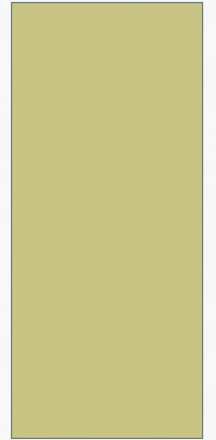


RUUAN TERVEELLISYYS JA HUUHAA

JUKKA-PEKKA SUOMELA



ELINTARVIKKEEN MÄÄRITELMÄ

- Mikä on elintarvike?

- Yleinen elintarvikeasetus 178/2002 (EY)

"Tässä asetuksessa "elintarvikkeella" tarkoitetaan mitä tahansa ainetta tai tuotetta, myös jalostettua, osittain jalostettua tai jalostamatonta tuotetta, joka on tarkoitettu tai jonka voidaan kohtuudella olettaa tulevan ihmisten nautittavaksi."

"Elintarvike" käsittää juomat, purukumin ja vesi mukaan lukien kaikki aineet, jotka on tarkoituksellisesti lisätty elintarvikkeeseen sen valmistuksen tai käsittelyn aikana. Siihen sisältyy vesi, joka on otettu direktiivin 98/83/EY 6 artiklan mukaisen vaatimustenmukaisuuden määrittelykohdan jälkeen, ja rajoittamatta direktiivien 80/778/ETY ja 98/83/EY vaatimusten soveltamista."

ELINTARVIKKEEN MÄÄRITELMÄ

- Elintarvikkeita eivät ole:
 - a) rehut
 - b) elävät eläimet, paitsi jos ne on tarkoitus saattaa markkinoille ihmisten ravinnoksi
 - c) kasvit ennen niiden korjuuta
 - d) neuvoston direktiiveissä 65/65/ETY(21) ja 92/73/ETY(22) tarkoitetut lääkkeet
 - e) neuvoston direktiivissä 76/768/ETY(23) tarkoitetut kosmeettiset valmisteet
 - f) neuvoston direktiivissä 89/622/ETY(24) tarkoitetut tupakka ja tupakkatuotteet
 - g) vuonna 1961 tehdyssä Yhdistyneiden Kansakuntien huumausaineyleissopimuksessa ja vuonna 1971 tehdyssä psykotrooppisia aineita koskevassa Yhdistyneiden Kansakuntien yleissopimuksessa tarkoitetut huumeet ja psykotrooppiset aineet
 - h) jäämät ja epäpuhtaudet

TERVEELLISYYS, TERVEYSVAIKUTTEISUUS...

- Elintarvike (=ruoka) ei voi olla lääke
 - Lainsäätäjän mukaan elintarvikkeella ei saa esittää olevan sairauksien ennalta ehkäisemiseen, hoitamiseen tai parantamiseen liittyviä ominaisuuksia
 - Siitä huolimatta kalsiumia riittävästi sisältävä ruokavalio voi ehkäistä osteoporoosia ja C-vitamiinia sisältävä vastaavasti keripukkia...
 - Joissain tapauksissa elintarvikkeen saa esim. esittää vähentävän sairauden riskitekijän määrää tai edesauttavan normaalia kehitystä
 - Myös ravintolisät kuuluvat Elintarvikelain piiriin
 - Huom! kasvirohdosvalmisteet ja ns. perinteiset kasvirohdosvalmisteet kuuluvat Lääkelain piiriin

TERVEELLISYYS, TERVEYSVAIKUTTEISUUS...

- Ravinnon osasten vaikutuksia säätelevät (ja yksilökohtaista vaihtelua aiheuttavat) mm. minkälaisessa ruuassa ne esiintyvät, entsyymien toiminta ja suoliston bakteerit

RAVINTO JA SYDÄNTERVEYS

- Tasapaino ravinnon rasvakoostumuksessa
 - Ei *trans*-rasvoja, riittävästi n-3-rasvahappoja, ei liikaa huonoja "kovia rasvoja"
 - Syö rypsiöljyä ja kalaa!
- Liiallista "huonojen" hiilihydraattien määrää vältettävä
 - Sen sijaan kuitupitoinen ruoka on hyvästä

RAVINTO JA SYDÄNTERVEYS

- Ei liikaa suolaa
- Kokonaisruokavaliolla enemmän merkitystä kuin yksittäisiin osasiin liittyvällä fanaattisuudella
 - Syö kasviksia
 - Syö täyttävää(kin) ruokaa
 - Kohtuus kaikessa, älä syö liikaa...
 - ...äläkä liian vähän!

