

Asia: VN/27997/2023

Lausuntopyyntö Kansallisesta ruokastrategiasta 2040

Luku 3.1: Reiluus ja kannattavuus

Yleisiä huomioita ja havaintoja strategialuonnoksen lukuun 3.1: Kannattavuus ja reiluus

Tuemme terveydellisesti ja ekologisesti kestävää, kannattavaa ja reilua ruokajärjestelmää.

Väestön terveyttä edistävä ja kroonisia sairauksia ehkäisevä ruokavalio on myös yhteiskunnallisesti ja taloudellisesti kestävä. Osana terveellisiä elintapoja erityisesti kokokasvispainotteinen ruokavalio, on tieteellisen näytön mukaan yhteydessä pienempään sairastavuuteen, lääkkeiden tarpeeseen ja ennenaikaiseen kuolleisuuteen. Tämä vähentää terveydenhuollon kustannuksia, lisää työikäisen väestön toimintakykyä ja tuottaa siten yhteiskunnallista lisäarvoa koko ruokaketjulle.

Ohjaamalla tuotantoa ja tuotekehitystä kohti ravintotiheää ja korkeintaan vähän prosessoitua kasvipäristä ruokaa tuetaan myös ilmasto- ja ympäristötavoitteita. Maailmalla on kysyntää mm. puhtaasti tuotetuille kaura-, sieni- ja marjatuotteille, joiden kuljetus kuivatuotteina ei juurikaan kuormita ympäristöä. Näin suomalaisilla elintarvikealan toimijoilla on mahdollisuus profiloitua terveellisen ja kestävä ravitsemuksen edelläkävijöinä.

Reiluus ruokaketjussa tarkoittaa myös sitä, että terveelliset ja kestävät ruokavalinnat ovat kaikkien saavutettavissa. Julkisten ruokapalvelujen ja ravitsemusohjauksen tulisi tukea kansalaisia tekemään terveyttä ja ympäristöä edistäviä valintoja helposti ja edullisesti. Samalla siirtymä kasvipohjaisempaan ruokajärjestelmään vähentää eläimistä tarttuvien tautien riskiä ja ympäristökuormitusta.

Strateginen tavoite 1: Arvonlisä jakautuu aiempaa tasaisemmin ruokaketjussa

Huomioita ja havaintoja

Pyrkimyksessä ravinnon prosessoinnin lisäämiseen (jalostusarvon kasvattamiseen) tulee ottaa huomioon sen kansanterveydellinen näkökulma ja maapallon kantokyvyn asettamat rajat kasville. Tällä hetkellä suurin osa maataloustuista ohjataan tuottamattomaan eläintuotantoon. Erityisen suuria summia yhtä henkilötyövuotta kohden maksetaan pohjoisessa nautatuotannosta.

Arvonlisän tasaisempi jakautuminen on mahdollista vain, jos ruokajärjestelmässä tapahtuu sisällöllinen muutos kohti terveellisiä, vähän prosessoituja ja kasvipohjaisia tuotteita. Jalostusarvoa

kasvatettaessa tulee varmistaa terveydellinen ja ekologinen kestävyys; terveyshyöty lisää taloudellista kannattavuutta ja ympäristöystävällisyys tuo säästöjä tulevaisuudessa. Niinpä tukia tulee suunnata enemmän kasvituotantoon elintarvikekäyttöön (mm. palkokasvituotantoon).

Ravitsemus- ja ympäristövaikutusten seuranta tulee sisällyttää osaksi ruokajärjestelmän taloudellisia mittareita, jotta arvonlisän jakautumista voidaan arvioida myös yhteiskunnallisesta hyvinvoinnin näkökulmasta.

Strateginen tavoite 2: Ruokavienti ja kansainvälinen kilpailukyky kasvaa

Huomioita ja havaintoja

Suomen kansainvälistä kilpailukykyä ja ruokaviennin arvoa tulee edistää kestävä kehityksen periaattein. Suomen vahvin tulevaisuuden kilpailuetu ruokasektorilla nojaa tieteellisen näytön mukaiseen terveysvaikutteeseen, vähän prosessoituun kasviperäiseen tuotantoon, joka on omiaan nostamaan Suomen mainetta korkean elintarvike turvallisuu den ja puhtaan ympäristön maana.

