

Kuluttajaliiton Syö hyvää -hankkeen suolaseminaari peräänkuulutti kuluttajalle valinnanvapautta

Laajan rintaman asenne täytyy olla kunnossa, että suolan vähentäminen suomalaisten ruokavaliossa oikeasti onnistuu. Tähän tulokseen tultiin Kuluttajaliiton Syö hyvää – hankkeen järjestämässä suolaseminaarissa maanantaina 17.3.

Kuluttajaliiton elintarvike- ja ravitsemusasiantuntija Annikka Marniemi totesi, että paljon korostettu kuluttajien valinnanvapaus ei kodin ulkopuolella toteudu suolan osalta. Kuluttajalla ei ole mitään keinoja arvioida ravintoloiden ja suurkeittiöiden valmistamien annosten suolapitoisuuksia ennen ruoan maistamista. Kuluttajaliiton kannan mukaan kuluttajille tulisi antaa tiedot oleellisten ravintoaineiden määristä ruokalistoissa. Näin olisi mahdollista tehdä päätöksiä ja vertailuja ennen valintaa.

Suola aiheuttaa eniten terveysongelmia

Tutkimusprofessori Antti Jula Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitokselta kertoi esityksessään, että verenpaine on maailman johtava terveysongelmien aiheuttaja, merkittävämpi kuin tupakointi, ylipaino ja vähäinen liikunta. Runsas suolankäyttö lyhentää elinikää, ja vaara on kaikkein suurin ylipainoisilla. Yksi liiallisen suolansaannin aiheuttama suomalaisille tyypillinen ja yllättävän tuntematon terveyshaitta on osteoporoosi. Mielenkiintoisena yksityiskohtana Jula kertoi, että kymmenen gramman päiväsaannin lasku viiteen grammaan päivässä vastaisi 1 000 mg:n kalsiumlisän saantia.

- Jos suolaa käytettäisiin kolme grammaa vähemmän päivässä kuin nyt, vähentyisivät sydäninfarktien määriä vuodessa jopa 1590:llä. Kolme grammaa suolaa saadaan esimerkiksi kolmesta normaalisuolaisella levitteellä, juustolla ja leikkeleellä päällystetystä voileivästä.

Sama kolmen gramman vähennys suolansaannissa pienentäisi terveydenhuollon kuluja 150-250 miljoonalla eurolla vuodessa, Jula kertoi.

Makua jo vähäisellä määrällä

Tutkimusprofessori Anu Hopia Turun yliopistolta konkretisoi maistatuksen avulla suolan ruuan makua voimistavaa ominaisuutta. Jo hyvin pieni suolapitoisuus riittää vaikuttamaan ruoan makujen aistimiseen. Ruoan muut ominaisuudet, kuten happamuus, karvaus ja makeus sekä käytetyn suolan kidekoko vaikuttavat siihen miten suolaiselta ruoka maistuu.

Tuotesuunnittelija Petteri Hautamaa Palmialta kertoi Sydänmerkki-aterian olevan hyvä ohjenuora terveelliseen ruokavalioon myös joukkoruokailussa.

- Ruoan raaka-aineet määrittelevät, miten vähäsuolaisen ruoan valmistaminen onnistuu. Muun muassa valmiiksi mausteinen reseptiikka helpottaa suolan määrän vähentämistä. Hautamaan mukaan paljon on kiinni myös itse kokista: innokkuuteen käyttää vähemmän suolaa vaikuttavat kokin ammattitaito, asenne ja omat makutottumukset. Pitäisi muistaa, että asiakas voi aina itse lisätä annokseen suolaa, mutta

pois sitä ei enää ruoasta saa. Asenne ja tahtotila täytyy olla myös joukkoruokailun palvelun tilaajilla kunnossa.

Marniemi otti kantaa myös kaupan rooliin vähäsuolaisten tuotteiden tarjonnassa.

- Kauppa kertoo tarjoavansa sitä mitä kuluttajat ostavat, mutta jos kuluttajan on vaikea kaupasta löytää vähäsuolaisia vaihtoehtoja, miten kysyntää voisi edes syntyä? Kauppa itse ratkaisee minkälaisen näkyvyyden tuotteet saavat myymälässä: häviävätkö vähemmän suolaa sisältävät tuotteet hyllyssä muiden joukkoon ja ovatko ne koskaan tarjouksessa. Mitä enemmän kuluttaja joutuu näkemään vaivaa tietyn tuotteen etsimiseen, sitä todennäköisemmin hän ennen pitkää luovuttaa, Marniemi pohtii.

Suomen Leipuriliiton toimitusjohtaja Mika Väyrynen nosti esiin myös sen, että kaupan paistopisteen leivät ovat tyypillisesti tuontileipiä ja runsassuolaisempia kuin suomalaisen leipomoteollisuuden leivät. Olisikin myös suolansaannin kannalta tärkeää, että kotimaisen leivän tuotanto pystyttäisiin pitämään kilpailukykyisenä ulkomaisen runsassuolaisen tuonnin paineessa.