

# Suolapitoisuudet elintarvikkeissa - onko vielä varaa vähentää?

Johtaja Seppo Heiskanen,  
Elintarviketeollisuusliitto ry

Tuotteen sisältämän suolan määrä ja vähentäminen on ollut elintarviketeollisuudessa kiinnostuksen kohteena 1980-luvulta alkaen.

Syynä tähän ovat olleet

- tietoisuus liiallisen suolansaannin aiheuttamista kansanterveysongelmista (suolan ja kohonneen verenpaineen yhteys, viime vuosina muitakin epäiltyjä yhteyksiä)
- elintarvekelainsäädäntöön tulleet merkintävaatimukset: suolan määrän ilmoittaminen ja voimakassuolainen merkintä sekä vähäsuolainen/vähennetty suolaa merkinnän mahdollisuus
- asiakkaan toiveet ja vaatimukset (sk-sektori)

# Suolan merkitys elintarvikkeissa

- säilöntäaine, turvallisuus
- totuttu maku, makumieltymykset
- rakenne
- valmistusprosessin onnistuminen

# Suolan käyttö elintarviketeollisuudessa

Suomalainen elintarviketeollisuus on vähentänyt suolan käyttöä välillä 1980-2010 jo 1980 markkinoilla olleissa tuoteryhmissä n. 2545 tn eli n. 200 autokuormallista (á 13 tn).

Uutena tuoteryhmänä markkinoille on tuotu marinoidut lihavalmisteteet, joissa niissäkin välillä 1995-2010 suolapitoisuus on vähentynyt n. 0,8 %-yksikköä, mutta samanaikainen menekin kasvu kompensoi suolapitoisuuden vähentämisen.

## Keskimääräinen suolapitoisuus suolan saannin kannalta keskeisimmässä elintarvikkeissa

Elintarvikeryhmä	Suolapitoisuus			Voimakassuolainen
	1980	1995	2010	
<b>Lihavalmisteet</b>				
- ruokamakkarat	2,1	1,9	1,7	1,7
- leikkelemakkarat	2,1	1,9	1,7	1,7
- kokolihaleikkeet	2,5	2,2	1,8	1,9
- meetvurstit	4,2	4,0	3,6 (2,9*)	
- raakalihavalmisteet (marinoidut lihat)		1,8	1,0	1,1
<b>Leipä</b>				
- ruisleipä	1,6	1,3	1,2	1,2
- vaalea leipä	1,5	1,3	1,2	1,2
- näkkileipä	2,2	1,5	1,4	1,6
<b>Ravintorasvat</b>				
- margariinit	2,0	1,7	1,2 (0,7*)	
- voi (normaalisuol.)	1,5	1,5	1,4	
- rasvaseos	1,5	1,5	1,5	

\*ääriesimerkki

Seppo Heiskanen

8.2.2011

5

Elintarviketeollisuusliitto



## Keskimääräinen suolapitoisuus suolan saannin kannalta keskeisimmissä elintarvikkeissa

Elintarvikeryhmä	Suolapitoisuus			Voimakassuolainen
	1980	1995	2010	
Juustot			1,3	
- edam	2,2	1,1	1,3	
- emmental	0,7	0,4	0,4	
- murukolo	2,5	1,5	1,3	
- tuorejuustot	1,5	1,2	1,2	
Kalavalmisteet			1,9	
- kuumasavustetut	2,5	2,4	1,9	
- graavatut	3,0	2,8	2,5	
- suolasillit**	4,0	4,0	2,8	
- kalamurekkeet	1,5	1,2	1,1	1,1
Valmisruoat				1,1
- jauhelihatuotteet	1,6	1,4	1,2	
- laatikkoruoat	1,2	1,1	0,9	
- pitsat	1,4	1,3	1,1	
- keitot	1,0	1,0	0,9	0,9

\*\* käytetyn raaka-aineen (tynnyrisillin) suolan määrän oltava (10-13 %)

# Onko enää varaa vähentää

Suolapitoisuuden hajonta monissa tuoteryhmissä on varsin suuri. Korkeimpien pitoisuuksien laskemisessa ei teknisiä eikä turvallisuusongelmia.

Valmistumisen onnistumisen ja turvallisuuden kannalta useissa tuoteryhmissä keskimääräistäkin suolapitoisuutta voidaan vielä alentaa muutamia prosentin kymmenesosia. Poikkeus kalavalmisteet, joissa monissa suolalla on tärkeä merkitys säilyvyydessä ja turvallisuudessa.

# Onko enää varaa vähentää

Suolan vähentämisessä ongelmaksi tulee usein tuotteen maku. Monissa tuoteryhmissä tänä päivänä on kilpailijoina ulkomaiset tuotteet. Niissä suolapitoisuus on yleensä jo nyt suomalaisia tuotteita korkeampi.

Suolaa voidaan kompensoida joissain tuotteissa lisäaineilla. Ristiriita: pyrkimys vähentää lisäaineita.

Voimakassuolainen merkinnän raja ei ole enää pelote. Eräissä tuoteryhmissä yritykset ovat ottaneet merkinnän käyttöön, eikä se ole vähentänyt tuotteen menekkiä. Voimakassuolainen merkintärajan alentaminen lisää tätä kehitystä.

# Onko enää varaa vähentää

Suolan määrä ilmoitetaan jo nyt saannin kannalta keskeisimmissä elintarvikkeissa. Ilmoittaminen on tulossa pakolliseksi kaikkiin elintarvikkeisiin (2017?).

Kuluttajat tulee opettaa katsomaan pakkausmerkinnöistä suolan määrä ja valitsemaan vähäsuolaisin tuote. Mikäli tästä muodostuu todellinen valintaperuste, se johtaa automaattisesti siihen, että valmistajat vähentävät suolan määrää niissä tuotteissa, missä siihen on mahdollisuus.