



Asia: 3066/04.02.20.10/2024

**VRN ja THL, KANSALLINEN RAVITSEMUSSUOSITUS LUONNOS JULKISEEN
KOMMENTOINTIIN**

Suomen Hammaslääkäriliiton lausunto

Suomen Hammaslääkäriliitto kiittää suosituksen laatintua työryhmää asiantuntevasti tehdystä työstä sekä mahdollisuudesta antaa lausunto kattavasta ja ansiokkaasti tutkittuun tietoon perustuvasta suositusluonnoksesta, jossa huomioidaan paitsi ruokavalion ja ravinnontuotannon ympäristövaikutuksia, myös ravitsemuksen suunterveydellisiä näkökulmia.

Hammaslääkäriliiton lausunnossa suositusluonnosta on tarkasteltu ja kommentoitu erityisesti väestön suunterveyden kannalta.

Ehdotukset lisäyksiksi/ muotoilunmuutoksiksi esitetty lihavoidulla fontilla.

TAUSTA

RUOANKÄYTTÖ JA RAVINTOAINEIDEN SAANTI: MYÖNTEISTÄ JA KIELTEISTÄ KEHITYSTÄ

s. 5, r. 20

Liitetaulukko 1, pitäisikö olla Liitetaulukko **3**?

s. 5, r. 23

Liitetaulukko 2, pitäisikö olla Liitetaulukko **1**?

s. 5, r. 27

Liitetaulukko 3, pitäisikö olla Liitetaulukko **2**?

RUOAN TERVEYSVAIKUTUKSET JA PAINONHALLINTA

s. 6, r. 32

Ehdotus lisäykseksi: **Sokerien tai muiden helposti fermentoituvien hiilihydraattien runsas tai tiheään toistuva nauttiminen lisää hampaiden reikiintymistä.**



s. 6, rr. 33-35

Tämä tärkeä kappale (*Sokeriset ja sokerittomat happamat juomat sekä makeiset ja muut sokeripitoiset tuotteet vaurioittavat hammaskiillettä ja lisäävät epäedullista bakteerikasvua altistaen hampaiden reikiintymiselle. Vesi on suositeltava janojuoma niin aikuisille kuin lapsille.*) on nyt tässä muodossa vähän irrallaan Painonhallinta-otsikon alla.

Ehdotetaan suunterveyttä kytkettäväksi painonhallinnan asiayhteyteen esim. toteamalla, että **samoin kuin painonhallinnan näkökulmasta, myös hammasterveyden kannalta marjat ja hedelmät on suositeltavaa nauttia sellaisenaan.** Ja jatkoksi esimerkiksi, että **juomien luontaisesti sisältämät sokerit ja juomiin lisätyt sokerit sekä makeiset, suklaa ja muut runsassokeriset elintarvikkeet aiheuttavat runsaasti tai toistuvasti tiheään nautittuina hampaiden reikiintymistä. Lisäksi juomien happamuus aikaansaa hammaskiilteen kemiallista liukenemistä eli hammaseroosiota.**

S. 7, rr. 7-10

Ehdotus lisäykseksi:

Se, millaisia ravintoaineita kehittymistä ja kasvua varten on tarjolla, aiheuttaa pysyviä muutoksia kehon rakenteisiin, toimintaan ja aineenvaihduntaan, mukaan lukien **suun ja** suoliston mikrobisto ja immuunijärjestelmä

Kirjallisuusviite: Karies (hallinta). Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Hammaslääkäriseura Apollonia ry:n asettama työryhmä. Julkaistu: 10.01.2023. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim https://www.kaypahoito.fi/hoi50127#s13_2:

- *Varhaislapsuudessa kariesta voidaan hallita estämällä kariogeenisten bakteerien, muun muassa mutans-streptokokkien, kolonisoitumista huolehtimalla lapsen saaman ravinnon terveellisyydestä ja hyvästä suuhygieniasta.*
- *Mutans-streptokokkitartuntaa voidaan ehkäistä välttämällä toistuvaa toisen ihmisen syljen suoraa tai välillistä (esim. yhteinen lusikka tai huvitutin käyttäminen vanhemman suussa) joutumista pienen lapsen suuhun **73**.*
 - *Sokeripitoisten juomien ja makeisten käyttö edistää mutans-streptokokkien varhaista kolonisaatiota. Sen vuoksi erityisesti maitohampaiden puhkeamisvaiheessa sokeripitoisia juomia ja makeisia tulee antaa lapselle harvoin ja silloinkin ainoastaan suunniteltujen aterioiden yhteydessä.*
 - *Pienten lasten huoltajien on hyvä käyttää päivittäin ksylitolituotteita (vähintään 5–6 g ksylitolia vuorokaudessa), varsinkin jos heillä itsellä on taipumus hampaiden reikiintymiseen **A**.*



