

KOHTI UUSIA KANSALLISIA RAVITSEMUSSUOSITUKSIA – ASIANTUNTIJATYÖ KÄYNNISTYNYT



Sidosryhmäseminaari 26.10.2023

Professori Maijaliisa Erkkola, Helsingin yliopisto
Professori Ursula Schwab, Itä-Suomen yliopisto



Suosituksen laatimisen peruselementtejä I

- **Pohjana NNR2023:n ravintoaine- ja ruokaryhmäkohtaiset suositukset**
 - Tiedepohjan arviointia ei avata kansallisesti
- **Keskeiset kansalliset ruoankäytön ja ravinnonsaannin haasteet**
 - Suola, rasvan ja hiilihydraattien laatu, kuitu
 - Väestöryhmittäiset ravitsemuserot: eriarvoisuus (sosiaalinen kestävyys)
- **Tavoitteeksi kohtuullinen energiansaanti/syöminen, lihavuuden ehkäisy**

Suosituksen laatimiseen peruselementtejä II

- **Ruokaryhmien suosituksia tarkennetaan kansallisiin suosituksiin mallinnuksien perusteella**
 - Ravitsemuksellinen riittävyys ympäristövaikutukset huomioiden
 - Erityishuomio haavoittuviin väestöryhmiin: lapset ja nuoret, iäkkäät, raskaana olevat/imettävät
- **Kestävyyteen liittyvät kansalliset arviot**
 - Sosiaalinen kestävyys, ruokaturva
 - Kansallisten tutkimushankkeiden tulosten hyödyntäminen: Leg4Life, JustFood, FoodStep ym.

Mitä Pohjoismaiset ravitsemussuositukset sisältävät ja mitä eivät sisällä?

NNR2023 sisältää:

Päivitetyt ravitsemussuositukset (ravintoaineet)

Perusta kansallisille ruokasuosituksille:

- Terveysvaikutukset
- Ympäristövaikutukset

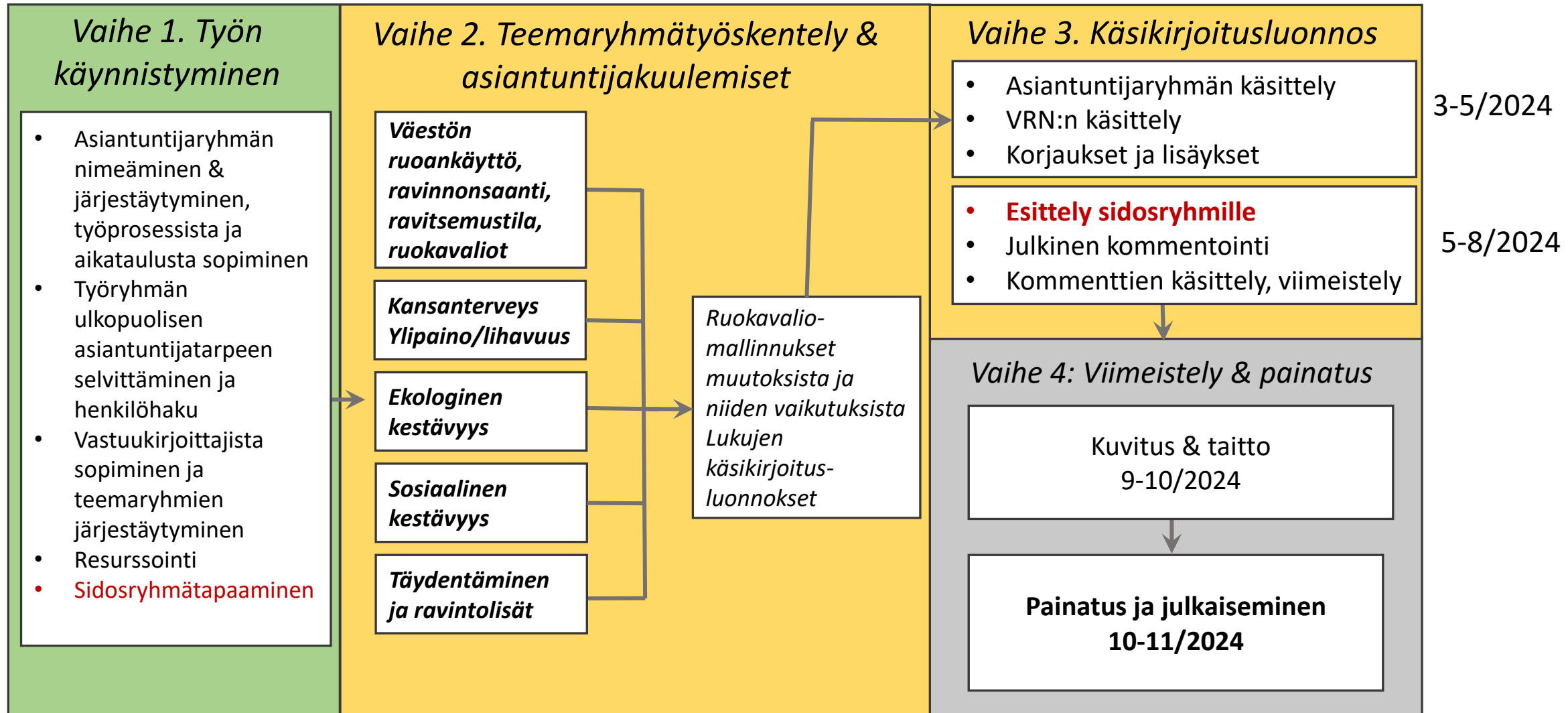
Kansallisella tasolla:

