

ULTRAPROSSOITU RUOKA

Keskustelu ultraprosessoidusta ruuasta on epäammattimaista ja epäjohdonmukaista. Kovinta ääntä ultraprosessoidun ruuan haitoista pitävät arvioni mukaan he, jotka samaan aikaan haluavat koululaisten laseihin rasvaista maitoa, leivälle voipohjaisia levitteitä ja lautasille enemmän eläinpohjaisia tuotteita. Kerrotaan, että lapsen on käytävä kaupan paistopisteellä ostamassa teollisia leipomotuotteita, koska kouluruoka on niin huonoa (ultraprosessoitua). Huoli koululaisten terveellisestä ravitsemuksesta on tosiaankin epäjohdonmukainen.

Termi ”ultraprosessoitu” on hämmäinen. Prosessointi ei tee ruuasta automaattisesti epäterveellistä.

RAVITSEMUSSUOSITUKSET

Pohjoismaiset ravitsemussuositukset 2023 määrittelee ruuan prosessoinnin seuraavasti: Ruuan **prosessointi eli käsittely** tarkoittaa maa- ja kalataloustuotteiden muuntamista ihmiselle kelpaavaksi ruoaksi. Monia ruokia tulee käsitellä, jotta ne ovat syömiskelpoisia ja helposti saatavilla. Hyvä esimerkki tästä on raakamaidon pastörinti, joka inaktivoi terveydelle haitallisia bakteereja. *Ruoan prosessointia tapahtuu niin kotona omassa keittiössä kuin elintarviketeollisuudessa.* Perinteisiä käsittelymenetelmiä ovat muun muassa kuoriminen, kuumentaminen, kuivaaminen, käyminen, savustaminen, jauhaminen, purkittaminen, suolaaminen, hilloaminen ja hapattaminen.

Elintarviketeollisuus käyttää kotikeittiötä myös pidemmälle kehitettyjä prosessointitekniikoita, kuten pastörinti, iskukuumennus, uuttaminen, ekstruusio ja vakuumpakkaaminen.

Pohjoismaisten ravitsemussuositusten 2023 komitean näkemys on, että ruokien luokittelu ultraprosessoituihin ruokiin ei tuo lisämerkitystä nykyiseen ruokien kategorisointiin ja luokitteluun. Suositukset keskittyvät kokonaisruokavalion laatuun (kasvikset, täysjyvä, laadukas rasva) prosessointiasteen sijaan.

Keskeiset perustelut:

- **Prosessi ei määritä terveyttä: Kaikki prosessoidut ruoat eivät ole epäterveellisiä, eikä prosessoimattomuus takaa terveellisyyttä.**
- **Nykyiset suositukset toimivat:** Pohjoismaiset suositukset ja uudistetut lautasmallit ohjaavat jo tehokkaasti kohti terveellisiä valintoja.

Suositukset korostavat prosessoinnin sijaan **ravintoaineiden laatua, kuten suolan, tyydyttyneen rasvan ja sokerin määrää sekä kuidun saantia.**

Pohjoismaisten ravitsemussuositusten 2023 komitea ei ole luonut erillistä ultraprosessoitujen ruokien käytölle, mutta komitea suosittelee välttämään sokerilla makeutettuja juomia, energiajuomia, vähäkuituisia viljavalmisteita, sokeria sisältäviä hedelmä- ja vihannestuotteita, uppopaistettuja perunatuotteita, prosessoitua lihaa (esim. leikkeleitä, makkaroita), rasvaisia maitotuotteita, voita ja voi-rasvaseoksia sekä makeisia ja muita makeita välipaloja ja

naposteltavia. **Avainasia ei kuitenkaan ole prosessointi, vaan ruokien ravitsemuksellinen sisältö.**

ULTRAPROSESSOITU RUOKA

Elintarvikkeiden käsittely (prosessointi tai ultraproessointi) ei tee niistä automaattisesti epäterveellisiä. Oleellinen asia on sen sijaan tuotteiden ravitsemuksellinen sisältö; eläinperäinen rasva, energiamäärä, suola, sokeri ja vähäkuituisuus. Eivätkä missään nimessä kaikki valmisruuat ja teolliset tuotteet ole epäterveellisiä.

