

# Uudet syöntisuositukset

Kirsi-Helena Kanninen ja Marika Jestoi  
Elintarviketurvallisuusvirasto Evira  
Tuoteturvallisuusyksikkö

13.12.2013



# Kaksi suositusta

1. Makkaroiden, nakkien ja leikkeleiden käyttö alle kouluikäisillä lapsilla
2. Nitraattia sisältävien kasvisten käyttö alle kouluikäisillä lapsilla

# Suositusten tausta

- Suositukset perustuvat Eviran uuteen riskinarviointiin lasten ja aikuisten altistumisesta nitraatille ja nitriitille sekä sosiaali- ja terveysministeriön vuonna 2004 antamiin suosituksiin
- Suositukset annetaan Elintarviketurvallisuusvirasto Eviran, Terveystieteiden tutkimuskeskuksen ja Valtion ravitsemusneuvottelukunnan yhteispäätöksellä

# 1. Makkaroiden, nakkien ja leikkeleiden käyttö alle kouluikäisillä lapsilla

13.12.2013

# Makkaroiden, nakkien ja leikkeleiden käyttö alle kouluikäisillä lapsilla

- Suosituksen perusteena on makkaroiden, nakkien ja leikkeleiden säilöntäaineena käytetty natriitti
- Suositus huomioi myös
  - talousvedestä taustana tulevan natriittialtistuksen sekä
  - makkaroiden, nakkien ja leikkeleiden kovan rasvan ja suolan

# Makkaroiden, nakkien ja leikkeleiden käyttö alle kouluikäisillä lapsilla

- **Imeväiset (alle 1-vuotiaat)**

Ruokavaliossa tulee välttää makkaraa/nakkeja ja leikkeleitä

- **Alle kouluikäiset**

Jos ruokavalioon kuuluu makkaraa/nakkeja ja leikkeleitä, niiden yhteismäärä saisi olla **enintään 150 g viikossa**

# Makkaroiden, nakkien ja leikkeleiden käyttö alle kouluikäisillä lapsilla

- **Alle kouluikäisillä** tämä tarkoittaa esimerkiksi
  - 1 makkara-ateriaa viikossa ja 1 leikkelesiivua per päivä TAI
  - 2 makkara-ateriaa viikossa, ei leikkeleitä TAI
  - 2 leikkelettä per päivä
- **Pienillä leikki-ikäisillä (1–2-vuotiaat)** määrän on syytä olla pienempi
  - enintään 1 makkara-ateria viikossa ja silloin tällöin leikkeleenä

# Makkaroiden, nakkien ja leikkeleiden käyttö alle kouluikäisillä lapsilla

- Makkaralla tarkoitetaan
  - ruokamakkaroita, kuten nakit, grilli- ja lenkkimakkarat sekä
  - raakamakkaroita, kuten siskonmakkara
- Leikkeleillä tarkoitetaan
  - leikkelemakkaroita, kuten metwursti, balkan- ja lauantaimakkarat sekä
  - lihaleikkeleitä, kuten kinkku-, broileri- ja kalkkunaleikkeleet
- Kinkkukiusaus vastaa makkara-ateriaa



# Makkaroiden, nakkien ja leikkeleiden käyttö alle kouluikäisillä lapsilla

Esimerkkejä 150 g:n määrästä makkaraa, nakkeja ja/tai leikkeleitä

- 1,5 annosmakkaraa (á 100 g)
- 5 nakkia (á 30 g)
- 15 leikkelesiivua (á 10 g)
- 0,5 makkaraa ja 10 leikkelesiivua
- 3 nakkia ja 6 leikkelesiivua
- kolmannes lenkkimakkaraa (á 500 g)

## 2. Nitraattia sisältävien kasvisten käyttö alle kouluikäisillä lapsilla

13.12.2013



# Nitraattia sisältävien kasvisten käyttö alle kouluikäisillä lapsilla

- Suosituksen perusteena on kasvisten luontaisesti sisältämä nitraatti
- Luokittelu nk. nitraatinkerääjäkasvikseksi eli nitraattia luontaisesti kerääväksi kasvikseksi, jos pitoisuus >800 mg/kg

# Nitraattia sisältävien kasvisten käyttö

- **Imeväiset (alle 1-vuotiaat)**

Nitraattia luontaisesti kerääviä kasviksia ja niistä valmistettuja tuotteita tulee edelleen välttää imeväisikäisten ruokavaliossa.

Nk. nitraatinkerääjäkasviksia ovat pinaatti, punajuuri, erilaiset lehtisalaatit (ml. kiinankaali ja rucola), tuoreet yrtit, lehtikaali, kyssäkaali, kurpitsa, retiisi, varsiselleri, fenkoli, idut ja juuresmehut.

# Nitraattia sisältävien kasvisten käyttö

- **Alle kouluikäiset**

Hyvien ravitsemuksellisten ominaisuuksiensa vuoksi kasvikset kuuluvat olennaisena osana leikki-ikäisten tasapainoiseen ruokavalioon. Pienellä osalla alle kouluikäisistä lapsista nitraatille määritetty hyväksyttävä päivittäissaanti voi satunnaisesti ylittyä. Kasvisten ravitsemuksellisen hyödyn katsotaan kuitenkin ylittävän nitraatista mahdollisesti aiheutuvat haitat.

Monipuolinen kasvisten käyttö kuuluu suositeltavaan ruokavalioon ja edistää makumieltymysten kehittymistä. Nitraattia luontaisesti keräävien kasvisten yksipuolinen käyttö ei ole suositeltavaa.