

Ravitsemus- ja ruokasuositusten laatiminen – yhteispohjoismaiset ja kansalliset suositukset

Tiedepäivä 2021, Ruokavirasto

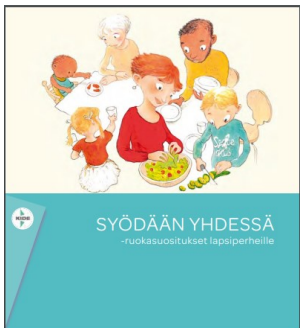
Arja Lyytikäinen, pääsihteeri
Valtion ravitsemusneuvottelukunta
c/o Ruokavirasto

Valtion ravitsemusneuvottelukunta laatii kansalliset ravitsemus- ja ruokasuositukset

- Valtion ravitsemusneuvottelukunta on MMM asettama toimielin, jonka asettaminen ja tehtävät on määritetty elintarvikelaissa (297/2021 31 §).

Tehtävät

- toimia väestön ravitsemuksen edistämisen asiantuntijaelimenä;
- laatia kansalliset ravitsemussuositukset;
- tehdä toimenpide-esityksiä ja aloitteita ravitsemuksen ja ruokajärjestelmän parantamiseksi;
- antaa lausuntoja toimialaansa liittyen sekä
- seurata ja arvioida toimenpiteiden vaikutuksia ravitsemukseen, terveyteen ja ruokajärjestelmään.



Ravitsemussuositusten laatimisprosessi

Pohjoismaiset ravitsemussuositukset – tieteellinen arviointiprosessi: tieteellinen näyttö ravinnon tarpeesta ja ravinnon ja terveyden välisistä yhteyksistä



Terveyttä ruoasta – suomalaiset ravitsemussuositukset
Kansallinen arviointi: väestön ravitsemus, ravitsemus- ja terveydentila, ruokakulttuuri → ruokasuositukset väestölle



Kohde-/ikäryhmäkohtaiset ja erillissuositukset

Lapsiperheiden ruokasuositus: Raskautta suunnittelevat, raskaana olevat ja imettävät, imeväis-, leikki- ja kouluikäiset lapset (2016 ja päivitys 2019)
Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus (2016, uudistettu painos 2021)
Kouluruokailusuositus (2017) ja Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus (2018)
II asteen opiskelijoiden ruokailusuositus (2019)
Ikäntyneiden ruokasuositus (2020)
Ravitsemushoito ja hoitolaitosruokailu -suositus 2010, uusi → XII/2022)

**Pohjoismaiset ravitsemussuositukset
Päivitystyö 2020 – 2022**



Uusi NNR2022

NNR2012



2014

2016

->

2022

Pohjoismaiset ravitsemussuositukset (NNR) – perusta kansallisille suosituksille

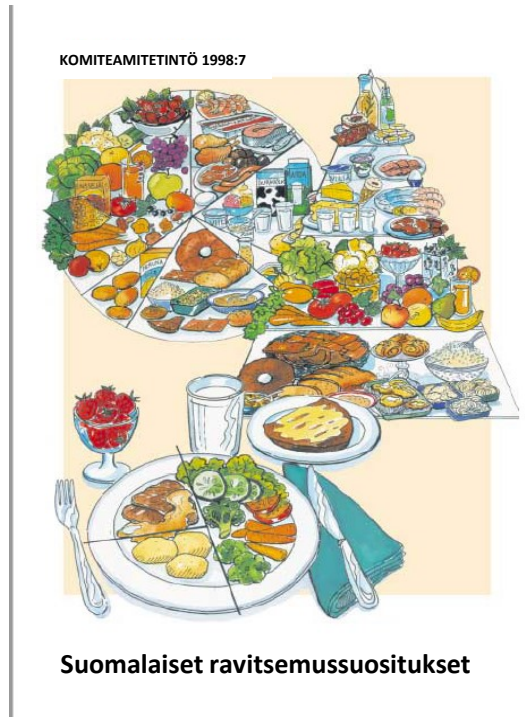
1. painos 1980: ensimmäiset yhteiset pohjoismaiset ravintoaineiden päiväsaantisuositukset
2. painos 1989
3. painos 1996
4. painos 2004 Mukaan liikuntasuositukset
5. painos 2012 Mukaan ruokasuositukset (Food based dietary guidelines) ja kestävyyttä edistävät ruokavalinnat (kasvispainotteinen ruokavalio)
6. painos, tulossa 2022 Mukaan kestävyys integroituna ruokasuositukseen sekä lihavuus