Muut ulottuvuudet kuten ruoantuotanto, omavaraisuus, ruokaturva, elintarviketurvallisuus, eläinten hyvinvointi, sosiokulttuuriset näkökulmat

Kohderyhmät

- NNR2012: "terve väestö" tai "ilmeisen terve väestö"
- **NNR2023: "yleinen väestö"**
- Sisällytetty:
 - Riskissä olevat yksilöt tai henkilöt, joilla on diagnosoitu kroonisia sairauksia + lääketieteellistä hoitoa
 - Ylipainoiset ja lihavat
- Poissuljettu:
 - tarkennukset NNR2023:ssa
 - jos sairaus ja/tai lääkkeet vaikuttavat ravitsemustilaan tai ravinnontarpeeseen
 - yksilöt, joilla ruoka-allergioita tai intoleransseja on suljettu pois yksittäisiä ruokaryhmiä koskevista suosituksista
 - nämä tapauskohtaisesti terveydenhuoltohenkilöstön/asiantuntijoiden arvion pohjalta

Kansallisten ravitsemussuositusten prosessi



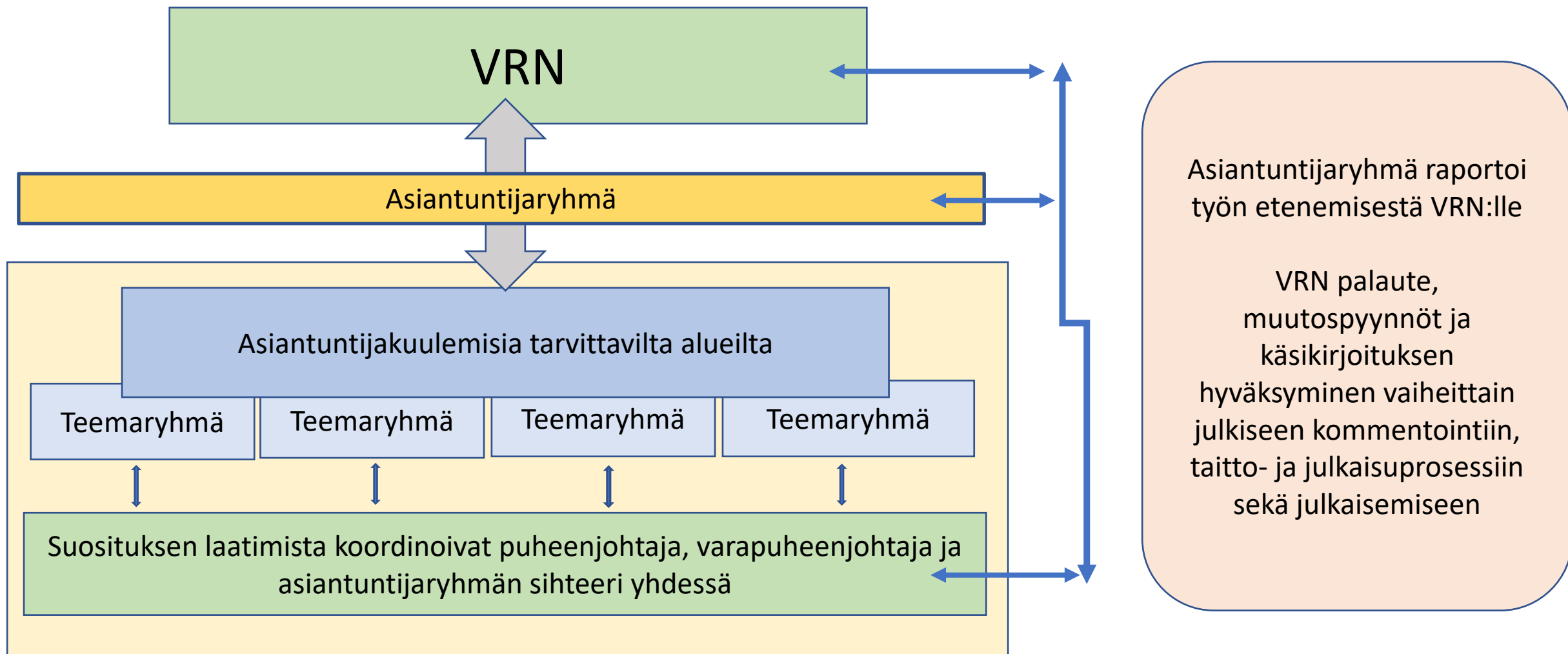
5.9. – 31.10.2023

11/2023 – 3/2024

3-5/2024

5-8/2024

Organisaatio



Kansallisten suositusten asiantuntijaryhmä

- Professori Maijaliisa Erkkola, Helsingin yliopisto (pj)
- Professori Ursula Schwab, Itä-Suomen yliopisto (vpj)
- ETT Kaija Rautavirta, sihteeri