Kansainvälisesti kuluttajat ja päätöksentekijät etsivät ratkaisuja kroonisten sairauksien ehkäisyyn, ravitsemusperäisten päästöjen vähentämiseen ja luonnonvarojen säästämiseen. Näihin haasteisiin vastaava kokokasvispainotteinen ja ravintoarvoltaan tiheä ruokatuotanto on Suomelle merkittävä mahdollisuus sekä elinkeino- että terveystaloudellisesti.

Innovaatiorahoitus tulee suunnata erityisesti kasviproteiinien, täysjyvä- ja marjapohjaisten tuotteiden, bioteknologisten ratkaisujen sekä ravitsemusterveyttä tukevien elintarvikkeiden kehittämiseen. Bioteknologiset ja ravitsemusta tukevat teknologiat (kuten kasviproteiinien kohtuullinen prosessointi, fermentointi ja terveellisten rasvahappoprofiilien kehittäminen voivat olla osa strategiaa. Esimerkiksi levien sisäallaskasvatuksessa voidaan hyödyntää teollisuuden sivutuotteina syntyviä hukkalämpöä ja hiilidioksidia (<https://www.utu.fi/fi/ajankohtaista/uutinen/uusi-levankasvatuslaitos-pyrkii-vauhdittamaan-suomen-biotalous-tuotantaa>).

Terveyslähtöinen ja kasvipohjainen ruokavienti edustaa Suomelle kestävä kilpailuetua, joka yhdistää elinkeinohyödyn, väestön terveyden ja ilmastotavoitteet — ja joka tekee Suomesta uskottavan suunnannäyttäjän globaalissa ruokajärjestelmän murroksessa. Tämä on sopusoinnussa EU:n ruokapolitiikan ja kestävä kehityksen tavoitteiden (SDG) kanssa.

Strateginen tavoite 3: Ruoka-ala on houkutteleva ja reilu

Huomioita ja havaintoja

Terveyttä edistävä ja planetaarisesti kestävä ruokajärjestelmä lisää alan houkuttelevuutta myös nuorten ja asiantuntijoiden silmissä. Terveyttä ja hyvinvointia edistäväksi profiloituva ruuan tuotanto vetää puoleensa motivoituneita osaajia ja lisää työn arvostusta.

Tutkimus-, kehitys- ja innovaatio rahoituksessa tulee painottaa yhteiskunnalle lisäarvoa tuottavaa terveyttä ja kestävyttä yhdistävää ruoka-alan osaamista.

Strateginen tavoite 4: Tuotantoeläinten hyvinvointi lisääntyy ja lisää väliotsikko

Huomioita ja havaintoja

-

Strateginen tavoite 5: Reilu datatalous luo arvoa ruokajärjestelmään

Huomioita ja havaintoja

Datatalous mahdollistaa terveyden ja kestävyyskannalta olennaisten tietojen näkyvyyden koko ruokaketjussa. Kun tuotetietoihin merkitään ravintosisällön lisäksi myös elintarvikkeen mahdollinen karsinogeenisuus (lihajalosteet WHO karsinogeenisuusluokka IA, punainen liha luokka 2A) sekä ilmasto- (CO₂ ekv) ja määriteltävissä olevat ympäristövaikutukset, kuluttajat saavat paremmat mahdollisuudet tehdä hyviä valintoja.

Ilmastokuormitukseen on laskettava mukaan myös Suomen ulkopuolella tapahtuva kyseisen elintarvikkeen valmistuksen aiheuttama hiilijalanjälki sekä lannanlevityksen takia tehtävien metsähakkuiden hiilinieluja pienentävä vaikutus. Ympäristövaikutuksia aiheutuu mm. virtsan ja lannan ammoniakkipäästöistä, kalastusvälineistä väistämättä kertyvästä muovisaasteesta. Myös lajikato, jota LUKE:n selvityksen mukaan Suomessa aiheuttavat eniten broilerin, kalojen ja nautojen kasvatusta, on olennainen ympäristövaikutus.

Luku 3.2: Huoltovarmuus

Yleisiä huomioita ja havaintoja strategialuonnoksen lukuun 3.2: Huoltovarmuus

Ruokajärjestelmän iskunkestävyys edellyttää varmuutta terveellisen ja ravintotiheän kotimaisen ruoan saatavuudesta kaikissa olosuhteissa. Vain vähäistä prosessointia edellyttäviin kasviperäisiin elintarvikkeisiin keskittyminen vähentää riippuvuutta fossiilienergiasta ja tuontirehuista. Samalla eläintuotantoon väistämättä liittyvät tautiriskit pienenevät.

