



Kuva: Vastavalo

Ruokapudokkaat oikeille raiteille

teksti: PÄIVI HAAVISTO

Lasten lisääntynyt ylipaino ja vanhusten vajaaravitsemus ovat suomalaisen ruokatodellisuuden ongelmalliset ääripäät. Ruokapudokkaiden tavoittamiseksi kehitetyistä yhteistyömalleista on saatu hyviä kokemuksia.

Yhdysvalloissa yhä useampi alhaisen tuloluokan asuinalueista on muuttunut ruokaerämaaksi, jossa pikaruokaa on huomattavasti helpompi löytää kuin tuoreita kasviksia. Vaikka ruokaerämaa onkin Suomessa kohtalaisen tuntematon ilmiö, liittyy ravitsemukseen huolestuttavia piirteitä myös täällä. Luken asiantuntijoiden mukaan korjattavaa olisi erityisesti lasten ja vanhusten ravitsemuksessa.

Vuonna 2008 tehtyjen selvitysten mukaan vain kolmannes peruskoulun seitsemäsluokkalaisista söi päivittäin tuoreita kasviksia ja hedelmiä. Leikki-ikäiset puolestaan saivat alle puolet lasten suosittelusta päivittäisestä kasvis-, hedelmä- ja marja-annoksesta.

Samat tottumukset seuraavat nuorisoikään. Turun yliopiston ja Luken tekemään kyselyyn vastanneista ammattioppilaitosten ja lukioiden opiskelijoista puolet söi vain 1–2 annosta kasviksia päivässä. Viime vuonna tehty

kysely on osa NuHeViMa-hanketta, jolla edistetään nuorten kasvien käyttöä useilla eri menetelmillä ja seurataan niiden vaikutavuutta.

Ravitsemustietouden lisääminen on tarpeen, sillä lasten ylipainoisuus on Suomessa jopa lähes kolminkertaistunut viimeisten vuosikymmenten aikana. Leikki-ikäisistä ylipainoisia on 10–15 prosenttia ja kouluikäisistä lähes viidennes.

– Kasvien, marjojen ja hedelmien käyttö on Suomessa kasvanut, mutta tavoitteeseen on vielä matkaa. Suositeltavaa olisi syödä niitä noin puoli kiloa päivän aikana. Määrä saattaa kuulostaa isolta, mutta Välimeren maissa kasviksia ja hedelmiä kuluu helposti kilo päivässä, professori **Raija Tahvonen** Lukesta sanoo.

lääkkäille lisää proteiineja

Parannettavaa on myös vanhusten ravitsemuksessa, sillä heidän keskuudessaan aliravitsemus on yllättävän yleistä. Itä-Suomen yliopiston tutkimuksessa havaittiin vastikään, että 75 vuotta täyttäneistä kotihoidon asiakkaista lähes yhdeksän kymmenestä on aliravitsemusriskissä tai aliravittuja.

Erityisesti sairastelevien vanhusten vajaaravitsemus on tavallista niin kotona, hoivakodeissa kuin sairaaloissakin.

– Vanhemmiten ruuansulatuskanavan toiminta heikkenee ja ravintoaineiden tarve muuttuu. Esimerkiksi valkuaisaineiden eli proteiinien tarve kasvaa. Niitä tarvitaan, jotta lihakset eivät heikkene ja vie toimintakykyä huonommaksi, Tahvonen sanoo.

Terveellisestä ravinnosta on hyötyä ruuansulatuskanavan ja aivojen uusiutumiseen vielä ikääntyneenäkin.

– Vielä 60–65-vuotiaat voivat elintapamuutoksillaan ehkäistä esimerkiksi muistisairauksia vanhuudessa.

Luke on mukana eurooppalaisessa Optifel-hankkeessa, jonka tavoitteena on parantaa ikääntyvien ravitsemusta. Hanke jatkuu vuoteen 2017, ja siinä tehdään

Kasvien, marjojen ja hedelmien käyttö on kasvanut, mutta tavoitteeseen on vielä matkaa.



Kuva: Rodeo

muun muassa ikääntyville suunnattujen elintarvikkeiden tuotekehitystä.

Vaihtoehtoja ja neuvontaa

Erikoistutkija **Terhi Latvala** Lukesta uskoo, että pienillä muutoksilla saataisiin paljon hyvää aikaan. Iso rooli on esimerkiksi julkisilla ruokapalveluilla.

– Ne voisivat omilla valinnoillaan opettaa ihmisiä käyttämään proteiinilähteinä esimerkiksi markkinoille tulleita uusia kaura- ja papuvalmisteita.

Latvala kertoo papututkimuksesta, jossa kuluttajat kertoivat, että eivät osaa itse käyttää papuja raaka-aineena mutta sanoivat kuitenkin syövänsä mielellään niistä tehtyjä ruokia.