Kansallisten ravitsemussuositusten laatiminen



1987



1998

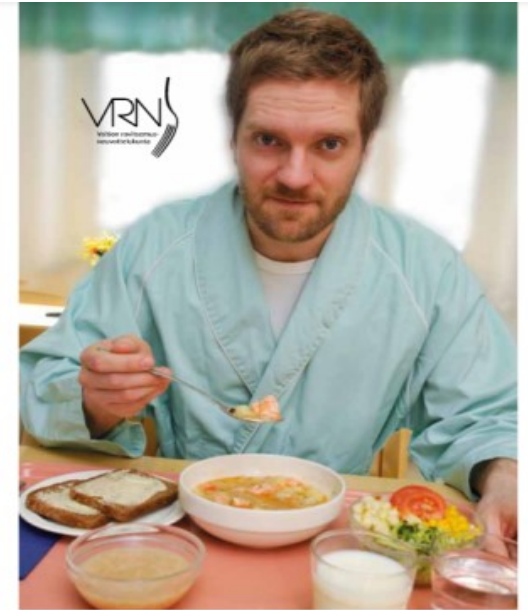
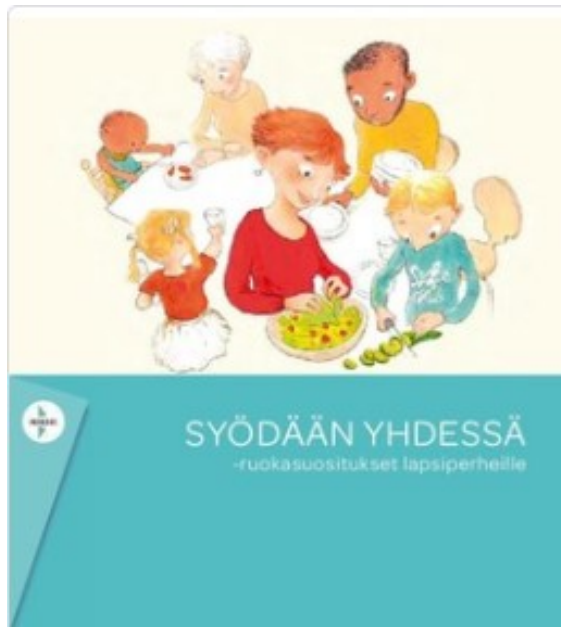


2005



2014

2022-2023
5. painos



RAVITSEMUSHOITO

Suositus sairaaloihin, terveyskeskuksiin,
palvelu- ja hoitokoteihin sekä kuntoutuskeskuksiin

