

Asiantuntijalausunto: Ruokapoliittinen selonteko kansallisesta ruokastrategiasta

Kiitän mahdollisuudesta antaa lausunto Ruokapoliittiseen selontekoon kansalliseen ruokastrategiaan liittyen. Kommentoin selontekoa ravitsemustieteilijänä ravitsemustieteen, joka työskentelee niin yliopisto-opetuksessa, tieteellisessä tutkimuksessa kuin ravitsemusohjauksessa terveydenhuollossa. Terveys- ja hyvinvointinäkökulman jää helposti ruokapolitiikassa tuotanto- ja huoltovarmuusnäkökulmien varjoon. Selonteossa on kiitettävästi huomioitu päämääränä myös **ruokakulttuuri ja hyvinvointi** kolmen muun päämäärän (kannattavuus ja reiluus, huoltovarmuus ja luonnon kantokyky) lisäksi. Lisäksi päämääriä tukeviin valmiuksiin sisältyvät **innovaatioiden ja teknologioiden kehittäminen sekä osaamisen vahvistaminen**, jotka painottavat ruoka- ja ravitsemusalaan liittyvän koulutuksen, tutkimuksen ja kehittämistyön merkitystä. Nostan esiin seuraavia huomioita erityisesti ruokakulttuurin ja hyvinvoinnin päämääriin liittyen:

Kansallisten ravitsemussuositusten jalkauttaminen osana kansallista ruokastrategiaa väestön terveyden edistämiseksi

Kestävää terveyttä ruoasta – kansalliset ravitsemussuositukset (Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2024) pohjautuvat pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin, joiden tutkimusperustaisuus on vahva. Kansalliset ravitsemussuositukset on selonteossa nostettu esiin tärkeänä taustamateriaalina ja lisäksi on kuvattu ne haasteet, joita väestön ravitsemuksessa on suosituksiin verrattuna. Ravitsemussuositusten tavoitteena on edistää väestön terveyttä, vastata lukuisiin ravitsemus- ja terveyshaasteisiin mutta niissä on otettu huomioon myös kestävyysnäkökohdat. Kestävät ruokavaliot ovat ekologisesti kestäviä, sosiaalisesti kestäviä, terveyttä edistäviä ja taloudellisesti kestäviä ja lisäksi tulee panostaa suositusten toimeenpanoon, seurantaan ja arviointiin (VRN 2024). Ruokastrategian odotetaan tukevan myös kansanterveysstrategiaa, jossa väestön ravitsemuksella on merkittävä rooli. Hienoa, että kohdassa 3.4 on kuvattu ravitsemus- ja elintapaohjaus ja siihen tarvittavat resurssit, mutta se on vain osa ravitsemussuositusten jalkauttamista. **Ehdotus:** Kansallisten ravitsemussuositusten jalkauttaminen käytäntöön, sisältäen suositusten käytännön toimeenpanon, seurannan ja arvioinnin, tulee kirjata strategian toimeenpanosuunnitelman keskeiseksi kohdaksi ja resursoida sen mukaisesti.

Toimeenpanosuunnitelman keskeiset teemat: Hyvinvointi ja terveys

Ravitsemus- ja elintapaohjaus ja niiden riittävä saatavuus ja resursointi on ehdottoman tärkeä osa ravitsemusterveyden ja hyvinvoinnin lisäämistä ja sairauksien ennaltaehkäisyä väestötasolla. Vaikuttavaa ravitsemus- ja elintapaohjausta toteuttavat monet ammattiryhmät, mutta sen erityisiä ammattilaisia ovat Itä-Suomen yliopistossa koulutetut laillistetut ravitsemusterapeutit. Kohdan 3.4 alla, s. 40 kuvataan tätä teemaa näin *"Systemaattisen ravitsemus- ja elintapaohjauksen tunnistaminen ja siihen resurssien varaaminen osana ennakoidavaa terveydenhuoltoa."* **Ehdotus:** Kyseistä lausetta olisi hyvä muokata, sillä nyt lauseessa jää auki, mihin viittaavat sanat "systemaattisen" (missä tilanteissa systemaattisen?) ja toisaalta "tunnistaminen" (tunnistaa mahdollisuuksia ravitsemusohjaukseen? Käytännön toteutus ennaltaehkäisevässä terveydenhuollossa varmasti olennaisin?). Hienoa, että strategiassa on huomioitu ennaltaehkäisyyn merkitys, sillä se synnyttää myös taloudellisia säästöjä, mikä on ristiriidassa sen kanssa, että nykyisellään resurssit ovat täysin riittämättömät. Kiitos siis, että myös resurssiasia on huomioitu tässä lauseyhteydessä, sillä ravitsemus- ja elintapaohjauksen toteutumisesta teeman mukaisesti tarvitaan lisää koulutusta eri ammattiryhmille sekä lisäresursseja, myös ravitsemusterapeuttien palkkaamiseen perusterveydenhuoltoon ja muille sektoreille, joissa tehdään ennaltaehkäisevää työtä ravitsemusterveyden edistämiseksi.

