

VALTION RAVITSEMUSNEUVOTTELUKUNNAN HISTORIIKKI

PERUSTAMISESTA YLI 50 VUOTTA

Valtioneuvosto perusti maatalousministeriön esityksestä Valtion ravitsemustoimikunnan 1.4.1954 maatalousministeriön alaiseksi pysyväksi toimikunnaksi. Toimikunta katsottiin korkeimmaksi kansanravitsemuksen seuraamista ja kehittämistä varten asetetuksi elimeksi. Vuonna 1970 nimeksi vaihdettiin Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Valtion ravitsemustoimikunta/neuvottelukunta on toimiaikanaan ollut eniten kansanravitsemusta koskevia ravitsemussuosituksia ja niihin liittyviä toimenpide-ehdotuksia antanut taho.

Valtion ravitsemustoimikunnan toimintaa edelsi 1936 perustettu Kansanravitsemuskomitea, joka oli myöskin maatalousministeriön esityksestä valtioneuvoston perustama. Kansanravitsemuskomitea julkaisi vuonna 1940 komiteamietinnön, jossa raportoitiin tutkimustuloksia suomalaisten ravitsemustilasta ja tehtiin käytännön ehdotuksia väestön ja sen eri ryhmien ravitsemustilan kohentamiseksi. Tuolloin huomiota kiinnitettiin erityisesti puutostautien torjumiseen, sillä ruoasta oli pulaa ja niukkuutta oli mm. A-, C- ja D-vitamiinien sekä jodin saannissa.

VALTION RAVITSEMUSNEUVOTTELUKUNNAN KOKOONPANO

Jo Kansanravitsemuskomiteassa keskeisenä henkilönä toiminut professori Artturi I. Virtanen oli Valtion ravitsemustoimikunnan perustamisen alullepanija. Hänestä tulikin Valtion ravitsemustoimikunnan ensimmäinen puheenjohtaja vuosille 1954 – 1967.

Muina puheenjohtajina ovat toimineet professori Paavo Roine (1967 – 1972), lääkintöneuvos Aimo Ojala (1973 – 1976), professori Matti Antila (1977 – 1983), neuvotteleva virkamies Matti Hannula (1984 – 1990), ylijohtaja Ilkka Vainio-Mattila (1990 – 1993), pääjohtaja Jussi Huttunen (1996 – 2002), ylijohtaja Jorma Hirn (2003 - 05) sekä pääjohtaja Pekka Puska (2005 -)

Jäseninä toimikunnassa oli alkuvaiheessa ravitsemusalan ja lääketieteen asiantuntijoita sekä lääkintä- ja maataloushallinnon edustajia ja kansanedustajia. Jatkossa neuvottelukuntaan kutsuttiin ravitsemusasiantuntijoiden lisäksi mm. kuluttajien, maatalouden, teollisuuden, kaupan, joukkoruokailun ja muiden hallinnonalojen edustajia. Ravitsemusneuvottelukunta nimitetään kolmeksi vuodeksi kerrallaan.

Valtion ravitsemusneuvottelukunnalla oli aluksi oikeus ottaa yksi tai kaksi sivutoimista sihteeriä. Vuonna 2004 perustettiin neuvottelukunnalle päätoimisen pääsihteerin virka, joka on sijoitettu Elin-
tarviketurvallisuusvirasto Eviraan.

TOIMINTA

Kouluruokailun kehittäminen

Eräs tärkeä Valtion ravitsemustoimikunnan käsittelemistä asioista oli sen toiminnan alkua ajoista lähtien kouluruokailun kehittäminen. Vuodesta 1943 laki oli velvoittanut kunnat järjestämään kansakoululaisille maksuttoman aterian. Sota-aikana ja elintarvikkeiden säännöstelyaikaan kouluateria jäi kuitenkin vaatimattomaksi ja ravintoarvoltaan puutteelliseksi. Tilanne oli edelleen huono ravitsemustoimikunnan tehdessä selvityksen kouluruokailutilanteesta vuonna 1954. Valtion ravitsemustoimikunta pyrki hyvin aktiivisesti saamaan kouluhallitukseen kouluruokailun tarkastajan viran toimeenpanemaan tarpeellisia kouluruokailun uudistuksia. Lukuisten aloitteiden myötävaikutuksella kouluruokailun tarkastajan virka perustettiin kouluhallitukseen vuonna 1958. Toimikunta pyrki aluk-

si kehittämään Helsingin kouluruokailua ja kouluruokailun tarkastajan viran perustamisen jälkeen myös koko Suomen kouluruokailua.

