

Tutkimuspäällikkö Satu Männistö

27.11.2020

Maa- ja metsätalousministeriö
Neuvotteleva virkamies Timo Halonen
Asiantuntija Saana Tarhanen
Kalatalousneuvos Risto Lampinen

Lausuntopyyntö VN/16944/2020

Lausuntopyyntö Maa- ja metsätalousministeriön luonnoksesta Kotimaisen kalan edistämishjelmaksi

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) kiittää mahdollisuudesta tulla kuulluksi ja esittää lausuntonaan seuraavaa:

1. Lisää kotimaista kalaa

THL pitää Maa- ja metsätalousministeriön luonnosta kotimaisen kalan edistämishjelmaksi perusteltuna ja kannatettavana. Ohjelma on linjassa kansallisten ravitsemussuositusten kanssa, jotka suosittelevat kalan kulutuksen lisäämistä sekä punaisen lihan ja lihavalmisteiden kulutuksen vähentämistä energiatasapainon ylläpitämiseksi ja terveyden edistämiseksi. Suosituksen mukaan kalaa tulisi nauttia eri kalalajeja vaihdellen 2–3 kertaa viikossa.

THL suosittelee, että ohjelmatekstissä selkeästi muistutettaisiin ravitsemussuositusten tapaan kalalajien monipuolisesta kuluttamisesta. Esimerkiksi villi- ja viljellyn kalan ravintosisällöt voivat vaihdella riippuen kaloille annetusta rehusta. Yksipuolinen kalan käyttö voi myös johtaa haitallisten ympäristömyrkköjen kertymiseen elimistössä (esim. dioksiinit, PCB-yhdisteet ja metyylielohopea). Tästä syystä Ruokavirasto on antanut lapsille, nuorille sekä raskaana oleville ja imettäville naisille ohjeita kalalajien valinnasta ja käyttötiheydestä (www.ruokavirasto.fi/turvallisenkaytonohjeet). Nämä erityisryhmät pitäisi huomioida niin ohjelmatekstissä kuin ohjelman toteutuksessa.

Tutkimusten mukaan kalasta saatavat hyödyt ylittävät kalan sisältämien ympäristömyrkköjen mahdolliset haitat. Esimerkiksi THL:ssä tehdyssä väitöskirjatutkimuksessa (Anu Turunen, 2012; https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90846/URN_ISBN_978-952-245-636-6.pdf;sequence=1) havaittiin, että suomalaisten ammattikalastajien ja heidän puolisoitensa kokonais- sekä sydän- ja verisuonitautikuolleisuus on Suomen perusväestöä matalampi; ammattikalastajamiesten kalan käyttö oli kaksinkertainen verrattuna muuhun miesväestöön, ja heidän verestään mitattiin vastaavasti kaksinkertainen määrä sekä kalan sisältämiä n-3 rasvahappoja että dioksiineja ja PCB-yhdisteitä. Lisäksi Itämeren silakan ja lohien terveellisten ravintoaineiden painoarvo on suurempi kuin haitta-aineiden, kun tarkastellaan sydän- ja verisuonitautien, kuolleisuuden, masennusriskin ja syövä aiheuttamaan tautitaakkaa (Tuomisto ym. 2020, BMC Public Health 20:64; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31941472/>).

Kalan kulutusta on varaa lisätä. Suomalaisten miesten keskimääräinen kalan kulutus oli 36 g/päivä ja naisten 27 g/päivä. Lisäksi 40 % tutkittavista raportoi syöneensä kalaa pääruokana tai lisäkkeenä vähintään kaksi kertaa edellisen seitsemän päivän aikana. Aikaisemmin vanhemmat ikäluokat kuluttivat nuorempia enemmän kalaa, mutta kulutus näyttää tasaantuneen. Kala on hyvä proteiinin, monitydyttymättömien rasvojen ja D-vitamiinin lähde. Tulokset perustuvat THL:n

Tutkimuspäällikkö Satu Männistö

27.11.2020

aikuisväestön ruoankäyttöä kartoittaneeseen kansalliseen Finravinto-tutkimukseen (www.julkari.fi/handle/10024/137433), joka kerää yksilötason todellista ruoankulutusta.

