



Tiedote

Kasviksia syödään alle suositusten

Ruokavalion vitamiinit eivät riitä

1.2.2012

Suomalaisten ruokailutottumukset ovat viime vuosikymmenten aikana kääntyneet merkittävästi terveellisempään suuntaan. Silti ei olla vielä siinä tilanteessa, että päivittäisistä aterioista saataisiin kaikki elimistön tarvitsemat vitamiinit ja hivenaineet. Vitamiinivalmisteisiin suhtaudutaan kuitenkin myönteisesti, ja niistä haetaan täydennystä ruokavalioon.

Tuoreen tutkimuksen mukaan valtaosa suomalaisista ei saa ravinnostaan riittävästi vitamiineja ja hivenaineita. Suurin syy tähän on se, että kasviksia, hedelmiä ja marjoja syödään paljon vähemmän kuin mitä suositusten mukaan pitäisi.

- Tutkimustulokset vastasivat aika pitkälti sitä, mitä olen kokenut myös työssäni. Se oli kuitenkin aika hälyttävää, miten vähän kasviksia oikeasti syödään. Eihän noin pienestä määrästä voi saada tarpeeksi ravintoaineita, hämmästelee ravitsemusterapeutti Anette Palssa Terveystalosta.

Kasviksista saatavilla ravintoaineilla on suuri merkitys sekä ylipainon että sairauksien ehkäisyssä. Kasvisten lisääminen ruokavalioon on helppo tapa syödä terveellisemmin, mutta Palssan kokemuksen mukaan se voi olla käytännössä vaikeaa.

- Syyksi kasvisten vähäiseen syömiseen mainitaan useimmiten se, että kasvikset ovat kalliita ja hankalia käyttää tai niistä ei yksinkertaisesti vain pidetä. Osasyynä tähän on varmasti suomalaisessa ruokakulttuurissa: vaikka esimerkiksi keitoissa ja pataruoissa on kasviksia, me olemme vielä perunaa ja kastiketta –tyyppisiä, Palssa arvelee.



Ravitsemusterapeutti Anette Palssan ohjenuora monipuoliseen ruokavalioon on yksinkertainen: kasviksia jokaisella aterialla, maitotaloustuotteita päivittäin, kalaa pari kertaa viikossa, leivän päälle pehmeitä kasvirasvoja ja jommallakummalla päivän pääaterioista kalaa, kanaa, lihaa, palkokasveja tai kananmunia proteiininlähteeksi. Jos ruokavaliosta ei saa tarvittavia ravintoaineita, on syytä käyttää vitamiinivalmisteita. Suomalaiset suhtautuvat valmisteisiin myönteisesti, ja neljännes tutkimukseen vastanneista on sitä mieltä, että ne kuuluvat olennaisena osana monipuoliseen ruokavalioon.

- Vitamiinilisiä tarvitsevat erityisesti esimerkiksi raskaana olevat tai imettävät naiset, laihduttajat, erikoisruokavaliota tai epätasapainoista ruokavaliota noudattavat, paljon urheilevat sekä stressaantuneet ihmiset. Myös vanhuksille ne ovat tarpeellisia mahdollisen lääkityksen vuoksi. Ikääntyessä myös makuaisti muuttuu ja heikkenee ja ruokahalu vähenee, jolloin tulee usein syötyä aika vähän, Palssa sanoo.

- Lisiä tarvitsevat myös tupakoitsijat tai jotakin lääkitystä käyttävät ihmiset, sillä heidän vastustuskykynsä saattaa olla riittämätön, eivätkä ravintoaineet imeydy elimistöön kunnolla.

Pitkän aikavälin muutos parempaan päin

Vaikka tuoreimmat tutkimustulokset näyttävätkin huolestuttavilta, ne ovat vain osa totuutta. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) ylijohtaja Erkki Vartiainen muistuttaa, että pitemmällä aikavälillä suomalaisten ruokavalio on muuttunut oleellisesti terveellisempään suuntaan.