Kansan ravitsemustiedon kohentaminen

Valtion ravitsemustoimikunta pyrki saamaan kouluopetukseen kotitalouden lisäksi ravitsemuksen perusopetusta kansanravitsemuksen kohentamiseksi myös tätä kautta. Koulujen ravitsemusopetuksen kehittäminen jätettiin pääosin vastavalitun kouluruokailun tarkastajan vastuulle. Ravitsemustoimikunnan toimesta laadittiin koulujen ravitsemusopetuksen tueksi käsikirjat opettajille ja oppilaille.

Vuonna 1955 Valtion ravitsemustoimikunta perusti yhdessä Maatalousnaisten Keskuksen, Kotitalouskeskuksen ja Marttaliiton kanssa Ravitsemusneuvonnan keskuselimen, joka hoiti käytännön ravitsemuskasvatusta. Yhdistyksen tarkoituksena oli toimia yhdyssiteenä tieteellisen ravitsemustutkimuksen ja ravitsemusneuvontaa antavien järjestöjen välillä. Yhdistys lopetti toimintansa vuonna 1994.

Kansanravitsemuksen tutkiminen

VRT piti tärkeänä väestön ravitsemustilanteen kattavaa tutkimista, jotta kansanterveystyötä ja kansanravitsemusta voitaisiin ohjata oikeaan suuntaan. Toimikunnan ponnistelujen ansiosta Kansaneläkelaitoksen autoklinikkatutkimuksen yhteyteen liitettiin ravintotutkimus 1967. Autoklinikkatutkimuksen avulla saaduilla tiedoilla oli erittäin suuri merkitys lukuisten ravitsemuspoliittisten päätösten suunnittelussa. Lisätietoja myöhempien päätöksentekojensa pohjaksi VRN sai myös mm. autoklinikkatutkimuksen seurantatutkimuksesta, Mini-Suomi-tutkimuksesta ja Kansanterveyslaitoksen Finriski – ja Finravinto-tutkimuksista. VRN:n ehdotuksesta Kansanterveyslaitokselle perustettiin vuonna 1995 ravitsemuksen seurantajärjestelmä, jossa kootaan raporteiksi ajankohtainen suomalaisen ravitsemustutkimukseen liittyvä tieto.

Jodin lisäys ruokasuolaan

Struuma oli yleinen Suomessa Valtion ravitsemustoimikunnan perustamisen aikoihin ja ruokasuolan jodiointi olikin yksi toimikunnan ensimmäisen kokouksen aiheista. Suolan jodiointi sai epäilevää kritiikkiä useilta eri tahoilta, sillä jodin puutteen ja struuman välistä yhteyttä ei pidetty selvänä. Virallisia suosituksia jodionnista ei annettu eikä ruokasuolan jodiontia saatu lakisääteiseksi. Vuodesta 1949 osa kaupan olevista ruokasuoloista oli kuitenkin jodioitua. VRT aloitti vuonna 1957 laajan valistustyön sekä keskusliikkeille että kansalaisille jodiodun suolan käytön edistämiseksi. VRT neuvotteli myös odottaville ja imettäville äideille tarkoitettujen vitamiini- ja kivennäisainevalmisteiden ja karjanrehujen jodipitoisuuden nostamisesta. Jodin saannin lisäys vähensi nopeasti struuman esiintymistä Suomessa. Vuonna 1972 elinkeinohallitus antoi asetuksessaan luvan ruokasuolan jodiointiin.

Raudan lisäys vehnäjauhoihin

Raudanpuuteanemia oli yleinen 1960-luvun Suomessa. VRT pyrki aluksi kohentamaan kansan rautastatusta ruokavaliovalistuksen kautta. Vuonna 1965 päädyttiin kuitenkin antamaan lisäksi suositus valkeiden vehnäjauhojen rikastamisesta raudalla. Lääkintöhallitus puuttui asiaan ja myllyt luopuivat jo aloittamastaan jauhojen rautatäydennyksestä.

VRN teki 1970-luvulla useita selvityksiä rautatäydennyksen tarpeellisuudesta ja sen hyödyistä ja mahdollisista haitoista. Kauppamyllyjen Yhdistys ry lähti omatoimisesti ajamaan vehnäjauhojen täydentämistä, sillä vehnäjauhojen arvostusta haluttiin nostaa. Elinkeinovaltio antoikin vuonna 1973 luvan vehnäjauhojen rauta- ja tiamiinitäydennykselle ja täydentäminen aloitettiin syksyllä 1974. Valtion ravitsemusneuvottelukunnalle täydentämislupa tuli yllätyksenä. Vehnäjauhojen täydennys kuitenkin lopetettiin vuonna 1993, sillä myllyteollisuus halusi luopua kustannuksia aiheutta-

vasta täydennyksestä. Viranomaisten mielestä suomalainen ruokavalio oli monipuolistunut, sen rautamäärä oli kasvanut ja myös imeytyminen samalla tehostunut.

