

## Syöminen: mitä ihmiset syövät ja miksi ja mikä muuttaa ostokäyttäytymistä?

### Pääviestit:

- Puutteellinen ravitsemus lisää sairastavuutta, kuolleisuutta ja terveydenhuollon kustannuksia. Suomessa noin 18 % kuolemista liittyy ravitsemukseen, mikä on enemmän kuin EU- maissa keskimäärin.
- Ylipaino ja lihavuus huonontavat työkykyä, lyhentävät työuria, lisäävät sairastuvuutta ja nostavat yhteiskunnan kustannuksia.
- Ruokavalintoihin vaikuttavat mm. hinta, maku, saavutettavuus, tarjonta, helppous ja ruokaympäristö, tulevaisuudessa myös alati muuttuva työympäristö, ilmaston muutoksen vaikutukset globaalin ja kotimaiseen ruoantuotantoon, ruoantuotannon innovaatiot, kasvipainotteisuuden kasvu ja ruokaympäristön kehittyminen nostavat merkitystään
- Ohjauseinoilla voidaan vaikuttaa kuluttajien valintoihin mm. tarjonnan kehittämisen, terveysperustaisen verotuksen, lounassetelien terveysperustan kehittämisen, elintarvikkeiden reformulaation ja innovaatioiden sekä pakkausmerkintöjen avulla.
- Ilman markkinoiden ohjausta kaupalliset intressit voivat vahvistua, mikä voi heikentää ruokaympäristön laatua. Keskeiseksi kysymykseksi nousee, minkä suunnan Suomi valitsee.
- Tiedolla johtamiseen tarvitaan ajantasaista, edustavaa tietoa koko väestön ja eri väestöryhmien ravitsemuksesta ja ruoankäytöstä, jotta tilannetta voidaan seurata ja tehdä vaikuttavia, korjaavia toimenpiteitä.

## 1. Suomalaisten ruokatottumukset ja ravitsemuksen haasteet

Vaikka suomalaisten ruokatottumukset ovat kehittyneet viime vuosikymmenten aikana myönteiseen suuntaan, aikuisväestö ei keskimäärin saavuta suosituksia kasvien, marjojen ja hedelmien, kalan, täysjyväviljan ja palkokasvien kulutuksessa. Miehet syövät punaista ja prosessoitua lihaa yli kaksinkertaisesti suosituksiin nähden.

Suolan ja tyydyttyneen rasvan saanti on lähes kaikilla suositeltua suurempaa. Keskimäärin miehet saavat suolaa kaksinkertaisesti ja naiset puolitoistakertaisesti suosituksiin verrattuna. Liiallinen suolan käyttö lisää riskiä erityisesti aivoverenkiertohäiriöihin. Kohonnut verenpaine on tärkein yksittäinen aivoverenvuotojen riskitekijä, ja suolan käytön vähentäminen alentaa verenpainetta sekä pienentää aivoinfarktien ja aivoverenvuotojen riskiä. Aivoinfarktit ja -verenvuodot voivat johtaa pysyvään toimintakyvyn menetykseen, työkyvyttömyyteen tai ennenaikaiseen kuolemaan.

Väestöryhmien väliset erot ruoankäytössä ovat yhteydessä kansanterveyttä kuormittavien tarttumattomien sairauksien riskitekijöihin ja sairastavuuteen. Näitä eroja esiintyy koko elinkaaren ajan. Koulutetuimpien, hyvätuloisten ja kaupunkiseuduilla asuvien naisten ruokavalio vastaa parhaiten ravitsemussuosituksia. Sen sijaan vähän koulutettujen, pienituloisten miesten ruokavalio poikkeaa niistä eniten. Erot näkyvät erityisesti kasvien, marjojen ja hedelmien vähäisempänä sekä punaisen ja prosessoidun lihan runsaampana kulutuksena

### 1.1 Lihavuus - kansallinen terveyshaaste

Suomi on Euroopan kolmanneksi lihavin maa. Yli puolet suomalaisista aikuisista esiintyy ylipainoa, ja noin 1,2 miljoonan henkilön painoindeksi ylittää lihavuuden rajan (30 kg/m<sup>2</sup>). Myös nuoret aikuiset eli tulevaisuuden työntekijät lihovat huolestuttavasti.