Terveellinen ravitsemus tukee puolustusjärjestelmää ja vastustuskykyä. Koska COVID-19 -tautiin voi liittyä tulehdustila ja häiriöitä puolustusjärjestelmässä, D-vitamiini on noussut yhdeksi tutkimuksen kiinnostuksen kohteeksi. Useimmat tähän mennessä tehdyt tutkimukset on tehty sairastumisvaiheessa, ja potilasmäärät ovat olleet pieniä. Tulosten mukaan D-vitamiinin puute voi liittyä taudin esiintyvyyteen ja vakavuusasteeseen. Tämä tieto ei kuitenkaan ole yhdenmukaista, ja osa julkaisuista ovat kiireessä tehtyjä. **Tällä hetkellä ei ole riittävästi näyttöä D-vitamiinin vaikutuksista koronataudin ehkäisyssä ja hoidossa.** Lisänäyttöä tarvitaan isoista satunnaistetuista tutkimusasetelmista. Parhaimmillaankin D-vitamiinin puute on vain yksi monista koronatautiin vaikuttavista tekijöistä. Suomalaisten D-vitamiinin saanti on hyvällä tasolla. (<https://blogi.thl.fi/d-vitamiini-koronataudin-ehkaisyssa-ja-hoidossa-mita-tiedamme-vaikutuksista/>).

2. Kala on tulevaisuuden ruokaa

Ilmasto- ja ympäristöhaasteet ovat nostaneet keskusteluun myös kestävän ruokajärjestelmän (ruoantuotannon ja -kulutuksen). Covid-19 -pandemian aikana on lisäksi herätty kotimaiseen ruokaturvaan ja huoltovarmuuteen. Alkamassa oleva siirtymä kestävään ruokajärjestelmään tulee väistämättä muokkaamaan ruokatottumuksiamme. Runsaasti kasviksia, hedelmiä, marjoja ja täysjyväviljoja sisältävä ruokavalio on pohja niin ihmisten kuin maapallon hyvinvoinnille. Lisäksi kala kuuluu terveelliseen ja ympäristöystävälliseen ruokavalioon.

Suomalaisten ruokavalion muuttuminen suositusten mukaiseksi vähentäisi jo sinällään ruoan ympäristökuormitusta. Tällä hetkellä suomalaisista aikuisista 15–20 % saavuttaa kasviksia, hedelmiä ja marjoja koskevan suosituksen (vähintään 500 g/päivä). Miehistä neljä viidestä ylittää punaista lihaa ja lihavalmisteita koskevan suosituksen (enintään 500 g/viikko), naisista rajan ylittää joka neljäs (FinRavinto).

3. Ohjelman visio

Ohjelman visiona on, että suomalaiset syövät kalaa ravitsemussuosittelun mukaisesti ja että kotimaisen kalan osuus kokonaiskulutuksesta nousisi 25 %:sta 43 %:iin. **Terveellisen ravitsemuksen ja kansanterveyden kannalta kalan, kotimaisen sekä ulkomaisen, runsaampi kulutus on suositeltavaa. THL tunnistaa kuitenkin kotimaisen kalan kulutuksen lisäämisen positiiviset vaikutukset Suomen talouteen, työllisyyteen ja ympäristöön.**

THL toteaa vision ja yhteiskunnallisten vaikutusten toteutumisen vuoteen 2027 kunnianhimoisiksi. Onnistuakseen ohjelman toteutuminen vaatii resursseja, eri toimijoiden sitoutumista ja täsmäviestintää. THL kannattaa tavoitetta, että kalan kulutusta voidaan nostaa parantamalla kalan houkuttelevuutta turvallisena, terveellisenä ja vastuullisena elintarvikkeena. Lisäksi on tärkeää, että kotimainen kala ja kalavalmisteiden tuotevalikoima saadaan houkuttelevaksi ja hinnaltaan kilpailukykyiseksi suhteessa tuotuun kalaan.

