

Päätoimittaja
Sari Räisänen
editor@socialmedicine.fi

Toimitussihteeri
Suvi Määttä
Puh. 040 5937 048
toimitussihteeri@socialmedicine.fi

Toimitusneuvosto
Anssi Auvinen, Heikki Hiilamo, Ilmo Keskimäki,
Leena Koivusilta, Simo Kokko, Pekka Louhiala,
Esa Läärä, Sami Pirkola, Ossi Rahkonen,
Arja Rimpelä, Eva Roos, Sirkka Sinkkonen
ja Päivi Topo

Julkaisija
Sosiaalilääketieteen yhdistys ry
Socialmedicinska föreningen rf

Puheenjohtaja
Tea Lallukka
Työterveyslaitos
Topeliuksenkatu 41 a A
00250 Helsinki

Sihteeri
Sanni Helander
Suomen Syöpärekisteri
Unioninkatu 20–22
00120 Helsinki
sihteeri@socialmedicine.fi

Neljä numeroa vuodessa
Tilaushinnat vuonna 2016:
Jäsenet 45 €, opiskelijat 20 €
(Sosiaalilääketieteen yhdistyksen jäsenmaksu)
Muut, yhteisöt ja tilaukset ulkomaille 50 €,
irtonumerot 13 € + postikulut

ISSN 0355-5097
Kirjapaino Hermes Oy 2016

Kestämättömästä kestävään ruokavalioon

Kestävällä ruokavaliolla tarkoitetaan syömistä, jonka haitalliset ympäristövaikutukset ovat mahdollisimman pieniä. Yhdistyneiden kansakuntien elintarvike- ja maatalousjärjestön (FAO) määritelmän mukaan tulisi kestävä ruokavalio myös osaltaan lisätä ruokaturvallisuutta, olla sekä sosiaalisesti että taloudellisesti kestävä ja mahdollistaa terveellisen ruoan saatavuus niin nykyisille kuin tuleville sukupolville. Kaikki määritelmän osat ovat tärkeitä ja useimmiten tiukasti toisiinsa kietoutuneita. Koska kestävä ruokavalioon liittyvät kysymykset ovat varsin laajoja, keskitymme kirjoituksessamme raapaisemaan pintaa lähinnä ruoan ympäristövaikutusten kohdalta.

Paine kulutuksen muuttamiseksi kestävä kehityksen mukaiseksi on viime aikoina lisääntynyt entisestään, eikä syöminen ole poikkeus. Tämä onkin perusteltua, sillä ruoan aiheuttama ympäristökuormitus on vajaa tai reilu kolmasosa maapalloon kohdistuvasta kokonaiskuormituksestamme – riippuen siitä, tarkastellaanko vain ruoan ilmastovaikutuksia vai myös muita ympäristövaikutuksia. Syömisestä ympäristövaikutuksista voidaan erotella hiilidioksidi- ja typpipäästöjen lisäksi vaikutukset esimerkiksi vesivarojen riittävyyteen, metsien raivaustarpeeseen, maaperän eroosioon ja luonnon monimuotoisuuteen. Juuri ympäristövaikutusten monimuotoisuus tekee yksittäisten ruoka-aineiden tai ruokalajien ympäristöystävällisyyden arvioimisesta hankalaa. Vesijalanjäljen pienentämisen kannalta esimerkiksi kotimainen kasvihuoneessa tuotettu tomaatti voi olla kestävämpi ratkaisu kuin espanjalainen tomaatti, jonka kasvatusta on puolestaan vaatinut vähemmän energiaa lämpimämmän ilmaston vuoksi. Suomalaisten syömästä ruoasta kolmasosa tuotetaan ulkomailta, jonne

jää myös noin puolet suomalaisten vesijalanjäljestä. Resurssien kulutus ulkomailla on silti vain osa meille tuotetun ruoan paikallisista vaikutuksista, sillä myös muut kestäväen kehityksen vaatimukset, esimerkiksi inhimilliset työolot, toteutuvat monissa maissa Suomea huonommin.

