

PIRJO SAARNIA

# SUURI RAVINTO- HUIJJAUS



**25** ravintoväittämää,  
jotka eivät pidä paikkaansa

WSOY

PIRJO SAARNIA

# SUURI RAVINTO- HUIJAUS



**ravintoväittämää,  
jotka eivät pidä paikkaansa**

WSOY



Suomen tietokirjailijat ry ja WSOY:n kirjallisuussäätiö  
ovat tukeneet kirjan tekemistä.

© Pirjo Saarnia ja WSOY 2020  
Werner Söderström Osakeyhtiö  
ISBN 978-951-0-45237-0  
Painettu EU:ssa

# SISÄLTÖ

Johdanto.....	7
1 Vähäkaloriset tuotteet laihduttavat .....	9
2 Pakkausmerkinnät kertovat meille totuuden.....	17
3 Elintarviketeollisuus haluaa meidän parastamme .....	27
4 Kalori- ja sokerimäärien lukeminen auttaa painonhallinnassa .....	33
5 Suomessa ei törmää ruokaväärennöksiin.....	42
6 Makeanhimo johtuu kromin puutteesta ja heikosta itsekurista...51	
7 Ketogeeninen ja paleoruokavalio edistävät terveyttä.....	62
8 Maito vahvistaa luustoa.....	71
9 Ruokamäärän vähentäminen laihduttaa .....	78
10 Kalan ja kalaöljyn käyttö on yksinomaan hyödyllistä.....	82
11 Veren rasva-arvot alenevat parhaiten kolesterolia alentavilla tuotteilla.....	93
12 Kauratuote on aina hyvä valinta .....	98
13 Rasvoja kannattaa vältellä .....	103
14 Runsas siementen käyttö on terveellistä.....	112
15 Suolan määrällä on merkitystä vain verenpaineelle.....	116
16 Smoothiet ovat kevyttä juotavaa.....	125
17 Luomu on aina paras valinta .....	130
18 Kotikeittiössä ei synny tulehdusruokaa .....	138
19 Kolajuomien ja sulatejuustojen fosfaatista ei ole haittaa .....	148
20 K-vitamiini on vähäpätöinen vitamiini.....	154

21	Edulliset elintarvikkeet tuovat säästöä ruokalaskuun .....	159
22	Hygieenisuus on aina hyväksi.....	165
23	Media ei ohjaa syömiskäyttäytymistämme .....	172
24	Hyvinvointialan miljoonabisnes ei kukoista Suomessa .....	184
25	Ravitsemusterapeutti on aina oikeassa .....	198
	Loppusanat .....	207
	Vinkejä medialukutaitoon ja luotettavan tiedon tunnistamiseen... ..	209
	Vinkejä ravintoalan lyhytkoulutukseen hakeutuville ja koulutuksia mieltäville .....	213
	Lisätietoa ravitsemusalan koulutuksista ja allalla esiintyvistä nimikkeistä.....	215
	Lähteitä .....	217

## JOHDANTO

Tämä seitsemäs ravintokirjani käsittelee huijausta. Väitän, että elintarviketeollisuus, media tai erilaiset ravintoryhmittymät ohjeineen huijaavat lähes jokaista meistä päivittäin.

Elämme maailmassa, joka pursuaa ruokaväärennöksiä ja ravintohuijauksia. Ostamme kaupasta tuotteita, jotka eivät todellisuudessa ole läheskään aina sitä mitä luulemme niiden olevan. Tilaamme ravintolassa ruokaa, joka voi olla aivan muuta kuin mitä listalla luvataan. Luemme päivittäin ravintouutisia, joiden luotettavuus voi olla hyvin heikkoa. Olemme oppineet tiettyjä lainalaisuuksia ravintoon ja painonhallintaan liittyen: maito on hyväksi luustolle, vähäkaloriset tuotteet auttavat meitä laihtumaan, kalan syönti on aina terveellistä ja kauratuote on automaattisesti hyvä valinta. Kaiken tämän lisäksi meitä ympäröi suuri joukko ihmisiä, jotka antavat luotettavan kuuloisia neuvoja terveytemme ja painonhallintaamme. Hyvinvointialasta on tullut maailmanluokan bisnes, johon moni lankeaa tietämättään.

