

## **Asiantuntijalausunto: Ruokapoliittinen selonteko kansallisesta ruokastrategiasta**

**Teema:** Terveys

Kiitän mahdollisuudesta antaa lausunto Ruokapoliittiseen selontekoon kansalliseen ruokastrategiaan liittyen. **Tulevaisuusvaliokunta on pyytänyt lausuntoa erityisesti ruokavalion ja mielenterveyden yhteyksiin liittyen**, keskittyen näkemykseen tekijöistä, jotka vaikuttavat syömisen ja mielenterveyden väliseen yhteyteen pitkällä, yli 25 vuoden aikavälillä.

Kommentoin selontekoa ravitsemustieteilijänä, jonka tutkimusaiheet liittyvät ruokavalion ja mielenterveyden yhteyksiin, kliinisenä opettajana, joka on mukana kaikkien tällä hetkellä Suomessa koulutettavien ravitsemusterapeuttien koulutuksessa sekä ravitsemusterapeuttina, joka työskentelee ravitsemusterapeuttina ravitsemusohjauksen parissa julkisissa mielenterveyspalveluissa.

Selonteossa on kiitettävästi huomioitu päämääränä **ruokakulttuuri ja hyvinvointi** kolmen muun päämäärän (kannattavuus ja reiluus, huoltovarmuus ja luonnon kantokyky) lisäksi. Vaikka ruokakulttuuri ja hyvinvointi ovat selonteossa mukana, mielenterveyden huomiointi jää epäsuoraksi. Nostan selonteosta esiin seuraavia huomioita erityisesti syömisen ja mielenterveyden näkökulmiin liittyen:

### **Kansallisten ravitsemussuositusten jalkauttaminen osana kansallista ruokastrategiaa väestön mielenterveyden edistämiseksi**

Ravitsemuksen ja mielenterveyden yhteyksistä on kertynyt jo mittavaa pitkäaikaista tutkimusnäyttöä. Tutkimusnäyttö tukee sitä, että terveellinen ja laadultaan hyvä (usein kasvisvoittoinen ja mm. kalaa, täysjyväviljaa ja tyydyttämättömien rasvojen lähteitä sisältävä) ruokavalio saattaa edistää niin fyysistä kuin myös mielenterveyttämme ja saattaa vähentää muun muassa masennukseen sairastumisen riskiä (Sparling ym. 2026). Mielenterveyden häiriöiden muokattavissa oleviin riskitekijöihin vaikuttaminen monella eri tasolla on erittäin tärkeää, sillä masennus- ja ahdistuneisuushäiriöt ovat ajankohtaisesti maailman johtavia sairaustaan aiheuttajia, ja niiden ilmaantuvuuden arvioidaan vielä lisääntyvän (Rong ym. 2025, Santomauro ym. 2026). Ruokapoliittisella selonteolla voi olla mahdollisuuksia ohjata suomalaisia kohti ruokajärjestelmää, joka tukee yksilöiden laadukasta ruokavalion kokonaisuutta, joka puolestaan edistää väestön mielenterveyttä tulevaisuudessa.

Kestävää terveyttä ruoasta – kansalliset ravitsemussuositukset (Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2024) pohjautuvat laajaan ja kokonaisvaltaiseen tutkimusnäyttöön, perustanaan pohjoismaiset ravitsemussuositukset. Kansalliset ravitsemussuositukset on selonteossa nostettu esiin tärkeänä taustamateriaalina ja lisäksi on kuvattu ne haasteet, joita väestön ravitsemuksessa on suosituksiin verrattuna. Ruokastrategian odotetaan tukevan myös kansanterveysstrategiaa, jossa väestön ravitsemuksella on merkittävä rooli. Hienoa, että kohdassa 3.4 on kuvattu ravitsemus- ja elintapaohjaus ja siihen tarvittavat resurssit, mutta se on vain pieni osa ravitsemussuositusten jalkauttamista. **Ehdotus:** Koska tutkimusnäyttö tukee ravitsemussuosituksia mukailevan ruokavalion etuja väestön terveydelle, mielenterveys mukaan lukien, kansallisten *ravitsemussuositusten jalkauttaminen käytäntöön*, sisältäen suositusten käytännön toimeenpanon, seurannan ja arvioinnin, tulee kirjata strategian toimeenpanosuunnitelman keskeiseksi kohdaksi ja resursoida sen mukaisesti.

