



TERVEYSVAIKUTTEINEN RUOKA – LISÄÄ VITAMIINEJA, ANTIOKSIDANTTEJA JA PROBIOOTTEJA ?

Marina Heinonen

Elintarvike- ja ympäristötieteiden laitos, Helsingin yliopisto

Mitä on terveystuote? Tarkoitetaanko tällä kenties ”voimaruokaa”, luetteloa erityisen terveellisistä raaka-aineista, Itämeren ruokavaliota, syövän riskin vähentämiseen suunnattua ruokavaliota vai ravintosuositusten mukaista syömistä? Onko ”aito, puhdas ja luonnollinen” ruoka terveellisempää kuin prosessoitu ruoka? Kenen sanomaan me luotamme? Voiko terveellisen ruuan asiantuntijana esiintyä kuka tahansa - riittää kun on mielipide tai kokemusta? Ylenpalttinen kiinnostus ruokaan ja sen merkitykseen terveydelle on johtanut siihen, että tiedontulvasta on vaikea erottaa hömppätieto tieteeseen perustuvasta tosiasiasta.

Kuluttajaa houkuttelevat lupaukset sekä ravintolisien että tavallisten elintarvikkeiden markkinoijat. Kuluttajan harhaanjohtaminen on kuitenkin elintarvikelainsäädännön mukaan kiellettyä. Ruoka ei myöskään ole lääketta, joten ruualla ei hoideta eikä paranneta terveyttä. Elintarvikkeista, joita ovat myös ravintolisät, esitettyjen terveystuotteiden tulee olla todenmukaisia. Samoin myös tuotteesta luodun mielikuvan tulee olla tosi. Näin määrittelee EU:n väiteasetus (EC 1924/2006). Sen vuoksi kaikki vitamiineista, antioksidanteista ja probiootteista sekä monista muista ruuan ainesosista esitetyt terveystuotteet on arvioitu Euroopan elintarviketurvallisuusviranomaisen (EFSA) tieteellisten asiantuntijoiden voimin. Elintarvikkeiden markkinoinnissa sallitaan vain sellaisia terveystuotteita, joiden todenmukaisuus on osoitettu ihmisillä tehdyissä tutkimuksissa. Väiteasetuksen mukaan terveystuote tarkoittaa elintarvikkeita, joilla on tieteellisesti todistettu hyödyllinen vaikutus ihmisen terveyteen.

Tarvitaanko lisää vitamiineja, antioksidanteja tai probiootteja? Ravitsemustieteen oppikirjojen tietoon perustuvia terveystuotteita saa esittää kaikista ravintoaineista, kuten vitamiineista. Vitamiinilisien annostuksessa on syytä muistaa ravintosuositukset – on vain harvoja tilanteita, kuten pitkäaikainen sairaus tai kova rasitus, jossa ravintosuosituksia suuremmat annokset voivat olla elimistölle eduksi. Suuret vitamiiniannokset ovat terveydelle haitallisia. Esimerkiksi vastustuskykyä lisäävä ja väsymyksen tunnetta vähentävä vaikutus on normaalia ruokavaliosta saatavalla määrällä B6- tai C-vitamiinia. Elimistölle hyödyllisiä antioksidanteja ovat vain C-, E- ja B2-vitamiini sekä kivennäisaineista mangaani, seleeni ja sinkki. Näiden lisäksi antioksidanttina elimistössä toimivat oliiviöljyn fenoliset aineet. Muiden aineiden antioksidanttivaikutuksesta ei ole riittävästi tieteellistä näyttöä. Probioottien merkitystä ihmisen terveydelle on tutkittu runsaasti. Yhtään terveystuotetta ei kuitenkaan ole hyväksytty – lieneekö syynä tieteellisen totuuden ja mainonnan lupausten välinen ristiriita.

Studia Generalia -tilaisuudet videoidaan. Niitä voi seurata internetissä sekä suorina lähetyksinä että tallenteina:
www.helsinki.fi/videot.

Yleisökeskusteluun voi osallistua myös tekstiviestitse lähettämällä kysymykset ja kommentit tilaisuuden aikana numeroon 050-415 4892. Tekstiviestit luetaan tilaisuudessa mahdollisuuksien mukaan. Keskustelua voi jatkaa tilaisuuden jälkeen Studia Generalia -verkkosivuilla osoitteessa: <http://blogs.helsinki.fi/studiageneralia>.
Luentosarjan on suunnitellut Helsingin yliopiston Studia Generalia -toiminnan tieteellinen ohjausryhmä ja sen toteuttaa Helsingin yliopiston Avoin yliopisto yhteistyössä Helsingin yliopiston Tietotekniikkakeskuksen kanssa.

Lisätietoja:

Tieteellisen ohjausryhmän puheenjohtaja,
vararehtori Kimmo Kontula
p. (09) 191 24150
kimmo.kontula@helsinki.fi

Koulutussuunnittelija
Sanna Saari-Salomeri
p. (09) 191 28047
studiageneralia@avoin.helsinki.fi