Mutta mistä sitten tietää, mihin ja keneen voi luottaa? Voiko elintarvikkeiden pakkausmerkintöihin luottaa, ja haluaako elintarviketeollisuus meidän parastamme vai onko taustalla

toisenlaisia motiiveja? Olemmeko pienessä Suomen maasakaan täysin turvassa räikeiltä ruokaväärennöksiltä? Ovatko monet totuutena pidetyt ravintoväittämät jo aikansa eläneitä kliseitä? Saneleeko media jopa liiaksi syömiskäyttäytymistämme ja terveystuskomuksiamme?

Tämän kirjan tarkoituksena on auttaa näkemään ympärillämme oleva merkittävä ja monelle sektorille ulottuva ravintohuijaus. Tieto ei lisää tuskaa, vaan auttaa näkemään huijaukset ja vähentää riskiä joutua sellaisen kohteeksi. Kirja antaa myös luotettavaa tietoa terveyden ja painonhallinnan tueksi sekä kertoo tutkimustietoon pohjaten tämän hetken muotidieeteistä ja monia kiinnostavista ravintoaiheista.



## VÄHÄKALORISET TUOTTEET LAIHDUTTAVAT

KAUPAN HYLLYT OVAT TÄYNNÄ TUOTTEITA, joita mainostetaan mielikuvin vähäkalorisiksi, vähärasvaisiksi, sokerittomiksi tai täysjyväisiksi. Tarkkaan harkituilla kuvilla ja teksteillä halutaan saada kuluttaja automaattisesti ajattelemaan, että kyseinen tuote on painonhallintaa edistävä tai terveyttä parantava, vaikka todellisuus voi olla aivan toisenlainen.

Lainsäädäntömme valvoo, että elintarvikepakkauksissa ei saa käyttää selviä painonhallintaa koskevia ilmaisuja kuten ”auttaa laihtumaan” tai ”helpottaa painonhallintaa”. Sen sijaan paketissa voi komeilla hoikan ihmisen figuuri tai lukea suurin kirjaimin ”täysjyväinen”. Pakkausmerkinnät ja kuvat haluavat saada meidät ajattelemaan, että aamupalamme on terveellinen, kuitupitoinen ja vähäkalorinen, kun nautimme sen paketista, jossa on hoikan, hymyilevän henkilön kuva ja täysjyvistä kertova teksti.

Vähäkalorinen tuote ei läheskään aina ole paras tie onnistuneeseen painonhallintaan. Kalorimäärää tärkeimpiä tekijöitä ovat tuotteen runsaskuituisuus ja sopiva proteiinimäärä, jotka



molemmat saavat aikaan kylläisyyden tunteen ja tasaisen verensokeritason. Monet vähäkalorisiksi ja täysjyväisiksi mainostetut tuotteet sisältävät hyvin vähän näitä oleellisia aineksia. Esimerkiksi moni täysjyväisenä mainostettu muro sisältää kuitua vain kaksi grammaa annosta kohden, mistä seuraa nopeasti uusi nälkä tai makeanhimo. Muroja voidaan verrata perinteiseen leipäaamiaiseen, jonka kahdessa palassa sataprosenttista kaura- tai ruisleipää on kuituja jo lähes kymmenen grammaa. Kuitupitoiseksi ja terveelliseksi mielletyn ”marjaisen täysjyvämuron” kuitupitoisuus voi olla vain 4 %, marjapitoisuus 6 % ja kokonaishiilihydraattimäärä huikeat 80 %, mikä tarkoittaa tuotteen sisältävän paljon lisättyä sokeria tai muita sokerin kaltaisia tuotteita. Toki muro- ja myslivalikoimasta löytyy myös parempia vaihtoehtoja, mutta niiden löytäminen edellyttää tarkkaa pakkausmerkintöjen lukemista.

Vähäkalorisiksi mainostetut tuotteet ohjaavat helposti harhaan myös muilla pakkausmerkinnöillään. Monissa pakkauksissa on ravintoarvotietojen lisäksi GDA-merkintöjä, pylviäitä ja prosenttiosuuksia suositeltavasta annoskoosta. Aamiaistuotteissa ilmoitettu keskimääräinen annoskoko on yleensä 30 grammaa. Todellisuudessa hyvin harva punnitsee lautaselleen 30 grammaa, vaan useimmiten myslit tai murot kaadetaan suoraan lautaselle. Mitä suurempi aamiaislautanen on, sitä enemmän tuotetta siihen mahtuu. Tutkimusten mukaan ruokaa otetaankin sitä enemmän, mitä suurempi astia on. Nykyaajan lautaset ovat varsin reilun kokoisia, jolloin syödään helposti paljon enemmän kuin olisi tarpeen.