Mahdollisuus terveelliseen ruokaan lisääntyy: strateginen tavoite liittyen kotimaiseen ruokaan

Kohta 3.4.2, s. 42: *"Terveellinen, kotimainen ruoka on saatavilla kaikille väestöryhmille, ja sen kulutus kasvaa merkittävästi."* Kaikki kotimainen ruoka ei automaattisesti edistä väestönterveyttä, vaan terveyttä ja hyvinvointia edistävässä ravitsemuksessa tulisi huomioida ruuan ravitsemuksellinen laatu. **Ehdotus:** Strategiassa tulisi korostaa ruuan ravitsemuksellista laatua ja erottaa toisistaan "terveellisyys" ja "kotimaisuus" ja siksi ehdotan, että lauseessa mainitaan myös ravitsemuksellinen laatu.

Mahdollisuus terveelliseen ruokaan lisääntyy: strateginen tavoite liittyen ruoka-aineiden käyttöön

Strategisena tavoitteena on nostettu esiin kasvisten, marjojen ja hedelmien käytön lisääntyminen, mikä on erinomainen tavoite (samoin kuin suolan ja tyydyttyneen rasvan kulutuksen vähentyminen ja kuitupitoisten elintarvikkeiden kulutuksen lisääntyminen). Suomalaisista vähintään suositusten mukaisen määrän kasviksia, marjoja ja hedelmiä käyttävien

osuus on kuitenkin suurempi (22 % naisista ja 14 % miehistä) kuin suositusten mukaisen määrän täysjyväviljaa käyttävien osuus (2 % naisista ja 11 % miehistä) (Lähde: FinRavinto 2017 -tutkimus). Lisäksi palkokasveja ei ole mainittu, vaikka kasviproteinilähteiden suosiminen on eduksi niin väestön terveydelle kuin myös ilmastovaikutuksille ja edistää huoltovarmuutta. **Ehdotus:** Kohta 3.4.2, sivu 42, strategiaan tavoitteisiin olisi hyvä nostaa kasvien, marjojen ja hedelmien käytön lisäksi täysjyväviljan ja palkokasvien käytön lisääntyminen. Lisäksi strategiassa voisi ylipäättään korostaa, että kasviproteinilähteiden käytön lisääminen tukee kansanterveyden lisäksi huoltovarmuutta ja ilmastotavoitteita.

Mahdollisuus terveelliseen ruokaan lisääntyä: strateginen tavoite liittyen tieteelliseen tietoon ruuan terveysvaikutuksista

Kohdan 3.4.2 alla strategisena tavoitteena on nostettu esiin *”Tieteellinen tieto ruuan terveysvaikutuksista lisääntyy”*, mikä korostaa ravitsemus- ja elintarvike tutkimuksen tärkeyttä. Pyydän huomioimaan, että käytännössä tämän tavoitteen toteutumiseen tarvitaan myös lisää julkista tutkimusrahoitusta, sillä tutkimusrahoitus on ajankohtaisesti erittäin kilpailtua. **Ehdotus:** Tietolaatikkoon ”Toimeenpanosuunnitelman keskeiset teemat” voisi lisätä kohdan ”Hyvinvointi ja terveys” yhteyteen: *”Laadukkaan ravitsemus- ja elintarvike tutkimuksen toteuttaminen ja resursseista huolehtiminen”*.