Monet ns. ultraproessoidut elintarvikkeet ovat energiatiheitä sekä runsassuolaisia, -sokerisia ja -rasvaisia ja sisältävät huomattavan paljon lisäaineita. Vastaavasti ravintokuidun, vitamiinien ja kivennäisaineiden määrä on vähäinen. Suolaa, rasvaa ja sokeria lisätään maun vuoksi, säilymisajan pidentämiseksi ja/tai ruoan rakenteen parantamiseksi. Esimerkkejä näistä epäterveellisistä ultraproessoiduista ruoista ovat sokerilla makeutetut juomat (mm. energia- ja virvoitusjuomat), makeat välipalat ja naposteltavat, jäätelöt, perunalastut, keksit, makeutetut aamiaistuotteet (esim. osa muroista, myseleistä ja pikapuuroista) ja uppopaistettut tuotteet.

NOVA-luokitus on brasilialaisten tutkijoiden kehittämä järjestelmä, joka luokittelee elintarvikkeet neljään ryhmään niiden teollisen jalostusasteen (prosessoinnin) mukaan. NOVA-luokittelusta tekee monimutkaisen se, että se sisällyttää määritelmän alle myös esimerkiksi monia äidinmaidonkorvikkeita, teollisia lastenruokia, teollisia täysjyväviljatuotteita, jogurtteja, kalatuotteita sekä hedelmä- ja vihannestuotteita, vaikka monet näistä elintarvikkeista eivät ole terveydelle haitallisia. Täysjyväviljasta tehty leipä on ranskanleipää terveellisempi vaihtoehto, vaikka sen ainesosaluettelossa olisikin jokin lisäaine.

Pakosti nousee aina mieleeni näissä keskusteluissa myös se, että monet kasvisproteiinituotteet (nyhtökaura, härkäpapu, tofu jne.) ovat pitkälle prosessoituja, mutta harvapa niitä mieltää ultraproessoiduiksi/epäterveellisiksi. Eivätkä ne terveydelle haitallisia olekaan – ravitsemuksellinen sisältö ratkaisee, ei prosessointi.

LISÄAINEET

Lisäaine on tarkoituksella elintarvikkeeseen lisätty aine, jolla parannetaan sen makua, väriä, rakennetta tai säilyvyyttä. Niitä käytetään estämään pilaantumista, parantamaan ulkonäköä tai vaikuttamaan tuotteen ominaisuuksiin, ja ne luokitellaan esimerkiksi luontaisiin, luontaisen kaltaisiin tai keinotekoisiiin. Lisäaineet tunnistetaan E-koodeilla, ja niiden turvallisuutta säädellään lainsäädännöllä. E-kirjain numeron edessä merkitsee, että Euroopan unioni on arvioinut kyseessä olevan lisäaineen turvalliseksi elintarvikekäyttöön.

Ruokaviraston mukaan lisäaineita sisältävien elintarvikkeiden käyttö on turvallista osana monipuolista ja vaihtelevaa ruokavaliota.

On ilman muuta tärkeää, että tuotetaan ja syödään mahdollisimman vähän lisäaineita sisältäviä ruokia. Kouluruuan E-koodit saattavat joissakin yksittäisissä ruokalajeissa näyttää

hurjilta, mutta todennäköisesti ainesosaluettelo näyttäisi kyseisen ruuan osalta samalta kotonakin tehtynä. Monet E-koodeista kun uivat ruokiin raaka-aineiden, useasti mm. liemivalmisteiden, mukana. Paljon lisäaineita on yleensä mm. lihaleikkeleissä ja makkaroissa.

Tarkastelin valmiiden lihapullien ja muiden kouluissa käytettyjen valmisruokien tukkuvalikoimaa. Löysin tuotteita, joiden ainesosaluetteloissa ei ole lainkaan E-koodeja tai on vain yksi. Ja sitten löysin tuotteita, joiden ainesosaluettelo on pitkä ja sisältää vilisemällä koodeja. Itse tarkastelin lihapullista E-koodien lisäksi myös suolapitoisuutta ja lihan alkuperätietoja. Kalapuikkojen valmistuksessa näytetään käytettävän vain vähän lisäaineita. Niiden sisältämä rasva tekee niistä usein ja isoina erinä syötyinä epäterveellisiä. Parjatussa valmisperunamuusissakaan ei ole yhtään E-koodia.

