



TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

Suomalaisten suolan saanti

Seminaari: Suola – näkymätön vaara 8.2.2011

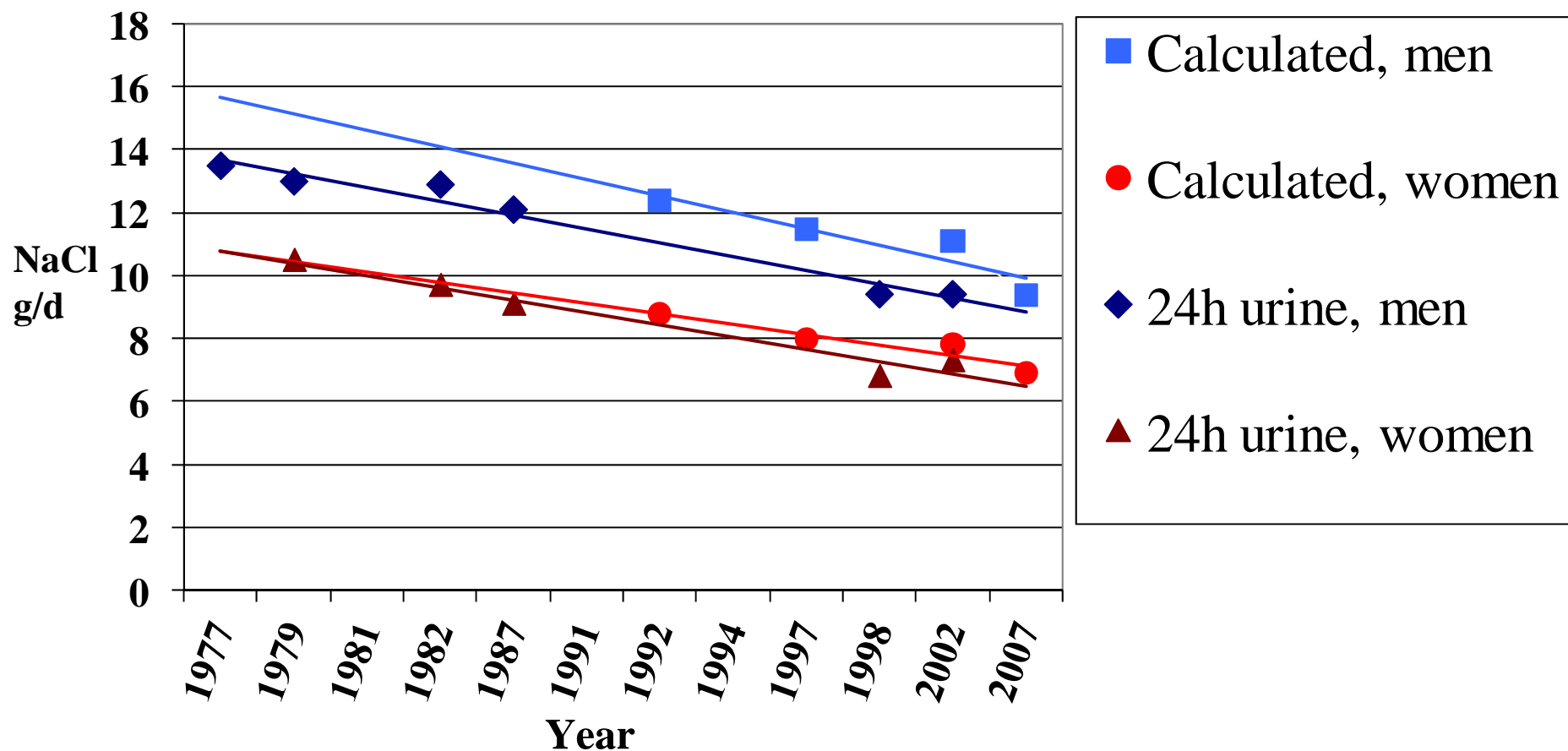
Satu Männistö

ETT, dosentti, akatemiaturkija

Mitä suola/natriumkloridi on?



- Elintarvikkeen ainesosa/mauste
- Metab. prosessit solussa, happo-emästasapaino, hermosto, kuljetussysteemit jne.
- Suolan minimitarve n. 0,6 g/päivä
- Riittävä saanti aikuiselle: 1,5 g/päivä, huomioi vaihtelun liikunnassa ja ilmastossa
- Ruoan natrium imeytyy tehokkaasti (yli 90%)
- ↑ verenpaine, sydäninfarkti, aivohalvaus, mahasyöpä, rasittaa munuaisia jne.
”hiljainen tappaja”