D-vitamiinin lisäys nestemäisiin maitovalmisteisiin

Kansanravitsemuskomitea totesi vuoden 1940 mietinnössään Suomessa esiintyvän D-vitamiinin puutteesta johtuvaa riisitautia etupäässä lapsilla. Pikkulasten D-vitamiinitäydennyssuositus alkoi tuolloin.

Margariineihin on lisätty A- ja D-vitamiinia vuodesta 1941. Vitamiointipakko purettiin sodan loputtua, mutta vitamiointi jatkui myöhemmin vapaaehtoisesti ja lopulta lainsäädännöllä. VRN otti täydennyksiin kantaa niitä puoltaen. Margariinien D-vitamiinoinnilla on ollut tärkeä merkitys suomalaisen D-vitamiinin saannissa.

VRN:n toimesta Helsingin koululaisille tarjottu maito D-vitamiinoitiin 1950-luvun loppupuolella. Ko-keilu jäi kuitenkin lyhytaikaiseksi. Meijeriteollisuuden omasta aloitteesta rasvattomiin maitoihin alettiin lisätä A- ja D-vitamiinia 1980-luvulla. 1980-luvun lopussa A-vitamiinitäydennyksestä luovuttiin.

Useiden suomalaisten ravitsemustutkimusten mukaan väestön D-vitamiinin saanti todettiin 1990-luvun loppupuolella suosituksiin nähden niukaksi ja VRN teki vuonna 2002 aloitteen, että nestemäisiin maitovalmisteisiin lisättäisiin aikaisempaa enemmän D-vitamiinia. Kauppa- ja teollisuusministeriö muutti aloitteen pohjalta täydentämisasetustaan ja maitovalmisteiden D-vitamiinitäydennys nykyisessä laajuudessaan tuli mahdolliseksi joulukuussa 2002. Vuoden 2003 alussa sosiaali- ja terveysministeriö antoi muuttuneen tilanteen vuoksi uudet D-vitamiinivalmisteiden käyttösuositukset.

Rasvojen terveysvaikutukset puhuttaneet

Sotavuosien jälkeen suomalaisten rasvansaanti kasvoi, seerumin kolesterolitasot todettiin korkeiksi ja kuolleisuus ateroskleroosiin nousi. Rasvan käytön kasvua pidettiin haitallisena myös liiallisen energiansaannin ja siitä johtuvan lihavuuden vuoksi. Rasvojen terveysvaikutuksista tehtiin kirjallisuusselvityksiä ja niiden pohjalta materiaalia neuvontatyöhön. Vuosina 1956 ja 1958 VRT antoi rasvoista julkilausumia, joiden mukaan rasvan kulutusta olisi vähennettävä ja otettava huomioon myös rasvan laadun vaikutus veren kolesteroliarvoihin. Runsaasti tyydyttymättömiä rasvahappoja sisältävien öljymäisten rasvojen oli havaittu ylläpitävän alhaisempaa kolesterolitasoa kuin runsaasti tyydyttyneitä rasvahappoja sisältävien kiinteiden rasvojen. Vuonna 1958 valtiovalta kuitenkin alensi voim hintaa subventioilla, mikä johti voim kulutuksen kasvuun. VRT antoi lausunnossaan kritiikkiä myös maidon hinnoittelulle, joka perustui maidon rasvamäärään. Toisaalta myös margariineja kritisoitiin niiden rasvojen kovettamisen ja sisältämiensä lisäaineiden vuoksi. Rasvakeskustelut jatkuivat kiivaina vuosikymmeniä useilla eri tahoilla. VRN vaikutti osaltaan siihen, että Suomessa viljeltävän rypsin erukahappopitoisuutta vähennettiin. Jo 1950-luvun lopusta lähtien VRN on suositellut järjestelmällisesti rasvan osuuden vähentämistä ruokavaliossa ja esittänyt samalla suosituksia myös pehmeiden rasvojen puolesta.

