

Luomun terveellisyydestä on vähän näyttöä

Luomuruoka on enemmän ympäristöekologinen valinta

Heikki Sihto, Uutispäivä Demari 13.1.2012

Luomuruoka on muotia. Sitä markkinoidaan terveellisempänä ja ympäristöystävällisempänä vaihtoehtona niin sanotulle tavalliselle ruualle. Tutkijoiden mukaan luomuruuan terveellisyydestä ei kuitenkaan ole näyttöä. Osa tutkijoista kyseenalaistaa myös luomuruuan ympäristöystävällisyyden.

Helsingin yliopiston ravitsemustiedon professori **Mikael Fogelholm** toteaa luomuruuan terveellisyyden olevan vielä uskomuspohjalla. Tutkimustiedon mukaan luomuruuan ja tavallisen ruuan ravintosisällöissä ei ole merkittävää eroa. Fogelholm sanoo terveellisyyden kannalta eroa voivan olla lähinnä tuotteiden kemikaalijäämien määrissä. Niissäkään ei ole hänen mukaansa havaittu merkittäviä eroja.

”Olenaisempi on terveellinen ruokavalio eli sopivassa suhteessa kasvi- ja kalarasvoja, hiilihydraatteja ja kuituja.”

– Itse näen luomuruuan valitsemisen enemmän ympäristöekologisenä valintana kuin terveellisyyteen perustuvana, Mikael Fogelholm sanoo.

Fogelblom arvioi luomuruuan suosion takana olevan luonnonmukaisen elämisen buumi. Hän sanoo itsekin toivovansa luomuruuan menestykselle jatkoa.

– Luomu ja ruuan terveellisyys ovat kuitenkin eri asioita. Suomalaisessa ruuassa ympäristömyrkköjen tai torjunta-aineiden jäämät ovat vähäisiä. Terveiden kannalta luomua olenaisempi on terveellinen ruokavalio eli sopivassa suhteessa kasvi- ja kalarasvoja, hiilihydraatteja ja kuituja. Esimerkiksi täysjyväviljatuotteiden ja kasvien terveysvaikutuksista on paljon tutkimustietoa, Fogelholm muistuttaa.

Ruoka antaa identiteetin

Ruoka herättää paljon intohimoja. Ravitsemustiedon professori **Mikael Fogelholm** kertoo saaneensa paljon palautetta etenkin karppaamista koskevista kriittisistä kommentistaan. Palautetta on tullut paljon etenkin internetin kautta. ”Valehtelu” on Fogelholmin karppaajilta saaman palautteen siisteimpiä ilmaisuja.

– Luomuruuan kannattajilta tullut palaute on ollut kokonaisuudessaan asiallista, Fogelholm vertaa.

Fogelholm arvelee ruuasta tulleen ihmisille identiteetin lähde, ruokaan samaistutaan.

– Sosiaalinen media helpottaa ruuasta keskustelua ja kokemusten vertailua. Sosiaalinen media antaa myös helpon mahdollisuuden purkaa omaa ruokaan liittyvää turhautumista.

”Luonto syödään sukupuuttoon”

Muutama vuosi sitten eläkkeelle jäänyt maatalous- ja metsätieteiden tohtori, kasvinjalostuksen dosentti **Jussi Tammisola** kritisoi luomuruokaa ja siihen liittyviä näkemyksiä kasvinjalostuksen näkökulmasta. Hän sanoo luomua markkinoitavan aatteella, joka työntää syrjään tieteen ja biologian. Hän on huolissaan, jos luomun suosion myötä palataan 1800-luvun viljelytapoihin.

Tammisola muistuttaa, että luomuruualla ei ruokita maailman kasvavaa väestöä. Hän sanoo tieteellisellä kasvijalostuksella moninkertaistetun monien kasvien satomäärät. Tammisola korostaa jalostuksen ja ruuan-tuotannon määrän lisäämistä, jos ruokaa käytetään jatkossa enemmän energianlähteenä.

– Ihmiset eivät enää tiedä, mistä ruoka tulee. Kasvinjalostus on kaiken viljeltävän ruuan perusta. Suomessa luomuun siirtyminen puolittaisi satomäärät. Itse pidän ympäristöystävällisempänä satojen suurta määrää kuin peltopinta-alan jatkuvaa kasvattamista. Luomulla luonto syödään sukupuuttoon, Jussi Tammisola sanoo.

Tammisola varottaa myös luomuruokaan liittyvistä ruokamyrkytysvaaroista. Riskit liittyvät lähinnä luomu-viljelyssä paljon käytettyyn karjanlantaan, joka voi sisältää taudinaiheuttajia. Tästä varoittava esimerkki oli viime vuonna Egyptistä Eurooppaan tuotu sarviapilan luomusiemenien erä. Niissä oli veriripuli-kolibakteeria, joka on yleensä peräisin ihmisen tai eläimen ulosteesta.