THL kuitenkin suosittaa, että kalan turvallisuutta elintarvikkeena tulisi jatkossakin seurata ja tämä tulisi kirjata selkeästi ohjelmaan. Turvallisuus osoitetaan esimerkiksi mittaamalla sekä kalan sisältämien haitallisten että terveydelle hyödyllisten aineiden pitoisuuksia kotimaisessa

Tutkimuspäällikkö Satu Männistö

27.11.2020

luonnosta pyydettyssä ja kasvatetussa kalassa. Tässä voitaisiin hyödyntää MMM:n ja EMKR:n aikaisemmin rahoittamissa projekteissa saatuja tuloksia kotimaisen kalan ympäristömyrkkypitoisuuksista sekä uusia hankkeita, joiden yhteydessä kotimaisesta kalasta voitaisiin analysoida myös ravintoaineita. Mittaustulokset osoittaisivat mahdolliset muutokset haitta-aineiden ja ravintoaineiden saannissa ohjelmassa, jonka aikana kalan kulutustottumuksia pyritään muuttamaan sekä lisäämällä kokonaiskulutusta että lisäämällä kotimaisen kalan osuutta.

THL suosittaa kalan hyöty-haitta-analyysin toteuttamista ohjelman aikana uusien Euroopan elintarviketurvallisuusviranomaisen julkaisemien riskinarviointien (dioksiinit ja PCB-yhdisteet sekä PFAS-yhdisteet) ja niissä todettujen kriittisten terveyshaittojen valossa.

THL suosittaa kalan turvallisen käytön ohjeiden tarkistamista ympäristömyrkkujen muuttuneiden pitoisuuksien ja EFSA:n uusien riskinarviointien valossa. Uusia ohjeita valmisteltaessa tulee ottaa aikaisempaa tarkemmin huomioon kalan käytön hyödyt niillä väestöryhmillä jotka eivät kuulu haitallisten aineiden riskiryhmiin (hedelmällisen iän ohittaneet).

4. Edistämishojelman toteutus, toimenpiteet, seuranta ja arviointi

THL tukee kotimaisen kalan viestintäverkoston perustamista. Lisäksi ohjelman hyvä toteutuminen vaatii myös yhteistyötä ravitsemuksen ja terveydenhuollon asiantuntijoiden kanssa. Ruokavalion suuremmat muutokset vaativat ymmärrystä muutosten vaikutuksista muuhun ruokavalioon (hyödyt ja haitat; mitä lisääntynyt kalan kulutus korvaa ruokavaliossa). Terveys- ja ympäristöhyötyjä saadaan erityisesti, jos esimerkiksi kalan lisääminen suunnataan korvamaan punaista lihaa ja lihavalmisteen kulutusta.

Ruokapalvelut opettivat suomalaiset syömään salaattia. **THL suosittaa yritysten ja kaupan rinnalla ruokapalveluiden vahvaa mukana oloa ohjelman toteuttamisessa.** Tämä toteutuu kotimaisen kalan huomioidussa julkisissa hankinnoissa sekä yritysten ja ruokapalveluiden yhteistyön tukemista uusien kalatuotteiden ja reseptien suunnittelussa. Uusien kalatuotteiden ravintosisältöihin pitäisi kuitenkin kiinnittää huomiota. Tällä hetkellä esimerkiksi osassa uusista kasviproteiinituotteista olisi rasvan laadun ja suolan suhteen parannettavaa.

Edistämishojelman perusta, tavoitetaso ja seurannan mittarit perustuvat Luonnonvarakeskuksen ja THL:n tilastoihin ja mallinnuksiin.

Pääjohtaja Markku Tervahauta

Osastonjohtaja Terhi Kilpi