- Suurin yksittäinen asia viimeisten 30 vuoden aikana on ollut se, että kovia rasvoja käytetään nykyään merkittävästi vähemmän. Siitä on ollut seurauksena 20 prosentin lasku kolesterolitasossa ja sitä kautta sydäntautien voimakas väheneminen, Vartiainen kertoo.

- Huolestuttavaa on kuitenkin se, että Suomessa edelleen syödään kovia rasvoja enemmän kuin pitäisi. 70-luvulla tyydyttyneen rasvan osuus energiansaannista oli 20 prosenttia, ja nyt se on laskenut 12 prosenttiin. Suositusraja on 10 prosenttia.

Samoin kuin kovien rasvojen kohdalla, myös kasvien osalta pitkän aikavälin tutkimustulokset näyttävät rohkaisevammilta kuin tuoreimmat tulokset. Viimeisten vuosikymmenten aikana kasvien syöminen on oleellisesti lisääntynyt. Kasvien käyttäminen vaikuttaa vitamiinien ja hivenaineiden saamisen lisäksi myös kuidun saantiin, mikä puolestaan vaikuttaa kolesterolitasoon sekä diabetesriskin pienenemiseen.



- Villitykset tulevat ja menevät, mutta peruslinja näyttää aika vakaalta. Uskon, että suomalaisten ruokavalio muuttuu entistä terveellisemmäksi myös tulevaisuudessa, vaikka tietysti on olemassa yksilöiden välisiä eroja, Vartiainen arvioi.

- Suomalaiset myös suhtautuvat myönteisesti vitamiinilisiin silloin, kun eivät koe saavansa ruoasta riittävästi ravintoaineita. Vitamiineilla on perinteisesti myönteinen kaiku, joka kumpuaa pitkälti Suomen historiasta. Vielä 50 tai 100 vuotta sitten ihmiset voivat huonosti, koska eivät saaneet riittävästi vitamiineja ja hivenaineita.

Vaikka vitamiinilisiin suhtaudutaan positiivisesti, suomalaiset saavat edelleen liian vähän D-vitamiinia. Vartiainen muistuttaa, että alle 2-vuotiaille tulisi antaa D-vitamiinia 10 mikrogrammaa ja 2–18-vuotiaille 7,5 mikrogrammaa päivässä. Myös aikuiset tarvitsevat D-vitamiinilisää.

- Yli 60-vuotiaiden tulisi ottaa 20 mikrogrammaa D-vitamiinia ympäri vuoden. Myös 18–60-vuotiaille suositellaan 7,5 mikrogrammaa D-vitamiinia lokakuusta maaliskuulle, jos he eivät käytä säännöllisesti vitaminoituja maitovalmisteita tai ravintorasvoja, tai syö riittävästi kalaa.

Apua ja neuvoja apteekista

Myönteinen suhtautuminen vitamiinivalmisteisiin näkyy myös apteekkien arjessa. Apteekkari Merja Aaltonen Heinolan keskusapteekista kertoo, että sopivan vitamiinivalmisteen valitsemiseen kysytään nykyään hanakammin neuvoa kuin aikaisemmin.

- Tietoa vitamiineista löytyy esimerkiksi netistä, mutta silloin voi olla vaikea päätellä, onko tieto luotettavaa. Asiakkaat arvostavat sitä, että apteekista saa aina viimeisten tutkimusten mukaista tietoa, ja että myös tuotteet ovat varmasti luotettavia. Erityisesti vanhempi väki on tottunut luottamaan apteekin palveluihin, mutta myös keski-ikäiset ja nuoremmat kysyvät yhä useammin neuvoa, Aaltonen kertoo.

- Nyt on noussut esille myös sellainen mainio ilmiö, että mitä enemmän ihmiset tietävät asioista, sitä enemmän he haluavat kysellä lisää. Joskus kyse on myös yksinkertaisesti siitä, että EU:n säätelemiä pakkaustekstejä ei ymmärretä, sillä ne eivät ole selkeimpiä mahdollisia.