Mahdollisuus terveelliseen ruokaan lisääntyä: yksilön vs. ruokaympäristön vastuu

Kohdan 3.4.2 alla on huomioitu myös yksilöön ja ruokaympäristöön liittyviä asioita: *”Yksilön vastuu omasta terveydestä on keskeinen, mutta valintoihin vaikuttavat elinympäristön tarjoamat mahdollisuudet. Terveellisten ruokavalintojen tekemisen pitäisi olla helppoa kaikille kuluttajaryhmille, sosioekonomisesta taustasta tai iästä huolimatta.”* Korostaisin tässä kohdassa vahvemmin, että ruokaympäristön ohjauskeinot ovat välttämättömiä, sillä on epätodennäköistä, että pelkkä yksilöiden vastuu riittäisi väestön ravitsemusterveyden edistämiseksi. Ruokakäytössä on merkittäviä väestöryhmittäisiä ja alueellisia eroja, ja siksi esimerkiksi ruokapalveluilla on tärkeä rooli ravitsemusterveyttä edistävien valintojen mahdollistamisessa. Toisaalta läpi ruokaketjun (ruokapalveluiden lisäksi esimerkiksi kaupoissa) voitaisiin enemmänkin hyödyntää tuoppausta keinona tukea suositusten mukaisia ruokavalintoja. **Ehdotus:** muokkaisin lausetta esimerkiksi seuraavasti: *”Yksilön vastuu omasta terveydestä on keskeinen, mutta valintoihin vaikuttavat merkittävästi elinympäristön tarjoamat mahdollisuudet. Terveellisten ruokavalintojen tekemisen pitäisi olla helppoa*

kaikille kuluttajaryhmille, sosioekonomisesta taustasta tai iästä huolimatta, ja ruokaympäristön tulee tukea terveyttä edistävien ruokavalintojen tekemistä.”

Julkisten ruokapalveluiden rooli ravitsemusterveyden edistämisessä

Ruokapalvelut ovat avainasemassa kansanterveyden edistämisessä ja ravitsemussuositusten jalkauttamisessa valmistaessaan ja tarjotessaan ravitsemussuositusten mukaisia, terveyttä edistäviä ja kestävästi tuotettuja aterioita (Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveystieteiden tutkimuskeskus 2024). Joka kolmas suomalainen käyttää ruokapalveluita päivittäin. Strategiassa olisi hyvä vahvasti linjata siitä, että koulut, päiväkodit, sairaalat ja hyvinvointialueet toteuttavat ravitsemussuosituksia systemaattisesti. Jotta tämä tavoite voi toteutua, tarvitaan ruokapalveluihin myös lisää koulutusta ravitsemusterveyden ja kestävyysnäkökulmien edistämiseksi, mikä on turvattava riittävällä resursoinnilla. **Ehdotus:** Lisätään lause *”Julkisilta ruokapalveluilta edellytetään ravitsemussuositusten mukaisten aterioiden tarjoamista väestön ravitsemusterveyden edistämiseksi. Ruokapalvelujen suunnittelussa ja toteutuksessa mukana olevia toimijoita koulutetaan ravitsemusterveyden ja kestävyysnäkökulmien edistämiseen.”*

Yhteisöllisyys ruuan ympärillä kasvaa ja vahvistaa hyvinvointia: kouluruokailu

Kouluruokailu nostetaan esiin tärkeänä osana ruokakasvatusta ja myös ruoan äärellä toteutuvaa yhteisöllisyyttä. Kohdassa 3.4.4, s. 44 kuvataan strategista tavoitetta: *”Yhdessä syömisen kulttuuri ja ruokailo vahvistuvat, ja ruoka toimii yhä vahvemmin yhteisöllisyyden, yhdenvertaisuuden ja hyvinvoinnin rakentajana. Joukkoruokailun ja erityisesti kouluruokailun arvostus kasvaa, ja niitä kehitetään osaksi terveellistä, saavutettavaa ja kestävää ruokakulttuuria.”* Pyydän huomioimaan tässä kohdassa, että yhdessä syömisen kulttuuri ja ruokailo voivat vahvistua vain, jos kouluruokailutilanteisiin on käytettävissä riittävästi aikaa. Kannanotto ruokailuhetken riittävään kestoan vahvistaa tätä sanomaa käytännössä, vaikka kohdan toteutuksesta paljon jääkin koulujen vastuulle. **Ehdotus:** Ehdotan lisäämään tekstiin kohdan: *”Koulussa ateriointiin varataan riittävästi aikaa (suositeltu vähimmäisaika 30 minuuttia).”* perustuen Syödään ja opitaan yhdessä -kouluruokailusuositukseen (2017).

