

Maltillisella ruokavalion muutoksella jo merkittäviä terveys- ja ympäristöhyötyjä

Ilmastomuutoksen pysäyttäminen sekä tavoitteet hiilineutraalisuuteen tai jopa -negatiivisuuteen edellyttävät pikaisia toimia myös ruokajärjestelmässä. Maltillinen muutos kohti kasvispainotteisempaa ruokavaliota olisi mahdollista ja helppoa suurimmalle osalle kuluttajista. Maltillisellakin muutoksella pystymme vaikuttamaan positiivisesti omaan terveyteemme sekä ilmastoon ja ympäristöön. Se on niin yksilölle kuin yhteiskunnallekin mahdollinen, turvallinen ja vaikuttava. Tässä politiikkasuosituksessa on uusia tutkimustuloksia, jotka rohkaisevat maltilliseen muutokseen.

Suosituksemme päätöksentekijöille ja elintarvikeketjulle

1 Kasviproteiinituotteiden tuotantoon ja tarjontaan on luotava mahdollisuuksia

Joukkoruokailussa ja julkisissa ruokapalveluissa on voitava käyttää kasviproteiinituotteita nykyistä laajemmin. Nykyiset tuotteet on pääosin suunnattu kuluttajamarkkinoille.

- Luodaan yrityksille kannustumia ja mahdollisuuksia siihen, että kasviproteiiniin perustuvia puolivalmisteita tuotetaan myös joukkoruokailun tarpeisiin. Esimerkiksi kaura on saatu nousuun maa- ja metsätalousministeriön, Business Finlandin ja muiden rahoittajien aktiivisella avustuksella sekä koko kauraketjun pitkäaikaisella yhteistyöllä.

2 Kasviproteiinituotteiden käyttöä on helpotettava

Suuri enemmistö nuorista uskoo syövänsä tulevaisuudessa enemmän kasviksia ja kasviproteiineja. Niin asenteissa kuin ruokavalion ilmastovaikutuksissa on kuitenkin iso sukupuoliero.

- Kehitetään teollisuuden ja tutkimuksen yhteistyönä kasvipohjaisia tuotteita, jotka vetoavat paremmin myös poikiin ja miehiin. Keskitytään tuoteviestinnässä kasvi- ja eläinperäisyyden sijaan itse ruokaan.

- Kehitetään käyttövalmiita ja helppokäyttöisiä kasvipohjaisia tuotteita nykyistä kilpailukykyisempään hintaan.

3 Keskustelun polarisoitumista on ehkäistävä

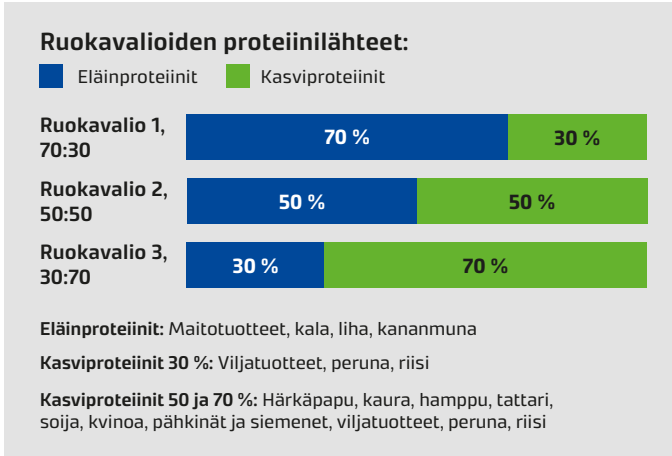
Keskustelu ruokavalioista ajautuu helposti ääripäiden kinasteluksi, jossa laaja-alainen tietoon perustuva näkökulma unohtuu. Meillä jokaisella on mahdollisuus edistää rakentavaa keskustelua yksipuolisuuden ja vastakkainasettelun sijaan.

- Saatavilla olevaa tietoa on hyödynnettävä laaja-alaisesti, kun muodostetaan mielipidettä ja haetaan pohjaa päätöksiin. Tutkimuksen on tuotettava monitieteisiä synteesejä päätöksenteon tueksi. Resursseja on kohdennettava monitieteiseen ja toimialoja ja sidosryhmiä yhdistävään tutkimukseen.
- Ruokavalio on kokonaisuus, eikä yksittäinen tuote tee siitä hyvää tai huonoa. Jyrkät kiellot aiheuttavat usein vastareaktion – suositukset ja kannustus toimivat paremmin.
- Sosiaalisessa mediassakin on vältettävä yksioikoisuutta ja jyrkkiä vastakkainasetteluja sekä arvostettava myös muiden näkökulmia.

