

Tutkimusprofessori Antti Aro:

”Uskomuksille ei sijaa joukkoruokailussa”

(Suurtaloustuutiset 8/2003)

Tutkimusprofessori Antti Aro tuntee suomalaisten ravitsemuksen. Hän on seurannut sitä Kansanterveyslaitoksessa (KTL) vuodesta 1983, vuodesta 1991 ravitsemusosaston johtajana. Eläkkeelle siirtymässä oleva Aro pitää suomalaista kouluruokailua ja joukkoruokailua yleensä ravitsemuksellisesti laadukkaana. Hyvää ei kannattaisi pilata väärillä uskomuksilla tai hatarin tiedoin. Myös luomuruokaa pitää uskaltaa arvioida tieteen ja tiedon valossa.

Teksti ja kuvat Pauli Hyvölä

- Ei luomutuotteita pidä arvostella sen kummemmin perustein kuin muitakaan elintarvikkeita. Niiden tulee olla laadullisesti yhtä hyviä ja turvallisia kuin muidenkin. Se täytyy myös kyetä näyttämään toteen yksiselitteisesti. Pelkkä usko tai todistelu luomun paremmuudesta ei riitä nykyaikana. Mutta näyttää vielä olevan, että luomuihmiset pitävät kiinni joistakin opinkappaleistaan laadun kustannuksella.

- Näiden seurauksena esimerkiksi köyhää maaperäämme ei saisi täydentää vaikkapa tietyn kivennäisainein. Niinpä luomuelintarvikkeet ovat seleeniköyhiä, mahdollisesti myös jodia on niukasti, Antti Aro sanoo.

Hänen mukaansa tulisikin löytää joku keino korjata esimerkiksi seleenin puutos maaperää parantaen. Myös mikrobiologiset riskit olisi eliminointava, sillä on tutkimuksia, jotka osoittavat, että vaikkapa luomukanoilla on ollut enemmän haitallisia mikrobeja.

Aron mielestä myös luomun tuotannon tulisi olla yhtä tehokasta ja ympäristöystävällistä kuin muunkin maatalouden. Näin ei välttämättä ole. Samaan tapaan luomusta olisi kyettävä tuottamaan puolivalmisteita eli tuotteiden saatavuuden ja käyttökelpoisuuden tulisi olla tavanomaisesti tuotetujen elintarvikkeiden veroista. Aro huomauttaa myös, että luomu ja lähiruoka ovat kaksi eri asiaa.

- Jos nyt kysymme, millaista ravintoa lapsille tulee tarjota, senhän tulee olla parasta mahdollista. Tavalliseen tapaan tuotetut elintarvikkeemme ovat laadullisesti parempia, näin ikävä kyllä näyttää luomun kannalta olevan. Luomua voi toki käyttää, mutta niin kauan kuin esimerkiksi kouluruokailun ongelmana on rahan niukkuus, harkitsisin hyvin tarkoin, professori Aro sanoo.

Kouluruokailuamme Aro pitää yleensä korkealuokkaisena. Sen takaamiseksi myös tulevaisuudessa Aro olisi valmis tarvittaessa harkitsemaan vanhemmille mahdollisuutta maksaa edes osa ruoasta itse. Eli maksuttomuus ei saa olla opinkappale sekään – ja varsinkaan poliittinen opinkappale.

Nykyaikana kouluruokailulta on vaadittu valinnan mahdollisuuksia, jopa vegaaniruokaa. Tätä on vaikea toteuttaa niukoin määrärahoihin. Kaikkea ei Aron mukaan edes tule yrittää tarjota, vaan kouluruoan tulisi olla terveelliseksi tiedettyä ja ravitsemussuosittelun mukaista. Aro muistuttaa, että myös kodilla on vastuunsa siitä, mitä lapsi syö tai jättää syömättä.

