

Ristijärven kunnan kuntalaisaloite: Päivähoito- ja kouluruokailun laadun parantaminen

Vastaus: Kainuun hyvinvointialueen ravitsemusterapeutit

Tämä asiantuntijalausunto koskee Ristijärven kunnan kuntalaisaloitetta *Päivähoito- ja kouluruokailun laadun parantaminen* (<https://www.kuntalaisaloite.fi/fi/aloite/42532>). Kuntalaisaloite on lähetetty Ristijärven kunnanhallituksen käsittelyyn 5.8.2025. Kuntalaisaloite on julkaistu 7.4.2025 ja osallistujia on kerätty 5.8.2025 asti. Aloitetta on kannattanut 17 henkilöä, joista 15 on kunnan asukkaita. Kuntalaisaloitteen vastuuhenkilönä on Laura Pohjanvesi. Asiantuntijalausuntoa on työstänyt laillistettu ravitsemusterapeutti Emilia Lampén Kainuun hyvinvointialueelta. Lausuntoa tukevat myös muut Kainuun hyvinvointialueen ravitsemusterapeutit.

Aloitteessa tuodaan esille huoli terveydellisistä haasteista, kuten erilaiset autoimmuunisairaudet, neurologiset häiriöt, allergiat, aineenvaihduntasairaudet, iho-oireet, ruoansulatusvaivat ja tulehdukselliset suolistosairaudet. Yhdeksi taustasyiksi esitetään suolistomikrobiston epätasapaino sekä suolen limakalvon heikentyminen, joiden arvellaan altistavan tulehduksille ja sairauksille. Aloitteessa suolistoterveyden heikentymisen taustalla esitetään olevan lisäaineet.

Aloitteessa ehdotetaan, että jatkossa ruskea kastike päiväkodin ruokalistalla sisältäisi vettä, voita, vehnä jauhoa, sipulia, jodioitua suolaa ilman paakkuuntumisenestoainetta sekä valkopippuria. Kastike on hyvin pelkistetty verrattuna esitettyyn, nykyisin tarjottuun ruskeaan kastikkeeseen, jonka ainesosaluettelo on pitkä. Ehdotetussa kastikkeessa ravitsemuksen näkökulmasta ongelmaksi tulee lähinnä sen sisältämä voi. Voi sisältää pääosin kovaa rasvaa (tydyttyneet- ja transrasvahapot), jolla on huomattu yhteys sydän- ja verisuonisairauksien riskiin (Kohonnut verenpaine: Käypä hoito -suositus 2020, Dyslipidemia: Käypä hoito -suositus 2022). Lisäksi on tärkeää arvioida, kuinka kastikkeen valmistaminen ja säilyttäminen käytännössä onnistuvat ruokapalveluissa, kun ruokaa tehdään suurelle joukolle.

Toisena ehdotetaan lisäaineita sisältävän mansikkarahkan tilalle lisäaineetonta mansikkarahkaa. Tekstissä ei ole kerrottu tarkemmin, mistä tuotteista (valmistaja, tuotteen nimi) on tarkalleen ottaen kyse, joten on vaikea tehdä tarkempia päätelmiä kyseisien maitorahkojen ravintosisällöstä. Mikäli kirjoittajan ehdottama rahka on itsetehty rahka, tulee edelleen huomioida realiteetit sen valmistamiselle ja säilyvyydelle, kun ruokaa valmistetaan suurelle massalle lapsia ja nuoria. Ravitsemussuositusten näkökulmasta suositaan rasvattomia tai vähärasvaisia ja ilman lisättyä sokeria sisältäviä rahkoja.

Elintarvikelisäaineiden turvallisuus ja käyttötarve arvioidaan ennen kuin ne hyväksytään käyttöön ja niiden käytöstä määrätään lainsäädännössä (Ruokavirasto 2023b). Osana monipuolista ja vaihtelevaa ruokavaliota lisäaineita sisältävien elintarvikkeiden käyttö on turvallista (Ruokavirasto 2023a) ja kohtuullista (Schwab 2023). Ruokavirasto (2023a) muistuttaa, että lisäaineiden saantia voi halutessaan vähentää valitsemalla lisäaineettomia peruselintarvikkeita, joita ovat esimerkiksi tuore liha ja kala, kananmunat, maito, tuoreet vihannekset, marjat ja hedelmät. Niihin lisäaineita saa käyttää hyvin rajoitetusti.