Koska palkokasvit lisäävät tyypeä maaperään, myös tuontilannoitteiden tarve vähenee. Metsää säästyy hakkuilta, kun lantaa kertyy vähemmän. Vapautuneet pellot voidaan valjastaa esimerkiksi aurinkoenergian tuotantoon, mikä lisää omavaraisuutta. Kun suomalaisten ravitsemuksen suurimmat ongelmat ovat liian vähäinen kuitujen ja folaatin, ja toisaalta liiallinen kovan rasvan ja suolan saanti, kokokasvisruokiin nojaava ruokajärjestelmä on omiaan vahvistamaan kriisinsietokykyä ohella myös kansanterveyttä.

Strateginen tavoite 1: Riskienhallinta vahvistuu ruokajärjestelmässä

Huomioita ja havaintoja

Nykyisestä lausuntotekstistä puuttuu ajatus eläintaudeista ja nykyisiin elintarvikkeisiin liittyvistä riskeistä kuluttajille.

Julkisesti saatavissa olevista lähteistä selviää, että kotimaiseen ruoantuotantoon liittyy monenlaisia riskejä. Ruokavirasto katsoo Yersinian esiintymisen sioissa normaaliksi. Sikaloissa ja teurastamoissa

tiedetään esiintyvän MRSA:ta. E.coli -bakteeria esiintyy yleisesti siipikarjan lihoissa. Broilerit ovat merkittävä kampylobakterioosin lähde. Onko riittävästi, että epidemiat paremmin tunnistetaan, jos samalla ei puututa zoonoosien juurisyyhyn eli nykytuotoiseen eläintuotantoon?.

WHO on luokitellut jo vuonna 2015 kaikki lihajalosteet karsinogeenisiksi elintarvikkeiksi, ja punaisen lihan todennäköisesti syöpää aiheuttavaksi. Silti osalla tällaisista tuotteista on Sydänmerkki, joka edistää niiden myyntiä. Osana riskien hallintaa karsinogeenisiksi tiedettyihin tuotteisiin tulisi harkita Sydänmerkin sijasta varoitusmerkkiä, samaan tapaan kuin tupakkatuotteissa on.

Strateginen tavoite 2: Ruuantuotannon jatkuvuus turvataan

Huomioita ja havaintoja

Monipuolisesti kotimaisia kasveja elintarvikkeeksi tuottava ruokaketju helpottaa kriiseihin varautumista monella tavalla: Kasvipöytäisten kuivatavaroiden säilytys vie vähemmän resursseja kuin eläinten, tai eläinperäisten elintarvikkeiden. Palkokasvituotanto vähentää riippuvuutta ulkomaisista rehuista, energiasta ja lannoitteista, pienentää päästöjä, ympäristöhaittoja ja ehkäisee eläintauteihin liittyviä riskejä. Ilmaston lämmetessä Suomessa voidaan hyödyntää aiempia useampia kasvilajeja, joskin täysin kasvipöytäisessä ruokaketjussa Etelä-Suomeen painottuva tuotanto jo olisi riittävää ruokkimaan kaikki suomalaiset tiettyjä erityistuotteita (kuten pähkinöitä ja eksoottisia mausteita) lukuun ottamatta.

Strateginen tavoite 3: Tuotantopanosten omavaraisuusaste nousee

Huomioita ja havaintoja

Kotimainen terveellinen pitkälti kasvipöytäinen ravintotiheä ja myös ympäristön kannalta kestävästi tuotettu ruoka vähentää tarvetta tuontirehuille ja -lannoitteille, pienentää energiankulutusta ja tukee maaperän ravinnekiertoa sekä luonnon monimuotoisuutta. Samalla se parantaa kansanterveyttä ja vahvistaa yhteiskunnan kriisinkestävyyttä.

Luku 3.3: Luonnon kantokyky

Yleisiä huomioita ja havaintoja strategialuonnoksen lukuun 3.3. luonnon kantokyky

Luonnon kantokyvyn rajallisuuden tunnistaminen ja tunnustaminen, puhdas monimuotoinen luonto ja elinvoimainen maaperä ovat kestävä ja terveyttä edistävän ruuantuotannon edellytys.