Vähäkalorisiksi mielletyt tuotteet voivat olla ongelmallisia monella tapaa. Tutkimusten mukaan kuluttajat aliarvioivat tuotteiden sisältämät kalorimäärät ja sopivan annoskoon, kun

he silmäilevät tuotteen merkintöjä luonnonmukaisuudesta, vähärasvaisuudesta, sokerittomuudesta tai täysjyväisyydestä. Tällaisia tuotteita syödessä ajatellaan, että nyt on mahdollisuus syödä vähän enemmän, koska kyseessä on vähäkalorinen tai vähärasvainen tuote. Monet vähärasvaiset tuotteet saattavat kuitenkin sisältää esimerkiksi sokeria jopa viisinkertaisen määrän rasvaisempaan tuotteeseen verrattuna. Myöskään pakkausten keskimääräinen annoskoko (30 g) ei aina toteudu, jolloin syöty ruoka-annos sisältää todellisuudessa paljon enemmän energiaa kuin pakkausmerkintä antaa ymmärtää. Jos syöty annoskoko olisi pakkauksessa suositeltu 30 grammaa, saataisiin monesta vähäkalorisesta aamupalatuotteesta noin 150 kcal energiaa, mikä on koko päivää ajatellen aivan liian vähän. Painonhallitsija saattaa ajatella, että mitä vähemmän kaloreita, sen parempi, mutta asia ei olekaan näin. Jos aamupalan kalorimäärä on vaivaiset 150 kcal ja siinä on lisäksi häviävän vähän tasaiselle verensokeritasolle tarvittavia kuituja ja proteiinia, seuraava aamupalasta nopeasti uusi näläntunne. Myös loppupäivän verensokeritason ja syömisen hallinta vaikeutuu, jos aamu alkaa liian kevyesti.

Jos haluat oikeasti tietää, mitä syöt ja kuinka paljon ravintoaineita syömäsi tuote sisältää, käytä pieni hetki asian tarkempaan tutkimiseen. Siihen tarvitaan hyvää näköä tai lukulaseja, koska tuotteiden pakkausmerkinnät ovat harmittavan pienellä fontilla. Tarvitaan myös hieman enemmän aikaa, jotta kaupassa voi tehdä viisaita valintoja. Toki tuotepakkausten merkintöjä voi tutkia jo etukäteen kotona tuotteiden verkkosivuilta, ainakin jos haluaa valita aivan uusia tuotteita. Tästä pienestä vaivannäöstä hyöttyä pidemmän päälle terveys, vyötärö ja rahapussi. Näin et myöskään tule huijatuksi varsin ovelalla

mielikuvamainonnalla. Kirjan myöhemmissä luvuissa autan sinua ymmärtämään tarkemmin pakkausten moninaisia merkintöjä sekä sitä, mihin asioihin pakkauksissa kannattaa kiinnittää huomiota.

## **Auttavatko energiattomat light-tuotteet laihtumaan?**

Entäpä sitten täysin energiattomat light-tuotteet? Auttavatko ne meitä painonhallinnassa vai johtavatko ne sittenkin täysin väärille urille? Vähäkaloristen tai kalorittomien tuotteiden markkinoinnissa halutaan luoda mielikuva laihtumisesta, joka äkkiseltään kuulostaakin järkeenkäyvältä. Media puolestaan on viime vuosina hämmentänyt kuluttajia kohuotsikoilla siitä, kuinka keinomakeutteet saattavatkin olla paino-ongelmien ja ahmimisen syynä. Miten näihin energiattomiin makeutusaineisiin oikein pitäisi suhtautua? Ovatko ne painolle hyödyllisiä vai haitallisia? Ja ovatko ne ylipäänsä turvallisia pitkäaikaisessa käytössä?

Luotettavien ihmisillä tehtyjen tutkimusten perusteella voidaan todeta, että energiattomat makeutusaineet (kuten aspartaami, sykramaatti, asesulfaami-K, sukraloosi ja stevia) eivät lihota. Ne voivat auttaa painonhallinnassa kuitenkin ainoastaan siinä tapauksessa, jos niillä korvataan sokeria sisältäviä tuotteita kuten limsaa tai mehua. Koska energiattomat juomat ovat kalorimäärältään sama asia kuin jos joisi vettä, on luonnollista, että sokerilimsan tai mehun vaihtaminen kalorittomaan juomaan laihduttaa pitkällä aikavälillä.