Lihavuudesta aiheuttaa merkittävää kuormitusta sekä kansanterveydelle että yhteiskunnan taloudelle sairaanhoidon tarpeen lisääntymisen ja työkyvyttömyyden vuoksi. Lisäksi lihavuus aiheuttaa huomattavaa taakkaa yksilöille. Ylipainon ja lihavuuden ennaltaehkäisy ja hoito ovatkin tärkeitä väestön terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen sekä työhyvinvoinnin ja työkyvyn ylläpitämisen näkökulmasta.

Lihavuus lisää riskiä sairastua tyypin 2 diabetekseen, tuki- ja liikuntaelinsairauksiin, sydän- ja verisuonitauteihin, rasvamaksatautiin sekä moniin syöpiin, ja se on yhteydessä heikompaan työ- ja toimintakykyyn sekä alentuneeseen mielenterveyteen. Lisäksi ylipaino ja lihavuus liittyvät suurempaan sairauspoissaolojen määrään. Sairauspoissaolojen määrä ja kesto kasvavat painoindeksin noustessa, ja työntekijöillä, joiden BMI on vähintään 30, on yli kolminkertainen riski siirtyä ennenaikaiselle työkyvyttömyyseläkkeelle. Ylipainon ja lihavuuden on lisäksi todettu heikentävän työn tuottavuutta poissaolojen, vakuutusmaksujen, lyhyt- ja pitkäaikaisen työkyvyttömyyden sekä ennenaikaisen kuoleman aiheuttamien välillisten kustannusten kautta.

### 1.2 Huonosta ravitsemuksesta aiheutuvat kustannukset

Puutteellinen ravitsemus lisää sairastavuutta, kuolleisuutta ja terveydenhuollon kustannuksia. Suomessa noin 18 prosenttia kuolemista liittyy ravitsemukseen, mikä on enemmän kuin EU:ssa keskimäärin. Suosituksista poikkeava ravitsemus suurentaa erityisesti tarttumattomien sairauksien, kuten sydän- ja verisuonitautien, tyypin 2 diabeteksen, rasvamaksataudin ja tiettyjen syöpäsairauksien riskiä. Tarttumattomiin tauteihin liittyvä kuolleisuus vastaa vuosittain noin 0,8 prosenttia EU:n bruttokansantuotteesta, ja niiden aiheuttamiin sairauspoissaoloihin sekä työkyvyttömyyteen kuluu noin 1,7 prosenttia bruttokansantuotteesta. Lihavuuden ja siihen liittyvien sairauksien aiheuttamien kustannusten arvioidaan olevan Suomessa vähintään 2,5 miljardia euroa vuodessa.

Maailman terveysjärjestö WHO:n arvion mukaan elintarvikkeiden suolapitoisuuden vähentämiseen investoitu rahamäärä tuottaa yli 12-kertaisen kustannussäästön. Suomessa ruokasuolan saannin vähentäminen kolmella grammalla päivässä pienentäisi vuosittain sydäninfarktien määrää 1 000–1 500 tapauksella ja uusien aivohalvausten määrää 640–1 020 tapauksella. Samalla terveiden elinvuosien määrä lisääntyisi 3 800–6 000 vuodella ja terveydenhuollon menot vähenisivät 160–280 miljoonaa euroa vuodessa.

## 2. Työaikainen ruokailu

Työpäivän aikana tehtävät ruokavalinnat toistuvat päivittäin ja muodostavat ajan myötä pysyviä käyttäytymismalleja. Koska merkittävä osa aikuisista syö vähintään yhden päivän aterioistaan työaikana, tarjolla olevilla ruokavaihtoehdoilla on huomattava vaikutus ruokatottumuksiin ja sitä kautta terveyteen. Lounaan osuus päivän energiansaannista on työikäisillä noin neljännes. Työaikainen ruokailu tarjoaa siis mahdollisuuden tukea terveyttä edistäviä valintoja osana arkea ilman, että yksilön tarvitsee tehdä jatkuvasti tietoisia päätöksiä ruokavalionsa parantamiseksi.