Kasvipöytäinen ruokajärjestelmä vähentää maankäyttöä, eläintuotannon päästöjä ja ravinnekuormitusta, samalla kun se edistää kansanterveyttä ja ravitsemusturvaa.

Strateginen tavoite 1: Ruokaketjun ilmastovaikutukset vähentyvät

Huomioita ja havaintoja

Tavoite vähentää ruokaketjun ilmastovaikutuksia on tärkeä. Ilmastoneutraalius voidaan saavuttaa vain kasvipöytäisellä ruokajärjestelmällä. Tutkimusnäytön perusteella ilmastoystävälliset ruokavalinnat ovat pitkälti samoja, jotka yhdistyvät myös pienempään kroonisten sairauksien riskiin.

On hyvä huomata, että kuljetusten hiilijalanjälki on vain murto-osa ruokatuotannon aiheuttamasta ympäristö- ja ilmastokuormituksesta. Eläintuotannon hiilijalanjälkilaskelmissa myös ulkomailta tuodun rehun lähtömaata koskevat ympäristö- ja ilmastovaikutukset tulee huomioida.

Ravitsemusohjauksessa ja julkisissa ruokapalveluissa pyrkimyksen kasvipohjaisempaan ja siten vähäpäästöisempään suuntaan tulee näkyä konkreettisesti: Ravitsemusterapeuttien koulutukseen on syytä lisätä tietoa kokokasvisruokavaliosta, jotta tietoisuus tästä mahdollisuudesta leviäisi koko väestön keskuuteen. Ruokapalveluissa ilmastoa vähiten kuormittava ja terveellinen kokokasvisruoka tulee asettaa ensisijaiseksi – sen päälle voi sitten lisätä epäterveellisempiä ja eläinperäisiä aineksia.

Strateginen tavoite 2: Luonnon monimuotoisuus lisääntyy ja luonnontila paranee

Huomioita ja havaintoja

Toimivat ekosysteemit ovat ihmisten terveyttä ja hyvinvointia lisäävän ruuantuotannon perusta. Tarvitsemme yhteyttä elinvoimaiseen luontoon. LUKE:n 2023 tutkimuksen mukaan eniten luonnon monimuotoisuutta vähentävät ainekset suomalaisten ruokavalioissa ovat broilerit, kasvatetut kalat ja nautaperäiset tuotteet. Aktiivisilla toimilla painopisteen siirtäminen niistä kasviperäisiin vaihtoehtoihin ja kokokasvisruokaan on myös kansanterveysteko.

Strateginen tavoite 3: Ravinnepäästöt vähentyvät ja peltojen vesitalous paranee

Huomioita ja havaintoja

Arviolta puolet Suomen Itämeren rehevöittävästä typpi- ja fosforikuormasta on lähtöisin eläintuotannosta. Lantafosforin ylikertymää on todettu erityisesti Lounais-Suomessa ja Pohjanmaalla. Pinta- ja pohjavesien rehevöitymisen lisäksi suuret lietelantamäärät vähentävät maaperän mikrobiologista monimuotoisuutta. Eläintuotannon ammoniakkipäästöt aiheuttavat emäksisten kationien (Ca^{2+} , Mg^{2+} , K^+) huuhtoutumista. Tämä happamoittaa ja köyhdyttää maaperää.

Eläintuotantoon liittyvät nurmiviljely ja lannanlevitys heikentävät maan hiilensidontaa verrattuna pysyviin monivuotisiin kasvipeitteisiin tai luonnontilaisiin alueisiin. Kun peltoja käytetään enemmän suoraan ihmisravinnoksi soveltuvan kasviproteiinin tuottamiseen, ravinteet pysyvät kierrossa tehokkaammin, vesistöjen kuormitus pienenee ja maaperä pysyy hedelmällisempänä. Tätä voidaan edelleen edistää kasvien vuoroviljelyllä ja maahan tyypeä sitovaan ja siten lannoitustarvetta vähentävään palkokasvituotantoon panostamalla.

Luku 3.4: Ruokakulttuuri ja hyvinvointi

Yleisiä huomioita ja havaintoja strategialuonnoksen lukuun 3.4. Ruokakulttuuri ja hyvinvointi

Terveellinen, kasvipainotteinen ja vain vähän prosessoitu ruokavalio tukee tutkitusti väestön hyvinvointia ja vähentää kroonisten sairauksien kuten sydän- ja verisuonitautien, tyypin 2 diabeteksen, lihavuuden, rasvamaksan, muistisairauksien ja monien syöpien esiintyvyyttä. Ruokakulttuuria tulee kehittää terveellisyys, maku ja kestävyys huomioiden.