Asia ei valitettavasti ole kuitenkaan näin yksinkertainen. Energiattomat makeutusaineet ovat erittäin makeita: jo muuta-

malla milligrammalla makeutusainetta saadaan sama makeus kuin usealla grammalla sokeria. Tiedetään, että runsas makeiden tuotteiden käyttö lisää ja ylläpitää makeanhimoa. Näin ollen runsas makeutusaineiden käyttö altistaa yleisesti runsaammalle makeansyönnille ja aiheuttaa sitä kautta helposti paino-ongelmia.

Light-tuotteilla ei myöskään saada pidettyä verensokeritasoa tasaisena. Kun iltapäivällä keho kielii pienestä nälästä ja matalasta verensokeritasosta, olisi aika syödä jotain terveellistä ja kuitupitoista, joka korjaa verensokeritasoa. Jos valitsemme keinomakeutetta sisältävän vähäkalorisen tuotteen, ei tämä välipala välttämättä sisällä yhtään hiilihydraattia, ja usein myös proteiinin ja kuidun määrä on vähäinen. Näin ollen se ei vaikuta verensokeritasoon juuri millään lailla. Hyvin pian meidän tekee taas mieli jotain syötävää ja usein myös makeaa herkkua, koska verensokeritasomme on edelleen liian matala. Makeutusaineita sisältävien tuotteiden käyttö onkin siinä mielessä haitallista, että ne ohjaavat meitä harhaan silloin, kun meidän pitäisi järkevällä tavalla korjata matalaa verensokeritasoa. Runsas makeutusaineiden käyttö myös vääristää kehomme normaaleja nälkä- ja kylläisyysignaaleja ja ohjaa meitä helposti vääränlaiseen ruokailurytmiin, josta on puolestaan haittaa painonhallinnalle.

Makeutusaineita on syytetty myös muista vaaroista kuten syöpäriskin, vatsaongelmien ja päänsäryn lisääntymisestä. Tutkimusten mukaan kohtuullinen makeutusaineiden käyttö näyttäisi olevan turvallista, eivätkä luotettavat ihmisillä tehdyt kokeet osoita makeutusaineiden yhteyttä edellä mainittuihin oireisiin tai sairauksiin. Keinotekoisien makeutusaineiden pitkäaikaisvaikutukset ovat kuitenkin vielä osoittamatta: ovatko

light-tuotteet edelleen vaarattomia, jos niitä käyttää kymmeniä vuosia päivittäin? Käytännön ravitsemustyössä moni on kertonut saavansa migreeniä, päänsärkyä tai vatsavaivoja light-tuotteista. Tutkimustuloksista huolimatta light-tuotteet saattavat aiheuttaa vaivoja niille, jotka ovat normaalia herkempiä keinotekoisille makeuttajille tai sokerialkoholeille, joita osa vähäkalorisista tuotteista sisältää. Sokerialkoholien, kuten ksyylitolin, tiedetään aiheuttavan vatsavaivoja ja löysävatsaisuutta, mutta luonnollisesti herkkävatsainen voi reagoida myös aspartaamiin tai muuhun makeutusaineeseen, vaikka tutkimukset eivät tätä ole vahvistaneetkaan.

Turvallisinta ja myös ”luonnollisinta” on pysytellä tavallisen sokerin parissa ja opetella käyttämään sitä vain pieninä määrinä muun ruoan yhteydessä tai ruoan jälkeen, jolloin sokeria ei syödä tyhjään vatsaan eikä nälkään. Ongelmana tänä päivänä on se, että piilosokeria tulee ruokavalioomme hyvin helposti valtaisia määriä. Pieni sadan gramman karkkipussi sisältää 25 sokeripalaa, 400 gramman karkkipussi jo huikeat 100 sokeripalaa. Kun määrään lisätään sokeroidut murot ja myslit, limsat tai muut sokeria sisältävät juomat, sokerijogurtit, palautusjuomat ja energiapatukat, saattaa päivittäinen sokerimäärä kasvaa valtavaksi. Suositeltava lisätyn sokerin määrä on maksimissaan 50 grammaa päivässä, mutta moni suomalainen syö sokeria huikeat 200–300 grammaa päivässä. Runsas sokerin käyttö on kiistatta yksi merkittävä syy paino- ja terveysongelmiin. Kuitenkaan vähäkaloristen tai light-tuotteiden suosiminen ei ole paras tie onnistuneeseen painonhallintaan.