RAVINTO JA TYYPIN 2 DIABETES

- Vahva linkki ylipainon ja tyypin 2 diabeteksen välillä
 - -> ravitsemuksen suhteen pätee sama perusfilosofia kuin sydänterveysteenkin liittyen

RAVINTO JA SYÖPÄ

- Yhteyksiä ravinnon ja syövän välillä yleisesti ottaen vaikea todentaa (kasvikset kuitenkin todennäköisesti laskevat riskiä)
- Kansainvälisen asiantuntijaryhmän arvion mukaan 30 – 40 % syöivistä olisi vältettävissä muuttamalla elintapoja (ravinto, liikunta, painonhallinta)
- Altistavia ravitsemustekijöitä:
 - Karsinogeenit
 - Ravintokuidun, mineraalien ja antioksidanttien yms. puute

RAVINTO JA SYÖPÄ

- Kuitu saattaa suojata paksusuolensyövältä, runsas punaisen ja prosessoidun lihan ja alkoholin kulutus taas ovat sen riskitekijöitä
- Runsas alkoholi ainoa kiistaton ravintoperäinen rintasyövän riskitekijä
- Kasvikset saattavat suojata mahasyövältä
- Lykopeeni suojaa eturauhassyövältä?
- Kasviestrogeenit ja rintasyöpä?
- Liiallinen beetakaroteenilisä kapseleina saattaa lisätä tupakoitsijoiden keuhkosityövän riskiä

RAVINTO JA SYÖPÄ

- Suositeltava ravinto, vrt. sydänterveys
 - Kansainvälinen asiantuntijaryhmä muistuttaa myös imetyksen merkityksestä rintasyövän riskin alentumisessa sekä punaisen ja prosessoidun lihan mahdollisesta riskiä lisäävästä merkityksestä

World cancer research fund and American institute for cancer research. Food, nutrition, physical activity, and the prevention of cancer: a global perspective. Washington DC: AICR, 2007

RAVINTOLISÄT JA LUONTAISTUOTTEET

- Luontaistuotteiden lisääntynyt suosio perustuu usein virheelliseen oletukseen, että luonnollinen tarkoittaisi automaattisesti turvallista
- ”Yliannostusta” varottava
 - esim. vihreä tee -kapselit voivat liikaa nautittuna vaurioittaa maksaa
- Mahdolliset yhteisvaikutukset lääkkeiden kanssa
 - Esim. mäkikuisma, ginseng, ubikinoni ja vihreä tee voivat heikentää verenohennuslääkkeiden tehoa

KÄRJISTYSTEN VAARA

- Sisäisen skeptikon pitäisi herätä jos kapseleilla, rohdoksilla tai yksittäisillä ruuilla luvataan ihmeitä
- Tieteellisiin tuloksiin liittyvä uutisointi usein hyvin mustavalkoista – ”klikkejournalmismi” vain tehostaa kärjistyksiä
- Yksittäiset ravintoaineet tai ruuat eivät useinkaan tee ihmeitä
 - jo tullutta syöpää ei voiteta ruokavalionmuutoshoidoilla
- Toisaalta yksilön omaa kokemusta ei pidä vähätellä
 - esim. erityyppisten maitojen sietoa hankala tieteellisesti todistaa yksilöiden vahvoista kokemuksista huolimatta

LINKKIVINKKI

- "Antidootti on portaali, johon liittyneet blogaajat ovat sitoutuneet yhteisiin tavoitteisiin ja sääntöihin. Tavoitteena on koota portaaliin kaikki luotettavat terveysaiheista kirjoittavat asiantuntijat." Juhani Knuuti

<https://antidootti.fi/>