Ruokakasvatus, julkiset ruokapalvelut ja yhteisölliset ruokailuhetket ovat tehokkaita keinoja lisätä terveellisten ruokavalintojen saavutettavuutta ja arvostusta. Terveellisen ja planetaarisesti kestävä ravinnon osuuden lisääminen vahvistaa kansanterveyttä ja rikastuttaa ruokakulttuuriamme. Tavoitteena tulee olla ruokajärjestelmä, joka tuottaa ihmisille hyvinvointia luontoa tuhoamatta. Huomion arvoista on, että Kanadassa elintarviketeollisuuden intressien huomiotta jättäminen johti maitotuoteryhmän katoamiseen tieteelliseen näyttöön pohjautuvissa ravitsemussuosituksissa.

Konkreettinen muutos ruokakulttuuriin saadaan, kun jo neuvoloissa tuleville huoltajille annetaan tietoa kasvipainotteisen tai täysin kasvipärisen ruokavalion asianmukaisesta toteuttamisesta.

Lisäksi tulee harkita, että luovutaan jakamasta muita kaupallisesti johdettujen tahojen (kuten Maitotieto / Ruokatietoyhdistys) materiaaleja terveydenhuollon toimipisteissä ja oppilaitoksissa, tai, jos niiden menekki edistämiseksi tehtyjä materiaaleja kuitenkin edelleen käytetään, niihin tulisi olla selkeästi merkittynä sana MAINOS ja tuoda niiden kaupallinen tausta myös suullisesti esille. (Opetushallituksen ohjeistus; Opetushallitus: Yritysyhteistyö kouluissa ja oppilaitoksissa, v. 2024; OH:n mukaan läpinäkyvyys kaupallisten toimijoiden osuudesta on opetuseettinen velvoite. https://www.kkv.fi/kuluttaja-asiat/tietoa-ja-ohjeita-yrityksille/kuluttaja-asiamiehen-linjaukset/markkinointi-ja-kaupallisuus-kouluissa-oppilaitoksissa-ja-varhaiskasvatuksessa/#luku_2_3)

Strateginen tavoite 1: Kotimaisten elintarvikkeiden käyttö lisääntyy ja ymmärrys ruokajärjestelmästä vahvistuu

Huomioita ja havaintoja

Ruokakasvatuksen ja koulutuksen tulee perustua tieteelliseen ravitsemus- ja terveystietoon. Ruokajärjestelmää ja sen vaikutuksia tulisi opettaa kokonaisuutena, joka yhdistää ruoan alkuperän, ympäristövaikutukset ja ravitsemuksellisen laadun. Erityisesti lasten ja nuorten ymmärryksen lisääminen terveellisistä, kasvipohjaisista ja vähän prosessoiduista ruokavalinnoista on investointi väestön pitkäaikaiseen hyvinvointiin.

Suomalaisten lihansyönti ja eläinproteiinin kulutus ylipäänsä on nykyisin kestävämmällä tasolla niin kansanterveydellisestä, taloudellisesta kuin ekologisestakin näkökulmasta tarkasteltuna. Monipuolinen kasvilajikoko mahdollistaa ravitsemuksellisesti laadukkaan ruuan tuotannon ympäristöä ja resursseja säästävällä tavalla. Kasvilajien kirjojen täyden potentiaalinen hyödyntäminen ja innovaatiot kohottavat kotimaisuusastetta nykyistä korkeammalle tasolle. Ruokajärjestelmän kehityksessä julkiset ruokapalvelut ovat tärkeitä suunnannäyttäjiä.

Strateginen tavoite 2: Mahdollisuus terveelliseen ruokaan lisääntyy

Huomioita ja havaintoja

Terveellisen ja ravitsemuksellisesti laadukkaan ruoan saatavuus kaikille väestöryhmille on keskeistä koko ruokastrategian onnistumisen kannalta sekä kansanterveyden ja sosiaalisen tasa-arvon perusta.

Tutkimusnäytön perusteella kasvipohjainen, korkeintaan vähän prosessoitu ja runsaskuituinen ruokavalio ehkäisee tehokkaasti kansansairauksia kuten tyyppin 2 diabetesta, sydän- ja verisuonitauteja sekä lihavuutta.

