

Prof. Pekka Puska
Pääjohtaja
Kansanterveyslaitos

TERVEELLISET VALINNAT HELPOKSI KULUTTAJALLE

Luonnon omat sydänmerkkituotteet

Helsinki 15.4.2008





Suojelee ja edistää suomalaisten terveyttä

www.ktl.fi



Ravitsemuksen keskeinen merkitys kansanterveyden kannalta



- **Krooniset taudit kansanterveyden pääongelma**
- **Ravitsemuksen yhteys useaan keskeisten kroonisten tautien riskitekijään**
- **Ravitsemus:**
 - **tautien ehkäisy**
 - **terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen**

**Kuusi seitsemästä tärkeimmästä
kuolleisuuden riskitekijästä kehittyneissä maissa
liittyvät syömiseen, juomiseen ja liikuntaan**



**→ Ravinto ja liikunta ovat
nykyisen kansanterveyden
keskeiset determinantit**

(WHO 2002)

- **KASVIKSET, MARJAT JA HEDELMÄT TERVEYDEN LÄHTEINÄ**
- **MITEN EDISTÄÄ NIIDEN KULUTUSTA?**

VÄESTÖN RAVITSEMUSSUOSITUKSET

% kokonaisenergiasta

Kokonaisrasva

- tyydyttyneet <10
- monitydyttymättömät: 6-10
(n-6: 6-10 %, n-3: 1-2 %)
- transrasvat <1
- yksinkert. tyydyttymättömät erotus

Hiilihydraatit

- vapaat sokerit <10

Proteiinit 10-15

Kolesteroli <300 mg/vrk

Suola < 5 g/vrk

Hedelmät ja kasvikset \geq 400 g/vrk

- ”Vaikka hedelmien ja kasvisten kulutuksen on laajalti uskottu edistävän hyvää terveyttä, tieteellinen näyttö niiden sydän- ja verisuonitauteja ehkäisevästä vaikutuksesta on osoitettu vasta viime vuosina. Useat ekologiset ja seuranta-tutkimukset ovat raportoineet hedelmien ja kasvisten kulutuksella merkittävän suojaavan yhteyden koskien sepelvaltimotautia ja aivo-
halvausta.”

- ”Pienen energiatiheyden omaavien ruokien (kuten kasvikset ja hedelmät) ja kuitupitoisten ruokien (kuten täysjyväviljatuotteiden) nauttiminen myötävaikuttaa kokonaisenergian-saannin vähenemiseen ja parantaa hivenaineiden saantia.”

- ”Hedelmät ja kasvikset ovat monien ravintoaineiden tärkeä lähde Pohjoismaissa... Näiden ruokien ravintoainetiheys on yleensä hyvin suuri, kun taas energiatiheys on pieni.”
- ”Laaja epidemiologinen näyttö tukee hypoteesia, että kasvikset ja hedelmät suojaavat kroonisilta taudeilta ja niiden riskitekijöiltä, mukaan lukien syöpä (esim. keuhko, suolisto ja hormonaaliset), verenpaine, LDL-kolesteroli, sydän- ja verisuonitaudit ja tyypin 2 diabetes.”
- ”Suurta määrää erilaisia mekanismeja on esitetty hedelmien ja kasvien mahdollisina tauteja ehkäisevinä mekanismeina.”

Valtion Ravitsemusneuvottelukunta 2006

SEITSEMÄLLÄ TEESILLÄ VÄESTÖN TERVEYTTÄ PARANTAMAAN

- ”Kasviksia, marjoja ja hedelmiä tulee syödä runsaasti, ainakin viisi annosta päivässä, yhteensä vähintään 400 g (perunaa ei lasketa tähän määrään). Osa kasviksista on hyvä syödä kypsentämättä sellaisenaan, salaattina tai raasteina.”
- ”Kasviksista, perunasta, marjoista ja hedelmistä sellaisenaan saadaan hiilihydraatteja ja vain vähän energiaa, rasvoja ja proteiinia... Kasviksissa, marjoissa ja hedelmissä on paljon vitamiineja, esim. folaattia ja C-vitamiinia sekä kivennäisaineita.”