Täydentäminen ja terveysvaikutukset

Suomessa on täydennetty elintarvikkeita laajamittaisesti ja tuloksellisesti jo pitkään. Aiemmin torjuttiin raudanpuutosanemiaa lisäämällä rautaa viljatuotteisiin. Struuma saatiin kuriin lisäämällä suolaan jodia, seleeninpuutos oireineen lisäämällä seleeniä lannoitteisiin. Nyt on sallittu ja aloitettu

D-vitamiinin lisääminen maitoon. Aron mukaan maito sopii D-vitamiinin lähteeksi, koska sen käyttö on yleistä mutta käyttötottumuksista ja -mahdollisuuksista johtuen riski liikasaannista pieni.

- Niinpä D-vitamiinilla täydennetty maito on kouluruokailussa terveellisempi vaihtoehto kuin luomumaito. Sen sijaan C-vitamiinin lisääminen vaikkapa aamiaismuroihin on lähinnä markkinointikeino, sillä terveellinen perusruokavalio sisältää tarpeeksi C-vitamiinia.

Mitä terveysvaikutteisiin eli funktionaalisiin elintarvikkeisiin tulee, Aro on aavistuksen kriittinen. Nimittäin koko käsitteen sisältö on vielä täsmällisesti määrittelemättä eikä kaikkien, esimerkiksi joidenkin hapanmaitotuotteiden, vaikutuksia täysin tunneta: Ei ole esimerkiksi varmaa tietoa, onko eri bakteerikannan sisältävien periaatteessa samojen tuotteiden nauttiminen haitallista vai hyödyllistä.

Ternimaito ja siitä valmistetut kapselit ovat tuorein villitys. Ternimaidon hyödyllisyydestä ihmiselle muuten kuin ravintona ei ole tarpeellista näyttöä, se kun on tarkoitettu vasikalle, joka elää tyystin toisenlaisen mikrobikannan parissa kuin ihminen.

Ternimaitovillitystä edelsi yömaito eli unimaito. Sen osin tuntemattomien vaikutuksien, muun muassa vastuskyvyn lisääntymisen ja paremman unen, oletetaan perustuvan yöllä lypsetyn korkeaan melatoniinipitoisuuteen. Vaikka melatoniinia olisi vaikuttavia määriä ja hormonin vaikutus sinällään olisi hyödyllinen, ei yömaidosta ole siltikään välttämättä hyötyä:

- Ihmisen oma elimistö jo tuottaa melatoniinia. Miksi ihmeessä sitä pitäisi ottaa yliannoksina suun kautta. Elimistö pyrkii sitä paitsi pitämään hormonitasapainoa yllä ja torjumaan ulkoiset vaikutukset, Aro huomauttaa.

Maallikolle lie mediasta tutuimpia kehonrakentajien hormonien käyttöön liittyvät ongelmat. Tiedetään, että miessukuhormonien käyttö laskee kehon omaa tuotantoa. Melatoniini voisi siis vaikuttaa samoin – jos se maidon joukossa tarjottuna vaikuttaisi...

- Meillä ei taidakaan vielä olla sellaisia funktionaalisia elintarvikkeita, joiden voisi katsoa laajassa mitassa kuuluvan lasten ruokavalioon ja siis kouluruokailuunkaan, Aro sanoo.

Sairaudet ja kouluruoka

Yksi kansantautimme, joka on lisääntymässä, on 2-tyyppin eli aikuisiän diabetes. Se on paljolti elämäntapoihin liittyvä sairaus, jonka kehittyminen vie vuosia. Kouluruoalla, varsinkin ravintoon liittyvällä valistuksella on Aron mukaan merkityksensä diabetestä kitkettäessä.

Allergiat liittyvät paljolti lapsuuteen. Niitä ei pidä Aron mukaan lähteä torjumaan jonkin välttämisen ruokavalion avulla vieläpä uskomuksien nojalla. Lääkärin diagnosoimaan allergiaan pitää silti suhtautua saatujen ohjeiden mukaan.

- Näyttää olevan, että ruokavaliolla ei voida vaikuttaa allergioiden yleisyyteen.

Ksylimuokkain Aro olisi sen sijaan valmis harkitsemaan tarjottavaksi kouluruoan jälkeen. Purukumissa tai muussa pitkään vaikuttavassa tuotteessa tarjottuna se parantaisi hampaiden terveyttä.