

Kala ravitsemuksessa ja uusissa ravitsemussuosituksissa

Ursula Schwab

Professori (ravitsemusterapia)

Lääketieteen laitos, Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikkö, UEF
Medisiininen keskus, Endokrinologian ja kliinisen ravitsemuksen pkl, KYS, P-S HVA

Pohjoismaisten ravitsemussuosittelujen päivitys

- Noin 10 v välein
- 6. painos
 - 2023 kestävyys, ympäristönäkökulma
 - Muut kestävyiden ulottuvuudet kansallisiin suosituksiin
- Kansalliset suositukset pohjoismaisten suositusten pohjalta v. 2024
 - Edelliset v. 2014 (NNR 2013)

Ruoka-aineet

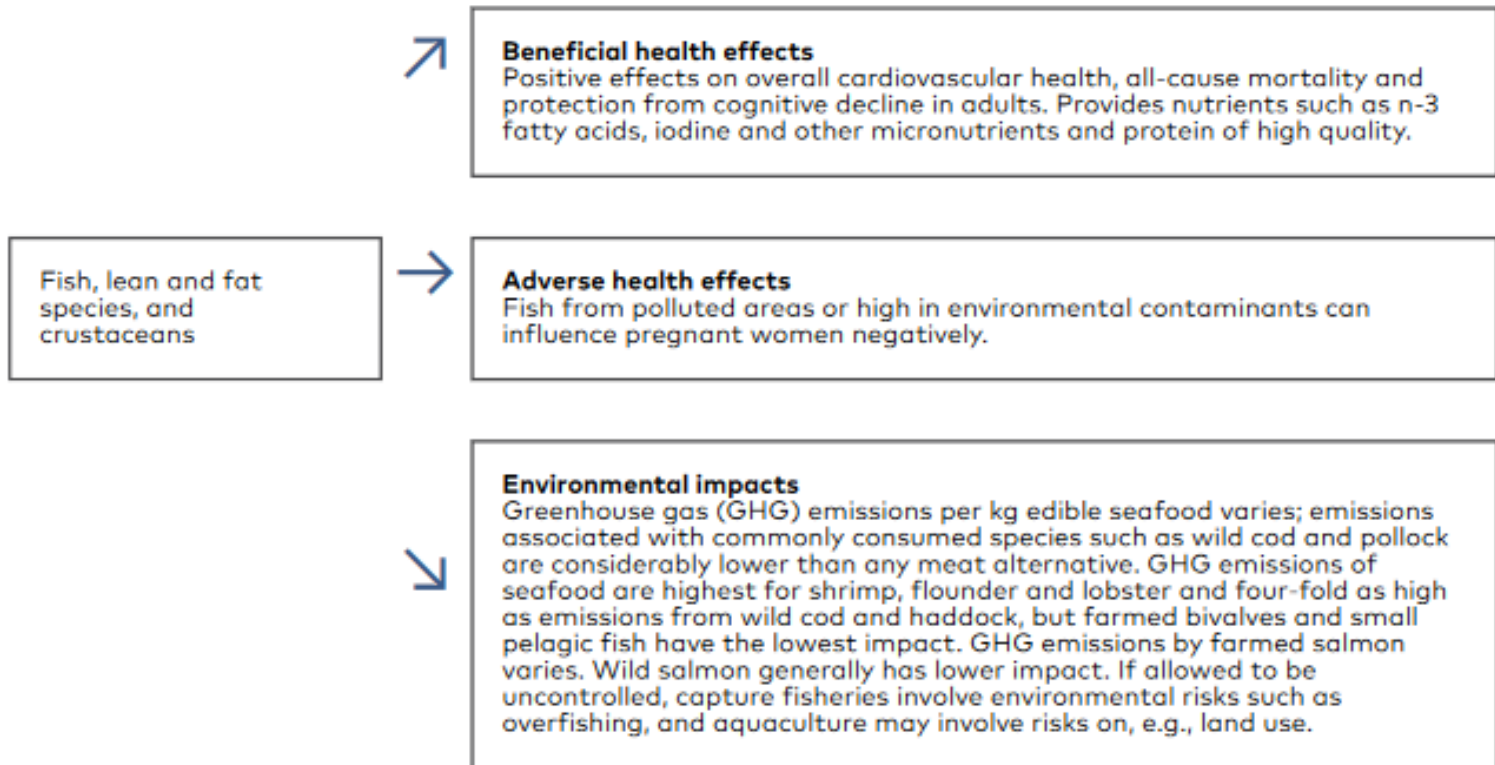
- Ensimmäistä kertaa tarkat ruoka-ainekohtaiset suositukset
- 17 ruoka-aineryhmää
 - Imetys, lisäruoat
 - Viljatuotteet, kasvikset ja marjat ja hedelmät, peruna, palkokasvit, pähkinät
 - **Kala**, punainen liha, siipikarja, kananmuna
 - Maitovalmisteet
 - Rasvat ja öljyt
 - Makeiset, alkoholi, juomat, hedelmä- ja marjamehut

Food group	Health effects of foods on chronic diseases not attributed to specific nutrients	Health effects of foods based on nutritional adequacy and effects of specific nutrients	Environmental impacts of foods consumed	Advice to authorities in Nordic and Baltic countries
Fish and seafood	Intake of 300-450 grams fish/week (of which at least 200 grams fatty fish/week) reduces risk of CVD, Alzheimer's disease, cognitive decline, and all-cause mortality.	Contribute to n-3 fatty acids and essential nutrients such as protein, vitamin D, vitamin B ₁₂ and iodine.	Fish and seafood from sustainably managed farms and wild stocks should be prioritized and consumption of species with high environmental impact should be limited.	It is recommended to consume 300–450 grams fish/week (ready-to-eat or cooked weight), of which at least 200 grams/week should be fatty fish. It is recommended to consume fish from sustainably managed fish stocks.