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010



2021

VRN

Kela



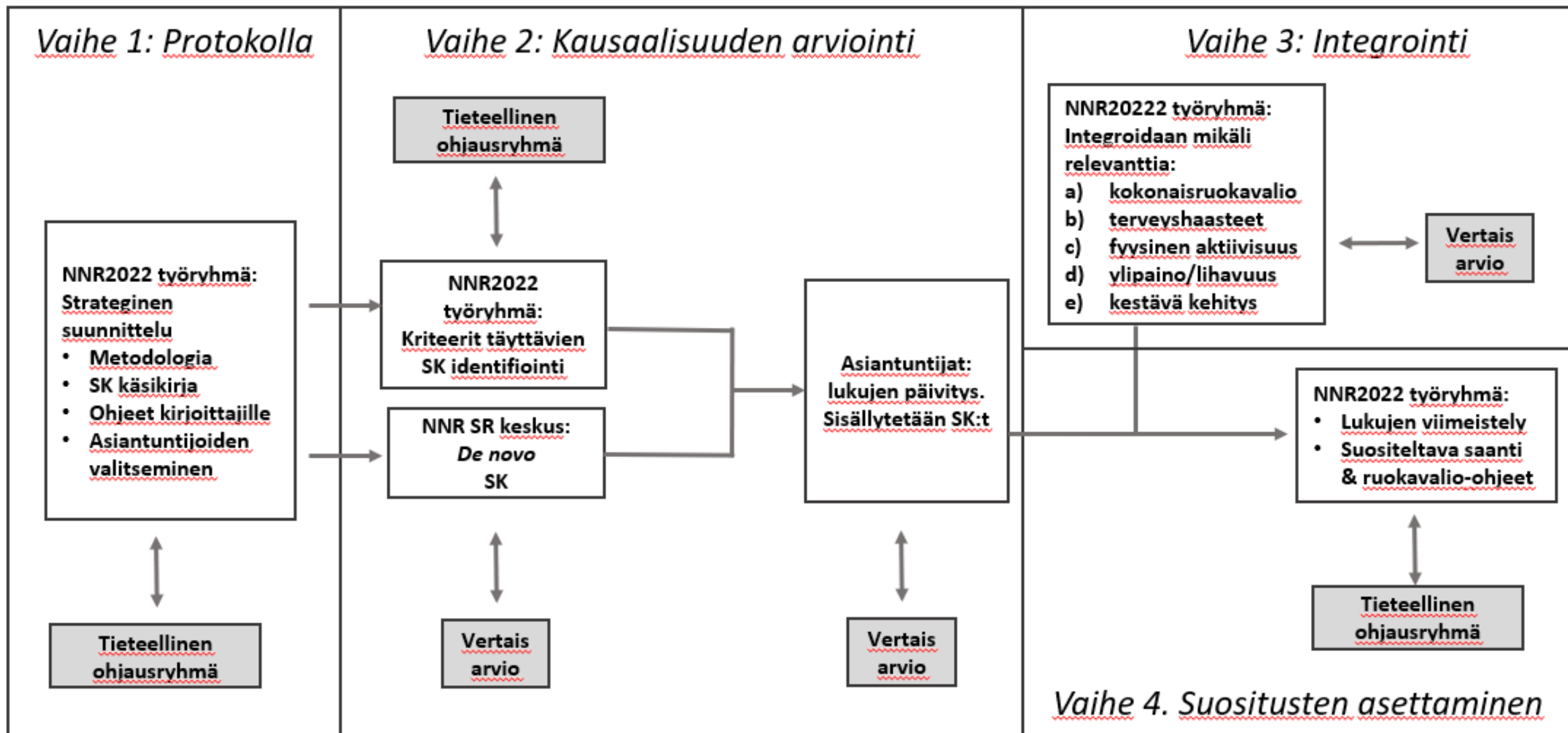
Uusi työn alla

Ravitsemussuositusten käyttötarkoitus

- Suuntaviivat ruokavaliosuunnitteluun (joukkoruokailu)
- Työkaluna ravinnonsaannin arviointiin (ryhmä/väestötaso)
- Ruoka- ja ravitsemuspolitiikan perustana
- Ravitsemusviestinnän ja ruokakasvatuksen perustana
- Ohjaavina ravintoaineiden referenssiarvoina elintarvikkeiden tuotekehityksessä

Pohjoismaiset ravitsemussuositukset 2022 – päivitystyö

Neljä vaihetta



NNR 2022 -organisaatio

Budjetti

Edistymisen seuranta

Sidonnaisuudet

Pj: Henriette Øien, Norja

5 jäsentä: Satu Männistö, Suomi

Tieteellinen
ohjausryhmä

Konsultaatio:

Periaatteet, menetelmät ja
tieteelliset kysymykset

>10 jäsentä:

WHO Eurooppa,
Kanada, Iso-Britannia,
Ranska, Ruotsi,
Chatham House,
kestävä kehitys

Ohjausryhmä

Komitea =
Työryhmä

Lukujen
asiantuntijat/
vertaisarvioijat

Lukujen kirjoittaminen
Avoin haku

Systemaattisten
katsausten keskus

Vastaa systemaattisista katsauksista
n.10 jäsentä:
Christel Lamberg-Allardt, Suomi