Ruokaympäristöllä on keskeinen merkitys ruokavalintojen ohjaamisessa. Tarjonta luo kysyntää: kun terveyttä edistävä lounasruokailu tai kaupasta ostettavat eväsvaihtoehdot, ovat helposti saatavilla, houkuttelevasti esillä, kilpailukykyisesti hinnoiteltuja ja niistä viestitään selkeästi, ne valikoituvat useammin osaksi päivittäistä ruokailua. Toistuvat valinnat voivat vähitellen muuttaa ruokatottumuksia pysyvämmiin ja heijastua myös vapaa-ajalla tehtäviin valintoihin sekä kotitalouksien ostokäyttäytymiseen. Näin työpaikkaruokailulla voidaan vaikuttaa laajemminkin väestön ravitsemukseen ja terveyteen.

Terve Suomi -tutkimuksen (2022–2023) tulokset tukevat henkilöstöruokailun merkitystä terveyttä edistävien ruokailutottumusten edistäjänä. Tutkimuksessa havaittiin, että henkilöstöravintoloiden käyttö oli yleisempää korkeammin koulutettujen keskuudessa, kun taas omien eväiden syöminen työpaikalla oli yleisempää matalammin koulutetuilla. Lisäksi henkilöstöravintolassa useammin lounastavat söivät muualla lounastaviin verrattuna enemmän kasviksia ja kasvisruokia. Erityisen merkittävä havainto oli, että miehet nauttivat henkilöstöravintolassa useammin palkokasveja kuin muissa lounasympäristöissä. Tämä on tärkeää, sillä juuri miesten ruokavaliossa on paljon parannettavaa kasvien ja kasviproteiinien käytön osalta.

Työpaikkaruokailu ei siten ole pelkästään keino huolehtia työntekijöiden jaksamisesta työpäivän aikana, vaan se tarjoaa myös tehokkaan mahdollisuuden väestön ravitsemuksen parantamiseen, terveyserojen kaventamiseen, pitkäaikaissairauksien ehkäisyyn sekä työkyvyn edistämiseen pitkällä aikavälillä. Kun terveyttä edistävät vaihtoehdot tehdään helpoiksi ja houkutteleviksi valinnoiksi työpäivän aikana, niiden vaikutukset voivat ulottua yksittäistä ateriaa paljon laajemmalle ja tukea terveyttä edistävien elämäntapojen omaksumista pitkällä aikavälillä.

## 2.1 Nyt ja tulevaisuudessa valintoihin vaikuttavia tekijöitä:

Ruokavalintoihin vaikuttavat nykyisin monet toisiinsa kietoutuvat tekijät, joista keskeisimpiä ovat ruokaympäristö, ruoan maku ja saavutettavuus, vaivattomuus ja hinta. Ihmiset tekevät arjessaan usein valintoja sen perusteella, mikä on helposti saatavilla, nopeasti hankittavissa ja kohtuuhintaista. Tämän vuoksi ruokaympäristöllä on merkittävä vaikutus siihen, millaiseksi väestön ruokavalio muodostuu. Myös kuluttajien tietoisuuden lisääminen tukee terveyttä edistäviä valintoja. Pakkausmerkinnät sekä esimerkiksi lounasruokien ravintosisältömerkinnät auttavat arvioimaan tuotteiden ravitsemuksellista laatua ja tekemään tietoon perustuvia päätöksiä. Terveys ja ravitsemustieto ovatkin yhä tärkeämpiä ruokavalintoja ohjaavia tekijöitä, mutta niiden rinnalle ovat nousseet myös kestävyys- ja eettisyyteen liittyvät näkökulmat. Kuluttajat kiinnittävät entistä enemmän huomiota siihen, miten ruoka on tuotettu ja millaisia ympäristö- ja yhteiskuntavaikutuksia sen tuotannolla on.

Tarjonnalla voidaan vaikuttaa merkittävästi kuluttajien käyttäytymiseen. Kun terveyttä edistäviä ja kestäviä vaihtoehtoja on helposti saatavilla, ne voivat vähitellen muokata makumieltymyksiä, arvoja ja asenteita sekä lisätä uusien ruokien hyväksyttävyyttä. Toistuva altistuminen esimerkiksi kasvipainotteisille aterioille madaltaa kynnystä niiden valitsemiseen myös muissa ruokailutilanteissa. Näin ruokajärjestelmä ei ainoastaan vastaa kuluttajien kysyntään, vaan myös aktiivisesti muovaa sitä.

