

# Ravitsemussuosituksia ja voimakassuolaisuutta

Valtion ravitsemusneuvottelukunta julkaisi 23.1.2014 uudet ravitsemussuosituksset. Suositusten mukaan terveyttä edistävä ruokavalio sisältää runsaasti kasvikunnan tuotteita eli kasviksia, marjoja, hedelmiä, palkokasveja ja täysjyväviljaa. Suosituksissa muistutetaan, että ravitsemuksella on tärkeä merkitys muun muassa sepelvaltimotaudin, aivoverenkiertohäiriöiden, verenpainetaudin, eräiden syöpien ja tyypin 2 diabeteksen ehkäisyssä. Suosituksissa kuitenkin todetaan, että yksittäiset ruoka-aineet eivät edistä tai heikennä terveyttä, vaan ruokavalion kokonaisuus ratkaisee (Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuosituksset 2014 s. 11–12).

Ravitsemussuosituksissa tuodaan esille täysjyväviljan ja leivän positiivinen merkitys ihmisten hyvinvoinnille. Suositusten mukaan ”hyvän aterian lautasmalliin” kuuluu aina täysjyväleipää, koska tällaisessa leivässä on runsaasti kuitua. Lisäksi suosituksissa mainitaan yhtenä parhaana raudan lähteenä erityisesti ruisleipä. Toisaalta suosituksissa pahoitellaan sitä, että rukiin kulutus on alemmalla tasolla kuin viisi vuotta sitten, mikä osaltaan vähentää kuidun ja raudan saantia. Yleisesti ottaen voi todeta, että uudet ravitsemussuosituksset ovat leipomoalan kannalta siis varsin positiiviset.

Siihen positiiviset uutiset leipomoalan kannalta taitavat sitten loppua. Maa- ja metsätalousministeriö (MMM) on antanut luonnoksen asetukseksi elintarviketietojen antamisesta kuluttajille. Asetusluonnoksen 10 §:n mukaan leipä tulee ilmoittaa leipäpakkauksessa voimakassuolaiseksi, jos leivässä on suolaa yli 1,1 %. Tällä hetkellä voimakassuolaisuuden raja-arvo on 1,2 %.

Suomalainen leipomoala on vuosien ajan ollut suola-asiassa eurooppalainen edelläkävijä. Suomalaisissa leivissä on huomattavasti vähemmän suolaa kuin keski-eurooppalaisissa leivissä. Pitääkö edelläkävijän olla vielä edelläkävijän edelläkävijä? Mikään ei näytä tietyille viranomaistahoille riittävän!

Ratkaisevaa viranomaisille ei luulisi olevan pelkästään leivässä olevan suolan määrä, vaan myös kaikkien muiden leivän päälle laitettavien elintarvikkeiden suola (juustot, leikkeleet, rasvat ym). Jostain syystä vain leivässä oleva suola on pahasta, vaik-

ka ravitsemussuosituksien mukaan leipää pitäisi syödä joka aterialla. Entä miten ravintolassa tarjoiltavat leivät, jotka on usein ”päällystetty” suolalla? Voisi kuvitella, että näiden leipien suolamäärät ovat ”hiukan” korkeammat kuin kaupassa myytävien kotimaisten leipien suolamäärät. Mutta tämä ei näytä viranomaisia paljon haittaavan. Vai eikö suolaa, joka on ripoteltu leivän päälle, lainkaan huomioida, kun suola ei ole leivän sisällä?

Leivän ja muiden leipomotuotteiden tuonti ulkomailta on kasvanut viime vuosina räjähdysmäisesti, erityisesti paistopistetuotteiden osalta. Vuonna 2011 julkaistun leipomoalan toimialaraportin mukaan tuonin osuus oli 5 %, mutta tällä hetkellä tuonin osuus on noin 20 %. Kaikki tietävät, että kaupassa paistetut tuontileivät ovat yleisesti ottaen paljon suolaisempia kuin kotimaassa, suomalaisissa leipomoissa, valmistetut ja kauppaan toimitetut leivät.

Haluaako MMM vahvistaa tuontileivän asemaa suolan määrään liittyvillä uusilla tiukennuksilla? Kuka todellisuudessa valvoo tuontileipiä ja niiden suolapitoisuutta ja millä tavoin? Millaisia tarkistuksia tuontileivän suolapitoisuuden osalta tehdään? Jos tuontileivän pakkauksessa lukee suolan määrän olevan 1,1 %, niin miten viranomaiset takaavat sen, että näin myös tosiasiallisesti? Arvelen, että viranomaisten rahkeet eivät käytännössä riitä tämän selvittämiseen, ehkä muutamia pistokokeita lukuun ottamatta?

Suomalainen leipomoala voi tietenkin yrittää julistaa ilosanomaa ”Pysy terveempänä – syö suomalaisten leipomoiden valmistamaa vähäsuolaisempaa leipää”\*. Kansanterveydellisesti katsottuna se olisi varmasti hieno tapa toimia. Mutta tuosta ilosanomasta ei ole todellisuudessa paljon iloa, jos kuluttajat kuitenkin haluavat ostaa enemmän suolaa sisältävää ja ilmeisesti siksi heidän mielestään myös maukkaampaa paistopisteleipää. Tällä hetkellä eräässä ulkomaalaisomistuksessa olevassa päivittäistavarakaupassa, joka ainoana päivittäistavarakauppana kasvattaa leivän myyntiä, myydään ulkomailta tuotuja leipiä, joiden suolapitoisuus on esimerkiksi 1,4 % tai 1,7 %, kuten Saksassa valmistetut Ciabat-

Vai pitääkö leipomoalan tehdä voimakassuolaisuudesta uusi myyntivaltti esimerkiksi sloganilla ”Voimakassuolainen – tämä leipä maistuu”?

ta (1,7 %) ja Täysjyvä-siemenleipä (1,4 %).

Vai pitääkö leipomoalan tehdä voimakassuolaisuudesta uusi myyntivaltti esimerkiksi sloganilla ”Voimakassuolainen – tämä leipä maistuu”? \*\* Näin on varmaan syytä toimia, jos voimakassuolaisuuden raja-arvo lasketaan niin alas, että raja-arvo kääntyy lopullisesti suomalaista leipomoalaa vastaan. Tällä hetkellä näyttää vahvasti siltä, että voimakassuolaisuus on myyntivaltti ulkomailta tuoduille leiville. Tällaisen päätelmän tekeminen on helppoa, kun huomioi, kuinka paljon suolaa näissä leivissä on ja silti niiden myynti kasvaa päivittäistavarakaupassa. Kuluttajat voivat hyvinkin ajatella, että he saavat halvalla maukasta (suolaista) leipää! Ja kun näin tapahtuu, miten viranomaiset siihen vastaavat? Tietenkin sellaisilla määräyksillä, jotka vaikeuttavat entisestään vain suomalaisten leipomoiden toimintaedellytyksiä. Niin tyypillistä suomalaista toimintaa!

M. Värynen

Mika Värynen

\* Olisikohan kyseessä kielletty ravitsemus- tai terveysväite?

\*\* Kyseessä ei taida olla kielletty ravitsemus- tai terveysväite?

