

## Vaarantaako ravintola terveytesi?

Pikaruokaravintoloita osataan nykyään sujuvasti moittia epäterveellisen ruoan tarjoamisesta, mutta miten on tavallisten ravintoloiden laita? Tieteellistä tutkimusta näistä on toistaiseksi ollut saatavilla vähän, mutta nyt asiaan on saatu valaistusta Pohjois-Amerikasta. Tutkimusaineisto kattoi 19 ravintolaa, joiden tarjoamien annosten (aamiainen, lounas ja päivällinen) ravintoainekoostumus oli tiedossa (Scourboutakos MJ ym. JAMA Intern Med 2013;173:1373).

Tulokset olivat musertavia kansanterveyden kannalta. Yhdestä aterias-  
ta sai keskimäärin yli puolet päivän kaloritarpeesta, 151 % suolasta, yli 80 % kokonais- ja tyydyttyneen rasvan määrästä ja 60 % suositellusta kolesteroliannoksesta. Valtaosa aterioista ylitti, monet reilusti, suositellun suolamäärän ja vain prosentissa sen määrä oli terveellisellä tasolla. Puolet tutkituista annoksista sisälsi liikaa rasvaa ja neljännes liikaa tyydytynyttä rasvaa sekä kolesterolia. Hieman surkuhupaisaa on, että parjatuissa pikaruokaravintoloissa suolaa ja kaloreita saakin vähemmän (Johnson CM ym. Arch Intern Med 2010;170:732). Epäterveellisiä transrasvoja oli ravintola-annoksissa sentään niukasti.



Kuva: Istock

Tutkimus tehtiin Kanadassa, mutta kirjoittajan oma suutuntuma on, että Suomenkin ravintoloissa saa usein tarpeettoman suolaista ja rasvaista ruokaa. Valtimotautien ehkäisyn kulmakivi on terveellinen ruokavalio, mutta miten sen noudattaminen onnistuu, jos ruuanlaitto on enenevästi muiden päätettävissä? Ruokakaupassa terveellisiin valintoihin ovat ohjaa-

massa tuoteselosteet ja Sydänmerkki. Pitäisikö vastaava merkki saada myös ravintoloille, jotta asiakkaat voivat halutessaan äänestää haaru-koillaan. ■ TS