24-h natriumin erityys ja suolan saanti Suomessa 1977-2007



Sources: Karvonen ym. 1977, Nissinen ym. 1982, Pietinen ym. 1981, Pietinen ym.1990, Valsta 1992, THL/ Finravinto 1992, 1997, 2002 ja 2007

Tekijät onnistumisen takana

- Konsensus suolan vähentämisen tärkeydestä terveydelle – ei ristiriitaista viestintää
- Kansallinen lainsäädäntö
- The North Karelia Salt Project 1979-82 → monitoroinnin pitkä historia
- Vahva järjestösektori (esim.  )
- Hyvä yhteistyö teollisuuden ja joukkoruokailun kanssa → uusia tuotteita
- Suositukset
- Suomalaiset ovat uskoneet asiantuntijoihin (tilanne nyt?)
- Suomalaisten terveystietoisuus lisääntynyt

- → 2-vaihe:
Miten pysyä mallimaana? Ensimmäisenä maaliin, mutta miten?
EU-suolatakkoot.



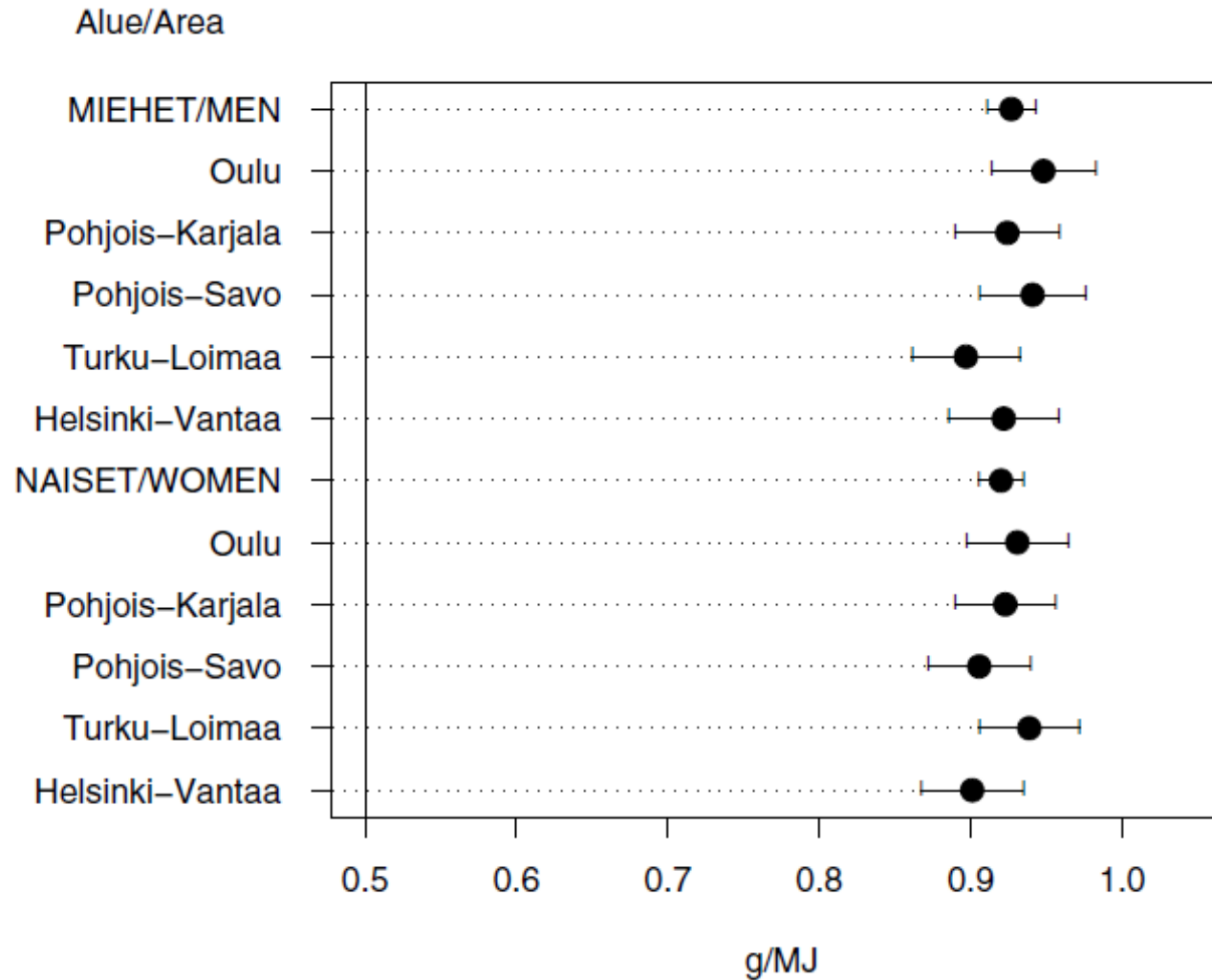
Suola

Finravinto 2007

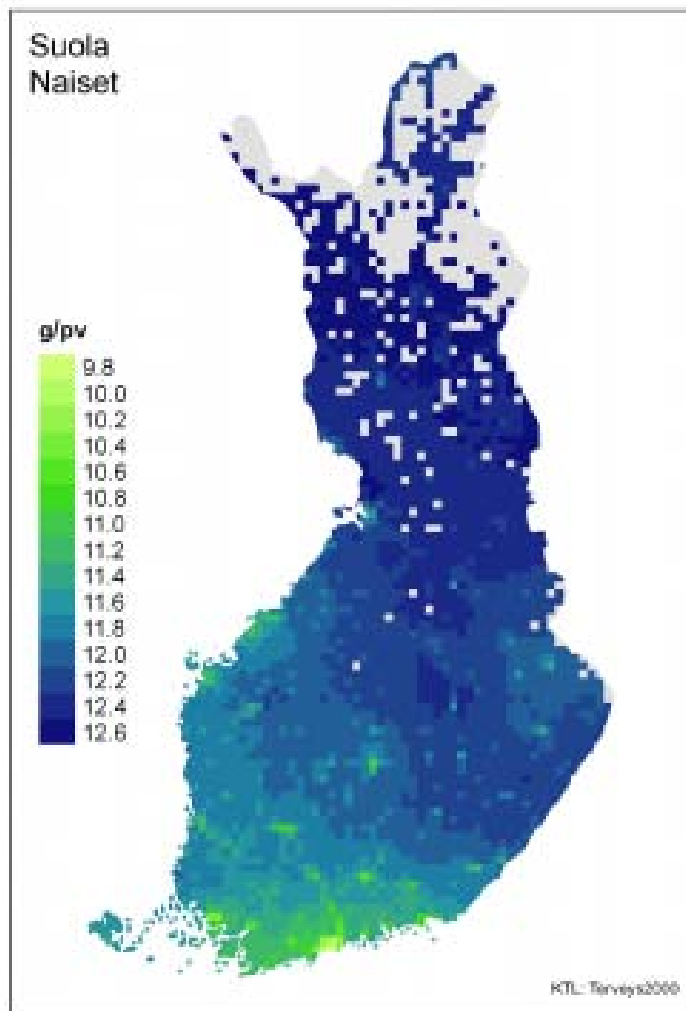
	Miehet	Naiset	Suositus
Suola, g/MJ	0,9	0,9	0,5
Suola, g (alirap)	9,3	6,8	m≤7, n≤6



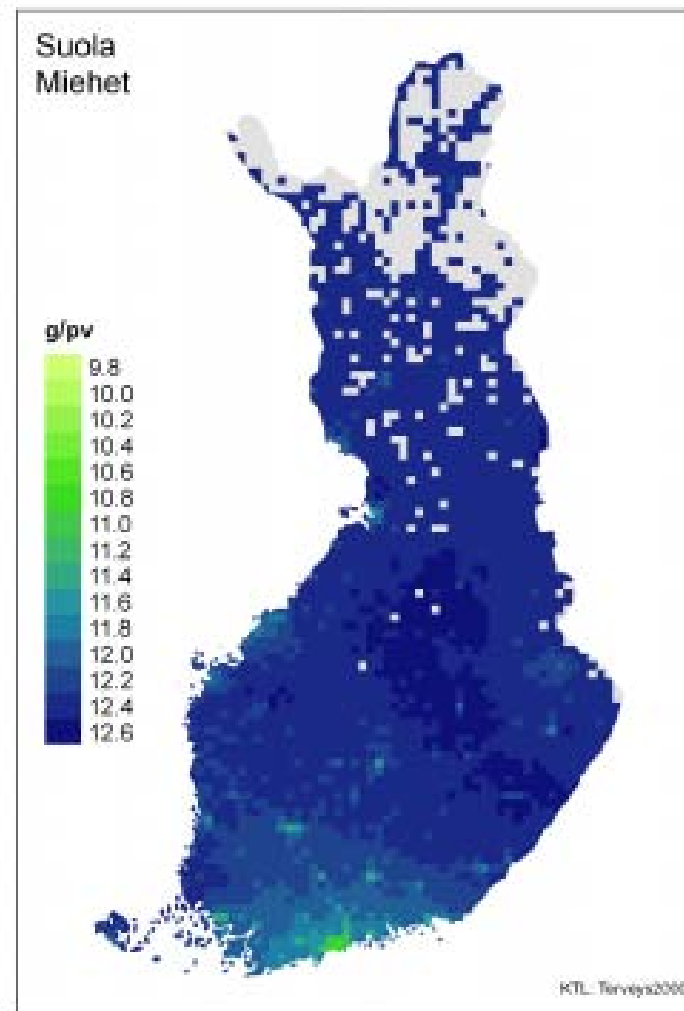
Suolan saanti (g/MJ) alueittain Finravinto 2007