Konkreettisia ateriaesimerkkejä ja neuvontaa kannattaa myös professori Tahvonen.

– Eläkkeelle jäädessä ihmisen elämäntilanne muuttuu ja työpaikkaruokailu jää pois. Kunnat tai sote-viranomaiset voisivat vuosittain järjestää eläkkeelle jäävälle ikäryhmälle yhteisen ruokailutilaisuuden, jossa näytettäisiin esimerkein oikeanlaisen aterian koostumus.

– Tämä voisi olla ensimmäinen kosketus ravintoneuvontaan. Tilaisuus voitaisiin uusia esimerkiksi sairastumisen jälkeen. Vanhukset ovat epäyhtenäinen ryhmä: osa on hyvin selvillä terveellisistä elintavoista mutta osalta puuttuu perus-

tietoa siitä, miksi ravitsemukseen kannattaa kiinnittää huomiota, Tahvonen sanoo.

Moni kotona asuva vanhus käyttää ruokapalvelua, joiden lounaslistoissa ei oteta asiakkaiden ruokatottumuksia huomioon. Vanhukset ovat yksilöitä erilaisine mieltymyksineen, minkä vuoksi Tahvonen toivoo ruokalistoihin valinnanvaraa. Näin voitaisiin turvata, että vanhukset nauttivat täysipainoisen aterian.

– Ehkä ihmisiä voisi kuljettaa myös ruuan luo? Silloin he saisivat samalla ruokaseuraa, ja valinnanmahdollisuuksiakin olisi helpompi järjestää.

Hyviä kokemuksia kohdennetusta ravintoneuvonnasta on saatu esimerkiksi muistisairaiden kotona, jossa hoitajana on muistisairaana iäkäs puoliso.

– Räättälöityyn vuoden mittaiseen neuvontaan osallistuneiden muistisairaiden elämänlaatu parani, proteiinien saanti lisääntyi ja kaatumiset vähenivät, kertoo ravitsemussuunnittelija **Taija Puranen** Gerontologinen ravitsemus Gery ry:stä.

Ravitsemusohjaus olisikin hyvä ottaa osaksi puolisoitajien vertaisryhmätoimintaa. Monelle tulee yllätyksenä, että päivittäisessä ruokavaliossa on liian vähän proteiineja. Tilannetta on kuitenkin helppo korjata lisäämällä ruokavalioon esimerkiksi proteiinipitoinen välipala kuten marjarahka, viili, jogurtti tai proteiinijuoma. ▶

Suomessa pitäisi hyödyntää nykyistä enemmän sesonkituotteita.

Ruokatottumukset omaksutaan lapsuudessa

– Valinnan mahdollisuuksien lisääminen voisi tehdä myös kouluruuasta halutumpaa. Jos leipä ei ole tuoretta, ruokailija valitsee näkkärin ja jos kasvikset ovat mössöä, ne jäävät ottamatta, Tahvonen sanoo.

Professori on tyytyväinen, että esimerkiksi koulujen välipala-automaateissa on nykyisin tarjolla terveellistä syötävää. Hän toivoo, että terveelliset välipalat eivät joutuisi kilpailemaan limsa- ja munkkihoukutusten kanssa.

– Ei voi vaatia, että 15-vuotias kantaa vastuun syömisistään. Kouluissa pitäisi selkeästi sopia, että kioskille tai kauppaan ei mennä kesken koulupäivän.

Lasten elämään osallistuvien aikuisten rooli on merkittävä, sillä ruokatottumukset syntyvät jo lapsuudessa. Turun yliopiston vuonna 1990 alkaneessa STRIP-tutkimuksessa on osoitettu, että toistuvalla, varhaislapsuudessa alkaneella ravitsemusohjauksella voidaan vaikuttaa suotuisasti lapsiperheiden ruokavalion rasvan laatuun ja sitä kautta verenkiertoelimistön kuntoon. Turussa säännöllisellä ravitsemusohjauksella pystyttiin lisäämään myös vanhempien kiinnostusta ravinnon terveellisyyteen.

Turun yliopiston lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen erityisasiantuntija **Hanna Lagströmin** mukaan neuvoloilla on tärkeä rooli odottavien perheiden opastajana. Tässä vaiheessa saatu ravitsemustieto voi auttaa vanhempia muuttamaan omia ruokatottumuksiaan jo ennen kuin lapsi syntyy perheeseen.

Ruokatottumusten kehittymiseen vaikutaan kotien ohella monessa paikassa: päivähoitossa, kouluissa, kerhoissa, terveydenhuollossa ja harrastusten parissa. ■

Terveellistä ruokaa voi kokata edullisesti

Professori **Raija Tahvosen** mukaan ravitsemusongelmien syyä ei ole ensisijaisesti raha. EU-hankkeissa on selvitetty, että ruokavalion laatu ei välttämättä riipu siitä, paljonko varoja on käytettävissä.