SUOSITUSOSIO

Liitetaulukoiden ja taulukoiden numeroinneissa ja sijoittelussa on niiden tekstin rinnalla lukemista hankaloittavia epäselvyyksiä, jotka tullevat korjatuiksi suosituksen lopullisessa muokkauksessa ja taitossa.

ENERGIA

s. 13, rr. 11-12

Energiansaannin ja -tarpeen ikä- ja sukupuoliryhmittäiset viitearvot on esitetty **Liitetaulukoissa** 5–7.

HIILIHYDRAATTI JA KUITU

s. 14, r. 5

Ehdotetaan lisättäväksi tekstiin selkeät määritelmät lisätylle sokerille ja vapaalle sokerille sekä maininta em. sokereiden vaikutuksesta hampaiden reikiintymiseen:

Ehdotus lisäyksestä s. 14, r. 5: Runsas lisätyn **tai vapaan** sokerin saanti heikentää ruokavalion kokonaislaatua **ja lisää hampaiden reikiintymistä**. (Kirjallisuusviite: <https://www.kaypahoito.fi/nak06765>)

tai vaihtoehtoisesti kappaleen loppuun s. 14 r 8:

Lisätyn ja vapaan sokerin saannin rajoittaminen on tärkeää myös hampaiden reikiintymisen ehkäisemiseksi.

s. 15, r. 5. sekä s. 46, r. 7

Ehdotetaan lisätyn sokerin ja vapaan sokerin määritelmien tarkentamisen ohella selventämään, sisältyykö vapaa sokeri lisätyn sokerin suositeltavaan saantiin alle 10 % päivittäisestä energian kokonaissaannista.

KALSIUM

s. 17, r. 14.

Hyvä, että kalsiumin yhteys hammasterveyteen on mainittu suosituksessa.

s. 18, r. 43.

Liitetaulukoista ~~10-14~~ **8-12** löytyvät vitamiinien ja kivennäisaineiden viitearvot.

SUOSITELTAVAT RUOKAVALINNAT

RUOKASUOSITUSTEN PERUSTA

s. 19, r. 8

Ehdotus lisäykseksi tekstiin (ehdotus ei ole valmiiksi muotoiltu, mutta ajatus sisällöstä olisi seuraava):

Ruokavaliosta kokonaisuutena puhuttaessa ravintoaineiden sekä ruokaryhmien ohella tulee huomioida myös hyvän ruoan ja miellyttävän ruokailutapahtuman jo itsessään tuomia positiivisia psykologisia ja sosiaalisia terveysvaikutuksia. Vaikka jokainen ateriakokonaisuus ei olisikaan ravinto-opillisesti aivan täydellisesti laadittu, on ”kohtuullinen sallivuus” ihmisen kokonaishyvinvoinnin kannalta tärkeä huomioitava asia.



IMETYS JA LISÄRUOKIEN ALOITUS

s. 19, r. 31

Ehdotetaan lisättäväksi kappaleeseen maininta imetyksen vaikutuksista lapsen suunterveydelle:

Alle vuoden ikäisellä vauvalla imetys voi suojata hampaita reikiintymiseltä verrattuna vauvan ruokintaan äidinmaidonkorvikkeella. Jos imetystä jatketaan yli 12 kuukautta, on tärkeää pitää lisätyn sokerin määrä ravinnossa mahdollisimman pienenä.