Liikaa sokeria

VRT huolestui sodan jälkeisestä sokerin ja valkean ruokaleivän kulutuksen noususta. Sokerin runsaan käytön oli havaittu lisäävän hammaskariesta ja myös lihavuuden lisääntymistä pelättiin. Sokeri myös heikensi ruokavalion ravintoainetiheyttä ja siten vaaransi suojaravintoaineiden riittävää saantia. VRN katsoi sokerin olevan hinnaltaan suhteettoman halpaa ja antoi lausunnon, jossa toivottiin sokerin tuontitullin korottamista. VRN on aina selkeästi suositellut sokerin käytön vähentämistä ja nykyinen suositus 10 prosentin energiaosuudesta on ollut suosituksissa jo vuodesta 1978.

Ravitsemussuosittelujen antaminen sekä ravitsemuspolitiikan linjaaminen

Toiminnan alkutaipaleella väestön ravitsemussuositusten laadintaan ei vielä ryhdytty. Kannanotot ja suositukset koskivat pääosin yksittäisiä ravintoaineita. Epävirallisina suosituksina pidettiin kahden toimikunnan pitkäaikaisen jäsenen, Paavo Roineen ja Osmo Turpeisen, vuonna 1952 laatimaa Ruoka-ainetaulukkoa, jossa oli esitetty ravinnontarveluvut. Vuonna 1968 laadittiin pohjoismaisella asiantuntijoiden yhteistyöllä julkilausuma ”Lääketieteellisiä näkökohtia kansanravinnosta Pohjoismaissa”. VRT toimi hyvin aktiivisesti Pohjoismaisen julkilausuman julkaisemisessa ja asiasta eteenpäin tiedottamisessa.

Vuonna 1977 VRN julkaisi ruotsalaisen alkuperäismallin mukaan suunnitellun suomalaisen ruokavaliomallin ravitsemuskasvatuksen avuksi. Ruokavaliomallin havainnollistamisen välineenä oli ruokakolmio, jossa ruoka-aineet jaettiin perus- ja täydennysruokaan. Samassa yhteydessä uudistettiin yhdenmukaiseksi myös ruoka-aineenpyrä. Näistä laadittiin neuvontamateriaalia ja asiasta tiedotettiin aktiivisesti. Lääkintö- ja kouluhallitus hyväksyivät virallisesti suomalaisen ruokavaliomallin. Ruokakolmiota ja –ympyrää on myöhemmin uudistettu uusien ravitsemussuositusten julkaisemisen yhteydessä.

VRN luovutti maa- ja metsätalousministeriölle ehdotuksen Suomen ravitsemus- ja elintarvikehuoltopoliittiseksi ohjelmaksi vuonna 1978. Ravitsemuspolitiikka määriteltiin toimenpiteiksi, jotka ovat välttämättömiä yksilön, väestöryhmien ja kansanravitsemuksen turvaamiseksi. Ravitsemuspolitiikan perustaksi katsottiin kotimaisten elintarvikkeiden tuotanto ja pyrkimys omavaraisuuteen. Vuonna 1981 ilmestyi sosiaali- ja terveysministeriön asettaman ravitsemustoimikunnan mietintö ”Selvitys ravinnon ja terveyden välisistä yhteyksistä sekä suositukset suomalaisen kansanravitsemuksen parantamiseksi”. VRN:n ohjelma sai kriittisiä lausuntoja ja se jäi STM:n ravitsemustoimikunnan mietinnön varjoon.

Kansallisten ravitsemussuositusten laatimista alettiin suunnitella 1980-luvun alusta lähtien. VRN:n suositukset haluttiin laatia terveille suomalaisille ja välittää niiden avulla tietoa ruokavaliosta, joka turvaisi hyvän terveyden säilymisen. Suositukset kansanravitsemuksen kehittämiseksi julkaistiin vuonna 1987 ja niiden käytännön toteuttamissuositukset vuonna 1989. Näillä suosituksilla oli paljon käyttöä ja niitä arvostettiin. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan antamat suositukset ovat olleet monien muiden tietyille rajatuille kohderyhmille suunnattujen ravitsemussuositusten pohjana ja niitä on käytetty mm. tutkimus-, neuvonta- sekä joukkoruokailun suunnittelutyössä. Vuoden 1987 suomalaiset ravitsemussuositukset uudistettiin vuonna 1998 ja toimintaohjelma niiden toteuttamiseksi julkaistiin vuonna 2003. Uusimmat ravitsemussuositukset ovat vuodelta 2005.

