

Heli Kuusipalo, Sirpa Sarlio ja Suvi Virtanen

Planetaarinen ruokavalio edistää maapallon ja ihmisten hyvinvointia ja terveyttä

H hyvä ravitsemus on ihmisen terveyden kannalta keskeisen tärkeää, mutta sen toteutumiseen liittyy monenlaisia haasteita. Ruoan tuotanto lisää ilmastonmuutosta ja kuormittaa ympäristöä. Tällä hetkellä maapallolla tuotetaan ennätysellisen paljon ruokaa ravintoketjun yläpäässä olevalle nopeasti lisääntyvälle ihmiskunnalle (1). Kuitenkin sekä nälkäisten määrä että huonosta ravitsemuksesta johtuvat tarttumattomat taudit lisääntyvät. Tilannetta pahentavat tarttuviin tauteihin liittyvät kriisit, tällä hetkellä erityisesti COVID-19-pandemia, joka vaikuttaa monin tavoin ruokajärjestelmään ja ruokaturvaan. Lisäksi luonnon monimuotoisuus, biodiversiteetti, on vaarassa. On arvioitu, että maapallolla nykyisin elävien lajien määrä saattaa puolittua sadassa vuodessa (2). Tulevaisuudessa tarvitsemme ratkaisuja, jotka huomioivat sekä kestävyuden että terveyden.

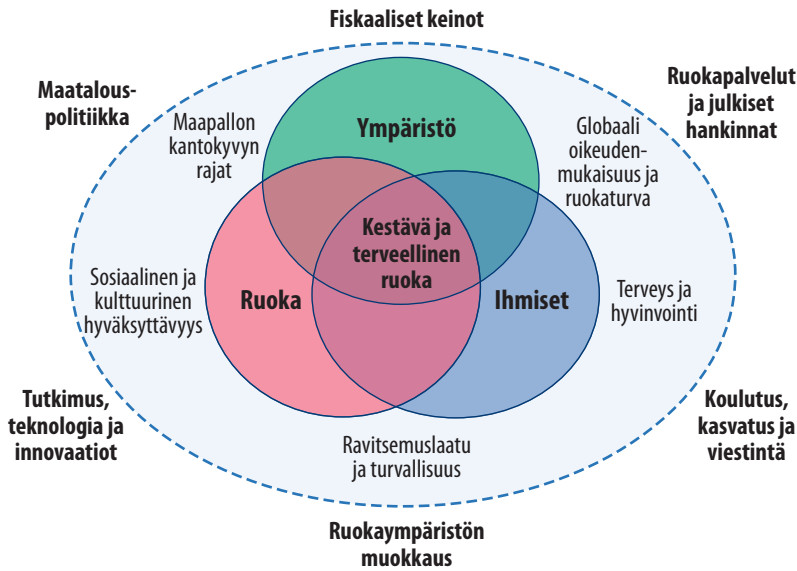
Vuonna 2019 Lancet-lehdessä esiteltiin kansainvälisen tutkijaryhmän ehdotus planetaariseksi ruokavalioksi (3). Se turvaisi maapallolla riittävän ravinnon noin kymmeneen miljardiin ihmiseen kasvavalle väestölle vuoteen 2050 mennessä, ehkäisisi huonon ravitsemuksen aiheuttamaa sairastavuutta ja kuolemia ja samalla edistäisi kestävästä kehitystä ja jarruttaisi ilmastonmuutosta (3). On arvioitu, että tämän ruokavaliosuosituksen noudattaminen vähentäisi suomalaisten ennenaikaista kuolleisuutta vuoteen 2030 neljänneksellä (4). Planetaarinen ruokavalio koostuu pääosin kasviksista, hedelmistä, täysjyväviljasta, palkokasveista,

tydyttymätöntä rasvaa sisältävistä öljyistä ja sisältää kohtuullisia määriä kalaa ja kanaa ja vain hieman punaista lihaa, lisättyä sokeria ja puhdistettua viljaa (3). Se on kasvispainotteisuuden osalta samoilla linjoilla suomalaisten ravitsemussuositusten kanssa, mutta ympäristöä kuormittavien eläinperäisten ruoka-aineiden kuten lihan ja maitovalmisteiden käyttömäärät määritellään tiukemmin.