Suolan saanti (g/päivä) alueittain Terveys 2000



TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

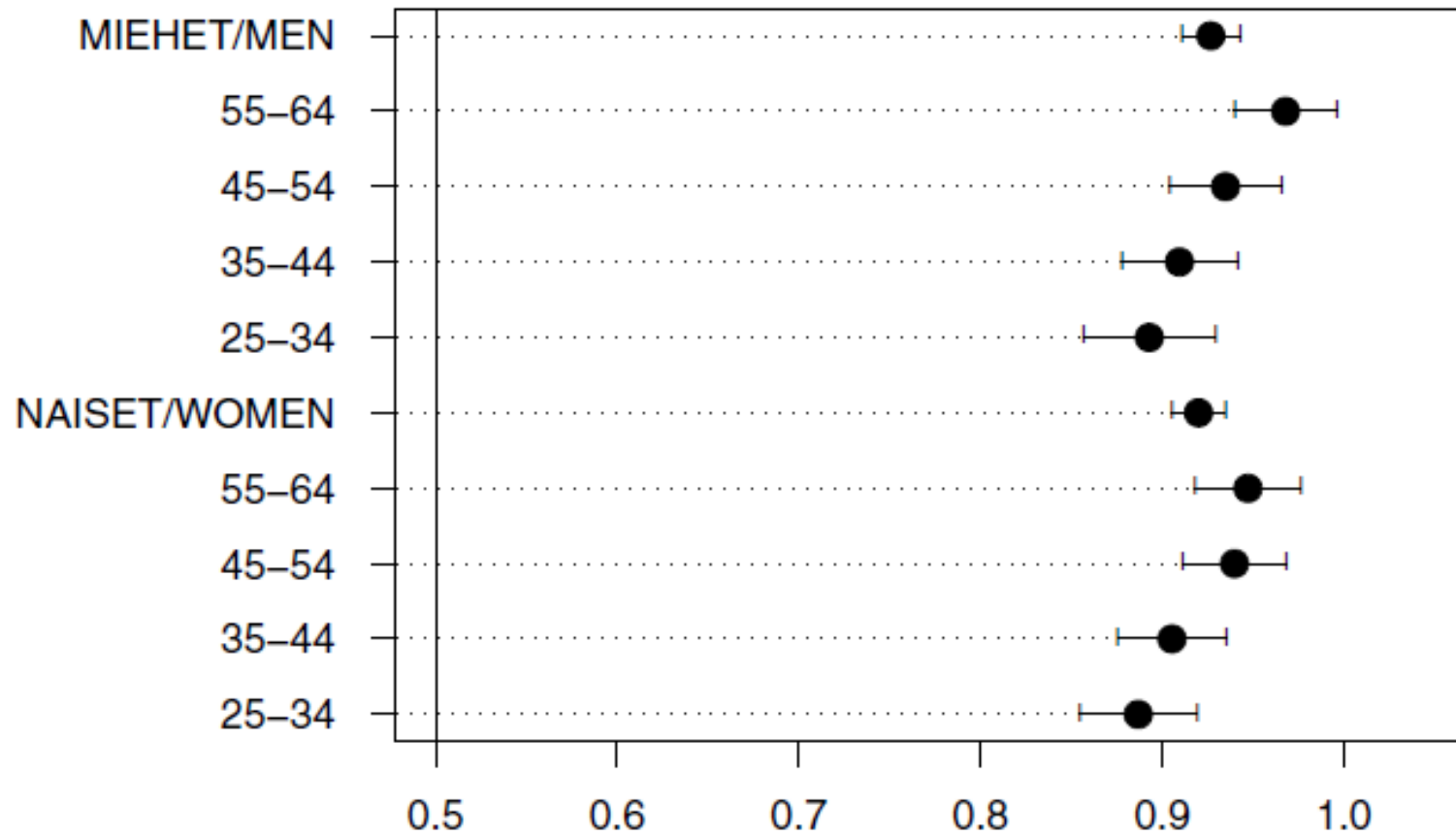


