

LIIKUNTA MUKAAN UUSIIN POHJOISMAISIIN RAVITSEMUSSUOSITUKSIIN

Keskeiset osat uudistetuista Pohjoismaisista ravitsemussuosituksista esiteltiin juhannusviikolla Tönsbergissä, Norjassa järjestetyssä ravitsemuskongressissa. Lopullisesti suositukset hyväksytään elokuussa Pohjoismaisen ministerineuvoston kokouksessa Islannissa ja ne julkaistaan englanninkielisenä tämän vuoden lopulla. Suositusten valmistelussa ovat myös suomalaiset asiantuntijat olleet aktiivisesti mukana. Valtion ravitsemusneuvottelukunta tulee uudistamaan suomalaiset suositukset käyttäen pohjana uusia pohjoismaisia suosituksia. Ravitsemussuosituksien on ensisijaisesti tarkoitettu väestön ravinnonsaannin suunnitteluun ja seurantaan. Niitä käytetään varsinkin joukkoruokailun suunnittelun pohjana, mutta niistä voivat yksilötkin saada hyödyllistä tietoa.

Uudet suositukset eivät sisällä rajuja muutoksia aikaisempiin linjauksiin. Energiaravintoaineiden saantisuositukset pysyvät entisellään (hiilihydraatit 50-60 E% suosien kuitupitoisia elintarvikkeita, kokonaisrasva 25-35 E% ja proteiinit 10-20 E%). Eräiden vitamiinien ja kivennäisaineiden suosituslukuihin on tehty joitakin pieniä muutoksia. Ainoastaan D-vitamiinin saantisuosituksessa on merkittävä muutos; sitä on nostettu 5 mikrogrammasta 7,5 mikrogrammaan 2-60 -vuotiailla.

Fyysinen aktiivisuus mukaan suosituksiin

Lihavuuden yleistymisestä johtuen suosituksissa painotetaan aikaisempaa enemmän painonhallintaa ja erityisesti päivittäisen arkiliikunnan ja kuntoilun tarvetta ja merkitystä energiatasapainon säätelyssä. Lapsille suositellaan vähintään 60 minuuttia aktiivista liikuntaa päivittäin. Aikuisten tulisi harrastaa päivittäin vähintään 30-60 minuuttia kohtuullista liikuntaa.

Uusi aihealue suosituksissa on ateriarytmi, jota käsitellään laajasti. Aterioinnin ajoituksessa tulisi seurata kunkin omaa biologista vuorokausirytmää. Vaikka kaikille ei suositellakaan samantyyppistä kaavamaisesta mallia, jonkinlainen ateriarytmi auttaa ylläpitämään ruokavalion ravitsemuksellista laatua.

Ruokapohjaiset suositukset vain suuntaa-antavia

Uusissa suosituksissa otetaan jossain määrin kantaa myös yksittäisiin ruokavalintoihin. Kasvien, hedelmien, marjojen, kokojyväleivän ja –viljatuotteiden sekä kalan kulutusta suositellaan lisättäväksi. Maitotuotteista suositellaan vähärasvaisia ja ravintorasvoista pehmeitä ja juoksevia vaihtoehtoja. Energiatiheiden ja/tai ravintotiheydeltään alhaisten ruokien (mm. virvoitusjuomat, makeiset, makeat leivonnaiset ja alkoholijuomat) kulutusta tulisi rajoittaa. Varsinaiset käytännön ohjeet jätetään kuitenkin kunkin maan kansallisiin suosituksiin sisällytettäväksi, koska ruokakulttuurit ja elintarvikevalikoima ovat eri pohjoismaissakin jonkin verran erilaiset.

Lisätietoja: pääsihteeri Raija Kara, Valtion ravitsemusneuvottelukunta, puh. (09) 393 1796, 050 409 9860