Lapsuusiän ylipainon ja lihavuuden esiintyvyys ovat moninkertaistuneet muutamassa kymmenessä vuodessa maailmanlaajuisesti, Suomi mukaan lukien. Yli puolet lihavista lapsista on lihavia myös teini-iässä, ja heistä edelleen valtaosa, arviolta 70 %, on lihavia myös aikuisina. Elintavoista ruokavalio on tehokkain osa ennaltaehkäisevää terveydenhuoltoa. Ruokajärjestelmän tulee tukea väestön terveyttä kuten liikunta- ja päihdepolitiikankin pitäisi. Tämä edellyttää, että kunnissa, hyvinvointialueilla ja koulutusjärjestelmässä terveyttä edistävä ravitsemus otetaan osaksi kaikkea päätöksentekoa, vaikka muutokset eivät kaikilta osin palvelisi elintarviketeollisuuden intressejä.

Tuemme vahvasti strategialuonnoksen linjausta, jonka mukaan kasvien, vihannesten ja muiden kasvipäristen tuotteiden käyttöä lisätään. Tällöin suomalaisten suositukset ylittävä suolan, kovien rasvojen ja lisätyn sokerin kulutus vähenee ja kuidun heikko saanti kohenee. Finravinto 2017 - tutkimuksen mukaan liha- ja maitotuotteet ovat merkittävimmät kovan rasvan lähteet. Kasviproteiinien lisäys strategiatavoitteeksi auttaa korjaamaan kaikkia em. ravitsemusongelmia.

Julkisilla ruokapalveluilla on tässä keskeinen rooli mallin näyttäjänä ja yhdenvertaisuuden edistäjänä. Etenkin alaikäisiin kohdistuva epäterveellisten ruokien mainostaminen pitää kieltää. Sokeriveron lisäksi tarvitaan vero tyydyttyneelle rasvalle sekä WHO:n varmuudella / todennäköisesti ihmiselle syöpävaaralliseksi luokitettuihin liharuokiin / käsittelemättömälle punaiselle lihalle. Jo maataloustukien ohjaaminen kasvipäristeen ruuantuotantoon olisi huomattava kannustin.

Strateginen tavoite 3: Ruoka on osa rikasta ja elävää ruokakulttuuria

Huomioita ja havaintoja

Elävää ja monimuotoista ruokakulttuuria tulee pyrkiä kehittämään paremmin terveyttä, kestävyyttä ja yhteisöllisyyttä vahvistavaksi voimaksi. Uusilla innovaatioilla voidaan lisätä kotimaisista raaka-aineista koostetun ruoan yleistymistä. Kun tieteseen perustuva kestävästi tuotettu ruoka on maukasta ja uusia elämyksiä antavaa, se avaa mahdollisuuksia ravintoloiden ja ruokamatkailun suhteen. Näin terveyttä edistävästä ravinnosta tulee luonnollinen osa elävää ruokakulttuuria.

Strateginen tavoite 4: Yhteisöllisyys ruuan ympärillä kasvaa ja vahvistaa hyvinvointia

Huomioita ja havaintoja

Yhdessä syöminen on merkittävä terveyden ja hyvinvoinnin edistäjä. Tieteellinen näyttö osoittaa, että yhteiset ruokailuhetket lisäävät psyykkistä hyvinvointia, vähentävät yksinäisyyttä ja tukevat terveellisten ruokailutottumusten omaksumista – erityisesti lapsilla, nuorilla ja ikäihmisillä.

Ruokaan liittyvä yhteisöllisyys on sekä kulttuurinen että terveydellinen voimavara, joka voi vahvistaa sekä yksilön että yhteisön hyvinvointia.

Julkisia ruokapalveluja tulee kannustaa edistämään kasvipainotteisuutta nykyistä vielä nykyistä voimakkaammin.

Luku 4: Kehitettävät valmiudet

Huomioita ja havaintoja lukuun 4 Kehitettävät valmiudet

Ruokajärjestelmää uudistettaessa on tärkeää varmistaa, että kaikki innovaatiot, investoinnit ja yhteistyömuodot tukevat ihmisten terveyttä ja ruokaturvaa ympäristölle ja ilmastolle kestäväällä tavalla. Tällöin tavoitteet tukevat toisiaan. Tieteellinen näyttö ohjaa kohti ravitsemuksellisesti laadukkaampaa, kansanterveyttä tukevaa kasvipainotteista ruokaa. Uudet teknologiat mahdollistavat muutosta.