Maltillinen muutos ja terveys

ScenoProt-hankeessa toteutetussa ruokavaliotutkimuksessa todettiin, että eläinproteiinin osittainenkin korvaaminen kasviproteiinilla parantaa ruokavalion rasvahappokoostumusta ja lisää kuidun saantia. Muutokset vähentävät paksusuolisyövän ja tyyppin 2 diabeteksen riskiä sekä edistävät sydän- ja verisuoni-terveyttä.

Interventiotutkimuksessa 136 suomalaista aikuista noudatti 12 viikon ajan yhtä kolmesta ruokavaliosta (kuva 1).

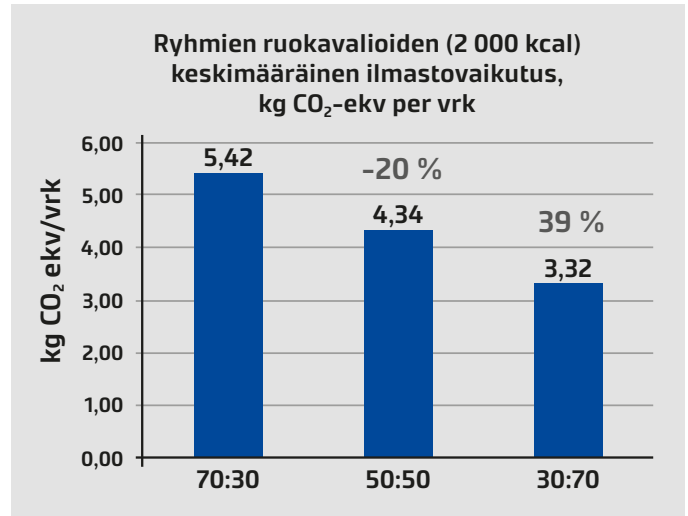


Kuva 1. Kolme proteiinilähteidensä suhteen erilaista ruokavaliota.

Puolet kasvi- ja puolet eläinproteiinia sisältävän ruokavalion (50:50-ruokavalio) noudattaminen oli tutkimushenkilöiden mielestä helppoa. Tälläkin ruokavaliolla saavutetaan jo myönteisiä terveys- ja ympäristövaikutuksia (Kuva 2).

Maltillinen muutos ja ilmasto

Ruokavaliotutkimuksessa todettiin, että 50:50-ruokavalion ilmastovaikutus on noin 20 % pienempi kuin keskimääräisen 70:30-ruokavalion (kuva 2). Vähennys on merkittävä, kun huomioidaan, että ruokavalion muutos olisi suhteellisen helposti toteutettavissa lähes kenelle tahansa.



Kuva 2. Ruokavalioiden ilmastovaikutus interventiorryhmissä kg CO₂/vrk.

Yksilölliset erot samaa ruokavaliota noudattavien henkilöiden välillä olivat suuret. Keskimääräistä suomalaista 70:30-ruokavaliota noudattavan henkilön ruokavalion ilmastovaikutus saattoi olla jopa pienempi kuin kasvipainotteista 30:70-ruokavaliota noudattavan henkilön.



Lapsille ja vanhuksille proteiinin laatu ja määrä ovat kriittisiä tekijöitä

Kaikki proteiini ei ole ravitsemuksellisesti samanarvoista. Ravinnon proteiinin ravitsemuksellinen laatu riippuu sen aminohappokoostumuksesta ja hyväksikäytettävyydestä sekä proteiinin mukana tulevista muista komponenteista kuten kuidusta ja fenolisista yhdisteistä.