Tulevaisuudessa ruokavalintoihin vaikuttavat yhä voimakkaammin työelämän ja toimintaympäristön muutokset. Työympäristöjen monimuotoistuminen, etä- ja hybridityön yleistyminen sekä muuttuvat ruokailutottumukset haastavat perinteisiä tapoja tukea terveyttä edistävää ravitsemusta. Samalla ilmastonmuutos muuttaa ruoantuotannon edellytyksiä sekä Suomessa että globaalisti. Muutokset

voivat vaikuttaa siihen, mitä raaka-aineita on saatavilla, millä hinnalla niitä voidaan tuottaa ja kuinka omavaraisena suomalainen ruokajärjestelmä pystyy toimimaan.

Innovaatiot ruoantuotannossa ja elintarviketeollisuudessa muuttavat tarjontaa ja avaavat uusia mahdollisuuksia kestävien ja terveyttä edistävien elintarvikkeiden kehittämiseen. Samanaikaisesti ruokavalioiden ennakoitua muuttuvan entistä kasvipainotteisemmiksi, kun eläinperäisten tuotteiden kulutus vähenee sekä terveys- että ympäristösyistä. Tämä kehitys ei kuitenkaan tapahdu itsestään, vaan siihen vaikuttavat poliittiset päätökset, markkinoiden ohjauskeinot sekä se, millaisia valintoja yhteiskunta haluaa tukea.

Keskeinen kysymys tulevaisuudessa onkin, millaisen suunnan Suomi haluaa valita. Jos tavoitteena on väestön terveyden, työkyvyn ja kestävä kehityksen edistäminen, tarvitaan toimia, jotka tukevat terveyttä edistävien ja kestävien ruokavalintojen tekemistä. Ilman ohjaavia toimenpiteitä on mahdollista, että ruokaympäristö kehittyä entistä epäterveellisempään suuntaan, jolloin helposti saatavilla olevat, runsaasti suolaa, sokeria ja kovaa rasvaa sisältävät tuotteet säilyttävät vahvan asemansa kuluttajien arjessa tai niiden käyttö jopa kasvaa nykyisestä. Siksi tulevaisuuden ruokapolitiikassa keskeistä on varmistaa, että terveyttä edistävät ja kestävät vaihtoehdot ovat myös helpoimpia, houkuttelevimpia ja taloudellisesti saavutettavimpia valintoja.

### 3. Ohjauskeinoja

Väestön ravitsemuksen parantaminen edellyttää samanaikaisia toimia sekä ruokapalveluissa, elintarviketeollisuudessa että yhteiskunnan ohjauksessa. Taloudellisilla ohjauskeinoilla voidaan tukea terveyttä edistäviä valintoja ja ohjata kulutusta ravitsemussuosituksen mukaiseen suuntaan.

Seuraavassa on esitelty keskeisiä ohjauskeinoja:

- 1) **Elintarvikkeiden terveysperustainen verotus**, jossa terveyttä edistävien tuotteiden hintaa lasketaan alentamalla niiden veroluokkaa tai ne on kokonaan vapautettu verosta, kun taas epäterveellisten tuotteiden hintaa nostetaan. Esimerkiksi vero, joka määräytyy elintarvikkeiden sokerin, suolan ja tyydyttyneen rasvan määrän perusteella. Käytännössä tämä voisi tarkoittaa esimerkiksi kasvisten, marjojen ja hedelmien arvonlisäveron poistamista tai alentamista ja saman aikaisesti epäterveellisten elintarvikkeiden arvonlisäveron korottamista tai erilaisia veromalleja, joissa epäterveellinen tuote voisi saada haittaveron.
- 2) **Lounasetujärjestelmän kehittäminen**; lounasetujärjestelmää voitaisiin kehittää terveysperustaisesti siten, että se kannustaisi nykyistä vahvemmin tietyt ravitsemukselliset kriteerit täyttävien, terveyttä edistävien aterioiden valintaan.
- 3) **Tuotekehitys**; elintarviketeollisuudella on merkittävä rooli terveyttä edistävien elintarvikkeiden saavutettavuudessa ja paremman ruokaympäristön rakentamisessa. Tuotekehityksen avulla voidaan edelleen kehittää uusia ravitsemuksellisesti parempia vaihtoehtoja ja tuoda niitä markkinoille. Elintarvikkeiden reformulointi eli tuotteiden ravitsemuksellisen laadun parantaminen esim. vähentämällä niiden sisältämän suolan, sokerin ja tyydyttyneen rasvan määrää, on myös tärkeää. Samalla on tärkeää lisätä tarjolle houkuttelevia, terveellisiä välipala- ja valmisruokavaihtoehtoja, jotka vastaavat kuluttajien tarpeeseen saada nopeasti saatavilla olevia ja helppokäyttöisiä tuotteita. Poliittisilla päätöksillä ja erilaisilla ohjauskeinoilla, kuten säädöksillä ja verotuksella, voidaan tukea tätä kehitystä sekä kannustaa elintarviketeollisuutta investoimaan terveellisempien tuotteiden kehittämiseen.