Nykyisten suomalaisten ravitsemussuositusten konsensus on, että prosessoinnin aste ei suoraan määritä elintarvikkeiden terveysvaikutuksia (VRN ja THL 2024). Prosessoitujen elintarvikkeiden käytön osalta suositellaan välttämään sokerilla makeutettuja juomia, energiajuomia, vähäkuituisia viljavalmisteita, sokeria sisältäviä hedelmä- ja vihannestuotteita, uppoaistettuja perunatuotteita, prosessoitua lihaa (sekä punainen että vaalea), runsasrasvaisia maitotuotteita, voita ja voirasvaseoksia sekä makeisia ja muita makeita välipaloja ja naposteltavia. Näistä monet lukeutuvatkin ultraprocessoituihin elintarvikkeisiin, kun määritelmän lähteenä ovat pohjoismaiset ravitsemussuositukset (NNR2023) tai NOVA-luokittelu (Monteiro 2009).

Aloitteen kirjoittajan mukaan kyse ei ole siitä, että ruoka päiväkodeissa ja kouluissa noudattaa virallisia ravitsemussuosituksia, ja jatkaa, että päätöksiä voidaan tehdä parantaaksemme ruoan laatua pyrkimällä siihen, että ainesosaluettelon ainekset olisivat helposti ruoaksi tunnistettavia.

Viitaten aiempaan voi-asiaan: kun aloitteessa ehdotetaan kasvipohjaisen margariinin ja rasvattoman maidon tilalle voita ja runsasrasvaista maitoa, on tällöin kyse myös ravitsemussuosituksen noudattamisesta. Päätöksiä tulee pystyä tekemään virallisia suosituksia noudattamalla. Toisekseen, aloitteessa viitattu yksi tutkimus (Wagner ym. 2024) liittyen karrageenin vaikutuksista suolistoon ei vielä riitä uusien suositusten tai päätösten tekemiseksi.

Päiväkodeissa ja kouluissa tulee noudattaa tämänhetkisiä, virallisia ravitsemussuosituksia. Kansalliset ravitsemussuositukset perustuvat pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin (NNR2023), joita laadittaessa on käyty systemaattisesti ja laajasti läpi uusin tutkimusnäyttö liittyen ravinnon ja terveyden välisiin yhteyksiin. Kansallisia suosituksia täydentävät lisäksi muun muassa Kouluruokailusuositus 2017 ja Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018.

Aloitteen kirjoittaja ehdottaa työryhmän perustamista, joka kartoittaisi koulujen ja päiväkotien nykyisiä ruokalistoja ja tämän pohjalta ryhtyisi erinäisiin toimenpiteisiin. Mikäli aloite johtaisi siihen pisteeseen, että työryhmä perustettaisiin, tulisi siinä ehdottomasti olla mukana vähintäänkin yksi laillistettu ravitsemusterapeutti sekä olisi suositeltavaa, että koko työryhmällä olisi tarpeeksi ymmärrystä nykyisistä ravitsemussuosituksista.

Asiantuntija:

Emilia Lampén, laillistettu ravitsemusterapeutti, Kainuun hyvinvointialue

Aloitteen käsittelijä:

Etunimi Sukunimi, titteli ym. tarvittavat tiedot

Lähteet

Dyslipidemat. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Sisätauti-lääkärien Yhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2022. www.kaypahoito.fi

Kohonnut verenpaine. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Verenpaineyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2020. www.kaypahoito.fi

Monteiro CA. Nutrition and health. The issue is not food, nor nutrients, so much as processing. Public Health Nutr 2009;12(5):729–731. doi:10.1017/S1368980009005291.

Nordic Nutrition Recommendations 2023 – Integrating Environmental Aspects. www.norden.org/fi/node/81400

Ruokavirasto. Elintarvikelisiä aineiden saanti. www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/elintarvikeala/ainesosat-ja-sisalto/lisaaineet-aromit-ja-entsyymit/lisaaineet/lisaaineiden-saanti/ (Päivitetty 5.9.2023a)

Ruokavirasto. Elintarvikkeiden lisäaineet. www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/elintarvikeala/ainesosat-ja-sisalto/lisaaineet-aromit-ja-entsyymit/lisaaineet/ (Päivitetty 5.9.2023b)

Schwab U. Ruokien lisäaineet (E-koodit). www.terveyskirjasto.fi/dlk01152 (Julkaistu 25.5.2023)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Kestävää terveyttä ruoasta – kansalliset ravitsemussuositukset 2024. Helsinki: PunaMusta Oy 2024.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos ja Opetushallitus. Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositus. Helsinki: THL 2017.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos ja Opetushallitus. Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. Helsinki: THL 2018.

Wagner R, Buettner J, Heni M, ym. Carrageenan and insulin resistance in humans: a randomised double-blind cross-over trial. BMC Med 2024;22(1):558. doi:10.1186/s12916-024-03771-8.