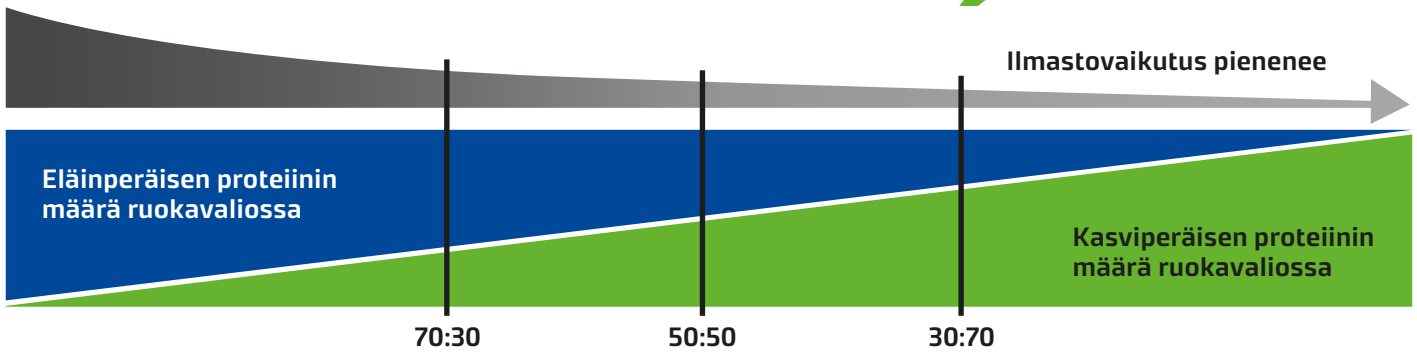
Vanhuksilla ja lapsilla sekä proteiinin määrä että sen laatu ovat kriittisiä tekijöitä. Proteiinin laatu tarkoittaa niitä aminohappoja, joita meidän on välttämätöntä saada ravinnosta. Pelkästään kasvipohjaisista proteiineista kaikkien välttämättömien aminohappojen saanti voi jäädä vajaaksi, mikä voi häiritä esimerkiksi kasvua ja kognitiivista kehitystä lapsilla.

Proteiinin määrää ei työikäisillä tarvitse lisätä, mutta lasten ja vanhusten kohdalla siihen on kiinnitettävä huomiota. He tarvitsevat proteiinia painokiloa kohden hieman enemmän kuin työikäiset.

Ei ole vain yhtä oikeaa tapaa syödä ympäristöystävällisemmin

Useimmiten terveellinen ja ilmastoystävällinen ruokavalio löytyy jostakin eläinperäisen ja kasvipärisen ruokavalion välimaastosta. Kumpaankin ääripäähän liittyy terveydellisiä riskejä ja etuja (kuva 3).

Mustavalkoista keskustelua ja kuvaa yhdestä oikeasta tavasta ratkaista ympäristöongelmia on syytä monipuolistaa.



ELÄINPROTEIINIPAINOTTEINEN RUOKAVALIO:

EDUT: hyvänlaatuinen proteiini, riittävästi välttämättömiä aminohappoja, hyvin imeytyvää hemirautaa, jodin, B12-vitamiinin ja kalsiumin saanti, D-vitamiini paremmin imeytyvässä muodossa

RISKIT: rasvan laatu (tydyttyneet rasvat), vähäinen kuidun saanti, liiallinen energian saanti -> lisää tautiriskiä (diabetes, sydän- ja verisuonitaudit sekä suolistosyövät)

KASVIPROTEIINIPAINOTTEINEN RUOKAVALIO:

EDUT: rasvan laatu (tydyttymättömät rasvahapot), runsaasti kuitua, folaattia, fenolisia yhdisteitä sekä antioksidantteja -> vähentävät tautiriskiä (diabetes, sydän- ja verisuonitaudit sekä suolistosyövät)

RISKIT: kokonaisproteiinin määrän saavuttaminen, välttämättömät aminohapot, B12- ja D-vitamiinin, jodin ja kalsiumin saanti, voi ilmetä palkokasvien aiheuttamia vatsavaivoja

Ruokavaliomuutoksen vaikutukset eri näkökulmista

Ruokavaliomuutoksella on monenlaisia vaikutuksia ja sitä tulee tarkastella eri näkökulmista. Yhtäältä muutoksella on selviä etuja mutta toisaalta muutoksessa on myös riskejä, jotka on huomioitava (kuva 4).

Ruokajärjestelmä

- Ruokajärjestelmän proteiiniomavaraisuus paranee, kun kotimaisia proteiinikasveja viljellään enemmän.
- Proteiinikasvit lisäävät viljelyn monipuolisuutta, mikä mahdollistaa paremman viljelykierron ja vähentää riskejä.

Toisaalta? Onko luomutuotanto Suomessa mahdollista, jos kotieläintuotanto loppuu eikä lantaa ole käytettävissä lannoitteena?

Ympäristö

- Jo melko maltillisella ruokavalion muutoksella ruoantuotannon aiheuttama hiilijalanjälki pienenee, kun lihantuotanto vähenee.
- Monipuolisempi viljelykasvilajisto lisää biodiversiteettiä ja viljelykierron parantavat maan kasvukuntoa. Ravinnehuutoumat vähenevät.

