

## Valtion ravitsemusneuvottelukunta opastaa kuluttajia:

### VESIJOHTOVESI ON PARAS JANOJUOMA – HUOLI LASTEN LIMSA- JA ENERGIAJUOMISTA

Sopiva juotavien nesteiden määrä päivittäin on useimmille ihmisille noin 1-1,5 litraa. Valtion ravitsemusneuvottelukunta suosittelee tyydyttämään tämän tarpeen kesälläkin pääosin vesijohtovedellä, jonka laatu on Suomessa erinomainen. Ruokajuomaksi suositellaan veden ohella rasvatonta tai enintään 1% rasvaa sisältävää maitoa ja piimää. Täysmehua voi aterian yhteydessä juoda 1-2 dl päivässä, mutta se ei korvaa hedelmiä. Tee ja kahvi mieluiten ilman sokeria ja kermaa sopivat päivittäisiksi juomiksi. Muita juomia on syytä nauttia harvemmin kuin päivittäin ja kiinnittää huomio annoskokoihin.

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan puheenjohtaja, professori Pekka Puska kantaa erityistä huolta lasten runsaasta sokeri- ja happopitoisten juomien käytöstä. Vanhempien tulisi hänen mukaansa paremmin valvoa lasten nauttimien juomien laatua ja määrää. ”Kannattaisiko vanhempien harkita paluuta lasten limsapäiviin, vaikka lauantaisin kerran viikossa” hän ehdottaa. Hän muistuttaa myös, että koulujen ja liikunta- ja urheiluhallien tiloista löytyy edelleen huolestuttavan usein pääosin epäterveellisiä juomia sisältäviä automaatteja. ”Koulu on kasvatustila, ei limsa- ja karkkikauppa”.

Monissa nykyään runsaasti käytetyissä juomissa piilee ainesosia, jotka eivät edistä terveyttä. Juomien sokeri altistaa lihomiselle ja hampaiden reikiintymiselle. Monissa juomissa, myös light-juomissa, ovat hapot edistävätkin hammaskiilteen ohenemista, kun niitä nautitaan useasti pitkin päivää. ”Juomisessa kuten syömisessäkin on hyvä pitää säännöllinen päivittäinen rytmi. Varsinkin sokeri- ja happopitoisten juomien nauttiminen on järkevää ajoittaa muun syömisensä yhteyteen, jolloin annokset jäävät pienemmiksi ja ruoka vähentää happojen haitallisia vaikutuksia” toteaa suosituksia valmistelleen työryhmän puheenjohtaja, dosentti Liisa Valsta Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitokselta.

Kofeiinin on todettu jo pieninä määrinä aiheuttavan lapsilla ärtyneisyyttä, levottomuutta, unihäiriöitä ja jopa riippuvuutta. Lisäksi mm. energijuomiin lisätään muita piristäviksi tarkoitettuja aineita sekä vitamiineja. Näiden saanti voi nousta suureksi, kun juomia käytetään runsaasti. Näiden aineiden pitkäaikaisvaikutuksista ei ole tietoa. Sen vuoksi kofeiinipitoisia juomia, kuten energijuomia ja kahvia ei suositella lainkaan alle 15-vuotiaille. Juomien pakkausmerkinnöistä löytyy paljon tietoa niin käytetyistä ainesosista kuin energiapitoisuudesta ja käyttörajoituksista. Pakkausmerkintöjä kannattaakin opetella lukemaan entistä tarkemmin myös juomapakkauksista.

Juomasuosituskuvat ja tekstit ovat saatavana sähköisessä muodossa pääsihteeri Raija Karalta, [raija.kara@evira.fi](mailto:raija.kara@evira.fi) tai aineisto löytyy Eviran internetsivuilta osoitteesta <http://tuoreetkasvot.fi>.

**Lisätietoja:** Pääjohtaja Pekka Puska, puh. 040 771 5571 ja pääsihteeri Raija Kara, puh. 050 409 9860