Tieteelliseen näyttöön perustuvien ravitsemussuositusten tärkein tavoite on väestön hyvän ravitsemuksen edistäminen ja kansansairauksien ehkäisy paikalliseen ruokakulttuuriin tai ruokaympäristöön sopivalla ta-

valla. Vahvin tutkimusnäyttö ravitsemuksen ja terveyden välisistä yhteyksistä saadaan etenevistä kohorteista ja satunnaistetuista kokeista ja erityisesti niihin perustuvista systemoiduista katsauksista ja meta-analyyseista. Suomalaisten ravitsemussuositusten (5) taustalla olevia pohjoismaisia ravitsemussuosituksia ollaan uudistamassa, ja työn on määrä valmistua 2022. Haasteena on yhdistää ravitsemukseen kestävä kehitystä tukeva ruokavalio kulttuurisesti ja eettisesti hyväksyttävällä tavalla. Ruoantuotanto on yksi tärkeimmistä ympäristön muutoksen syistä, joka vaikuttaa ilmastomuutokseen, luonnon monimuotoisuuteen, makean veden käyttöön, vesistöjen rehevöitymiseen, typpi- ja fosforikiertoon, maankäyttöön ja kemikaalikuormaan. Ruoan tuotanto ja kulutus aiheuttavat 25–30 % kasvihuonekaasupäästöistä eli hiilijalanjäljestä. Yksittäisistä ruokaryhmistä liha- ja maitovalmisteiden merkitys on suurin. Jopa kolmasosa tuotetusta ruuasta hukkaantuu

Ravitsemussuositusten mukainen ruokavalio vähentää tautitaakkaa ja hillitsee ilmastonmuutosta



KUVA. Kestävän ja terveellisen ruokajärjestelmän edistäminen (5).

pelloilla, varastoissa, prosessoinnissa, kaupassa ja kulutuksessa. Ylipainon lisääntyminen on haitallista sekä terveyden että kestävyysnäkannalta (3,6–8).

Kestävää, terveellistä ja turvallista ruokavaliota voidaan edistää monilla politiikkatoimilla kuten ohjaamalla maatalouden tuotantoa, verotuksella, tukipolitiikalla ja muilla fiskaalisilla keinoilla, ruokapalveluiden ja julkisten hankintojen avulla, koulutuksella ja tiedotuksella, tutkimuksella ja tuotekehityksellä sekä vaikuttamalla kuluttajan ruokaympäristöön (KUVA) (8). Kansallinen ilmatoruokaohjelma, Suomen Akatemian hankkeet (esimerkiksi Leg4Life ja JustFood) ja EU-komission nelivuotinen Pellolta pöytään -ohjelma edistävät tutkimusta ja toimintaa terveellisen ja kestävästä kehityksestä tukevan ravitsemuksen edistämiseksi. Kestävän ja terveellisen ruokavaliota edistämiseksi tarvitaan myös tutkittua tietoa ja seuranta suomalaisten ruoankäytöstä, jota saadaan työikäisistä (18–74-vuotiaista) FinRavinto-tutkimuksesta (9). Vastaavaa tietoa tulisi jatkossa kerätä myös lapsista ja nuorista sekä seniorikansalaisista. Tulevaisuudessa tietoa tulee kerätä myös systemaattisesti ruokavaliota kestävästä.

FinRavinto-tutkimuksen mukaan meidän tulisi vähentää punaisen lihan ja lihavalmistusten

sekä suolan ja kovan rasvan käyttöä mutta lisätä perunan, juuresten, vihannesten, hedelmien, marjojen, palkokasvien, kalan, täysjyväviljan ja kasvisöljyjen käyttöä (9). Täydennettyjä (erityisesti D-vitamiini) maitotuotteita tai niitä korvaavia kasvijuomia suositellaan päivittäin käytettäväksi eikä niitä tule korvata juustoilla. Nämä muutokset, erityisesti kasvispainotteen ruoka, tukevat ilmastonmuutokseen sopeutumista ja muutoksen hillintää sekä edistävät terveyttä. Suositusten mukainen ruokavalio myös vähentäisi merkittävästi tautitaakkaa ja terveydenhuollon kustannuksia (10).

