

kolumni

Terveellinen ruoka ja ilmastoruoka kulkevat käsi kädessä

Yes we can! Valitettavan harva suomalainen ymmärtää, miten suuri myönteinen muutos ruokailutottumuksissa tapahtui 1900-luvun jälkipuoliskolla. Ilman kieltolakia, ilman verosanktioita ja vailla muitakaan ulkoisia pakkoja suomalaiset alkoivat syödä terveellisemmin. Enemmän kasviksia, vähemmän suolaa ja eläinrasvoja. Tarvittiin vain valistusta, hyvää esimerkkiä, terveellisempiä tuotteita ja vertaistuen aktivoimista.

Olemme nyt toisen suuren muutoksen kynnyksellä. Suomen ja muiden kehittyneiden maiden on vähennettävä kasvihuonekaasupäästöjään seuraavan 40 vuoden aikana vähintään 80 prosenttia nykytasosta. Tämän haasteen suuruutta ihmetellessä on hyvä muistaa, mitä on tapahtunut ruokavaliossa ja sydän- ja verisuonitautikuolleisuudessa edellisen 40 vuoden aikana. Iso muutos on mahdollinen.

Ilmastohaaste ei jätä rauhaan ruokailutottumuksiakaan. Viime vuosina on saatu merkittävästi lisää tutkimustietoa siitä, kuinka suuri osa ihmiskunnan päästöistä syntyy ruuantuotannosta. Arviot vaihtelevat tutkimuksen ja maan suhteen viidenneksen ja kolmanneksen välillä (ks. Jyri Seppälä, KE 6/2009). Useille ruuan päästöjen suuruus on tullut yllätyksenä. Nyt moni pohtii, jääkö ruuan terveellisyys vähäpäästöisyyden jalkoihin.

Pelko on turha. Ravitsemukselliset arvot pysyvät jatkossakin kunnissa. Vähäpäästöisen ruokavaliion tutkimuksessa niin Suomessa, Ruotsissa kuin muuallakin on otettu lähikohdaksi ravitsemussuositukset. Mainio uutinen on, että ilmastoystävällisyys ja terveellisyys osuvat monilta osin yksiin:

1. Nykyisten pohjoismaisten suositusten valossa suomalaisten ruokavaliion kehityksessä on yksi selkeä negatiivinen kehitys-

trendi: lihan kulutus kasvaa koko ajan. Jos suomalaiset söisivät ruokasuositusten mukaisesti, kulutettaisiin lihaa nykyistä vähemmän. Ilmastonäkökulmasta juuri lihan, erityisesti naudanlihan, tuotanto on kaikkein vähingollisinta.

Ruotsin Elintarvikeviraston vuonna 2008 julkaisema raportti *På väg mot miljöpåssande kostråd* suosittelee vähentämään lihan kulutusta ja lisäämään erityisesti kuivattujen palkokasvien syöntiä. Esimerkiksi Yhdysvaltain maatalousministeriön ruokapyramidissa liha ja pavut on pistetty samaan lohkokseen. Suomalaisissa kotikeittiöissä palkokasvit ovat hernekeittoa ja pakastepapuja lukuun ottamatta valitettavan harvinaisen näky.

2. Sekä ravitsemuksen että ilmaston kannalta parasta olisi, jos länsimaiset ihmiset söisivät kohtuullisesti – käytännössä siis nykyistä vähemmän. ”Tyhjät kalorit” aiheuttavat terveysongelmia. Niiden tuottamisesta syntyy merkittävät määrät kasvihuonekaasupäästöjä, turhaan. Jo olemassa olevien ravitsemussuositusten noudattaminen vähentäisi suomalaisten päästöjä.

3. Ravitsemuksen kannalta olisi hyvä, että ihmiset tietäisivät, mitä syövät – siis einesten sijaan oikeaa ruokaa. Myös ilmaston kannalta vähemmän prosessoitu ruoka on parempaa. Esimerkiksi muuten vähäpäästöisen perunan hiilijalanjälki moninkertaistuu sen muuttuessa pakasteranskalaiseksi.

4. Ravitsemusnäkökulmasta on hyvä, että suomalaiset syövät aiempaa enemmän kasviksia. Ilmaston kannalta huono asia on se, että syömmme läpi vuoden samoja kasviksia – ruotsalaistutkimuksen mukaan puolet kuluista kasviksista on kurkkua, salaattia ja tomaattia, joiden tuottamisesta talvikaudella syntyy paljon päästöjä.



Outi Kuittinen
KUVA: SIMO VASSINEN



Aleksi Neuvonen
KUVA: OUTI KUITTINEN

Kuitupitoisia kasviksia, kuten kaaleja ja juureksia, taas syödään liian vähän. Varsinkin syksyisin ja talvisin ne olisivat erinomainen salaattivalinta, sillä ne säilyvät hyvin pitkälle talveen. Jostain syystä esimerkiksi lehti-, ruusu- ja kyssäkaali ovat suomalaisessa ruokavaliossa vähän käytettyjä, vaikka ne ovat varsinaisia hivenaine- ja vitamiinipommeja.

Hyvää, terveellistä ruokaa ja vähähiilisyys on helppo toteuttaa yhdessä. Suurempi kysymys onkin, toteutetaanko kumppaan. Hyvin usein samat ihmiset haluavat elää sekä terveellisesti että ilmastoystävällisesti. He kyllä omaksuvat tahtoessaan edellä esitetty neljä ruokavalioparannusta. Sen sijaan suuri joukko suomalaisia ohittaa jatkuvasti viestit terveydestä ja ilmastosta. Jos saamme heille perille viestin jommasta kummasta, olemme pitkällä myös toisen suhteen. ■

Aleksi Neuvonen
tutkimusjohtaja
Demos Helsinki

Outi Kuittinen
tutkija
Demos Helsinki