Runsaasti kasviksia, marjoja ja hedelmiä

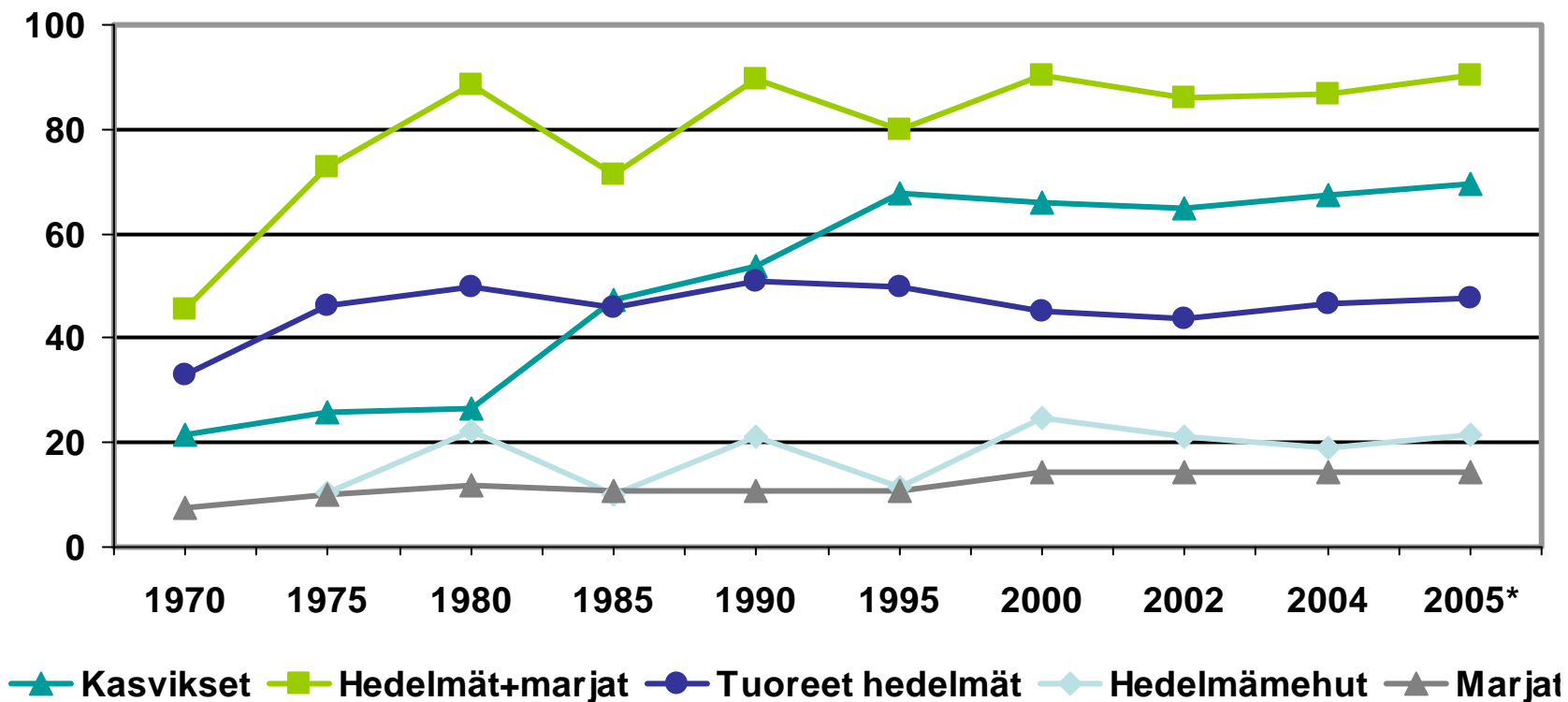
- Runsaasti päivittäin, ainakin viisi annosta päivässä, yhteensä vähintään 400 g
- Osa kasviksista kypsentämättä salaatteina tai raasteina
- Papu- ja herneruoat korvaavat lihaa ja kalaa
- Mehujen asemasta mieluummin hedelmiä ja marjoja



- **Maailmanlaajuisesti kasvisten ja hedelmien kulutus on vähentynyt ja rasvan ja sokerin osuus kasvanut**
- **Suomessa kasvisten ja hedelmien kulutus on ravintovalistuksen ja elintason nousun myötä ilahduttavasti kasvanut**