Organisaatio

Yhteydenpito

Prosessin toteuttaminen

Asiantuntijoiden nimeäminen

Sidonnaisuudet

Päivitysten ja menetelmien periaatteet

Lukujen aiheiden valinta

Seminaarit ja avoimet kuulemiset

Lopullisen suositusversion muokkaus

Suosittelujen julkaiseminen

Projektin johtaja: Rune Blomhoff, Norja

10 jäsentä: Ursula Schwab ja Maijaliisa Erkkola

4 tarkkailijajäsentä: Viro, Latvia, Liettua ja Fär

Sihteeri: Anne Høyer, Norja

**Kaikkiaan
350 asiantuntijaa**

Uusien systemaattisten katsausten aiheet

1. Kasviproteiinin saanti ja kasvu lapsilla
2. Palkokasvit ja sydän- ja verisuonitaudit ja tyypin 2 diabetes
3. Kasviproteiinin saanti aikuisilla ja sydän- ja verisuonitaudit ja tyypin 2 diabetes
4. B₁₂-vitamiini ja B₁₂-vitamiinistatus herkillä ryhmillä
5. Rasvan laatu ja mielenterveys
6. Vaalean lihan saanti (ei käyttöä vs runsas käyttö ja vaalea liha korvattu punaisella lihalla) ja kokonaiskuolleisuus, tyypin 2 diabetes ja riskitekijät
7. N-3 rasvahappojen saanti ravintolisistä raskauden aikana ja lapsen astama ja allergiat
8. Pähkinöiden saanti ja sydän- ja verisuonitaudit ja tyypin 2 diabetes aikuisilla
9. Ravintokuidun saanti (runsas vs vähäinen) lapsilla ja suoliston toiminta.

REVIEW ARTICLE

The Nordic Nutrition Recommendations 2022 – prioritisation of topics for *de novo* systematic reviews

Anne Høyer¹, Jacob Juel Christensen^{2,3}, Erik Kristoffer Arnesen^{1,3}, Rikke Andersen⁴, Hanna Eneroth⁵, Maijaliisa Erkkola⁶, Eva Warensjö Lemming⁵, Helle Margrete Meltzer⁷, Þórhallur Ingi Halldórsson⁸, Inga Þórsdóttir⁸, Ursula Schwab^{9,10}, Ellen Trolle⁴ and Rune Blomhoff^{3,11*}

<https://doi.org/10.29219/fnr.v64.4402>

Tieteellisessä prosessissa hyväksytyt systemaattiset katsaukset ovat pääasiallinen perusta NNR2022 - ravitsemus- ja ruokasuositusten päivittämiselle.

- artikkelissa kuvataan avoin ja läpinäkyvä 6-vaiheinen prosessi, jonka avulla on tunnistettu ja priorisoitu systemaattisten katsausten aiheet

GOOGLE: "NNR 2022"

Ikä- ja kohderyhmäkohtaisten suositusten laatiminen

VRN käynnistää suositusten laatimisen

- Työohjelmasta, sisältörungosta ja työskentelyprosessista päättäminen
- Nimeää asiantuntijaryhmän (monialaisia ja moniammatillisia ryhmiä)
- Asiantuntijaryhmä kuulee asiantuntijoita ja järjestää esim. pyöreän pöydän keskusteluita

VRN ohjaa asiantuntijatyöryhmän työtä

- Asiantuntijatyöryhmä raportoi VRN:lle
- Käsikirjoitusluonnokset useissa vaiheissa VRN:n arvioitavana

Julkinen, avoin ja kohdennettu käsikirjoitusluonnoksen kommentointi

- kohdennetaan laajasti ruokajärjestelmän toimijoille sekä kohderyhmän ravitsemuksen/terveyden ja hyvinvoinnin edistämisestä vastuussa oleville ammattilaisille, mm. sote-toimijoille, hyte-toimijoille sekä alan asiantuntijoille.
- asiantuntijaryhmä käsittelee → tekee tekstilliset ratkaisuehdotukset VRN:lle.

VRN hyväksyy käsikirjoituksen graafiseen suunnitteluun ja julkaisuprosessiin

VRN hyväksyy taittovedoksen ennen suosituksen julkaisemista.