### **Strateginen tavoite liittyen ruoka-aineiden käyttöön ja sen linkittyminen tulevaisuuden mielenterveyteen**

Strategisena tavoitteena on nostettu esiin kasvisten, marjojen ja hedelmien käytön lisääntyminen, mikä on erinomainen tavoite (samoin kuin tyydyttyneen rasvan kulutuksen vähentyminen ja kuitupitoisten elintarvikkeiden kulutuksen lisääntyminen). Nämä ruokavalion laatutekijät on tutkimuksissa yhdistetty myös parempaan mielenterveyteen. Suomalaisista vähintään suositusten mukaisen määrän kasviksia, marjoja ja hedelmiä käyttävien osuus on kuitenkin suurempi (22 % naisista ja 14 % miehistä) kuin suositusten mukaisen määrän täysjyväviljaa käyttävien osuus (2 % naisista ja 11 % miehistä) (Valsta ym. 2018). **Ehdotus:** Kohta 3.4.2, sivu 42, strategisiin tavoitteisiin olisi hyvä nostaa kasvisten, marjojen ja hedelmien käytön lisäksi täysjyväviljan käytön lisääntyminen väestötasolla.

### **Ruokaturva keskeisessä roolissa mielenterveyden tukemisessa väestötasolla**

Ruoan hinnan, saatavuuden ja ruokaturvan häiriöt voivat väestötasolla lisätä merkittävästi stressiä ja ahdistusta. Onkin erinomaista, että selonteossa on huomioitu tutkitusti terveellisten elintarvikkeiden saatavuuden ja hintakilpailukyvyn parantaminen esimerkiksi verotuksen keinoin (s. 40).

Terveellisen, edullisen ruoan saatavuus on myös tulevaisuuden mielensterveyskysymys. Ruokaturvattomuus yhdistyy suurempaan masennuksen, ahdistuksen ja psyykkisen kuormituksen esiintymiseen ja on merkittävä haaste mielensterveyden edistämässä tulevaisuudessa. Esimerkiksi nuorilla on havaittu yhteys nälän ja mielensterveyden välillä: nälän kokeminen lisäsi huolestuneisuutta noin 12 prosenttiyksikköä ja itsetuhoisuutta noin 7 prosenttiyksikköä. Lisäksi havaittiin annos-vaste -suhde, eli mitä useammin nuori koki nälkää, sitä enemmän hän raportoi huolta ja itsetuhoisia ajatuksia (Zaneva ym. 2026). Riittämättömän ravitsemuksen vaikutus on laaja; se vaikeuttaa arjessa selviytymistä, oppimista ja hyvinvointia. Siksi kohtuuhintainen terveellinen ruoka ei ole vain sosiaalipoliittinen kysymys, vaan se on mielensterveyden pitkän aikavälin suojatekijä. **Ehdotus:** Sivulla 32 on nostettu ruokaturva esiin luonnon kantokyvyn ja ruoantuotannon näkökulmasta: *”Ruoantuotanto on täysin riippuvainen tästä kyvystä: jos kantokyvyn rajat ylitetään, seurauksena on maaperän köyhtyminen, vesistöjen rehevöityminen, lajikato ja ilmastonmuutoksen kiihtyminen, mikä heikentää ruokaturvaa ja kriisinkestävyyttä.”*, mutta selonteossa olisi tärkeää nostaa ruokaturvattomuus esiin laajemmin, tunnistaen sen haitat väestön terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Lisäksi ruokaturvan edistäminen väestötasolla, sekä resurssit ja keinot siihen olisi tärkeää nostaa selonteossa vielä vahvemmin esiin.

