

Johdanto

Saarioisilla on kehitetty menetelmä, jolla voidaan selvittää valmisruokien ravitsemuksellista laatua ja terveellisyttä tuoteryhmittäin. Menetelmässä vertailuarvot laskettiin voimassa olevia ravitsemussuosituksia sekä

Finravinto2002 – tutkimuksen saanti- ja kulutustietoja apuna käyttäen. Saarioisten valmisruokavalikoimista on menetelmän avulla tutkittu tuotteiden ravitsemuksellista laatua rasva-, suola- ja kuitupitoisuuksien osalta.

Vaihe 1:

$$\text{suositeltava saanti energiaravintoaineelle} = \frac{\text{tavoiteosuus} \times \text{kokonaisenergian saanti}}{\text{tutkittavan energiaravintoaineen energiatiheys}}$$

Esimerkki viitearvon laskemisesta vuorokaudessa saatavalle kokonaisrasvalle (perustuu ravitsemussuositukseen ja Finravinto2002-tutkimuksen ruoankäyttödataan 25-64-vuotiailla suomalaisilla)

$$\text{Rasvan suositeltava saanti/vrk} = \frac{0.3 \times 1860 \text{ kcal/vrk}}{9 \text{ kcal/g}} = 62 \text{ g/vrk}$$

Menetelmän vaiheet: tuoteryhmäjoittelun tekeminen ja viitearvojen laskeminen

Tuoteryhmäjoittelu

Tuotteiden tuoteryhmäjoittelu perustuu Fineli®-tietokantaan, sillä Finravinto2002-tutkimuksesta saadut tuoteryhmäkohtaiset ruoankäyttötiedot pohjautuvat Fineli®-tietokannan luokituksiin. Fineli®-tietokannassa tuotteet on ryhmitelty pää- ja alaryhmiin, esimerkiksi maitotuotteet pääryhmässä ja maito, juusto ja jäätelö alaryhmässä. Saarioisten tuotteiden tuoteryhmäjoittelu tehtiin yhdessä Kansanterveyslaitoksen tutkijan kanssa.

Viitearvojen laskeminen

Viitearvot laskettiin kahdessa vaiheessa siten, että ensin selvitettiin tavoitearvot tutkittavien energiaravintoaineiden saannille vuorokaudessa, esimerkiksi kokonaisrasvan saannille. Osa tavoitearvoista, kuten suolan ja kuidun viitearvot, saatiin ravitsemussuosituksista (Taulukko 1).

Taulukko 1. Finravinto2002-tutkimuksen kulutustiedot (25–64-vuotiaat suomalaiset) ja laskennalliset tavoitearvot rasvan, tyydyttyneen rasvan, kuidun, suolan ja natriumin saannille vuorokaudessa.

	Rasva (g)	Tyydyttynyt rasva (g)	Natrium (mg)	Suola (mg)	Kuitu (g)
Finravinto 2002-tutkimus	72	28	3262	8208	20
Tavoitearvot	62	21	2600	6500	25

Tavoitearvojen laskemisen jälkeen laskettiin tuoteryhmäkohtaiset viitearvot. Laskennassa käytettiin apuna Finravinto2002- tutkimuksen saanti- ja kulutustietoja.

Vaihe 2:

$$\text{tuoteryhmäkohtainen viitearvo 100 g:ssa} = \frac{\text{suositeltava saanti} \times (\text{saanti tuoteryhmästä} + \text{kokonaisaanti})}{\text{tuoteryhmän kulutus}} \times 100$$

Esimerkki tuoteryhmäkohtaisesta viitearvon laskemisesta (pasta- ja laatikkoruokien kokonaisrasva):

$$\text{Pasta- ja laatikkoruokien rasvapitoisuuden viitearvo 100 g:ssa} = \frac{62 \text{ g/vrk} \times (3.2 \text{ g/vrk} + 72 \text{ g/vrk})}{56 \text{ g/vrk}} \times 100 \text{ g} = 4.9 \text{ g}$$

Tulokset

Tutkittavia tuotteita verrattiin viitearvoihin tuoteryhmittäin siten, että tuoteryhmien ravintoainekeskisarvot suhteutettiin myynnin suuruuteen, jolloin kansanterveydellisesti merkittävimpien volyymituotteiden merkitys tuli huomioiduksi.

Taulukko 2. Esimerkkejä Saarioisten tuotteiden tuoteryhmäkohtaisista keskiarvoista verrattuna laskennallisiin viitearvoihin.

Tuoteryhmä	Rasva (g)	Tyyd. rasva (g)	Natrium (mg)	Suola (%)	Kuitu (g)
1. Pizzat					
Saarioisten tuotteet	9.9	3.6	430	1.1	1.2
Viitearvo	9.2	4.2	390	1.3	1.6
2. Pastaruoat, laatikot, kiusaukset					
Saarioisten tuotteet	5.6	1.9	350	0.8	0.8
Viitearvo	4.9	1.6	250	0.8	1.1
3. Keitot					
Saarioisten tuotteet	3.2	1.7	320	0.8	0.5
Viitearvo	2.5	0.8	190	0.6	1.1
4. Välipalat					
Saarioisten tuotteet	8.8	1.5	420	1.0	1.8
Viitearvo	9.4	2.7	270	0.9	2.3

Johtopäätökset

Perinteisesti ravitsemustutkimuksissa tuotteita tutkitaan elintarvikeryhmittäin, kehityksessä menetelmässä tuotteita tarkastellaan tuoteryhmäkohtaisesti. Menetelmä on edullinen ja helppo apu markkinoinnille ja tuotekehitykselle terveellisten, ravitsemussuosituksen mukais-

ten tuotteiden kehittämiseen. Sen avulla voidaan myös seurata tuoteryhmien ravitsemuksellista laatua tuoteryhmä- ja väestötasolla. Tarvittaessa ikäryhmäkohtaisia viitearvoja voidaan laskea tietyille tuoteryhmille. Eri-laisille kuluttajaryhmille on kuitenkin syytä jatkossakin

suunnitella yksilöllisiä ravitsemusohjeita ja ateriamalleja. Viitearvot on päivitettävä kansanterveyslaitoksen ravitsemustutkimusten myötä, meillä Suomessa siis noin viiden vuoden välein.