Tiedottaminen ja jalkauttaminen

- VRN:n hyväksymän julkaisu- ja jalkauttamissuunnitelman mukaan
- Laaja sidosryhmä- ja yhteistyökumppanuus

Päälinjaukset: Suositeltavat ruokavalio muutokset energiatasapainon ja terveyden edistämiseksi

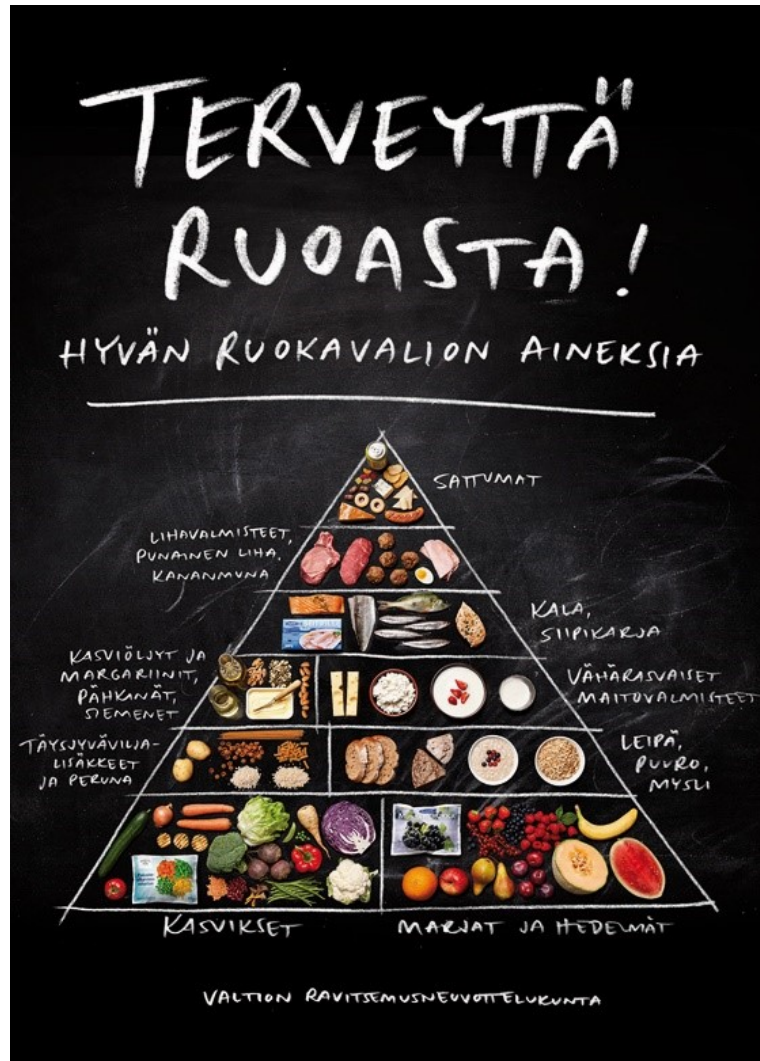
Lisää	Vaihda	Vähennä
Kasvikset (erityisesti juurekset) Palkokasvit (herneet, pavut, linssit)	Vaaleat viljavalmisteen → täysjyväviljavalmisteen	Lihavalmisteen Punainen liha
Marjat, hedelmät	Voi, voita sisältävät levitteet → kasviöljyt, kasviöljypohjaiset levitteet	Lisättyä sokeria sisältävät juomat ja ruoat
Kalat ja muut merenelävät	Rasvaiset maitovalmisteen → vähärasvaiset/rasvattomat maitovalmisteen	Suola
Pähkinät ja siemenet		Alkoholijuomat

Lähde: Terveyttä ruoasta – suomalaiset ravitsemussuositukset 2014

https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf

NNR2012: <https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/nordic-nutrition-recommendations-2012.pdf>

Ruokasuositus väestölle ”pähkinäkuoressa”



Perussuositukset ruokaryhmittäin:

<https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/aikuiset/>

Kestävät ruokavalinnat lautasella, linjattu jo 2014 -väestösuositukseen

- Voimassa olevissa väestötason ravitsemussuosituksissa on otettu kantaa kestävyyskannalta edullisiin ruoka-ainevalintoihin
 - Päälinjaukset on sisällytetty myös ikä- ja kohderyhmäkohtaisiin suosituksiin
- Kannanotto suosituksissa omana lukunaan ja julkaistu VRN:n verkkosivuilla:
- <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kestavat-ruokavalinnat-lautasella/>

Toteutuvatko ruokasuositukset?

