



Säätytalo 31.8.2005

## **UUDET RAVITSEMUSSUOSITUKSET KANSAINVÄLISILLÄ LINJOILLA LIIKUNTAA KOROSTAEN**

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan uudet ravitsemussuosituksot pohjautuvat uusiin pohjoismaisiin suosituksiin ja ottavat huomioon viime vuosien tutkimustiedon. Kun se on lähinnä varmentanut ja tarkentanut käsityksiä ravinnon ja terveyden välisistä yhteyksistä, ei edellisiin suosituksiin ole ollut tarvetta tehdä suuria muutoksia. Suositusten tavoitteena on väestön hyvä ravitsemus ja kansanterveyden edistäminen. Erityishuomio kiinnitetään lihavuuden ja siihen liittyvän tyypin 2 diabeteksen yleistymiseen, mutta myös sydän- ja verisuonitautien ehkäisy ja lasten hammasterveys ovat olleet suositusten lähtökohtina.

Suosituksilla tavoitellaan energian saannin ja kulutuksen tasapainottamista. Niinpä suosituksiin on ensimmäistä kertaa kirjattu myös liikuntasuosituksot niin aikuisille kuin lapsille ja nuorillekin. Päivittäisen ravinnonsaannin tasapainottamiseksi tarvitaan puolesta tunnista tuntiin kestävä, reipasta kävelyä vastaavaa liikuntaa. Lapsille ja nuorille suositellaan vähintään tunnin päivittäistä monipuolisesti kuormittavaa liikuntaa. Säännöllinen liikunta helpottaa painonhallintaa ja antaa mahdollisuuden nauttia riittävän monipuolista ruokaa.

Energiaravintoaineiden suositeltavat osuudet ovat keskimäärin ennallaan mutta käsittävät nyt kohtuullisen vaihtelualan: hiilihydraateilla 50-60 %, rasvoilla 25-35 % ja proteiineilla 10-20 % energiasta. Proteiinien suositeltavan saannin ylärajaa on nostettu vastaamaan todettua ruokavalioiden kehitystä. Rasvan suhteen korostetaan erityisesti sen laatua. Edelleen kovan rasvan saannin rajoittaminen noin 10 %:iin energiasta ja myös kuidun saannin lisääminen 3 g/MJ tasolle ovat ne tavoitteet, joiden kohdalla käytännön ja suosituksen välinen etäisyys on suurin.

Yksittäisten ravintoaineiden kohdalla merkittävin muutos on D-vitamiinin saantisuosituksen nostaminen 50 %:lla (7,5 mikrogrammaan päivässä) yli 2-vuotiaille lapsille ja alle 60-vuotiaille aikuisille. D-vitamiinin saanti on suurella osalla väestöä riittämätöntä talviaikaan, jolloin auringonvalo ei riitä muodostamaan vitamiinia ihossa.

Suosituksiin sisältyy myös ohjeita päivittäisistä ruokavalinnoista, joilla suositukset käytännössä toteutuvat. Erityisesti painotetaan kasvien, hedelmien ja marjojen sekä täysjyväviljan käytön lisäämistä ja pehmeiden rasvojen suosimista.

### **Valtion ravitsemusneuvottelukunta seuraa suomalaista kansanravitsemusta ja -terveyttä**

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on maa- ja metsätalousministeriön alainen pysyvä toimikunta, jonka tehtävänä on jo yli 50 vuoden ajan ollut seurata suomalaista kansanravitsemusta ja -terveyttä, ottaa kantaa, tehdä aloitteita ja antaa suosituksia ravitsemuksen ja terveyden edistämiseksi. Neuvottelukunta nimetään kolmeksi vuodeksi kerrallaan.

Ravitsemussuosituksot ovat suomalaisen elintarvike- ja ravitsemuspolitiikan perusta. Ne on tarkoitettu käytettäväksi joukkoruokailun suunnittelussa, ravitsemusopetuksen ja -kasvatuksen perusaineistona sekä ohjeellisina arvioitaessa ihmisryhmien ruoankäyttöä ja ravinnonsaantia esimerkiksi tutkimuksissa ja joukkoruokailussa. Nyt kun uudet suosituksot on vahvistettu, on neuvottelukunnan tärkein tehtävä edistää eri tavoin suositusten toteutumista.

”Suomalaiset ravitsemussuosituksot – ravinto ja liikunta tasapainoon” – julkaisua voi ostaa kirjakaupoista ja Editan asiakaspalvelusta, puh. 020 450 05 tai verkkokirjakaupasta: [www.edita.fi/netmarket](http://www.edita.fi/netmarket).

Suosituksot löytyvät myös Valtion ravitsemusneuvottelukunnan internetsivuilta, [www.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta](http://www.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta) ja niiden ruotsinkielinen versio julkaistaan neuvottelukunnan internetsivuilla syys-lokakuun vaihteessa.

Lisätietoja:

puheenjohtaja  
Pekka Puska  
Valtion ravitsemusneuvottelukunta  
p. (09) 4744 8200  
gsm 040 771 5571

pääsihteeri  
Valtion ravitsemusneuvottelukunta  
Raija Kara  
p. (09) 3931 796  
gsm 050 4099 860