Osaamisen kehittäminen on ensiarvoisen tärkeää, jotta terveys- ja kestävyystavoitteet voidaan siirtää käytäntöön kaikilla sektoreilla (alkutuotanto, koulutus, tutkimus ja hallinto). Eri toimijoiden yhteistyössä on vahvistettava tieteeseen perustuvaa, terveyttä ja planetaarista kestävyyttä tukevaa päätöksentekoa.

Lukua 4.1 koskien: Innovaatioiden käsitettä tulisi laajentaa kattamaan myös sosiaaliset ja käyttäytymistieteelliset innovaatiot, jotka edistävät terveellisiä ja kestäviä ruokavalintoja väestötasolla. Yhteisölähtöiset, kasvipainotteiseen ruokavalioon perustuvat interventiomallit voivat parantaa väestön terveyttä ja vähentää järjestelmätason kustannuksia.

Koskien 4.2: Terveyden ja ravitsemuksen osaaminen sekä käyttäytymismuutoksen tutkimus eivät nouse näkyvästi esiin. Strategiassa tulee tunnistaa terveyttä edistävä ruokajärjestelmä yhtenä lääketieteen, ravitsemustieteen, käyttäytymistieteen ja ympäristötieteet yhdistävänä osaamisalueena.

Elämäntapalääketieteen koulutuksen ja tutkimuksen vahvistaminen tukee terveysvaikutteisten ruokainnovaatioiden kehittämistä sekä tavoitetta kestäväen ruokakulttuurin saavuttamisesta.

Koskien kohtaa 4.3: Jäävätkö terveyden ja hyvinvoinnin tuottavuusvaikutukset kokonaan huomiotta? Investointikyvyn vahvistamisen yhteydessä tulee huomioida myös terveystaloudellinen näkökulma: Panostukset terveelliseen ja kestäväen ravitsemukseen tuottavat mitattavaa säästöä terveydenhuollon kustannuksissa. Julkiset TKI-panostukset voisivat tukea myös ravitsemus- ja elämäntapainnovaatioiden kaupallistamista.

Koskien kohtaa 4.4: Ruokajärjestelmän ekosysteemeihin tulee sisällyttää myös terveydenhuollon ja hyvinvointialueiden toimijat, jotta terveellinen ravitsemus ja elintapahoito muodostavat saumattoman osan kansallista ruokapolitiikkaa. Onnistuessaan tämä tukee siirtymää sairauskeskeisestä hoitomallista ennaltaehkäisevään ja kestävämpään terveyden edistämiseen.

Koskien kohtaa 4.5: Maatalouden tukijärjestelmän uudistaminen on tärkeää. Se on nähtävä tilaisuutena edistää kasvipohjaisten ruokien tuotantoa, jolloin niiden saatavuus myös hinnan puolesta tekee ne houkuttelevimmiksi kuluttajille. Tukimallien ja julkisten ruokapalveluiden hankintakriteerien tulee sisältää ravitsemuksellisia ja terveysperusteisia indikaattoreita. Hallinnon aktiivinen rooli terveellisen ja kasvipohjaisen ruokavalion edistämisessä on keskeinen keino vahvistaa kansanterveyttä ja saavuttaa ilmasto- sekä kestävyystavoitteet.

Muuta kommentoitavaa

Muita huomioita strategiasta.

Kansallisia ravitsemussuosituksia varten tehtyjen mallinnusten perusteella vähäisempi lihan käyttö tai lihaton ruokavalio eivät aiheuta ravitsemuksellista riskiä, kun ruokavalio on monipuolinen ja koostettu ravitsemussuositusten mukaisesti. Tämän perusteella pitkän aikavälin tavoite on vähentää lihan (sis. siipikarjan lihan) kulutusta. Ruokastrategia tulee olla linjassa tämän tavoitteen kanssa. Myös THL suosittelee lisäämään palkokasvien tarjontaa ja tunnettuutta (<https://thl.fi/-/suositus-palkokasvien-tarjontaa-ja-tunnettuutta-on-lisattava-herneet-pavut-ja-linssit-edistavat-hyvaa-ravitsemusta-ja-terveytta> - viitattu 11.10.2025).