- Tutkimusprofessori Suvi Virtanen, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
- Opetusneuvos Marjaana Manninen, Opetushallitus
- Apulaisprofessori Kirsi Virtanen, Turun yliopisto
- Tutkimuspäällikkö Satu Männistö, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
- Erikoistutkija Juha-Matti Katajajuuri, Luonnonvarakeskus
- Tutkimuspäällikkö Merja Saarinen, Luonnonvarakeskus
- Yliopistotutkija Jelena Meinilä, Helsingin yliopisto
- VRN:n pääsihteeri

Teemaryhmät

Ravintoaineet Pj. Ursula Schwab	Ravitsemukseen linkittyvät terveystaasteet Pj. Suvi Virtanen	Ravinnon turvallisuus Pj. Uusi pääsihteeri
Ruokaryhmät Pj. Maijaliisa Erkkola	Sosiaalinen kestävyys Pj. Kaija Rautavirta	Täydentäminen ja ravintolisät Pj. Ursula Schwab
Ruokavalion koostaminen Pj. Maijaliisa Erkkola	Ekologinen kestävyys Pj. Merja Saarinen	Ruokakasvatus ja ravitsemusviestintä Pj. Marjaana Manninen
Ylipaino ja lihavuus Pj. Satu Männistö	Ruokapalvelut Pj. Susanna Raulio	Seuranta ja arviointi Pj. Uusi pääsihteeri
Visualisointi ja julkaiseminen Pj. Uusi pääsihteeri		