Uudet ruokateknologiat ja solumaatalous

Uusien ruokateknologioiden arvioinnissa tarvitaan elintarviketurvallisuus- ja ravitsemustieteellistä tutkimusta vienti- ja teknologiapolitiikan näkökulmien lisäksi. **Ehdotus:** Selonteossa olisi hyvä ottaa kantaa siihen, että uusien

ruokateknologioiden ja solumaatalouden kohdalla tulee hyödyntää korkeatasoista kotimaista tieteellistä tutkimusta ja systemaattisesti selvittää pitkän aikavälin vaikutuksia ravitsemusterveyteen, kokonaisterveyteen (esim. suolistoterveys) ja väestön ruokakäyttäytymiseen.

Toimeenpano ja Ruokaneuvosto

Ruokaneuvoston kokoonpanossa on hyvä huomioida, etteivät väestön terveys- ja hyvinvointinäkökulmat jää tuotanto- ja elinkeinopainotuksen varjoon ja että ruokakulttuurin, terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi on vahva teemaryhmäedustus. Ruokaneuvostossa/teemaryhmissä tulisi olla riippumatonta ravitsemustieteen ja kliinisen ravitsemuksen asiantuntemusta takaamassa, että nämä näkökohdat tulevat huomioituiksi. Lisäksi strategian toteutumiseksi Ruokaneuvoston on hyvä laatia selkeä suunnitelma siitä, kuka vastaa ravitsemusterveyden tavoitteista, millä aikatauluilla ja resursseilla näihin päästään ja millä indikaattoreilla tavoitteisiin pääsyä mitataan ja seurataan. **Ehdotus:** Selontekoon voisi sanallistaa tätä Ruokaneuvoston alle, esimerkiksi *"Ruokaneuvosto huolehtii myös väestön ravitsemusterveyden edistämisen tavoitteista, resursseista, indikaattoreista ja seurannasta."*

Huomio liittyen sanamuotoihin: erikoisruokavaliot

Sivulla 44 kerrotaan *"Kasvava kiinnostus kasvipohjaisiin tuotteisiin, erikoisruokavalioihin ja vastuullisuuteen muokkaa ruokatarjontaa ja tuotantotapoja."* Terminä käytetty "Erikoisruokavaliot" on vakiintumaton, sen sijaan "erityisruokavaliot" on yleisesti käytetty termi. Erityisruokavalioiden lisääntyminen ei ole kiinni vain kasvavasta kiinnostuksesta tai väestön valinnoista, vaan niillä on usein välttämätön ja merkittävä rooli esimerkiksi sairauksien ravitsemushoidossa (esimerkiksi gluteeniton ruokavalio keliakian hoidossa) tai allergiaruokavalioina. **Ehdotus:** Korvaisin sanan "erikoisruokavalioihin" sanalla "erityisruokavalioihin" ja lisäisin lauseeseen sanan "tarve", koska kyse ei ole vain kiinnostuksesta tai valinnoista (esimerkiksi *"Kasvava kiinnostus kasvipohjaisiin tuotteisiin ja vastuullisuuteen, sekä tarve erityisruokavalioihin muokkaavat ruokatarjontaa ja tuotantotapoja"*).

Yhteenvetoa

Kansallisten ravitsemussuosittelujen (Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024) toimeenpano olisi tärkeää kirjata kansallisen ruokastrategian toimeenpanosuunnitelmaan ja resursoida (jalkautus, seuranta, arviointi). Keskeistä on vahvistaa ennaltaehkäisevää ravitsemus- ja elintapaohjausta sekä varmistaa osaaminen koulutuksen

panostamalla ja riittävät resurssit ravitsemus- ja elintapaohjaamiseen. Strategiassa on liitettävä tavoitteisiin ruoan ravitsemuksellinen laatu. Yksilövastuun rinnalle tarvitaan ruokaympäristön ohjauskeinoja ja julkisilta ruokapalveluilta tulee edellyttää suositusten mukaista tarjontaa sekä toimijoiden koulutusta. Panostus ruokakasvatukseen ja syömisen yhteisöllisyyden vahvistamiseen tulee strategiassa vahvasti esille. Ruokastrategian käytännön toimeenpanossa Ruokaneuvostolla ja teemaryhmillä tulee olemana merkittävä rooli ja sen kokoonpanossa on tärkeää huomioida riittävä ravitsemusalan osaaminen.