Kasvisten, hedelmien ja marjojen kulutus Suomessa

Kg/henk/vuosi

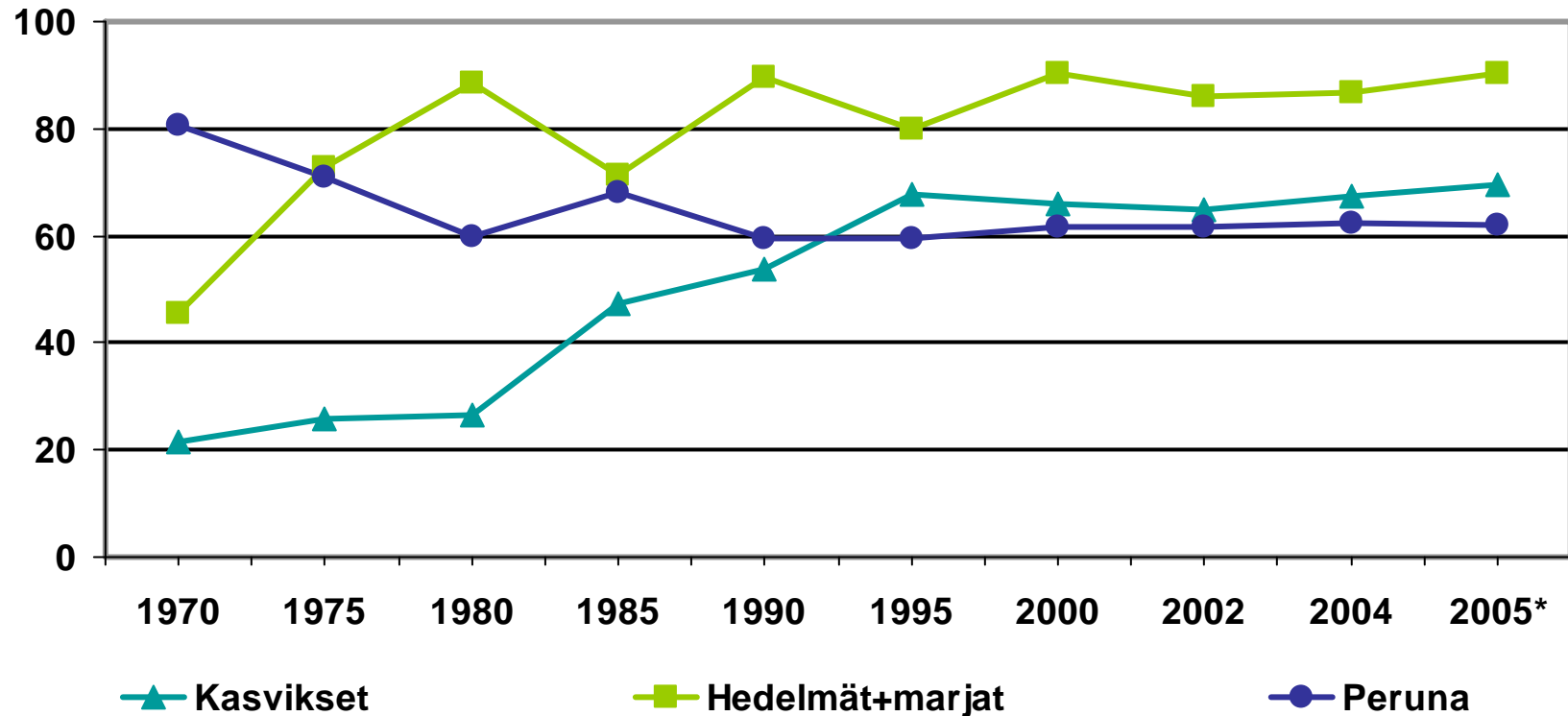


* ennakko

Kasvisten, hedelmien, perunan kulutus Suomessa



Kg/henk/vuosi



* ennakko

Lähde: Ravintotaseet TIKE

Terveelliset valinnat helpoksi kuluttajalle

Kansanterveyslaitos, 2006

WHO/FAO:N ALOITE 2003

FAO: Maatalouspuolen edistäminen

WHO: Monien maiden kampanjoiden tukeminen

- 5 A Day, ym.
- "Availability, Accessibility, Affordability, Acceptability"

EU:n aloitteet: SANCO, AGRI

Suomalaiset ohjelmat, kampanjat ym.

Kotimaiset kasvikset, Arktiset Aromit, hedelmä- ja marjanviljelijät, terveystärjestöt, VRN ym.

Fruit and Vegetables for Health

Report of a Joint FAO/WHO Workshop



1. TERVEYSINFORMAATIO (viestintä, valistus)

- **oikeaa, relevanttia ja konkreettista tietoa –
monia kanavia**

2. YMPÄRISTÖ TERVEITÄ ELINTAPOJA SUOSIVAKSI

- **yhteisöinterventiot**
- **terveys- ja yhteiskuntapolitiikka**

KENEN VASTUU?

