

Meteli kansankäräjillä jatkuu, ja vaatimukset suositusten korjaamisesta ja vastuuhenkilöiden välittömästä vaihtamisesta kiihtyvät. Itsehoitolääkkeinä myydään D-vitamiinivalmisteita, jotka sisältävät suositeltua suurempia vitamiinimääriä, ja internetistä löytää helposti ohjeita siitä, miten ulkomailta voi hankkia vieläkin kovempaa kamaa.

Ravitsemussuosituksiamme ollaan juuri uudistamassa, mutta tätä kirjoitettaessa niistä ei vielä ole yksityiskohtaisia tietoja. Suositukset tarkistetaan kahdeksan vuoden välein, mikä on mielestäni ollut hyvä rytm. Kansankäräjillä muutoksia kuitenkin vaaditaan päivittäin, koska aina jonkun mielestä jokin uutinen vaatii suositusten uudelleenarviointia tai entiset arviot ovat olleet jo alun perin vääriä. Suosituksia ei kuitenkaan laadita huutoäänestyksellä eikä peukaloa kääntelemällä. Ravitsemustiede-kirjan (Aro ym. 2012) neljännen painoksen lukijalle toimittajat kirjoittavat: ”Ajalle ominaista on tiedotusvälineissä ja erityisesti sosiaalisessa mediassa nopeasti leviävän informaation tulva. Käsitykset ja muoti-ilmiöt perustuvat usein yksittäisten ihmisten kokemuksiin ja uskomuksiin, joiden perusteella pyritään kyseenalaistamaan tieteellisen tutkimusnäytön merkitys. Tämä korostaa luotettavaa, tieteelliseen tutkimusnäyttöön nojautuvan ja riittävän usein uudistettavan oppikirjan merkitystä ruokahuollon ja terveydenhuollon työntekijöiden koulutuksessa ja ammattitaidon ylläpitämisessä.” Painetut oppikirjat ovat ammattikoulutuksessa tarpeen, mutta tiedottamiseen ne ovat melko vanhanaikainen väline. Terveysviestinnässäkin siirrytään ajanmukaisempiin menetelmiin tiedon välittämisessä väestölle. Hyvä ja rohkaiseva esimerkki tästä on suosittu Terveyskirjasto.

### Entä jouluna?

Joulu on taas, kattilat täynnä puuroo. Useimpien kattilat ovat kaiken aikaa ruokaa kukku-roillaan. Joulun lähestyessä media kiinnostuu aina jouluruoan terveellisyydestä. Ravitsemussuositukset eivät ota suoraan kantaa jouluruokaan, mutta vihjailevat asiasta kertoessaan ruokavalion kokonaisuuden ja arjen ruokavalintojen olevan tärkeimmässä osassa.

On tapana julistaa joulurauha, jonka valitessa rauhoitutaan syömään puuron ohella kinkkua, kalkkunaa, lipeäkalaa, peruna-, porkkana- ja lanttulaatikkoa, rosollia ynnä muuta. Näin pyritään lapsuuden ajan mukaviin tunnelmiin, mikäli mahdollista sukulaisten tai hyvien ystävien seurassa. Jouluruokiin liittyy

samanlaista myyttistä vetoa kuin nykyajan jenkkien mielikuviin Välimeren ruokavaliosta eli ruoasta, jollaista isoäiti Apuliassa muinoin kokkaili.

Joulun pyhiin kuuluu myös loppiainen, joka on itämaan tietäjien Betlehemiin saapumisen muistopäivä. Tietäjät vaelsivat tähteä seuraten, kunnes he löysivät Jeesus-lapsen seimestä. Meillä loppiaisen tausta on hämärtynyt, ja joidenkin mielestä tämä kiusallinen arkipyhä pitäisikin siirtää pois jaloista lähimpään viikonloppuun. Loppiainen on kuitenkin tärkeä juhla, sillä se tulee taas muistuttamaan meitä siitä, että joulu on ohi ja edessä ovat härkäviikot. On aika palata kohtuuteen ja säännöllisiin ruoka-aikoihin. ■

**ANTTI ARO, LKT, emeritusprofessori**  
THL  
PL 30, 00271 Helsinki

#### **KIRJALLISUUTTA**

- Aro A, Becker W. Improving nutrition in Finland. *Publ Health Nutr* 2010;13(6A):899–900.
- Aro A, Mutanen M, Uusitupa M, toim. Ravitsemustiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim 2012.
- Fogelholm M. Ravitsemuskeskustelu käy kuumana. *Suom Lääkäril* 2011;66:902–3
- Paakkari I. D-vitamiini – aurinkohormoni. *Duodecim* 2010; 126:1107–8.
- Pokkinen J. Soopaa, tuubaa ja face-sotaa. *Ylänurkka. Aamulehti* 28.1.2012.
- Sailas R. Suuret terveyserot ovat kansallinen häpeätahramme. *Kanava* 2012;43:36–7.
- Similä M. Syömisestä ei kannata tehdä liian vaikeaa. *Vieraskynä. Helsingin Sanomat* 21.5.2012.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. *Suomalaiset ravitsemussuosituksset – ravinto ja liikunta tasapainoon*. Helsinki: Edita Publishing Oy 2005.