Jos syö monipuolisesti ja täyttää lautasen lautasmallin mukaisesti, lisäaineidenkin määrä pysyy varmuudella pienenä. Kouluissa ei tulisi sallia nugettiensyöntikilpailuja. Ei lisäaineista tai rasvasta terveydelle vakavaa ja pysyvää haittaa ole, vaikka satunnaisesti söisi kymmeniä nugetteja. Tapa voi jäädä kuitenkin päälle siten, että aikuisenakin syödään kohtuuttomia eläinproteiinimääriä kerrallaan. Kasvatuksellisesta näkökulmasta on pöyristyttävää, että kouluissa tällainen leikki ruualla edelleen sallitaan.

HARHALUULOJA

Ravitsemussuositukset perustuvat johdonmukaiseen ja ajankohtaiseen tutkimusnäyttöön ravinnon ja terveyden välisistä yhteyksistä. Kunnissa noudatetaan varsin tunnollisesti voimassa olevia suosituksia.

Ultraprosessointihöyhötys keskittyy tällä erää nimenomaan huoleen koululaisten ravitsemuksesta. Tuotin itse 2000-luvun alussa viisi vuotta kouluruokaa. Sittemmin olen 20 vuodessa kiertänyt yli sadassa kunnassa toteamassa, että ruokapalvelua tuotetaan ammattimaisesti ja ravitsemussuosituksia noudattaen. Satunnainen herkuttelu koulussa (esim. hampurilaispäivät, pannukakku tai pulla kaakaon kanssa välipalalla, marjarahkaan lisätty sokeri) eivät vaaranna nuorison ravitsemuksellista tilannetta.

Ns. ultraprosoitujen ruokien tarjonta on kouluissa erittäin vähäistä – jos niillä tarkoitetaan esim. ranskalaisia perunoita, makkaraa, leikkeleitä, perunalastuja ja uppopaistettuja nugetteja. Ravitsemussuositusten edellyttämä kasvisrasvavite tuntuu olevan monen ruokaproteoijan luupissa, vaikka kokonaisuutta ajatellen margariinin tuotantoprosessissa käytetyt lisäaineet ovat varmuudella pienempi riesa kuin voin sisältämä suola ja eläinperäinen rasva.

Kouluruokalistalle pyritään nostamaan sellaisia ruokalajeja, jotka lapsille/nuorille maistuvat. Tuottamieni satojen asiakaskyselyjen pohjalta voin sanoa, että lähes kunnassa kuin kunnassa herkkuruokia ovat lihapullat, nugetit ja kalapuikot. Ne ovat monesti ainoita täysin valmiina ostettuja tuotteita kuntien ruokalistoilla. Pitää kuitenkin muistaa, etteivät elintarviketeollisuuden valmistavat ruuat ole pahiksia. On ravitsemuksellisesti hyviä ja vähemmän hyviä tuotteita. Koulujen valikoimaan pääsee yleensä vain niitä hyviä.

Huoltajien tulisi tietää enemmän kouluruuasta. Parasta olisi, että huoltajat pääsisivät maistamaan kouluruokaa. Palvelutuottaja voisikin järjestää pop up-kouluravintolan kerran pari vuodessa, jotta kuntalaiset pääsivät paitsi kuulemaan ruuanvalmistuksen periaatteista, myös maistamaan kouluruokaa. Tässä asiassa tieto ja omakohtainen kokemus poistaisivat veronmaksajan tuskaa. Ylipäätään kuntaruokailun viestintää pitäisi vahvistaa. Kouluruokailussa elintarvikkeiden kotimaisuusaste on jo korkea, mutta silti tehdään valtuustoaloitteita kotimaisuusasteen kasvattamiseksi. Puutteellinen viestintä mahdollistaa tyhjiön, jota voidaan käyttää mm. poliittisten irtopintojen kalasteluun ja klikkiotsikoihin.

Näen ongelmallisena sen, että hutkitaan tutkimatta. Tulisi uskaltaa luottaa, että Suomen kaltaisessa kaikenlaisen valvonnan tyyssijassa, ammattilaiset osaavat hoitaa hommansa. Mediankin olisi syytä keskittyä positiivisiin otsikoihin noin vaihteen vuoksi, eikä suoltaa jatkuvalla syötöllä kohuotsikoita mainettaan tosi paljon paremmasta kouluruuasta. Ja kuten sanottua, ruokapalvelutuottajien viestiä enemmän, kattavammin ja kiinnostavammin.