1. Kansalaisen vastuu

"Kukaan ei voi pitää Sinun terveydestäsi parempaa huolta kuin Sinä itse"

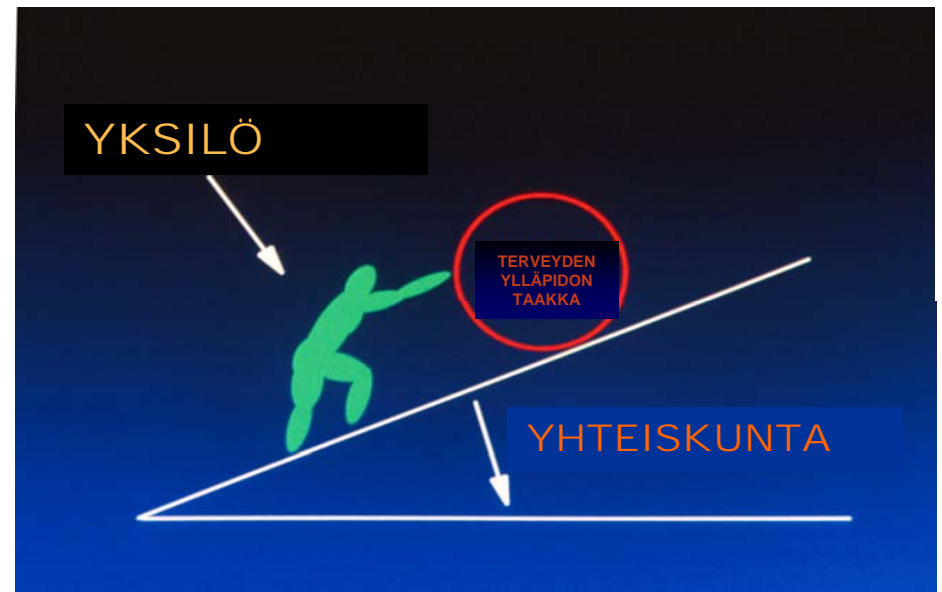
2. Ympäristön vastuu

Ympäristö tärkeä mahdollistava tai rajoittava tekijä

"Make the healthy choice the easy one"

(Ottawa charter 1981)

 MOLEMPIA TARVITAAN



Ihmiset haluavat terveyttä ja pyrkivät terveellisiin elintapoihin



- **Valtaosa tupakoivista haluaisi lopettaa**
- **Valtaosa ylipainoisista haluaisi laihtua**
- **Muutospyrkimykset hyvin yleisiä**

 **TERVEYSTYÖN TEHTÄVÄNÄ AUTTAA JA
TUKEA IHMISIÄ NÄISSÄ PYRKIMYKSISSÄ**

Terveellisten valintojen edistäminen: ”keppiä ja porkkanaa”



- **Keppi: rajoitukset, haittaverot**
- **Porkkana: erilaiset insentiivit, terveellisen ympäristön ja vaihtoehtojen edistäminen**

Kenen päätöksillä?



- **Valtiovalta**
- **Kunnat**
- **Työpaikat**
- **Koulut**
- **Elinkeinoelämä**
- **Kodit**

Jokainen voi vaikuttaa ympäristöönsä!

- **Terveyden edistämisen politiikka-ohjelma**
- **Valtioneuvoston periaatepäätös terveellisestä ravinnosta ja liikunnasta**
- **Kansanterveyslaitoksen tuki**
- **Valtion ravitsemusneuvottelukunnan työ**

Valtiovalta, kunnat

Järjestöt

Elinkeinoelämä

Media

**Tuotekehittely, markkinointi (mainonta),
hintapolitiikka**

**Miten edistetään terveyttä suosivia ratkaisuja
ja vähennetään terveydelle haitallisia?**

”Keppi ja porkkana”:

- Sopiva säätely**
- Terveellisen kehityksen edistäminen**

Vähittäiskauppa tärkeässä asemassa



- **Tuottajien ja kuluttajien välissä**
- **Asiakkaiden mahdollisimman hyvä palvelu**
- **HeVi-osastot nopeasti kasvaneet – merkittävä osa elintarvikemyymälää**

- **Kansanravitsemuksen kehittyessä ovat kasvisten, marjojen ja hedelmien kulutuksen kasvu sekä liikunnan lisääntyminen nousseet strategisesti yhä keskeisemmiksi kansanterveyden edistämisen kannalta!**



www.sydanmerkki.fi

Terveelliset valinnat helpoksi
kuluttajalle

- **Sydänliitto + Diabetesliitto**
- **Vahva asiantuntijapohja**
- **Tukee EU:n ravitsemusväittäjä -direktiivin periaatteita**
- **Kuluttajille yksinkertainen symboli (ja tukee ravintosisältömerkintöjä)**
- **Noin 300 elintarviketta**
- **Hyvin tunnettu: 77% kuullut, 57% käyttänyt**
- **Laajenemassa joukkoruokailun aterioihin**

SYDÄNMERKIN LAAJENEMINEN ELINTARVIKELIIKKEIDEN HeVi- OSASTOILLE ERINOMAINEN ASIA.

**- KAUPAN JA KANSANTERVEYDEN
YHTEISTYÖ!**



Terveelliset valinnat helpoksi
kuluttajalle



KIITOS