### **Kestävyysnäkökulma mielensterveyden edistämisen tukena**

Selonteko käsittelee ilmastonmuutosta huoltovarmuuden ja tuotannon riskinäkökulmista, mutta ilmastonmuutos on sitä myös mielensterveyden näkökulmasta. Ilmastonmuutoksella tulee tulevaisuudessa olemaan suoria yhteyksiä mielensterveyteen, mutta jo ajankohtaisesti esimerkiksi kymmenessä maassa (Suomi mukaan lukien) noin 10 000:lla 16–25-vuotiailla nuorilla toteutetun kyselytutkimuksen (Hickman ym. 2021) mukaan ilmastoahdistus on hyvin yleistä. Enemmistö nuorista koki voimakasta huolta ilmastoasioista ja yli 45 % raportoi huolen heikentävän arjen toimintakykyä, ja aiheuttavan runsaasti kielteisiä tunteita, kuten ahdistusta ja voimattomuutta. Ilmastoahdistus oli yhteydessä kokemukseen riittämättömistä ilmastotoimista, mikä korostaa päättäjiltä tarvittavia konkreettisia toimia nuorten mielensterveyden tukemiseksi.

Kestävyttä edistävällä ruokastrategialla on edellytyksiä tukea myös väestön mielensterveyttä ajankohtaisesti ja tulevaisuudessa. Kestävät ruokavaliot ovat

ekologisesti kestäviä, sosiaalisesti kestäviä, terveyttä edistäviä ja taloudellisesti kestäviä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024). Konkreettinen esimerkki kestävyysnäkökulman huomioimisesta ruokastrategiassa on kasviproteiininlähteiden käytön lisääminen, mikä tukee kansanterveyden (mielenterveys mukaan luettuna) lisäksi huoltovarmuutta ja ilmastotavoitteita. **Ehdotus:** Selonteossa ja strategiassa olisi hyvä korostaa ruokajärjestelmämme konkreettisia toimia kestävyuden ja ilmastotoimien hyväksi. Strategisena tavoitteena on nostettu esiin kasvisten, marjojen ja hedelmien käytön lisääntyminen, mutta palkokasveja ei ole mainittu, vaikka ne tukevat kansanterveyttä, huoltovarmuutta ja ilmastotavoitteita. Kohta 3.4.2, sivu 42, strategiaan tavoitteisiin olisi hyvä nostaa kasvisten, marjojen ja hedelmien käytön lisäksi palkokasvien käytön lisääntyminen.

### **Yhteisöllisyys ruoan äärellä vahvistaa myös mielenterveyttä**

Syömisen mahdollisuudet mielenterveyden edistämässä eivät rajoitu vain ruokavalion laatuun, vaan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, johon laadukkaiden ruokavalintojen lisäksi kuuluvat sosiaalinen syöminen ja yhteisöllisyys. Yhteisöllisyys on jo sinällään merkittävä tekijä mielenterveyden ylläpidossa. Selonteon sivulla 39 sanotaan: *”Ruoka on vakiinnuttanut asemansa keskeisenä osana suomalaista kulttuuria, ja yhteisöllisyys ruuan ympärillä on vahvistunut.”* ja sivulla 44 strategisena tavoitteena mainitaan: *”Yhdessä syömisen kulttuuri ja ruokailo vahvistuvat, ja ruoka toimii yhä vahvemmin yhteisöllisyyden, yhdenvertaisuuden ja hyvinvoinnin rakentajana.”*. Nämä ovat erinomaisia ja tärkeitä huomioita/tavoitteita ja yhteisöllisyyden ja ruokailon toteutuminen tukee pitkällä aikavälillä myös väestön mielenterveyttä. **Ehdotus:** Koska yksinäisyys ja osattomuus voivat haastaa yhteisöllisyyden kokemusta ja heikentää ruokailun hyvinvointivaikutuksia pitkällä aikavälillä, voisi selonteossa esittää konkreettisia ehdotuksia, millä yhteisöllisyyttä ruoan äärellä voisi tulevaisuudessa vahvistaa myös niissä väestöryhmissä, jotka ovat muun muassa työn ja koulutuksen (ja siten esimerkiksi joukkoruokailun) ulkopuolella.