## VINKKEJÄ JA POHDITTAVAA

- Älä luota automaattisesti teksteihin ”täysjyväinen”, ”sokeriton” tai ”marjaisa”.
- Tarkasta aina vähintään tuotteen kuitupitoisuus. Aamiaistuotteissa kuitupitoisuuden olisi hyvä olla lähellä 10 g / 100 g. Monissa täysjyväiseksi ilmoitetuissa aamiaistuotteissa kuitupitoisuus jää alle 7 g / 100 g, mutta on myös muutamia poikkeuksia, jotka sisältävät kuitua jopa 15 g. Jos tuotteen ainesosaluettelossa ei mainita lainkaan kuitupitoisuutta, on se yleensä lähellä nollaa, koska tätä haittapuolta ei haluta korostaa.
- Kuidun lisäksi on hyvä silmäillä myös proteiinimäärää, rasvan laatua ja ainesosaluettelon pituutta. Ainesosaluettelon pituudesta voi päätellä jo aika hyvin tuotteen terveellisyyden. Yleensä mitä lyhempi lista, sen parempi valinta tuote on, mutta tässäkin kohtaa tarvitaan pakkausmerkintöjen tarkempaa tutkimista. Lisää pakkausmerkinnöistä kerrotaan seuraavassa luvussa.
- Välipalapatukoiden ja keksien kanssa kannattaa olla tarkkana. Useimmat moniviljaiseksi tai täysjyväiseksi ilmoitetut tuotteet voivat sisältää kuitua 2–10 %. Skaala on siis varsin laaja, ja yhden 25–40 grammaa painavan välipalapatukan kuitupitoisuus voi vaihdella 0,5–4 gramman välillä. Alle 1 grammaa kuitua sisältävä välipalapatukka on tyhjää energiaa, kun taas 4 grammaa kuitua alkaa olla jo hyvä määrä. Toki tuotteen terveellisyyteen vaikuttavat myös rasvapitoisuus, rasvan laatu ja proteiinipitoisuus.



- Painonhallintaan ja terveydelle parhaita välipaloja ovat esimerkiksi hedelmä ja muutama pähkinä, joiden yhteiskuitumäärä on noin 5–7 grammaa, rasvan laatu erinomainen ja lisätyn sokerin määrä nolla.
- Markkinoilla on painonhallintaa ja hyvää verensokeritasoa tukevia runsaskuituisia kauravälipalajuomia, joissa kuitumäärä voi parhaimmillaan olla jopa 11 grammaa 2,5 dl:n purkillisessa. Välipalajuomien ja kauratuotteiden kuitumäärät ja terveellisyys kuitenkin vaihtelevat. Kauratuotekaan ei siis aina automaattisesti ole hyvä valinta, joten pakkausmerkintöjen tarkastelu on aina paikallaan.

# Älä tule huijatuksi ravintopuheen viidakossa

**AUTTAVATKO VÄHÄKALORISET TUOTTEET** painonhallinnassa vai lisäävätkö ne todellisuudessa paino-ongelmia? Ovatko maitotuotteet luustolle hyödyksi vai jopa haitaksi, ja ovatko suosikkidieetit turvallisia? Entä onko medially ja elintarviketeollisuudella jo liikaakin valtaa syömiskäyttäytymisemme?

**TERVEYSALASTA ON TULLUT** maailmanluokan bisnestä, ja elintarviketeollisuus tuo markkinoille jatkuvalla syötöllä tuotteita, joiden vannotaan toimivan terveytemme hyväksi. Onko kuitenkin aina näin? Nykyajan informaatioähkyssä voi olla vaikea hahmottaa, mikä tieto pitää paikkansa ja mikä ei. Laillistettu ravitsemusterapeutti Pirjo Saarnia kertoo sen luotettavasti ja turvallisesti tutkimustietoon pohjaten.

**PIRJO SAARNIA ON** kirjoittanut useita menestysteoksia, joihin lukeutuvat muun muassa *Syö oikein, sammuta tulehdus, Rasvoilla parempaa terveyttä ja lrti makeanhimosta*. Saarnia kirjoittaa, kouluttaa ja luennoi ravitsemuksesta jo yli 20 vuoden kokemuksella.



Kannen suunnittelu Laura Ylikahri