Edullisia ja terveellisiä ruoka-aineita ovat esimerkiksi kaalit, sipulit, juurekset, palkokasvit ja itsepoimitut marjat.

– Suomessa voisi hyödyntää nykyistä enemmän sesonkituotteita. Talvella painotus kannattaa siirtää kurkuista, tomaateista ja salaateista erilaisiin juureksiin ja muihin peltokasveihin, jotka ovat silloin myös ympäristön kannalta parempi valinta, hän sanoo.

– Vanha kunnan hernekeitto on hyvälaatuista ruokaa. Myös täysjyväviljoissa on huomattava määrä proteiineja, ja niiden aminohappokoostumusta täydentävät maito, hapanmaitotuotteet, palkokasvit sekä kala, kana ja pieninä määrinä myös punainen liha.

Proteiineja saa lisäksi kananmunista sekä pähkinöistä ja siemenistä. Pari ruokalusikallista pähkinöitä päivässä antaa sopivan lisän hyviä rasvoja, kuituja ja B-vitamiineja.

Täysjyvävehnäjauhojen ja halpojen leivontaan markkinoitujen erikoisvehnäjauhojen hintaeroa Tahvonen ihmettelee.

– Tässä kohdassa rahastetaan ihmisten terveydellä. Vaalean vehnäjauhon hinta on alhaisempi, vaikka sen jauhatusprosessi on paljon monimutkaisempi kuin täysjyväjauhon. ■



▲ Maukkaasta ja terveellisestä keräkaalista on jalostettu useita eri lajikkeita. Niiden muodostamaan Capitata-ryhmään kuuluvat valkokaalin lisäksi punakaali- ja suippokaalilajikkeet. Edullinen kaali on erinomainen C-vitamiinin ja kalsiumin lähde.

Kuva: Kotimaiset Kasvikset ry/Teppo Johansson

▼ Vuosisatoja sitten laki velvoitti kasvattamaan talojen seinustoilla humalaa, joka oli Suomelle tärkeä vientituote.



Kuva: Jouni Hakalahti

Kuva: Olga Pihl

Kotimaiselle humalalle olisi jälleen kysyntää

teksti: JOHANNA LEPPÄNEN

Hyvä humala tekee oluen katkeraksi, ja viimeisen silauksen toivotaan löytyvän kotimaisesta raaka-aineesta.

Suomalainen olutteollisuus käyttää pääasiassa tuontihumalaa. Kotimaisella raaka-aineella voisi olla tilausta etenkin omintakeisia tuotteita valmistavilla pienpanimomarkkinoilla. Myös viljelijät ovat kiinnostuneet kasvattamaan humalaa. Ongelmana on kuitenkin se, että Suomen ilmasto-olosuhteisiin sopeutuneita humalakantoja on vaikea löytää.

– Ulkomailta tuoduista humalista ei välttämättä saa täällä satoa, koska niiden kasvurytmi on erilainen. Ne eivät ennätä tuleentua. Kotimaiset humalakannat ovat sopeutuneet tänne, joten niitä pitäisi nyt elvyttää, tutkija **Merja Hartikainen** Luonnonvarakeskuksesta sanoo.

Luke tutkii pitkään Suomessa kasvaneita geenivarahumalia ja valmisteleo niillä käytännön kenttäkokeita yhdessä viljelijöiden kanssa. Lisäksi näitä kotimaisia humalakantoja verrataan geneettisesti ulkomaisiin lajikkeisiin ja kerättyihin kasvaintoihin.

– Olisi hyvä nähdä, ovatko pohjoismaalaiset humalat erityisiä tai suomalaiset humalat vielä erityisempiä, erikoistutkija **Lidija Bitz** Lukesta kertoo.

Tarkoituksena on myös aktivoida viljelijöitä ja löytää verkostoja, joissa viljelijät voivat vaihtaa keskenään kokemuksia.

Paluu menneeseen

Oikeastaan kyse on paluusta vanhaan. Humala on ollut Suomessa vuosisatoja sitten merkittävä vientituote, ja humalistoja oli taloilla jopa lain vaatimuksesta. Pienellä maalla on mahdollista nousta jälleen humalanviljelijäksi, ja esimerkkiä voi etsiä Euroopasta.

– Slovenia on pieni maa, mutta se on kymmenen suurimman humalantuottajan joukossa. Matkustimme viljelijöiden kanssa elokuussa Sloveniaan tutustumaan humalanviljelyyn, Bitz sanoo.

Matka ajoittui sadonkorjuu-aikaan, jolloin viljelijät pääsivät tutustumaan korjuuseen ja sadon käsittelyyn. Matkalla tavattiin myös paikallisia viljelijöitä. ■

Juttu on aiemmin julkaistu Maaseudun Tulevaisuuden Tiede-sivulla. Se on luettavissa myös osoitteessa www.luke.fi/artikkelit.