*Kirjallisuusviite: Karies (hallinta). Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Hammaslääkäriseura Apollonia ry:n asettama työryhmä. Julkaistu: 10.01.2023. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim
<https://www.kaypahoito.fi/hoi50127#s13>*

*Yöaikainen pitkään (yli 18 kk) jatkuva ja tiheä tuttipulloruokailu tai imetys altistavat hampaat reikiintymiselle **27**. Erityisen haitallista hampaiden kannalta on, jos lapsi nukkuu pitkiä jaksoja äidin rinta suussa.*

- Alle vuoden ikäisellä vauvalla imetys voi suojata hampaita reikiintymiseltä verrattuna vauvan ruokintaan äidinmaidonkorvikkeella **27**. Tämä johtunee rintamaidon hyödyllisistä vaikutuksista suun mikrobiomiin.*
- Äidinmaito sisältää runsaasti maitosokeria eli laktoosia, jota suussa olevat kariogeeniset bakteerit voivat käyttää aineenvaihdunnassaan, jolloin muodostuu hampaita reikiinnyttäviä happoja **74**. Tämän takia pitkään jatkuva lapsentahtinen imetys voi aiheuttaa hampaiden reikiintymisen riskin.*
- Jos imetystä jatketaan yli 12 kuukautta, on tärkeää huolehtia muun ravinnon terveellisyydestä (pitää lisätyn sokerin määrä mahdollisimman pienenä) sekä pitää erityisen hyvää huolta lapsen suuhygieniasta.*

PERUNA

s. 22, r. 6

Ehdotetaan perunan terveysvaikutuksiin lisättäväksi pilkkoutunutta tärkkelystä sisältävien, hampaisiin takertuvien perunalastujen haitallinen vaikutus hammasterveydelle, mitä ehkä useinkaan ei tiedosteta.

*Kirjallisuusviite: Karies (hallinta). Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Hammaslääkäriseura Apollonia ry:n asettama työryhmä. Julkaistu: 10.01.2023. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim
<https://www.kaypahoito.fi/hoi50127#s13>*

*Myöskään perunalastuja tai muita samankaltaisia naposteltavia ei tule nauttia usein **61**, **62**, koska ne tarttuvat hampaisiin ja aiheuttavat pitkäkestoisen happohyökkäyksen **B**.*

PÄHKINÄT JA SIEMENET

s. 23, r. 19

Ehdotetaan pähkinöiden terveysvaikutuksiin lisättäväksi käsittelemättömien pähkinöiden hampaiden reikiintymiseltä suojaava vaikutus. Pähkinät alkalisina katkaisevat happohyökkäyksen ja saattavat siten suojata hampaita reikiintymiseltä.

*Kirjallisuusviite: Karies (hallinta). Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Hammaslääkäriseura Apollonia ry:n asettama työryhmä. Julkaistu: 10.01.2023. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim
<https://www.kaypahoito.fi/hoi50127#s13>*

*Sokeroimattomat ja muuten kuorruttamattomat pähkinät saattavat syönnin jälkeen nautittuna suojata hampaita reikiintymiseltä **63***



SOKERIPITOISET ELINTARVIKKEET

s. 27, rr. 22-23

Ehdotetaan tarkistettavaksi ja tarkennettavaksi teksti tyydyttyneen rasvan osalta.

s. 27 r. 31 ehdotus lisäykseksi lihavoidulla fontilla:

Sokerilla makeutetut juomat lisäävät lihavuuden, tyyppin 2 diabeteksen **ja hampaiden reikiintymisen** riskiä.

JUOMAT

S. 28, r. 13 muutosehdotukset lihavoidulla fontilla:

Luontaista tai lisättyä sokeria sisältävät sokerilla makeutetut juomat ovat yhteydessä lihavuuteen sekä hampaiden reikiintymiseen lapsilla ja aikuisilla sekä ja tyyppin 2 diabetekseen ja sydän- ja verisuonitauteihin aikuisilla. **Sokeria sisältävien ja myös sokerittomien** happamien sokerittomien juomien toistuva käyttö aiheuttaa hammaskiilteen liukenemista, joten niitä ei tule käyttää säännöllisesti.

ALKOHOLI

S. 29, r. 1 lihavoidulla fontilla ehdotus lisättäväksi alkoholin terveysvaikutuksiin:

Alkoholi vaikuttaa monin tavoin myös suun terveyteen. Alkoholin tärkeimmät suuvaikutukset ovat suun kuivuminen, hammaserosio, limakalvomuutokset sekä suusyöpä. Sokeria sisältävät alkoholijuomat voivat aiheuttaa tai lisätä hampaiden reikiintymistä.

Kirjallisuusviite: Alkoholin vaikutukset suun terveyteen (Heikkinen ja Uittamo).