TODELLISET ONGELMAT

Lasten ja nuorten ravitsemuksen ongelmat ovat toki todellisia, mutta ne eivät liity kouluissa tarjolla oleviin ruokatuotteisiin, sinällään. Eivätkä koske kaikkia kuntia ja koulua, eivätkä kaikkia lapsia ja nuoria.

Koululaisista suuri osa ei enää osaa syödä ”tavallista kotiruokaa”, kuten vaikkapa keittoja tai kastikkeita. On mahdollista, vähittäiskauppojenkin tarjoamaan peilaten, että nimenomaan kodeissa syödään yhä enemmän muualla kuin kotona valmistettua ruokaa. Tämä ei ole huono asia lainkaan, kunhan tarjoama on vaihteleva.

On myös todennäköistä, että lapset pääsevät vaikuttamaan ehkä liikaakin kotona tarjottaviin ruokiin. Jos kotona syödään pääasiassa vain lasten herkkuruokia, ruokavalio supistuu ja valmius uusien ruokatuotteiden maisteluun hiipuu. Kiireisten aikataulujen vuoksi perheissä saatetaan syödä kuka mitäkin, silloin kun sattuu sopimaan. Napostelu ja välipalojen nauttiminen saattaa lisääntyä ja korvata perheen kesken yhdessä syötävän lounaan ja/tai päivällisen. Täysipainoinen kouluateriakokonaisuus tuorelisäkkeineen saattaa silloin tuntua vieraalta. ”Kotiruoka” tarkoittaa eri asioita eri perheille – joillekin se voi olla yrityksen valmistamaa maksalaatikkoa ja toiselle vähittäiskaupasta ostettua sushia. Ja osalle kalakeittoa ja nakkikastiketta.

Osassa kouluja ruokakasvatuksen pelisäännöistä on sovittu. Tämä tarkoittaa mm. sitä, että ruokailuista ei voida luistaa vähittäiskauppaan. Yläkouluissakin tullaan aineenopettajan kanssa ruokailuun. Kasvatushenkilöstö ruokailee oppilaiden kanssa. Ruuasta puhutaan arvostavasti paitsi ruokailuhetkessä, myös eri oppiaineiden tunneilla. Ruokailuhetkien sosiaalisia riskejä pyritään minimoimaan varmistamalla, että kukaan ei jää yksin – syödään ja opitaan yhdessä.

Lasten ja nuorten kasvava liikalihavuus ei johdu *ultraprosessoidusta* ruuasta, vaan siitä, että saadaan enemmän energiaa kuin kulutetaan. On toki mahdollista, että suurin osa energiasta

saadaan energijuomista, paistopistetuotteista, makeisista ja perunalastuista, jotka ovat niitä ultraprocessoituja tuotteita. Mikä tahansa ruoka lihottaa, jos sitä syö liikaa. Erityisen vähän tulisi syödä energiatiheitä tuotteita, kuten perunalastuja, joissa ei ole lainkaan vettä. Vatsalaukku ei tunnista kaloreita, ainoastaan määriä. Siksi perunalastujakin tulee syödyksi yleensä suuri määrä ja samalla kymmenkertainen määrä energiaa (ja suolaa) verrattuna samaan grammamäärään keitetyjä perunoita.

Olemme kaikki olleet joskus ammoin nuoria. Tiedämme omankin kokemuksemme perusteella, että totaalikiellot toimivat usein itseään vastaan. Kielletty houkuttaa. Siksi tolkullisuus on tärkeää, ruokailussakin. Kyllä niitä sipsejäkin voi joskus syödä.

Joka päivä tulisi ravitsemussuositusten mukaisesti syödä monipuolisesti kasviksia, marjoja ja hedelmiä, täysjyväviljaa, pehmeitä rasvoja (kasviöljyjä, pähkinöitä, siemeniä), vähärasvaisia maitotuotteita, kalaa ja kasviproteiineja, ja rajoittaa punaista lihaa. Keskeistä on säännöllinen ateriaritmi ja lautasmallin noudattaminen. Kouluruokailu tukee terveellisiä elämäntapoja mainiolla tavalla. Huoltajilla on kuitenkin kokonaisvastuu lasten ja nuorten ravitsemuksesta. Itse kannan enemmän huolta lasten ja nuorten kokonaistilanteesta ja liikkumattomuudesta kuin kouluruokien oletetusta ultraprosoisoinnista ja lisäainejytkyistä.