Montonen ym. 2008

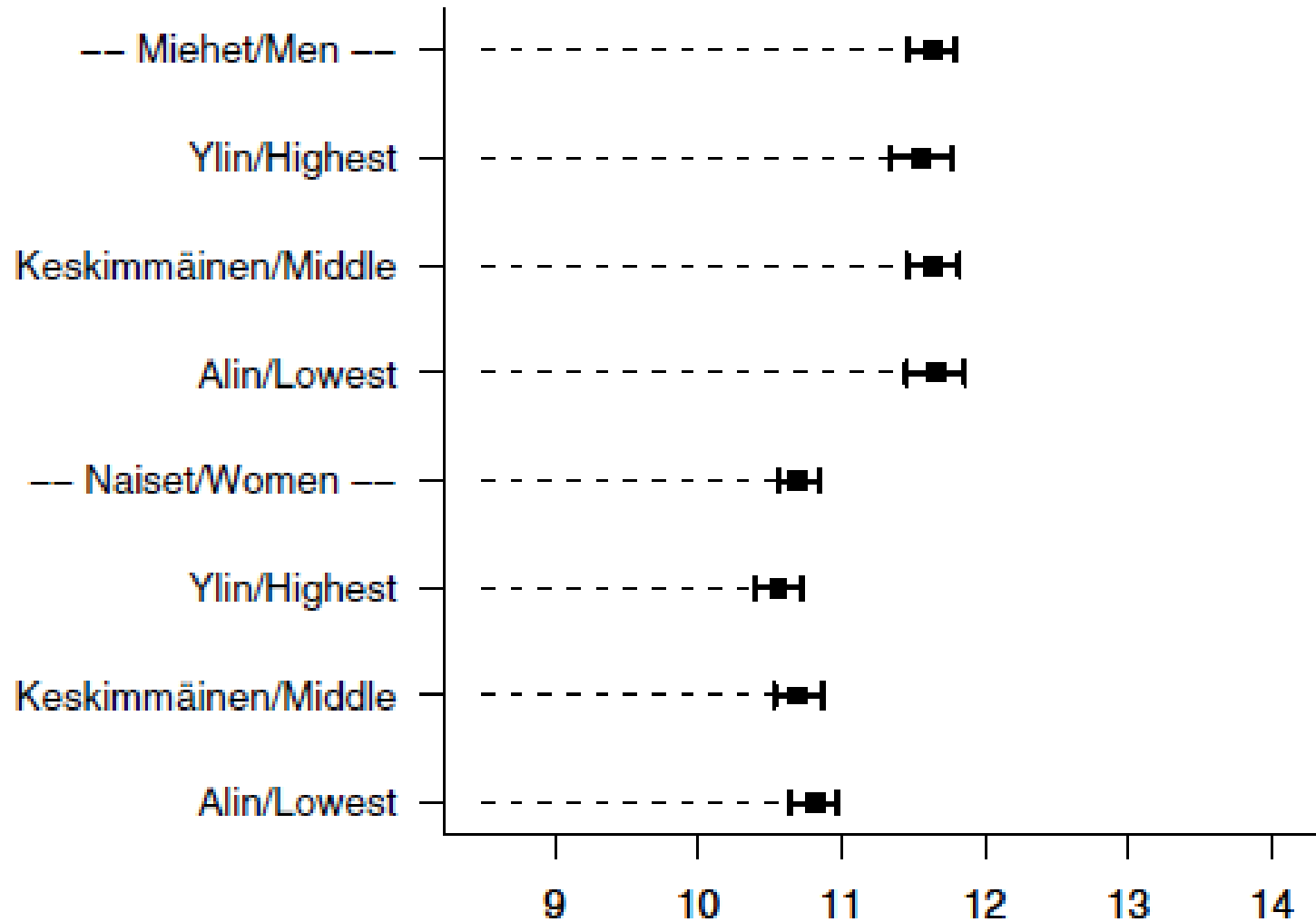


Suolan saanti (g/MJ) ikäryhmittäin Finravinto 2007

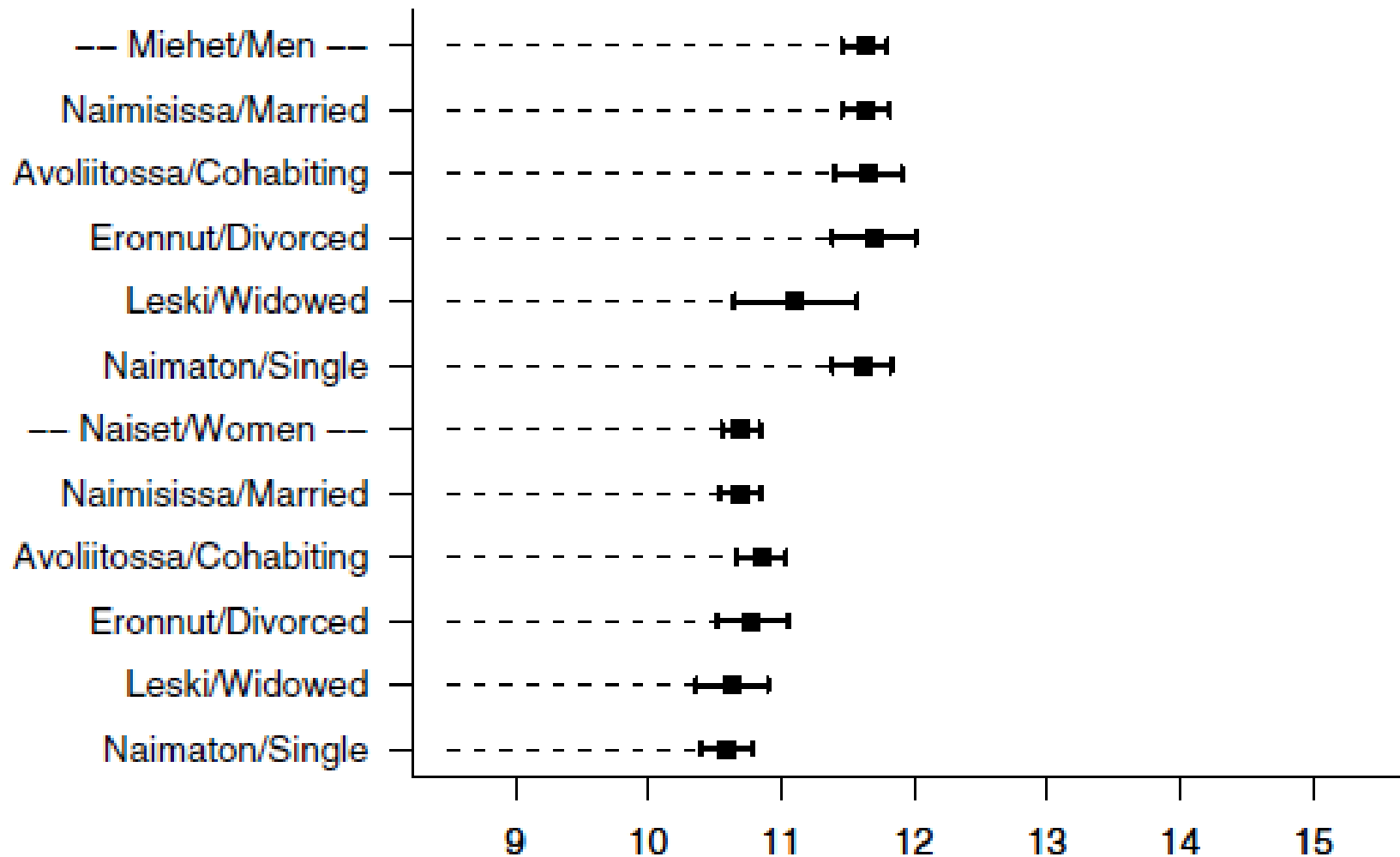
