

Lisää D-vitamiinia maitoon

Useissa kotimaisissa tutkimuksissa on todettu, että D-vitamiinin saanti ravinnosta on suositukseen nähden niukkaa. Tämä on havaittu niin vanhuksilla, aikuisväestöllä, nuorilla kuin leikki-ikäisillä lapsilla. Imeväisikäiset ja pikkulapset, vähän ulkoilevat vanhukset ja vegaanit sekä lisäksi niukasti syövät henkilöt ovat selviä D-vitamiinipuutoksen riskiryhmiä. Elimistö muodostaa D-vitamiinia auringon ultraviolettivalon vaikutuksesta Suomessa merkittävässä määrin vain kesällä. Riittävä D-vitamiinin saanti on välttämätöntä luuston kunnan ja terveyden kannalta.

D-vitamiinin lisääminen maitoihin ja muihin nestemäisiin maitovalmisteisiin on tullut mahdolliseksi joulukuun alussa. Kauppa- ja teollisuusministeriö on muuttanut Valtion ravitsemusneuvottelukunnan aloitteesta asetustaan vitamiinien ja eräiden muiden aineiden lisäämisestä elintarvikkeisiin siten, että maitoihin voidaan lisätä D-vitamiinia nykyistä enemmän. D-vitamiinipitoisuuksia voidaan nostaa nykyisestä tasosta 0,08 µg/dl tasolle 0,5 µg/dl. Margariineihin on tähänkin asti voinut lisätä D-vitamiinia, eikä asetusta ole muutettu. Lisääminen on mahdollista myös laktoosittomiin maitojuomiin sekä soija- ja viljapohjaisiin nestemäisiin valmisteisiin. Luomumaitoja ei voi täydentää D-vitamiinilla.

D-vitamiinin lisääminen maitoon ei aiheuta liikasaantia

Luontaisesti hyvien D-vitamiinilähteiden, kuten kalan ja kalavalmisteiden sekä vitamiinoitujen margariinien ja maitovalmisteiden käyttö lisäävät suomalaisten D-vitamiinin keskimääräisen päivittäisen saannin nykyisestä noin 4 µg:sta 7µg:aan nuorilla ja aikuisilla. Aikuisten suositeltava päivittäinen D-vitamiinin saanti on 5 µg. Runsaskaan D-vitamiinoitujen maitovalmisteiden käyttö ei lisää saantia yli turvallisenä pidetyn saannin tason. D-vitamiinivalmisteiden, esimerkiksi tablettien tms. käyttö voi kuitenkin yhdessä vitamiinoitujen elintarvikkeiden kanssa nostaa kokonaissaannin tarpeettoman suureksi.

Imeväisikäiset ja pienet lapset tarvitsevat edelleen D-vitamiinia vitamiinivalmisteina. Sosiaali- ja terveysministeriö antaa vuoden 2003 alussa uudet suositukset raskaana olevien ja imettävien äitien, pikkulasten ja vanhusten D-vitamiinivalmisteiden käytöstä.

D-vitamiinoidut maitovalmisteet tulevat markkinoille alkuvuodesta 2003 ja myös joidenkin rasiamargariinien pitoisuuksia nostetaan.

Lisätietoja:

Erikoistutkija Satu Männistö, Kansanterveyslaitos (D-vitamiinin saanti ja suositukset)
Puh. (09) 4744 8594

Neuvotteleva virkamies Kaija Hasunen, sosiaali- ja terveysministeriö (erityisryhmien D-vitamiinin saantisuositukset)
Puh. 050 554 4419

Erikoissuunnittelija Annika Nurttila, Elintarvikevirasto (täydentäminen ja sen valvonta)
Puh. (09) 393 1539

Johtaja Seppo Heiskanen, Elintarviketeollisuusliitto (markkinoille tulevat tuotteet)
Puh. (09) 1488 7230