

Pekka Puska, professori
Pääjohtaja, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL)
Puheenjohtaja, Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN)

Keskustelutilaisuus Suomen Akatemiassa 9.2.2009

KOMMENTTEJA RAVINTOKESKUSTELUUN (VÄHÄHIILIHYDRAATTISESTA RUOKAVALIOSTA)

Pitäisikö ravitsemussuosituksia muuttaa?

Suosituksukset perustuvat laajoihin asiantuntijayhteenvetoihin koko tähänastisesta tutkimuskokonaisuudesta. Ne ovat varsin samansuuntaiset kaikissa asiantuntijayhteenvedoissa (WHO, Pohjoismaat, Suomi, ammatilliset järjestöt ym.). Tiedossa ei ole mitään merkittäviä muutostarpeita. Yksityiskohdat ja painotukset muuttuvat vuosien kuluessa mm. ruokakulttuurin muuttuessa. On huomattava, että suositukset ovat väestölle yleensä terveellisistä ja kansantauteja ehkäisevästä ruokavaliosta.

Miksi väestö sitten lihoo?

Väestö lihoo, kun liikutaan liian vähän suhteessa ruuan energiamäärään (kalorit), ja muutenkin ravitsemussuosituksia noudatetaan kovin puutteellisesti.

Rasva vai hiilihydraatit?

Molempien kohdalla on kysymys laadusta. Niitä ei voi niputtaa yhteen. Rasvan kohdalla tulee vähentää tyydyttyneen (kovan) rasvan saantia ja turvata riittävä tyydyttymättömän (pehmeän) rasvan saanti. Hiilihydraattien kohdalla ns. hitaasti imeytyvät tai kompleksit hiilihydraatit (kokojyväviljatuotteet ym.) ovat hyödyllisiä, kun taas sokerien saantia pitäisi rajoittaa.

Kolesterolilääkitys vai ravinto?

Kolesterolia alentavia lääkkeitä tarvitaan sydänpotilailla ja henkilöillä, joilla on erityisen korkea valtimosairauksien riski. Koko väestöä ajatellen luonnollinen ja tehokas tapa hallita veren kolesterolia on ruokavalio. Se on myös tärkeä lääkityksen täydentäjänä.

Meneekö nykyisillä suosituksilla huonosti?

Vaikka suosituksia noudatetaan puutteellisesti ja on ravintoon liittyviä ongelmia, on ruokavalio monessa suhteessa (rasvan laatu, suola, kasvikset ym.) parantunut: ja suomalainen kansanterveys on viime vuosikymmeninä kohentunut erittäin paljon: ikävakiointu kuolleisuus on tavattomasti vähentynyt, elinikä pidentynyt noin 10 vuotta ja lisävuodet ovat pääsääntöisesti terveitä.

Vaikuttavatko kaupalliset intressit suosituksiin? Ei lainkaan. Toki kaupalliset tahot pyrkivät käyttämään erilaisia suosituksia ja tutkimustuloksia omiin tarpeisiinsa.