Ikäryhmä/Age group



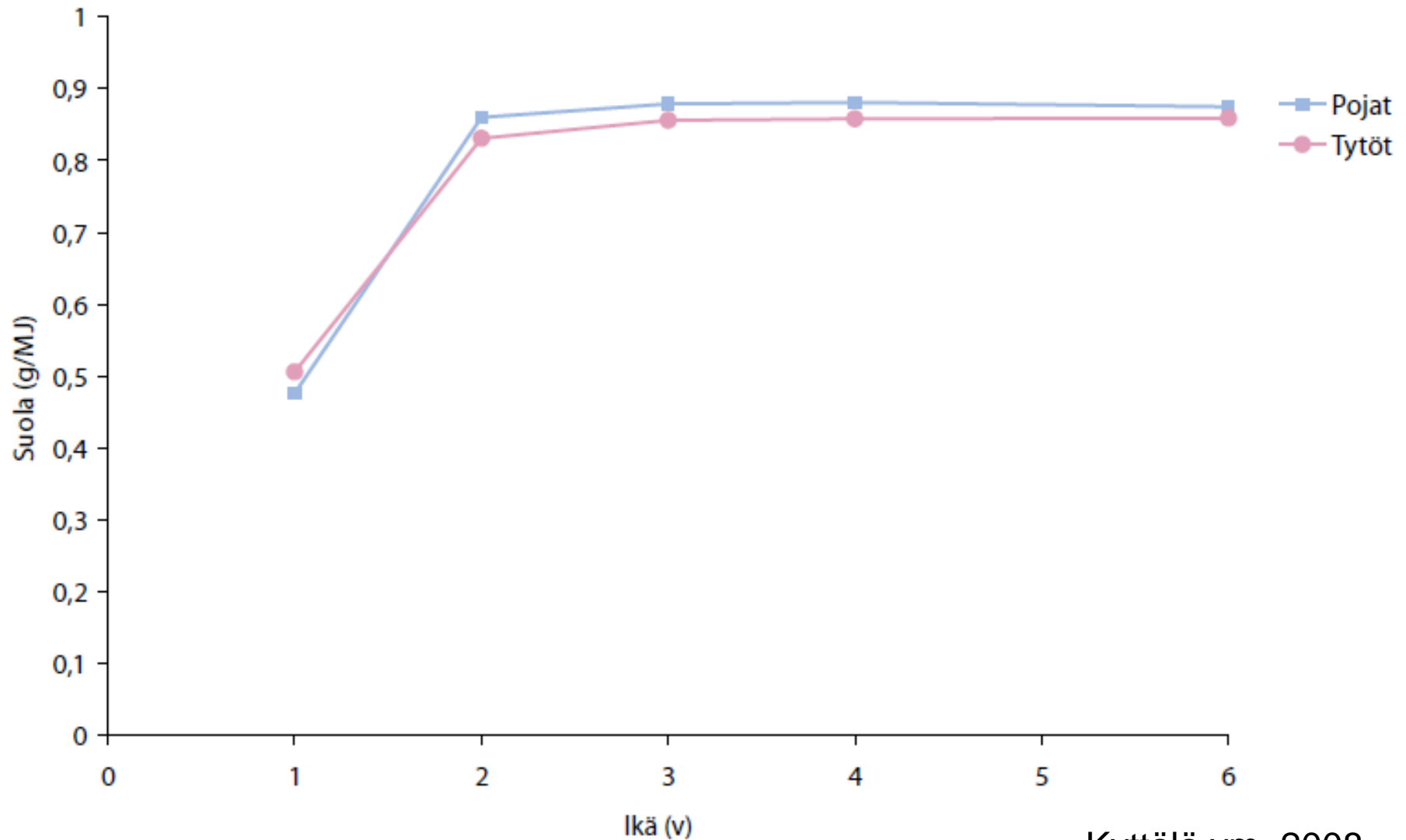
Suolan saanti (g/päivä, ikä- ja energiakorjattu) koulutusryhmittäin Terveys 2000