2024 alustava sisällyssuunnitelma

Esipuhe: planetaarinen terveys
Tiivistelmä

Mitä ravitsemussuosituksia ovat?
Suomalaisen ruokakulttuurin ominaispiirteet, ruoankäytön
väestöryhmittäiset erot
Ruoankäytön terveys- ja ympäristövaikutukset
Ylipaino, lihavuus
Fyysinen aktiivisuus
Ravitsemussuosituksien perusta & viitearvot

Energian ja ravintoaineiden saantisuosituksia:

Energia
Energia- ja ravintoaineet
Vitamiinit ja kivennäisaineet
Ruoakavalioiden suositeltava ravintoainetiheys
Ravintoaineiden suurin turvallinen saanti
Elintarvikkeiden täydentäminen ja ravintolisät

Ruokasuositusten perusta

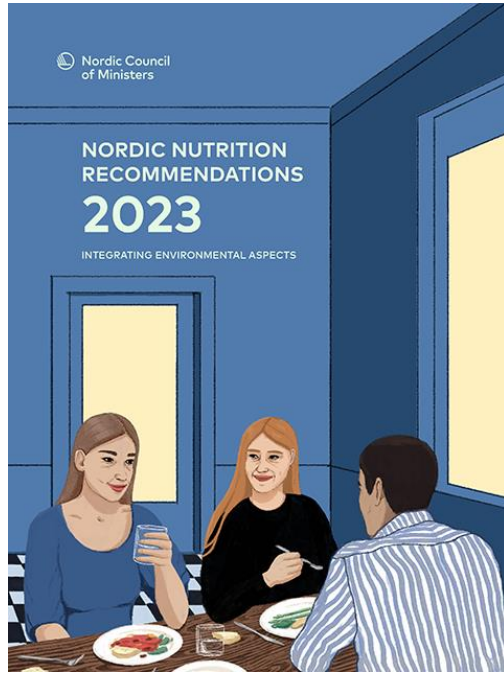
Suosittelut ruokavalinnat ruokaryhmittäin

Juomasuositus
Ruoakavalioiden kokonaisuus ratkaisee: tiivistelmä
suositeltavista ruokavalinnoista
Ruoakavalioiden koostaminen, ateriaritmi
Ruoakolmio & lautasmalli
Ravitsemusviestintä ja ruokaympäristö

Suosituksien soveltaminen ruokapalveluissa
Ravinnon turvallisuus
Ruokaturva ja kriiseihin varautuminen
Ruoankäytön sosiaalinen kestävyys
Seuranta ja arviointi

Liitteet
Sanasto ja terminologia

- VRN:n verkkosivulla kansallisten suositusten laatimisesta sivusto, jossa kerrotaan työvaiheista
 - Alasivuna pohjoismaisten suositusten verkkosivut ja linkki NNR2023 –raporttiin
- Sidonnaisuusilmoitukset
- Sidosryhmäyhteistyö
 - Lokakuussa 2023 sidosryhmätilaisuus: suosituksen laatimisen prosessi
 - Ennen julkista kuulemista käsikirjoitusluonnoksen esittely sidosryhmille
 - Julkinen kuuleminen: kaikki palautteet julkisen kuulemisen kautta, strukturoitu avoin kommentointi



norden

Nordic Council of Ministers



Tavoitteena planetaarista terveyttä edistävä ruokavaliosiiirtymä

- Onnistumme, kun olemme sitoutuneita yhteisiin tavoitteisiin ja **toimimme yhteistyössä** niiden saavuttamiseksi.