Terveysvaikutukset ensisijaisia
 

DIETARY INTAKE

HEALTH AND ENVIRONMENTAL EFFECTS



Science advice: It is recommended to consume 300-450 g fish/week (ready-to-eat weight), of which at least 200 g/week should be fatty fish. It is recommended to consume fish from sustainably managed fish stocks.

Kala ja terveys

- Edulliset vaikutukset
 - Hyviä proteiinin, n-3-rasvahappojen, D-vitamiinin, jodin, B₁₂-vitamiinin ja seleenin lähteitä
 - Suojaa sydän- ja verisuonitaudeilta, kuolleisuudelta sekä kognitiivisten toimintojen heikentymiseltä
- Haitalliset vaikutukset
 - Saastuneista vesistä pyydetyn kalan vieras- ja haitta-aineet
 - Mm. metyylielohopea, dioksiini
 - Merkitystä etenkin raskauden aikana

Kala ja ympäristö

- Pyyntitapa, kalakannan elinvoimaisuus ja viljellyn kalan tuotantotavat vaikuttavat
 - Sivusaaliit, pohjatroulaus, vedenkäyttö
- Kalan tuotannon kasvihuonepäästöt pienempiä kuin minkään lihan tuotannon
- Suomessa sisävesien luonnonkalat ovat yleisesti ottaen ympäristön kannalta parhaita kalavaihtoehtoja

Terveyttä edistävän ympäristöystävällisen ruokavalion periaatteet

- Kasvikunnan tuotteita painottaen
 - Kasviksia, hedelmiä, marjoja, palkokasveja, perunaa, täysjyväviljaa
- Usein kalaa ja pähkinöitä
- Kohtuudella vähärasvaisia maitovalmisteita
- Rajoitetusti punaista lihaa ja siipikarjaa
- Mahdollisimman vähän lihavalmisteita, alkoholia ja prosessoituja ruokia, joissa on runsaasti rasvaa, suolaa, sokeria

Terveys vs. ympäristö

Käyttömäärää tulisi lisätä

Täysjyväviljaa

90
g/vrk

Kasvikset, marjat ja
hedelmät

≥500-800
g/vrk monipuolisesti

Pähkinät

20-30
g/vrk

Kala

300-450
g/vko, josta **≥200** g/vko
rasvaista kalaa
kestävistä kalakannoista

Palkokasvit

Keskeinen raaka-aine
perusuokavaliassa

Peruna

Keskeinen raaka-aine
perusuokavaliassa

Terveys ja ympäristö

Ympäristö

Terveys vs. ympäristö

Kohtuudella

Maitovalmisteet

350-500

ml/vrk, vähärasvaisina (terveys). Jopa vähemmän, mikäli ruokavalion ravintosisältö sallii (ympäristö).

- 350-500 ml/vrk riittää kattamaan kalsiumin, jodin ja B12-vitamiinin saannin, jos ruokavaliossa riittävästi palkokasveja, vihreitä kasviksia ja kalaa
- Täydennetyt kasvipohjaiset tuotteet, jos käyttö vähäisempää
- 10-20 g juustoa vastaa 100 ml nestemäistä maitovalmistetta

Terveys ja ympäristö

Terveys vs. ympäristö

Käyttömäärää tulisi vähentää

Makeiset
Rajoitetusti

Punainen liha
< 350

g/vko (terveys). Selkeästi vähemmän (ympäristö).

Alkoholi
Ei turvallista
käyttömäärää

Prosessoidut ruoat, joissa runsaasti rasvaa, suolaa, sokeria
Rajoitetusti

Lihavalmisteet
Mahdollisimman vähän

Siipikarja

Terveys ja ympäristö

Ympäristö

Ei suositusta prosessoidusta ruoasta
Suositeltavat valinnat ravintosisällön mukaan

Terveyttä edistävät ympäristöystävälliset ruokavaliomuutokset pohjoismaissa

Lisää	Muuta	Vähennä
Kasvikset	Vähäkuituiset viljavalmisteen -> runsaskuituiset viljavalmisteen	Lihavalmisteen Punainen liha
Hedelmät ja marjat	Voi ja voipohjaiset leipärasvat -> kasviöljyt, kasviöljypohjaiset leipärasvat	Sokerilla makeutetut juomat
Palkokasvit	Runsasrasvaiset maitovalmisteen -> vähärasvaiset maitovalmisteen	Prosessoitu ruoka, jossa runsaasti rasvaa, suolaa, sokeria
Perunat	Prosessoitu ruoka, jossa runsaasti rasvaa, suolaa, sokeria -> käsittelemätön ruoka ja prosessoitu ruoka, jossa vähän rasvaa, suolaa, sokeria	Alkoholi
Täysjyvävilja		
Pähkinät		
Kala		

Suositus saatavissa

- www.norden.org
 - NNR2023
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta www.vrn.fi
- Ruokavirasto
www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveyta-edistava-ruokavalio/
- Valtakunnalliset suositukset 12/2024 mennessä
 - Ravintoainekohtaiset suositukset eivät muutu
 - Ruokaryhmäkohtaisissa suosituksissa huomioidaan suomalaisten ruoankäyttö ja ravintoaineiden saantilähteet

Nordic Nutrition Recommendations 2023

Integrating Environmental Aspects