Suolan saanti (g/päivä, ikä- ja energiakorjattu) siviilisäädittäin Terveys 2000



Suolan saanti (g/MJ) tytöillä ja pojilla DIPP-tutkimus



Kyttälä ym. 2008

Syömme muiden tekemää ruokaa

- 2 milj. suurkeittiöateriaa/päivä
- Ateriapalveluita käyttää 34 %. Eniten aterioita tarjoiltiin kouluissa. Päivä- ja vanhainkotien, sairaaloiden ja henkilöstöravintoloiden osuus oli 10 %. Eniten kasvua huoltoasemakahviloissa sekä ravintoloissa.
- Ruokapalvelun valmistama lounas on monelle päivän ainoa lämmin ateriala, joten sen merkitys ravinnonsaannissa ja terveyden ylläpitämisessä on suuri.
- Valmisruokien kulutus on lähes nelinkertaistunut 20 v aikana (52 kg/henki 2006).

A.C. Nielsen, 2006

STM: Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa, 2010

Viinisalo M. Kuluttajatutkimuskeskus, 7/2008



Suolan lähteet (%)

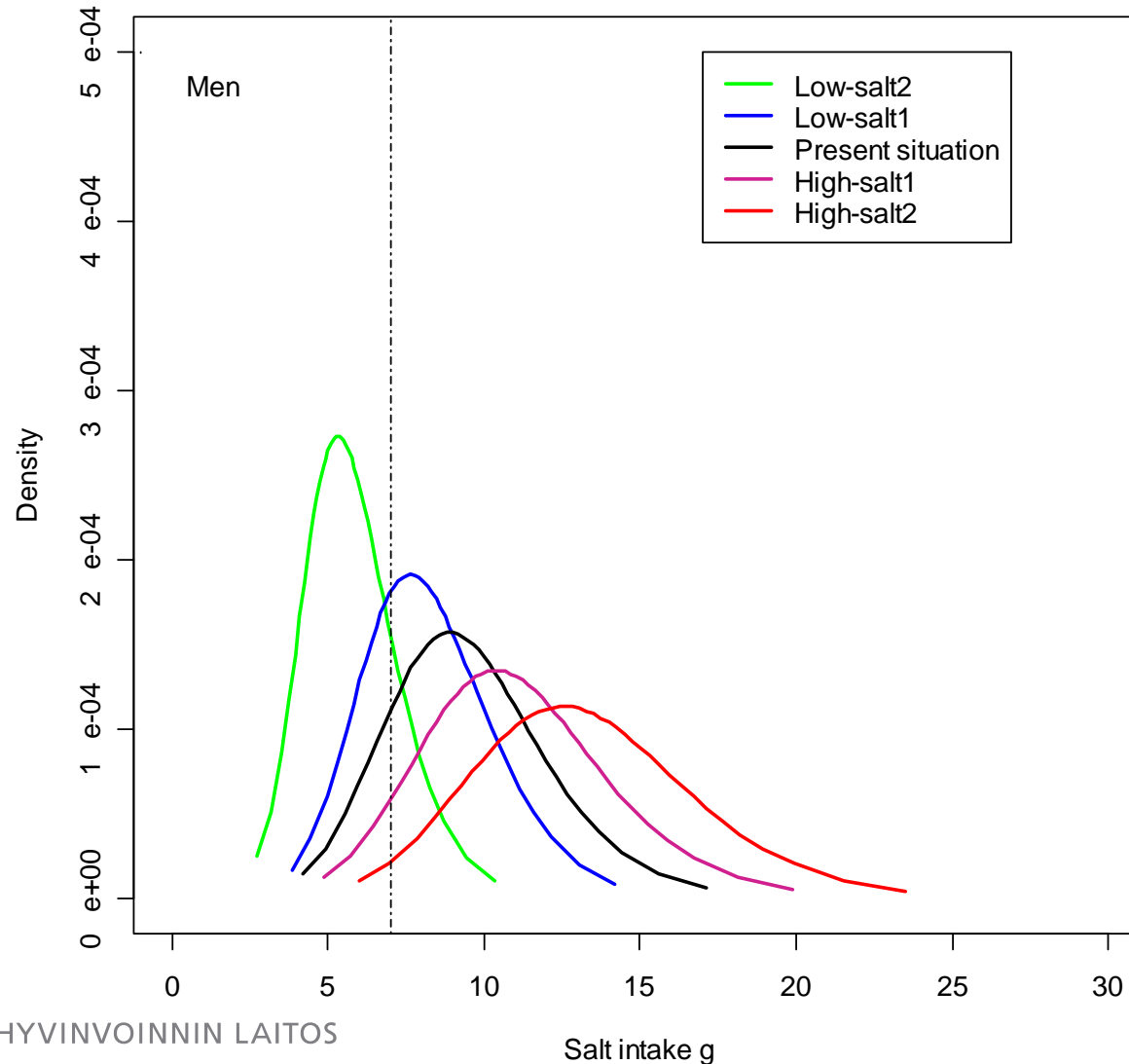
Finravinto 2007

	Miehet	Naiset
Viljavalm.	33	34
Lihavalm.	32	25
Maitovalm.	10	12

Vanhemmilla ikäpolvilla myös kalavalmisteet



Suolan saantijakaumat valittaessa vähä- tai runsassuolaisia elintarvikkeita ja ruoanvalmistustapoja, miehet, Finravinto 2002



TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

(Pietinen ym. 2007)



Suolakäyttäytyminen (%)

- Vähentänyt suolan käyttöä terv. syistä (ed. 12 kk)
 - Miehet 16/ naiset 18% (AVTK 2009)
- Suolan lisäys pöydässä (Finriski 2002)