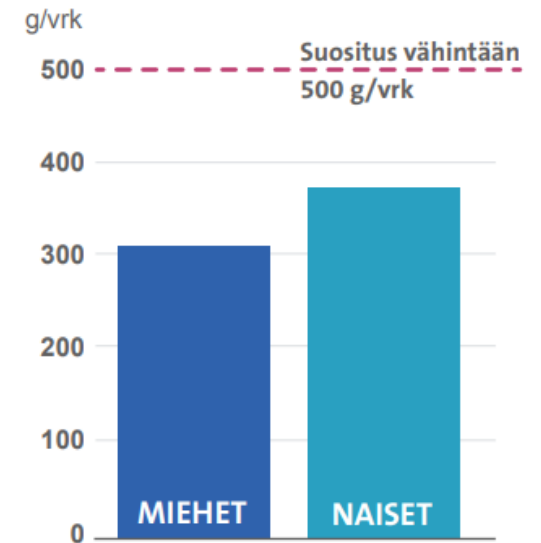
Harva syö riittävästi kasviksia, hedelmiä ja marjoja

Suosituksen (500 g/vrk) ylittäneiden osuus



IKÄRYHMÄ: 18–74-vuotiaat

Keskimääräinen kulutus



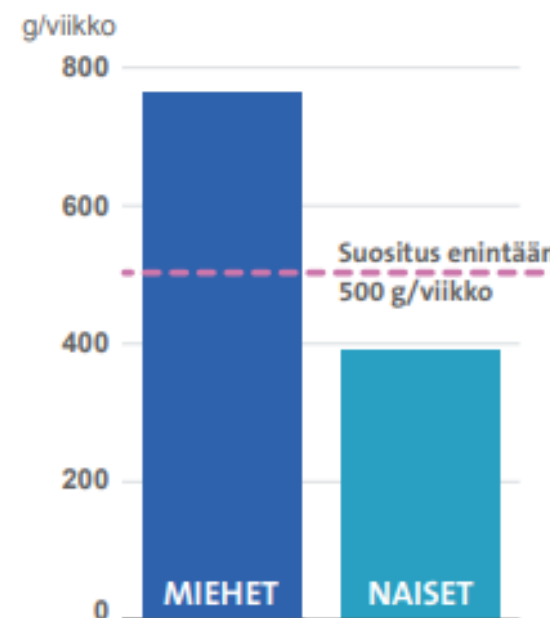
Valtaosa miehistä syö liikaa punaista ja prosessoitua lihaa

Suosituksen (500 g/viikko) ylittäneiden osuus



IKÄRYHMÄ: 18–74-vuotiaat

Keskimääräinen kulutus



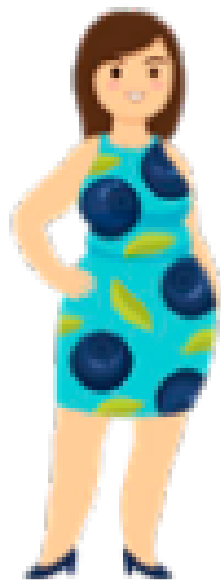
TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

Lähde: THL, FinRavinto 2017 -tutkimus

Suolan saanti

Ravitsemus Suomessa, FinRavinto-tutkimus, 2017

Suola (NaCl)



Saantisuositus: Alle 5 g/vrk
Vähimmäissaanti : 1,5 g/vrk

Keskimääräinen saanti

6,4 g/vrk

8,7 g/vrk

0,9 g/MJ

1,0 g/MJ

6,9 g/vrk*

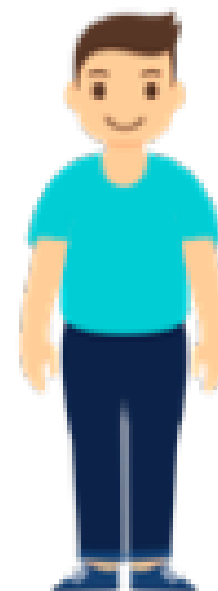
9,5 g/vrk*

* Aliraportoijat poistettu

86 % Yli suosituksen ylärajan 98 %

96 % Yli suosituksen ylärajan 99,8 %
ilman aliraportoijia

Suosittelun viitearvot /vrk



Saantisuositus: Alle 5 g/vrk
Vähimmäissaanti : 1,5 g/vrk