



20.9.2010

TIEDOTE

## Suomen Kuluttajaliitto haluaa korjata ravitsemussuositusten virheellisiä tulkintoja

Mediassa vellovan rasvakeskustelun yhteydessä on esillä ollut lukuisia virheellisiä tulkintoja suomalaisista ravitsemussuosituksista. Suomen Kuluttajaliitto haluaa kiinnittää tähän huomiota ja vaatii asiallista keskustelua ravinnon rasvoista ja ravitsemussuosituksista. Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa annetaan painonhallinnan keinoksi ylimääräisen energiansaannin karsiminen ja liikunnan harrastaminen. Rasvafanaatikkojen toimesta on annettu ymmärtää, että ravitsemussuosituksissa kehoitetaan syömään sokerisia kevyt- tai light -tuotteita. Suosituksissa ei näin sanota. Kevyttuotteet ovat elintarviketeollisuuden vastaus painonsa kanssa kamppailevien kuluttajien ongelmaan.

Ravitsemussuositusten mukaan leivän päälle tulisi levittää rasvaista, yli 60 % rasvaa sisältävää margariinia välttämättömien rasvahappojen saannin turvaamiseksi. Suosituksissa ei kehoiteta käyttämään kevyitä, 20-40 % rasvaa sisältäviä margariineja ja kasvirasvavevitteitä kuten rasvaintoilijat viestivät.

Ravitsemussuosituksissa ei kehoiteta karsimaan kaikkea rasvaa ruokavaliosta, vaan suosimaan terveydelle lukuisissa tutkimuksissa vuosikymmenten aikana edullisiksi todettuja pehmeitä tyydyttymättömiä rasvoja. Tämän tulisi tapahtua karsimalla ruokavaliosta rasvaisia eläinperäisiä tuotteita ja korvaamalla ne vähemmän rasvaisilla eläinperäisillä tuotteilla sekä rasvapitoisilla kasvikunnan tuotteilla. Suosituksissa ei kannusteta karsimaan kaikkea kovaa, tyydyttynyttä rasvaa. Se on sitä paitsi mahdotonta, sillä rasvat ovat aina sekoitus tyydyttyneitä ja tyydyttymättömiä rasvahappoja.

Ravitsemussuosituksissa kehoitetaan suosimaan viljatuotteista täysjyväisiä versioita, joita ovat mm. täysjyväruisleipä, täysjyväpuuro, täysjyväriisi- ja pasta. Tämä ei tarkoita, että niitäkään pitäisi syödä ylen määrin. Toisin kuin on tulkittu, ravitsemussuosituksissa ei suositella käytettävän niin sanottuja nopeita hiilihydraatteja. Suosituksissa ei kannusteta käyttämään valkoisista vehnä jauhoista tehtyjä leipiä tai leivonnaisia, ei makeisia, ei virvoitusjuomia sen enempää kuin murojakaan. Uusimmat suositukset voidaan tulkita jopa hiilihydraattitietoisiksi, jos niin vain halutaan. Tämä kuvastaa suosituksissa jo nyt sisällä olevaa joustovaraa.

Tiivistettynä suomalaiset ravitsemussuositukset kehottavat syömään runsaasti kasviksia, hedelmiä ja marjoja, kohtuullisesti hiilihydraatteja täysjyväisinä ja rasvoja pääosin kasvi- ja kalaperäisinä sekä proteiineja eri lähteistä. Punaista lihaa ja rasvaisia lihatuotteita tulisi syödä kohtuullisesti kohonneen sydäntautivaaran ja syöpäriskin vuoksi. Suomalaisten ongelma on se, että edellä mainittuja ohjeita ei kovin hyvin noudateta.

Ruoka ja ravitsemus ovat kokonaisuus. Ruualla on myös ekologinen ja eettinen ulottuvuus. Eläinkunnan tuotteisiin liittyy terveyden ohella monia ekologisia ja eettisiä kysymyksiä, joiden johdosta on suositeltavaa vähentää niiden käyttöä. On lukuisia syitä suosia hyvältä maistuvaa monipuolista ruokaa, joka on pääosin peräisin kasvikunnan tuotteista.