Toiminnan kansainvälistyminen

VRN:n antamien lausuntojen ja suositusten taustalla on aina ollut lukuisia selvityksiä ja kontakteja ulkomaille. Vuonna 1968 laadittiin ensimmäiset yhteiset pohjoismaiset ravitsemussuositukset ja suomalaiset ravitsemussuositukset vuosilta 1987, 1998 ja 2005 on tehty pohjoismaisten suositusten pohjalta. VRN:n toimintaohjelmien taustalla on puolestaan WHO:n antamia eurooppalaisia suosituksia. VRN seuraa jatkuvasti aktiivisesti, mitä ravitsemusasioissa tapahtuu myös Suomen rajojen ulkopuolella. EU:ssa ei ravitsemusasioita ole koordinoitu, joten jatkossakin laaditaan kansalliset ravitsemussuositukset, joiden laadinnassa huomioidaan kansainväliset seikat.

VRN:n toiminta kansainvälistyi erityisesti 1990-luvun aikana. Vuonna 1992 pidettyä Rooman ravitsemuspoliittista kokousta varten VRN laati Nutrition Policy in Finland –julkaisun. EU-asioihin liittyen VRN on laatinut kaksi opasta vuosina 1997 ja 1999. Ensimmäinen näistä julkaisuista käytiin luovutamassa ja esittelemässä Brysselissä joulukuussa 1997.

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan tulevaisuus

VRN on toiminut ansiokkaasti suomalaisten hyvän ravitsemustilan ja terveyden saavuttamiseksi ja ylläpitämiseksi. Neuvottelukunnan perustamisesta tuli 50 vuotta vuonna 2004. Juhlavuotenaan

VRN palkkasi ensimmäisen päätoimisen pääsihteerin. Tämä mahdollisti toiminnan kehittämisen ja suomalaisten ravitsemusasioiden kokonaisvaltaisen eteenpäin viemisen uudella teholla. Julkisuu-
dessa esiin tuleviin ravitsemuskysymyksiin voidaan reagoida aikaisempaa tehokkaammin ja nope-
ammin. Suomessa on paljon kansanravitsemukseen liittyvää toimintaa, johon tarvitaan koordinoi-
jaa. Suomalaisten ruokatottumusten sekä ravitsemus- ja terveydentilan muuttuessa ja uusien tut-
kimustulosten myötä ravitsemussuosituksia ja niiden edellyttämiä toimintaohjelmia uudistetaan
tulevaisuudessakin.

VALTION RAVITSEMUSNEUVOTTELUKUNNAN ANTAMIA LAUSUNTOJA JA SUOSITUKSIA

- Julkilausuma nykyisestä ravitsemustilanteestamme 1956
- Julkilausuma jodista struuman torjunnassa 1957
- Julkilausumia rasvoista 1956 ja 1958
- Suositus valkoisen vehnäjäuhon rikastamiseksi raudalla 1965
- Julkilausuma rasvojen määrästä ja laadusta 1969
- Suomalainen ruokavaliomalli 1977
- Ehdotus Suomen ravitsemus- ja elintarvikehuoltopoliittiseksi ohjelmaksi 1978
- Suositukset kansanravitsemuksen kehittämiseksi 1987
- Ravitsemussuosituksien toteuttaminen käytännössä 1989
- Tietokansio ravitsemusasioista EU-vaikuttajille 1997
- Suomalaiset ravitsemussuosituksien 1998
- Ravitsemustiedon ja -vaikuttamisen väyliä Euroopan unioniin –opas 1999
- Suositus nestemäisten maitovalmisteiden D-vitamiinitäydennyksestä 2002
- Toimintaohjelma kansallisten ravitsemussuosituksien toteuttamiseksi 2003
- Suomalaiset ravitsemussuosituksien – ravinto ja liikunta tasapainoon 2005
- Kouluruokailusuositus 2008
- Juomat ravitsemuksessa, raportti 2008
- Juomasuosituksien lapsille ja nuorille, aikuisille sekä ikääntyneille 2009

Lähteet

Aarinen, Sirkku (1989). Valtion ravitsemusneuvottelukunta kansanravitsemuksen kehittäjänä vuosi-
sina 1954-1987. Pro gradu –tutkielma. 124 p. Helsingin yliopisto, Ravitsemustieteen laitos.

Suojanen, Auli (2003). Suomalaista ravitsemuspolitiikkaa vuosina 1939-1999. Kansanravitse-
musongelmat ja niiden ratkaisuehdotusten eteneminen julkisiksi päätöksiksi. Väitöskirja. 203 p.
Suomen Tiedeseura. ISSN 0067-8481. ISBN 951-653-320-5.