### **Kouluruokailu mahdollistaa yhteisöllisyyden, yhdessä syömisen kulttuurin ja syömisen monien mahdollisuuksien hyödyntämisen**

Ruokakasvatuksella rakennetaan pohjaa tulevaisuuden suomalaisten ruokavalinnoille ja arvostukselle yhteisiä ruokailutilanteita kohtaan.

Suomalainen kouluruokailu voi edistää yhdenvertaisuutta, terveyttä ja hyvinvointia sekä toimia arjen oppimisympäristönä. Toisaalta riittämätön ruokailuaika ei tue mielenterveyttä edistävää syömistä, vaan asettaa ruokailun nopeaksi tankkaukseksi, jolloin ruokailutilanteen sosiaaliset ja pedagogiset mahdollisuudet jäävät hyödyntämättä. Pahimmillaan riittämätön ruokailuaika johtaa siihen, että kouluruoka jää syömättä, millä on merkittäviä negatiivisia vaikutuksia lapsen ja nuoren kehon ja mielen hyvinvointiin ja jaksamiseen.

Selonteon kohdassa 3.4.4, s. 44 kuvataan strategista tavoitetta: *”Yhdessä syömisen kulttuuri ja ruokailo vahvistuvat, ja ruoka toimii yhä vahvemmin yhteisöllisyyden, yhdenvertaisuuden ja hyvinvoinnin rakentajana. Joukkoruokailun ja erityisesti kouluruokailun arvostus kasvavat, ja niitä kehitetään osaksi terveellistä, saavutettavaa ja kestävästä ruokakulttuuria.”* Pyydän huomioimaan tässä kohdassa, että yhdessä syömisen kulttuuri ja ruokailo voivat vahvistua vain, jos kouluruokailutilanteisiin on käytettävissä riittävästi aikaa. Kannanotto ruokailuhetken riittävään kestoan vahvistaa tätä sanomaa käytännössä, vaikka kohdan toteutuksesta paljon jääkin koulujen vastuulle. **Ehdotus:** Ehdotan lisäämään tekstiin kohdan: *”Koulussa ateriointiin varataan riittävästi aikaa (suositeltu vähimmäisaika 30 minuuttia).”* mikä perustuu myös Syödään ja opitaan yhdessä - kouluruokailusuositukseen (2017), joissa korostetaan kouluruokailun merkitystä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi.

### **Toimeenpanosuunnitelman keskeiset teemat: Hyvinvointi ja terveys – Miten ennaltaehkäisyyn panostetaan käytännössä?**

Ravitsemus- ja elintapaohjaus ja niiden riittävä saatavuus ja resursointi on ehdottoman tärkeä osa ravitsemusterveyden ja kehon ja mielen hyvinvoinnin lisäämistä ja sairauksien ennaltaehkäisyä väestötasolla. Vaikuttavaa ravitsemus- ja elintapaohjausta toteuttavat monet ammattiryhmät, mutta sen erityisiä ammattilaisia ovat Itä-Suomen yliopistossa koulutetut laillistetut ravitsemusterapeutit. Kohdan 3.4 alla, s. 40 kuvataan tätä teemaa näin *”Systemaattisen ravitsemus- ja elintapaohjauksen tunnistaminen ja siihen resurssien varaaminen osana ennaltaehkäisevää terveydenhuoltoa.”* **Ehdotus:** Kyseistä lausetta olisi hyvä muokata, sillä nyt lauseessa jää auki, mihin viittaavat sanat ”systemaattisen” (missä tilanteissa systemaattisen?) ja toisaalta ”tunnistaminen” (tunnistaa mahdollisuuksia ravitsemusohjaukseen? Käytännön toteutus ennaltaehkäisevässä terveydenhuollossa varmasti olennaisin?). Hienoa, että strategiassa on huomioitu ennaltaehkäisyyn