Kansainvälisesti:

Kasvipohjaista ruokavaliota suositetaan vahvasti Euroopan kardiologien suosituksessa (Marx ym. 2023). Myös Euroopan diabetesyhdistyksen (EASD) ravitsemussuosituksessa korostetaan korkeintaan vähän prosessoitujen kasviperäisten ruokien käytön lisäämistä (Diabetes and Nutrition Study Group 2023). Edelleen, vuonna 2025 julkaistu yhdysvaltalainen kliininen hoitosuositus suosittelee kokokasvispainotteista, vähän prosessoitua ruokavaliota ensisijaiseksi hoitolinjaksi tyypin 2 diabeteksen ehkäisyyn, hoitoon ja remission tavoitteluun (Rosenfeld ym. 2025). Munuaissairauksien kansainvälinen hoitosuositus KDIGO2024 suosittelee vahvaa kasvispainotteisuutta ja mainitsee kokokasvisruokiin pohjautuvan ruokailutavan hyödylliseksi hidastamaan munuaistaudin etenemistä. Runsaasti täysjyväviljoja, vihanneksia, marjoja, hedelmiä ja palkokasveja (herneet, pavut, linssit) sisältävä ruokavalio pienentää myös syöpäriskiä (WCRF). Runsaasti kasviksia sisältävä ruokavalio ehkäisee myös rasvamaksan kehittymistä (Wang 2024, Moosavi 2025).

-->Sydän- ja verisuonitaudit, diabetes, lihavuus, erilaiset syövät ja munuaissairaudet maksavat sekä menetettyjen terveiden elinvuosien että kasvavien sote-menojen muodossa. Näihin on välttämättä puututtava. Tämä päivittyvä ruokastrategia on mahdollisuus tähän. Lihattomat ruokavaliot on uskallettava tuoda nykyistä paremmin esille positiivisessa valossa.

Poliitikoilta tarvitaan viisautta siihen, miten siirtymää terveyttä edistävää kasvipohjaista tuotantoa kohti tuetaan niin, että maatalouden toimijat eivät joudu pulaan ja kulutuksen kotimaisuus voidaan maksimoida samalla, kun pidetään kiinni terveys- ja ympäristötavoitteista.

Kirjoitusvirhe sivulla 20, kohta 4.3: (Kirjoitusvirhe sanassa "tilanteessqa".)

Tässä asiakohdassa viitatut lähteet:

- Marx N, Federici M, Schütt K ym. ESC Scientific Document Group. 2023 ESC Guidelines for the management of cardiovascular disease in patients with diabetes. Eur Heart J. 2023 Oct 14;44(39):4043-4140. doi: 10.1093/eurheartj/ehad192.
- Moosavi D, Lim U, Hullar M et al. Association Between Plant-Based Diet Quality and Metabolic Dysfunction-Associated Steatotic Liver Disease (MASLD) in the Multiethnic Cohort Study. Res Sq. 2025 Sep 9;rs.3.rs-7403556.
- Diabetes and Nutrition Study Group (DNSG) of the European Association for the Study of Diabetes (EASD). Evidence-based European recommendations for the dietary management of diabetes. Diabetologia. 2023 Jun;66(6):965-985. doi: 10.1007/s00125-023-05894-8.
- Rosenfeld RM, Grega ML, Karlsen MC ym. Lifestyle Interventions for Treatment and Remission of Type 2 Diabetes and Prediabetes in Adults: A Clinical Practice Guideline From the American College of Lifestyle Medicine. American Journal of Lifestyle Medicine. 2025;19(2_suppl):10S-131S. doi:10.1177/15598276251325488
- KDIGO 2024: Kidney Disease: Improving Global Outcomes (KDIGO) CKD Work Group. KDIGO 2024 Clinical Practice Guideline for the Evaluation and Management of Chronic Kidney Disease. Kidney Int 2024;105(4S):S117-S314. [ks. Practice point "3.3 Diet"]
- Wang R, Yan R, Jiao J et al. Fruit and vegetable intake and the risk of non-alcoholic fatty liver disease: a meta-analysis of observational studies. Front Nutr. 2024;11:1398184.
- WCRF: World Cancer Research Fund, <https://www.wcrf.org/research-policy/evidence-for-our-recommendations/wholegrains-veg-fruit-beans/> - viitattu 11.10.2025

Miettinen Ville
Suomen Elämäntapalääketieteen yhdistys Ry