 - En koskaan: n.50/60%
 - Jokseenkin aina: 4/2%
- Kodin ulkopuolinen ruoka vs. kotiruoka
 - Suolaisempaa: 40/50%
- Valmisruoka vs. kotiruoka
 - Suolaisempaa: 40/50%
- Mineraalisuolan käyttö
 - 25/30%



USA:n suolastrategia 2010 perustuu

- Runsas suolan saanti on merkittävä terveysongelma
- 40 v tehdyt vapaaehtois pohjaiset toimet ovat epäonnistuneet vähentämään suolan saantia
- Suurin osa suolan saannista tulee kaupasta ym. ostetusta ruoasta → normit lisätylle suolalle (kaupasta, joukkoruokailu- ja ravintolaruoka) on paras strategia edistää ihmisten terveyttä



- Oma suolan saantitaso?
 - Ruoan sisältämä suola
 - Ulkomailta tuotu ruoka, pakkaamattomat tuotteet esim. leipä, ravintolaruoka
 - Energia, annoskoot ja välipalat
 - Yhteistyö teollisuuden, joukkoruokailun ja kaupan kanssa - kustannusvaikuttavaa
 - Lainsäädäntö
 - Monitorointi
-
- Keisarin uudet vaatteet (esim. lapset ja nuoret)
 - Maailmanlaajuinen yhteistyö, ideat muista maista
 - Miten viestiä: yksinään vai yhdessä terv. ruokavalion osana: suola+kalsium, suola+kasv./hed., suola+jodi, suola ja väh. kalsiumin saanti voi lisätä osteoporoosia (WHO-kokous 2010)



- Paljon voidaan tehdä ilman ihmisen omaa panostusta
- Suolan vähentäminen on yksi halvin ja helpoin tapa edistää terveyttä
- "How best to reduce population salt intake to save the most lives." Cappuccio and Capewell 2010

