

## Valtion ravitsemusneuvottelukunta hyväksynyt juomasuosituksiset:

### VESI ON PARAS JANOJUOMA, NESTEMÄISET KALORIT LIHAVUUSRISKI

Sopiva juotavien nesteiden määrä päivittäin on useimmille ihmisille noin 1-1,5 litraa. Vesijohtovesi on paras janojuoma, ruokajuomaksi suositellaan veden ohella rasvatonta ja vähärasvaista maitoa ja piimää. Täysmehua voi aterian yhteydessä juoda päivittäin n. 1-2 dl, mutta se ei korvaa hedelmiä. Tee ja suodatin/instanttikahvi mieluiten ilman sokeria ja kermaa sopivat päivittäisiksi juomiksi. Muita juomia on syytä nauttia harvemmin kuin päivittäin. Näihin päätelmiin on tullut valtion ravitsemusneuvottelukunnan työryhmä uusissa suosituksissaan juomien merkityksestä ravitsemuksessamme.

”Juomavalikoiman tavaton monipuolistuminen ja käytön lisääntyminen erityisesti lapsilla ja nuorilla on lisännyt kansalaisten epätietoisuutta erilaisten juomien terveellisyydestä. Juomien viidakkossa vanhemmat ja muut kasvattajat kaipaavat asiantuntijoiden ohjeistusta erilaisten juomien sopivuudesta lasten ja nuorten käyttöön. Energiaa sisältävien juomien runsas käyttö lisää lasten ja nuorten lihomisriskiä ja jatkuva nautiskelu on vaarassa pilata lasten hampaat”, toteaa valtion ravitsemusneuvottelukunnan puheenjohtaja, professori Pekka Puska.

Työryhmän puheenjohtajan, Kansanterveyslaitoksen erikoistutkija Liisa Valstan mukaan suomalaisten juomatavat ovat alkoholin käyttöä lukuun ottamatta vielä toistaiseksi järkevät. Ravitsemukseen ja terveyteen vaikuttavat ennen kaikkea juomien sisältämä energia, sokerit, rasva, happamuus (pH, tietyt hapot), alkoholi ja kofeiini. Hampaiden terveydelle on tärkeätä, että sokeria ja tiettyjä happoja sisältäviä juomia ei nautita liian usein.

Erilaisten juomien valikoima on laajentunut runsaasti viime vuosien aikana ja kokonaan uudentyyppisiä tuotteita, kuten esimerkiksi urheilu-, energia- ja hyvinvointijuomia sekä erilaisia maustettuja vesiä on tullut markkinoille. Juomien runsas valikoima on lisännyt kuluttajien paineita tuntea uudet juomat ja niiden järkevä käyttötapa. Juomista on tullut yhä merkittävämpi energian lähde, mutta tämä ei suinkaan ole vähentänyt muuta syömistä eikä muusta ravinnosta saatavan energian määrää. Juomista saadaan, maitojuomia lukuun ottamatta hyvin vähän välttämättömiä ravintoaineita. Usein toistuva sokeri- ja/tai happopitoisten juomien nauttiminen on erittäin haitallista hampaille. Juomien hapoista hiilihappo ei ole haitallista, mutta lähes kaikki muut, varsinkin sitruunahappo (E330) ovat.

Työryhmän raportti on saatavana sähköisessä muodossa pääsihteerin Raija Karalta, [raija.kara@evira.fi](mailto:raija.kara@evira.fi). Raportti valmistuu painettuna ja internetversiona elokuussa. Se löytyy osoitteista [www.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta](http://www.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta) ja [www.ktl.fi](http://www.ktl.fi)

**Lisätietoja:** Pääjohtaja Pekka Puska, puh. 040 771 5571, erikoistutkija Liisa Valsta, puh. 040 756 8798, pääsihteerin Raija Kara, puh. 050 409 9860