Kuluttajan ei ole helppoa havaita syömänsä ruoan ympäristövaikutuksia. Monet harmittelevat, että broilerisuikeita ostettaessa muovina tulee mukaan yhtä paljon kuin itse lihaa. Teollisesti tuotettu muovikääre on kuitenkin kyseisen ostoksen ympäristöystävällisin osa, sillä suurin osa ruoan ympäristökuormasta syntyy kuluttajalle näkymättömässä alkutuotannossa: maanviljelyssä ja eläintuotannossa. Lihan ja maitotuotteiden ympäristökuormitus on kaikkein korkein, toimivatpa mittarina kasvihuonepäästöt, vesijalanjälki tai metsien raivaustarve. Lihan- ja maidontuotanto jättää reilun neljäsosan vesijalanjäljestä maailmanlaajuisesti. Vaikka puhtaasta makeasta vedestä ei Suomessa ole pulaa, ei lihan- ja maidontuotanto täälläkään ole ongelmatonta. On totta, että laidunmaat voivat osaltaan monipuolistaa eliölajistoa ja rehun viljely onnistuu myös ruokakasvien selviytymisrajan pohjoispuolella. Silti kotieläinten suihin päätyy Suomessa myös yli puolet täällä kasvatetusta viljasta, josta vain pieni osa muuntuu ihmisravinnoksi kelpaaviksi eläinperäisiksi tuotteiksi.

Jos ruokavaliota halutaan muuttaa kestäväen kehityksen kannalta suotuisaan suuntaan, tulisi eläinperäisten elintarvikkeiden kulutusta vähentää. Isobritannialaisten ruokavaliota tarkastelleessa tutkimuksessa selvisi, että lähes jokaisen tulisi tehdä muutoksia ruokavalioonsa, jotta se olisi sekä ravitsemussuositusten mukainen että vähentäisi kasvihuonekaasupäästöjä. Pääasiassa tämä tarkoitti kasvisten, hedelmien, pähkinöiden, siementen ja viljatuotteiden kulutuksen lisäämistä sekä toisaalta makeiden ruokien, prosessoidun lihan, alkoholin ja valkoisen leivän kulutuksen vähentämistä.

Mikä tahansa ruoka kuormittaa ympäristöä turhaan, jos se ihmisen suun sijaan päätyy suoraan roskiin. Maailmanlaajuisesti noin neljäsosa kaikesta tuotetusta ruoasta hukataan tuotantoketjun aikana. Suomalaiset kotitaloudet heittävät vuosittain roskiin 120–160 miljoonaa kiloa ruokaa. Yhdessä teollisuuden hävikin (75–140 mil-

joonaa kiloa) kanssa se vastaa 10–15 prosenttia kulutetusta ruoasta. Ylimääräiseksi kulutukseksi voidaan toisaalta ymmärtää myös se syöty ruokamäärä, joka ylittää päivittäisen energiantarpeen. Terveyden ja kestävyuden kannalta yksi ruokavaliion keskeisistä piirteistä onkin kohtuus: ruokaa syödään vain sen verran kuin on tarpeen. Ruoan aiheuttamaa ympäristökuormitusta voitaisiin vähentää jo pelkästään siirtymällä syömään ravitsemussuositusten mukaisesti – lisäämällä kasvisten osuutta ja vähentämällä energiansaantia.

Vain muutamassa maassa maailmassa on kansallisissa ravitsemussuosituksissa huomioitu kestäväen kehityksen näkökulma. Uusimmissa suomalaisissa ravitsemussuosituksissa annetaan vinkkejä ympäristön kannalta paremmista ruokavaliinnoista, jotka ovat yhdenmukaisia terveyden edistämisen tavoitteen kanssa. Perusviesti on selkeä: ruokavaliota tulisi muuttaa kasvispainotteisemmaksi eli lisätä vihannesten, juuresten, viljojen, palkokasvien, marjojen ja hedelmien kulutusta. Lihan ja maitotuotteiden kulutuksen vähentäminen olisi niin ikään mahdollista ilman negatiivisia terveysvaikutuksia, jolloin kulutusta voisi ohjata entistä enemmän ympäristökuormitukseltaan vähäisempien kasviproteiinin suuntaan. Pohjoisessakin kasvavien siementen ja palkokasvien käytön lisääminen olisi lähiruokaa terveellisimmillään.