- 4) **Pakkaus- ja ruokalistamerkinnot:** kuluttajien mahdollisuuksia tehdä tietoon perustuvia valintoja voidaan vahvistaa myös kehittämällä pakkaus- ja ruokalistamerkinnot. Ne voivat auttaa kuluttajia vertailemaan tuotteiden ravitsemuksellista laatua, ja samalla ne lisäävät tietoisuutta ruoan terveysvaikutuksista. Yhdessä tarjonnan kehittämisen, taloudellisten kannustimien, teollisuuden tuotekehityksen ja kuluttajainformaation kanssa pakkausmerkinnot voivat tukea siirtymää kohti terveyttä edistävää ja ravitsemussuositusten mukaista ruokavaliota.
- 5) **Ruokapalveluiden ateriatarjonnan kehittäminen** sekä ravitsemuslaadun kriteerit elintarvike- ja ruokapalvelujen hankinnoissa; tarjolla on monipuolisesti kasviksia, kasvisruokia, vähemmän suolaa ja tyydyttyynyttä rasvaa sisältäviä aterioita. Kun terveyttä edistävät vaihtoehdot ovat helposti saatavilla ja muodostavat luontevan osan päivittäistä ruokailua esimerkiksi henkilöstöravintoloissa, kouluissa ja muissa joukkoruokailupalveluissa, niiden valitseminen helpottuu ja terveyttä edistävät ruokatottumukset vahvistuvat. Tähän voidaan vaikuttaa myös määrittelemällä terveyttä ja kestävyyttä edistävät ravitsemuslaadun kriteerit ruokapalveluille.
- 6) **Työntäjän kannustimet terveyttä edistävän ruokailun järjestämiseen;** Työntajat voisivat saada esim. alennusta työntäjämaksuista, kun järjestävät terveyttä edistävää henkilöstöruokailua työntekijöilleen.

## 4. Tiedolla johtaminen

Ravitsemusseurannasta saadaan tutkittua tietoa suomalaisten ruoankulutuksesta, ravintoaineiden saannista ja saantilähteistä, ravintolisien käytöstä sekä ajassa tapahtuneista muutoksista eri väestöryhmissä. Luotettava ja ajantasainen ravitsemustieto on edellytys vaikuttavalle terveyden edistämiseksi, sairauksien ehkäisylle ja poikkihallinnolliselle tiedolla johtamiselle. Kansallinen ravitsemusseuranta luo perustan ravitsemussuositusten ja ohjeistusten laatimiselle sekä vaikuttaville ohjaaville toimenpiteille, joilla turvataan väestön riittävä ja terveyttä edistävä ravitsemus. Samalla se edistää ruokajärjestelmän ja ruoan kulutuksen ympäristövaikutusten arviointia ja seuranta. Tämän vuoksi ravitsemusseurannan jatkuvuus on tärkeää turvata myös tulevaisuudessa. Samalla tulee varmistaa väestön ravitsemusseurannan riittävät resurssit sekä vahvistaa ravitsemustiedon systemaattista hyödyntämistä päätöksenteossa.

### Lähteitä ja lisätietoa

- [VRN hallitusohjelmaehdotukset](#)
- [Kestävä terveyttä ruoasta – kansalliset ravitsemussuositukset 2024](#)
- [Työaikainen ruokailusuositus](#)
- [Ravitsemushoitusuositus](#)
- [FinRavinto 2017 – tutkimus](#)
- [Terve Suomi 2022–2023- tutkimus](#)
- [THL. Ratkaisuja kestävä yhteiskunnan rakentamiseen 2025](#)
- [OECD: Health at a Glance 2025](#)