Toisaalta? Jos kotieläintuotteiden kulutus Suomessa vähenee ja mutta tuotanto ei, vienti voi tyydyttää globaalia kysyntää. Ympäristövaikutukset jäävät Suomeen, mutta ne voivat olla pienempiä kuin korvaavan tuotannon jossakin muualla.

Terveys

- Kasvispainotteisessa ruokavaliossa on enemmän kuitua, vitamiineja ja muita hyödyllisiä yhdisteitä. Myös rasvojen laatu on parempi. Sydän- ja verisuonitaudit sekä tyyppin 2 diabetes vähenevät. Kuitupitoisempi ruokavalio parantaa suoliston terveyttä ja mm. vähentää paksusuolen syöpiä.

Toisaalta? Kasvipärisen proteiini ei ole laadultaan yhtä hyvää kuin eläinperäinen. Proteiini-lähteiden monipuolisuuden ja proteiinin riittävään saantiin on erityisesti kiinnitettävä huomiota ikääntyneiden, lasten sekä haavoittuvassa asemassa olevien ruokavalioidessa.

Kuluttajilla on vahva aikomus lisätä ruokavalionsa kasviksia

Selvitimme vuonna 2019 kyselytutkimuksessa kuluttajien asenteita ruokavalioita ja kasviproteiineja kohtaan neljässä maassa: Suomessa, Ruotsissa, Saksassa ja Iso-Britanniassa.

Kuluttajilla on vahva aikomus lisätä ruokavalionsa kasviksia sekä vähentää lihan käyttöä. Aikomuksesta huolimatta vain pieni osa kuluttajista on muuttanut ruokavaliotaan viimeisen vuoden aikana. Kallis hinta ja tuotteiden vieraus ovat merkittävimmät esteet kasviproteiinituotteiden käytölle. Käyttövalmiiden ja helppo-käyttöisten tuotteiden nykyistä alempi hinta lisäisi varmimmin proteiinipitoisten kasvien käyttöä.

Kasvituotteet eivät vetoa nuoriin miehiin

Myös suomalaisten nuorten asenteita ravinnosta ja ruokavaliosta selvitettiin. Suuri enemmistö heistä uskoo syövänsä tulevaisuudessa enemmän kasviksia ja kasviproteiineja. Nuoria miehiä kasvisruoka kiinnostaa selvästi vähemmän kuin naisia. Miehistä 42 % ei ole kiinnostunut kasvisruoasta, kun naisilla osuus oli 24 %.

Tuoteviestinnässä voitaisiin keskittyä itse ruokaan. Voitaisiin kertoa ruoan herkullisuudesta, proteiineista tai vaikkapa pihveistä, eikä keskittyä siihen, ovatko tuotteet eläin- vai kasvipohjaisia.

Aiheeseen liittyviä politiikkoja ja strategioita

- **Euroopan komission Vihreän kehityksen ohjelma:** eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/HTML/?uri=CELEX:52019DC0640&from=EN
- **Euroopan komission Pellolta pöytään -strategia:** eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/HTML/?uri=CELEX:52020DC0381&from=FI
- **Agenda 2030, YK:n kestävän kehityksen tavoitteet:** sdgs.un.org/goals
- **Food 2030 - the EU's research and innovation policy:** ec.europa.eu/info/research-and-innovation/research-area/bioeconomy/food-2030_en
- **MMM ilmastoruokaohjelma:** mmm.fi/ilmastoruokaohjelma
- **Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ravitsemussuositukset:** www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset

YK:n kestävän kehityksen tavoitteet



Luonnonvarakeskuksen koordinoimassa ScenoProt-hankkeessa tavoittelemme nykyistä monipuolisempaa, omavaraisempaa, terveellisempää, ympäristöstävällisempää sekä kotimaisempaa proteiinijärjestelmää. Hanketta rahoittaa Suomen Akatemian yhteydessä toimiva Strategisen tutkimuksen neuvosto.



Yhteystiedot

Anne Pihlanto, johtava tutkija, Luke
anne.pihlanto@luke.fi
Puh. +358 295 32 6438

luke.fi/scenoprot
Twitter @scenoprot

ISSN 2343-4252
ISBN 978-952-380-136-3 (ONLINE)
ISBN 978-952-380-135-6 (PRINT)
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-380-136-3>