Apteekkien henkilökunnalla on alalta pitkä koulutus ja kokemus, joiden turvin he osaavat kertoa tuotteista ja suositella asiakkaalle sopivia valmisteita. Valmistevalintaan vaikuttavat muun muassa oma ruokavalio ja elintavat.



- Esimerkiksi vegaaniruokavaliota noudattava tarvitsee muun muassa B12-vitamiinia ja rautaa, ja laktoosi-intolerantikko kalkkia. D-vitamiinia tarvitsevat käytännössä kaikki, kun taas vanhuksilla on tarvetta myös foolihapolle sekä B-, C- ja E-vitamiineille, Aaltonen sanoo.

Tutkimuksen tiedot kerättiin web-kyselynä tammikuun alussa, vastaajia kertyi yhteensä 1003. Kohderyhmään kuuluvat 18–74-vuotiaat suomalaiset. Sekä lähtöotos että lopullinen vastaajajoukko painotettiin väestöä edustavaksi. Tutkimuksen virhemarginaali on $\pm 2,8$ prosenttiyksikköä suuntaansa. Tutkimuksen toteutti YouGov Finland ja teetti Bayer Oy.

Lisätietopyynnöt:

Viestintä: Aino Försti-Smith, puh. 020 785 8339 tai [aino.forsti-smith\(at\)bayer.com](mailto:aino.forsti-smith(at)bayer.com)

Lisätietoa tutkimuksesta: Anette Palssa, Terveystalo, puh. 050 594 1762 tai

[anette.palssa\(at\)terveystalo.com](mailto:anette.palssa(at)terveystalo.com)

FIN-BHC-2012-0040

Bayer Suomessa

Kansainvälisen Bayerin ydinosaminen on terveydenhoidon, ravitsemuksen ja huipputeknologiaa hyödyntävän materiaalituotannon aloilla. Tuotteet ja materiaalit on suunniteltu ihmisiä hyödyttäväksi ja elämänlaatua parantaviksi.

Tuotevalikoimassamme Suomessa ovat Bayer HealthCaren reseptilääkkeet, itsehoitovalmisteet ja välineet diabeteksen hoidon seurantaan, Bayer CropSciencen kasvinsuojeluaineet ja torjunta-aineet sekä Bayer MaterialSciencen teollisuuden raaka-aineet ja kemikaalit.

Kansainvälinen toimintamme Suomessa keskittyy reseptilääkkeisiin: tutkimukseen ja tuotekehitykseen, tuotantoon ja Suomessa valmistettujen lääkkeiden vientiin yli sataan maahan. Turussa sijaitseva tuotantolaitos on yksi konsernin globaaleista lääkealan tuotantolaitoksista. Tutkimuksemme ja tuotekehityksemme suomalaista erikoisosaamista on polymeerien käyttö lääkeaineiden pitkäaikaisessa annostelussa.

Bayer työllistää Suomessa noin 750 henkilöä.

Ennakoivat lausunnot

Tässä tiedotteessa saattaa olla mukana ennakoivia lausuntoja, jotka perustuvat Bayer-konsernin tai Bayer-toimialan johdon tämänhetkisiin oletuksiin ja ennusteisiin. Erilaiset odotettavissa olevat tai odottamattomat riskit ja epävarmat tekijät saattavat muuttaa yrityksen todellisia tuloksia, taloudellista tilannetta, kehitystä ja suoritusta näistä ennusteista. Joistakin tällaisista tekijöistä kerrotaan Bayerin tiedotteissa, jotka löytyvät Bayerin verkkosivustolta osoitteesta www.bayer.com. Yritys ei ole velvollinen päivittämään tai korjaamaan näitä ennakoivia lausuntoja uusien tietojen tai olosuhteiden vuoksi.