Yleisesti on tiedossa, että ihmisten syömistottumusten muuttaminen ei ole helppoa. Terveellisten ruokavaliintojen tekemistä voidaan ainakin osittain pitää jokaisen omana ratkaisuna, vaikka vaikutukset näkyisivät oman terveyden lisäksi myös yhteisissä terveysmenoiissa. Kun ruokavaliion vaikutukset ulottuvat kaikkien, etenkin tulevien sukupolvien, elinmahdollisuuksiin, vastuuta ei voi samassa mittakaavassa säilyttää yksilöille. Sekä kansainvälisiä että kansallisia toimia onkin peräänkuulutettu mahdollistamaan ihmisten kestävämpi ruokavaliio. Kohtuullisen hintainen, helposti saatavissa oleva ja valmistettava, hyvänmakuinen, ravitseva ja tuttu elintarvike on kuluttajan todennäköinen valinta. Sen, kuinka kestäväen kehityksen mukaisia tähän kategoriaan kuuluvat ruoat ovat, ratkaisevat puolestaan poliittiset linjaukset, kuten maataloustuet ja verotus, yhdessä ruokateollisuuden ja ruokahuollon ammattilaisten kanssa.

KIRJALLISUUS

- Cassidy ES, West PC, Gerber JS & Foley JA. Redefining agricultural yields: from tonnes to people nourished per hectare. *Environmental Research Letters* 2013; 8(3): 034015.
- Friel S, Barosh LJ & Lawrence M. Towards healthy and sustainable food consumption: an Australian case study. *Public health nutrition* 2014; 17(05): 1156–1166.
- Hoekstra AY. The hidden water resource use behind meat and dairy. *Animal Frontiers* 2012; 2(2) 3–8.
- Horgan GW, Perrin A, Whybrow S & Macdiarmid JL. Achieving dietary recommendations and reducing greenhouse gas emissions: modelling diets to minimise the change from current intakes. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2016; 13(1): 1.
- Katajajuuri J-M, Grönroos J, Usva K, Virtanen Y, Sipilä I, Venäläinen E, Kurppa S, Tanskanen R, Mattila T & Virtanen H. Broilerin fileesuikaleiden tuotannon ympäristövaikutukset ja kehittämismahdollisuudet. *Maa- ja elintarviketalous* 2006; 90: 118 S.
- Kummu M, De Moel H, Porkka M, Siebert S, Varis O & Ward PJ. Lost food, wasted resources: Global food supply chain losses and their impacts on freshwater, cropland, and fertiliser use. *Science of the Total Environment* 2012; 438: 477–489.
- Lang T & Barling D. Nutrition and sustainability: an emerging food policy discourse. *Proceedings of the Nutrition Society* 2013; 72(01): 1–12.
- Luonnonvarakeskus. Viljatase 2015. <http://www.maataloustilastot.fi/viljatase> [Luettu 29.6.2016]
- Luonnonvarakeskus. Elintarvikeketjun ruokahävikki. [https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/mtt/ajankohtaista/](https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/mtt/ajankohtaista/Uutisarkisto/2012/Elintarvikeketjun%20ruokah%C3%A4vikki%20vajaat%20400%20miljoonaa%20kiloa)Uutisarkisto/2012/Elintarvikeketjun%20ruokah%C3%A4vikki%20vajaat%20400%20miljoonaa%20kiloa [Luettu 29.6.2016]
- Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus. Suomen maatalous ja maaseutuelinkeinot 2014. Toimittanut Niemi J & Ahlstedt J. MTT taloustutkimus, Helsinki.
- Seppälä J, Mäenpää I, Koskela S, Mattila T, Nissinen A, Katajajuuri J-M, Härmä T, Korhonen M-R, Saarinen M & Virtanen Y. Suomen kansantalouden materiaalivirtojen ympäristövaikutusten arviointi ENVIMAT-mallilla. *Suomen ympäristö 20/2009*. Suomen ympäristökeskus, Helsinki.
- Stehfest E, Bouwman L, Van Vuuren DP, Den Elzen MG, Eickhout B & Kabat P. Climate benefits of changing diet. *Climatic change* 2009, 95(1–2), 83–102.
- Tilman D & Clark M. Global diets link environmental sustainability and human health. *Nature* 2014; 515(7528): 518–522.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Terveyttä ruuasta. Suomalaiset ravitsemussuosituksat 2014. Juvenes Print: Tampere.
- WWF/ Nikula J. Suomen vesijalanjälki. Globaali kuva suomalaisten vedenkulutuksesta. <http://www.wwf.fi> [Luettu 29.6.2016]
- ELVIIRA LEHTO
VTM, tohtorikoulutettava, tutkija
Helsingin yliopisto, Folkhälsanin tutkimuskeskus
- EVA ROOS
ETT, dosentti, vanhempi tutkija
Folkhälsanin tutkimuskeskus, Helsingin yliopisto