Lautasmallin viesti kannattaa sisäistää; vain monipuolisella ruokavaliolla voidaan saavuttaa hyvä ravitsemus. Yksipuolinen ruokavalio on haavoittuva ja voi romahduttaa paitsi terveyden, myös ympäristön tasapainon. Hyvää terveyttä edistävällä ruualla on pääosin varsin maltilliset ympäristövaikutukset. Ruoan ja ruokajärjestelmien vaikutuksista ilmastoon ja luonnon monimuotoisuuteen tarvitaan kuitenkin lisää tutkimusta. On tärkeää tunnistaa terveys- ja ympäristövaikutusten ristiriitatilanteet. Samoin on hyvä selvittää, osaavatko ihmiset tehdä terveyden kannalta hyviä ruokavalintoja, silloin kun he muuttavat ruokavaliotaan kestävämmäksi. ■

KIRJALLISUUTTA

1. Helenius J. Ruoantuotanto koettelee luonnon monimuotoisuutta. Kirjassa: Mattila H, toim. Elämän verkko – luonnon monimuotoisuutta edistämässä. Helsinki: Gaudeamus 2020.
2. Kolbert E. The sixth extinction: an unnatural history. New York: Henry Holt & Company 2014.
3. Willett W, Rockström J, Loken B, ym. Food in the anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. Lancet 2019;10170:447–92.
4. Stockholm Resilience Center Report. Nordic food systems for improved health and sustainability. Stockholm: Stockholm University 2019.
5. Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuosituks 2014. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. https://ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kestavat-ruokavalinnat/ravitsemussuosituks_terveytta-ruoasta_2014_fi_web_v4.pdf.
6. Virtanen S, Kuusipalo H. Biodiversiteetti, kestävyys ja terveys. Kirjassa: Mattila H, toim. Elämän verkko – luonnon monimuotoisuutta edistämässä. Helsinki: Gaudeamus 2020.
7. Sarlio S. Towards healthy and sustainable diets. Perspectives and policy to promote the health of the people and the planet. Cham: Springer 2018.
8. Sarlio S. Kestävää kehitystä ja terveyttä edistävä ravitsemus- ja ruokapolitiikka. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 2019;56:318–26.
9. Valsta L, Kaartinen N, Tapanainen H, ym. Ravitsemus Suomessa – FinRavinto 2017 -tutkimus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen raportti 12/2018.
10. Suomi J, Haario P, Asikainen A, ym. Ruokajärjestelmän kansanterveydellisten vaikutusten kustannukset ja riskinarviointi. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2019:63.



HELI KUUSIPALO, ETM, erikoistutkija
THL, Hyvinvointivaikuttajat osasto,
Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen
yksikkö

**SIRPA SARLIO, FT, VTM, ETM, ravitsemustieteen dosentti,
neuvotteleva virkamies**

Sosiaali- ja terveysministeriö,
Twitter: @SirpaSarlio

SUVI VIRTANEN, LT, ETM, tutkimusprofessori
THL, Hyvinvointivaikuttajat osasto, Hyvinvoinnin ja
terveyden edistäminen yksikkö
Tampereen yliopisto, yhteiskuntatieteellinen tiedekunta,
tervestieteiden yksikkö
Tays ja Tampereen yliopisto, Lasten terveyden
tutkimuskeskus
PSHP, Tutkimus-, kehitys- ja innovaatiokeskus

SIDONNAISUUDET

Heli Kuusipalo: Luottamustoimet (CRASH ry, Suomen Naisyhdistys ry, ja Suomi-Namibia-Seura, EU, WHO, FAO, Pohjoismainen ministerineuvosto)

Sirpa Sarlio: Luottamustoimet (STM, WHO), hankkeet (STM)

Suvi Virtanen: Luottamustoimet (Valtion ravitsemusneuvottelukunta)