merkitys, sillä se synnyttää myös taloudellisia säästöjä, mikä on ristiriidassa sen kanssa, että nykyisellään resurssit ovat täysin riittämättömät. Kiitos siis, että myös resurssiasia on huomioitu tässä lauseyhteydessä, sillä ravitsemus- ja elintapaohjauksen toteutumiseksi fyysisen ja mielenterveyden edistämiseksi teeman mukaisesti tarvitaan lisää koulutusta eri ammattiryhmille sekä lisäresursseja, myös ravitsemusterapeuttien palkkaamiseen perusterveydenhuoltoon ja muille sektoreille, joissa tehdään ennaltaehkäisevää työtä ravitsemus- ja mielenterveyden edistämiseksi. Tämän päivän ennaltaehkäisevä työ ravitsemus- ja mielenterveyden edistämiseksi säästää kustannuksia tulevaisuudessa.

### **Yhteenvetoa**

Kansallisten ravitsemussuositusten jalkauttaminen osaksi ruokastrategiaa on keskeinen keino edistää väestön mielenterveyttä pitkällä aikavälillä, sillä tutkimusnäyttö yhdistää terveellisen ruokavalion parempaan psyykkiseen hyvinvointiin ja pienempään masennusriskiin. Suositusten toimeenpanoa tulisi vahvistaa konkreettisilla toimilla, resursoinnilla sekä seuranta- ja arviointikäytännöillä, jotta niiden hyödyt toteutuvat väestötasolla. Ruokaturvan parantaminen ja terveellisen ruoan saavutettavuus ovat olennaisia myös mielenterveyden näkökulmasta, sillä ruokaturvattomuus lisää psyykkistä kuormitusta ja vaikuttaa erityisesti nuoriin. Kestävä ja yhteisöllinen ruokakulttuuri, mukaan lukien yhdessä syöminen mahdollisuudet, voi puolestaan vahvistaa väestön mielenterveyttä ja hyvinvointia pitkällä aikavälillä.

**Lähteet:**

Hickman C, Marks E, Pihkala P, ym. Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey. *Lancet Planet Health* 2021;5: e863–73

Valtion ravitsemusneuvottelukunta & Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Kestävää terveyttä ruoasta – kansalliset ravitsemussuositukset 2024. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2024.

Malhi GS, Bell E, Stavdal A, Wu C-Y, Naylor A, Kumari V. Depression. *The Lancet* 2026; 407(10540): 1738-56.

Molero P, De Lorenzi F, Gędek A, Strater C, Popescu E, Ortuño F, ym. Diet quality and depression risk: A systematic review and meta-analysis of prospective studies. *J Affect Disord.* 2025;382:154–166.

Santomauro DF, Miller PA, Shadid J, ym. Updated trends in the global prevalence and burden of mental disorders, 1990–2023: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2023. *The Lancet* 2026; 407(10543): 2040-64.

Sparling TM, Cornejo C, Cheng B, Troy LM, Kadiyala S. Meta-analysis of 633,317 individuals shows associations between healthy diets and depression, anxiety and stress in 23 low- and middle-income countries. *BMC Glob Public Health.* 2026 Jun 1;4(1):54.

Valsta L, Kaartinen N, Tapanainen H, Männistö S, Sääksjärvi K, (toim.). Ravitsemus Suomessa – FinRavinto 2017 -tutkimus. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Raportti 12/2018, Helsinki 2018.

Zaneva M, Dumbalska T, Reeves A, Bowes L. Hunger as an uncontroversial predictor of poor adolescent mental health: evidence from a multiverse analysis of 410,213 adolescents across 79 countries *J Child Psychol Psychiatry.* 2026 Jun 2. doi: 10.1111/jcpp.70176