Duodecim Terveyskirjasto <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00079>

RUOKAVALION KOOSTAMINEN

On erinomaista, että ksylitoli on mainittu terveyttä edistävän ruokavalion osana.

s. 29, r. 27 ehdotus muokkaukseksi ja lisäykseksi lihavoidulla fontilla:

Mahdollinen sokerin nauttiminen tulee ajoittaa ruokailun yhteyteen, koska jokainen sokeripitoisen juoman tai pienenkin välipalan nauttimiskerta aiheuttaa suussa happohyökkäyksen. Ksylitolituotteiden käyttö katkaisee happohyökkäyksen, **ja sen käyttö ruokailukertojen jälkeen on kaikille suositeltava suun omahoidon osa. Päivittäisen ksylitoliannoksen tulisi olla vähintään 5 grammaa.**

Kirjallisuusviite: Karies (hallinta). Käypä hoito -suositus (Säännölliset ruoka-ajat ja

monipuolinen ruokavalio). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen

Hammaslääkäriseura Apollonia ry:n asettama työryhmä. Julkaistu: 10.01.2023. Helsinki:

Suomalainen Lääkäriseura Duodecim <https://www.kaypahoito.fi/hoi50127#s13>:

VEGAANIRUOKAVALIO s. 31

Ehdotetaan lisättäväksi tekstiin:

Vegaaniruokavaliolla ja happamien tuotteiden nauttimisella on mahdollinen yhteys hampaiston kulumiseen ja kiilteen liukenemiseen.

Kirjallisuusviite: Kasvisruokavalio ja suun terveys (Helenius-Hietala).

Duodecim Terveyskirjasto <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00016>



TOIMEENPANO

RUOKAKASVATUS, RAVITSEMUSVIESTINTÄ JA RAVITSEMUSOHJAUS

s. 35, r. 29

Ehdotetaan tekstissä tarkennettavaksi, että **osa sosiaalisen median vaikuttajista esittää ”terveysväittämiä”, jotka eivät perustu tutkittuun tietoon ja jotka saattavat olla jopa haitallisia terveydelle. Alttiina tällaiselle viestinnälle ovat erityisesti nuoret, joiden medialukutaidon ja lähdekritiittisyyden kehittämiseen tuleekin kiinnittää erityistä huomiota.**

ss. 35-36

Toimenpidesuositukseen on nostettu useita väestön terveyden edistämisen näkökulmasta arvokkaita asioita: terveysalan ammattihenkilöiden täydennyskoulutus, terveyttä tukevat ruokaympäristöt ja -valinnat sekä asiantuntijoiden osaamisen hyödyntäminen yhteiskunnallisessa päätöksenteossa. Näistä erityiskiitos!

S. 36 ehdotetaan toimenpidesuositukseen lisättäväksi (esim. rivin 5 jälkeen):

Lasten ja nuorten ruoka- ja mediakasvatuksessa painotetaan kykyä erottaa tutkittuun ja ei-tutkittuun tietoon perustuvia väittämiä erityisesti sosiaalisen median vaikuttajien tuottamissa sisällöissä.

s. 39

TOIMENPIDESUOSITUKSET SOSIAALISEN KESTÄVYYDEN EDISTÄMISEKSI

Nämä ovat tärkeitä. Toimenpidesuositusten toimilla on toteutuessaan mahdollista vaikuttaa myös väestön suunterveyteen.

LOPUKSI

On aivan keskeinen asia ja vaativa työ saada ansiokkaasti laadittu, laaja-alainen ravitsemussuositus vietyä käytännön toteutukseen väestön parhaaksi. Suosituksen onnistunut toimeenpano edellyttääkin väistämättä myös ravitsemusalan ei-ammattilaisten panosta sekä yhteiskunnallisia ja ravitsemuspoliittisia toimia. Riittävien resurssien osoittaminen ravitsemustyöhön ja mm. ravitsemuksen perus- ja täydennyskoulutukseen (myös ravitsemusalan ei-ammattilaisille) on haasteellista, mutta myös välttämätöntä, jotta suositus voidaan ottaa käyttöön valtakunnallisesti kattavasti eri väestöryhmissä ja alueilla.

Huolellinen graafisen ilmeen ja taiton suunnittelu ja toteutus tulevat varmasti helpottamaan suosituksen luettavuutta ja ”maittavuutta”. Esimerkiksi oleellisia sisältöjä kiteyttävillä tietolaatikoilla ja yhteenvetoteksteillä sekä kuvituksella suositus on mahdollista saada houkuttelevaksi.

Suomen Hammaslääkäriliiton puolesta,
Asiantuntijahammaslääkäri
HLT, EHL Aija Hietala-Lenkkeri