



IRIS ERLUND
ETT, tutkimuspäällikkö
THL, Genomiikka ja biomarkerit
-yksikkö



SUVI VIRTANEN
LT, ETM, tutkimusprofessori,
yksikön päällikkö
THL, Ravitsemusyksikkö
professori
Tampereen yliopisto,
terveystieteiden yksikkö
projektipäällikkö
Pirkanmaan sairaanhoitopiiri

Saavatko suomalaiset riittävästi hivenalkuaineita?

Suomalaisväestön hivenalkuaineiden saantia on pidetty suhteellisen hyvänä, ja sitä se pitkälti onkin. Finravinto 2012 -tutkimuksen mukaan valtaosa suomalaisista aikuisista saa ravinnosta riittävästi esimerkiksi sinkkiä ja kuparia (1). Joidenkin hivenalkuaineiden, kuten jodin ja raudan, saantiin tulee kuitenkin kiinnittää enemmän huomiota erityisesti hedelmällisessä iässä olevilla naisilla sekä lapsilla.

Jodia ja seleeniä on Suomen maaperässä niukasti, ja siksi niiden luontainen saanti on hyvin vähäistä. Niitä lisätäänkin eri tavoin elintarvikkeisiin. Seleenitasot ovat Suomessa kohdallaan kansainvälisesti ainutlaatuisen seleeniohjelmamme ansiosta, sillä seleeniä lisätään meillä lannoitteisiin (2). Luomuruokaa käyttävien seleenin saanti saattaa kuitenkin jäädä niukaksi, koska luomulannoitteisiin seleeniä ei lisätä. Jodia taas on lisätty ruokasuolaan ja rehuihin 1900-luvun puolivälistä lähtien. Toimenpiteellä eliminoitiin aikanaan jodinpuutoksen aiheuttamat kilpirauhassairaudet vuosikymmeniksi eteenpäin.

Ruokatottumusten vähitellen muuttuessa ja jodioimattoman suolan korvatussa jodiodidun on riittämätön jodinsaanti kuitenkin päässyt hiipimään takaisin. Suomessa tähän on herätty: Valtion ravitsemusneuvottelukunta antoi uuden

tärkeää painottaa, että jodioituakin suolaa kannattaa käyttää niukasti verenpainetaudin ehkäisemiseksi. Muita jodin lähteitä ruokavaliosamme ovat maitovalmisteet, kala ja muna.

Rautastatus on monella hedelmällisessä iässä olevalla naisella huono (5). Joillakin naisilla tilanne voi olla erinomainen, mutta esimerkiksi punaista lihaa välttävällä naisella, jolla on myös runsaat kuukautiset, se voi olla surkea. Rautavaraston korjaaminen ei onnistu hetkessä, ja se pitäisi saada kohdalleen jo ennen raskautta. Pienten lasten tilanne ei myöskään näytä olevan hyvä, koska raudan saanti on suurella osalla fysiologista tarvetta pienempi (6). Myös vegaanien – erityisesti äitien ja lasten – riittävään ravintoaineiden saantiin (mm. jodi, rauta ja sinkki) tulisi kiinnittää huomiota (7,8).

Ravitsoaineet kannattaa hankkia ruoasta. Suomessa on totuttu siihen, että elintarvikkeisiin lisätään maltillisesti ravintoaineita, joiden saanti on muuten vähäistä. Näin turvataan riittävä saanti kaikissa väestöryhmissä ja vältetään liiallisen saannin haitat. Lisäpotkua toki tarvitaan joissakin tilanteissa, ja joskus se täytyy ottaa purkista. Kuitenkin esimerkiksi rauta imeytyy parhaiten luontaisena hemirautana, vaikkapa veriläytystä. Runsaasti jodia sisältäviä valmisteita, kuten merileviä, käytetään suhteellisen vähän. Onneksi, koska niistä jodia voi saada myös liikaa.

Jodin ja raudan puutosta esiintyy Suomessa, ja ne voivat haitata lasten kasvua ja kehitystä. Ajantasaista tutkimustietoa puutosten esiintyvyydestä lapsilla ei kuitenkaan ole, ja kaiken kaikkiaan tieto lasten, nuorten ja nuorten aikuisten ravitsemuksesta on meillä niukkaa. Suositukset on kyllä tehty; juuri uusittiin esimerkiksi jodisuositus (3) ja ravitsemussuositus lapsiperheille (7). Tarvitaan kuitenkin tutkimusta ja seurantaa, jotta tilannetta voidaan arvioida ja toimenpiteet kohdistaa oikein. Se jos jokin, säästää euroja. Edistämällä sikiön ja lapsen terveyttä vaikutetaan pitkälle tulevaisuuteen. ●

Ajantasaista tutkimustietoa puutosten esiintyvyydestä lapsilla ei ole.

suosituksen jodiodidun suolan käytöstä vuonna 2015 (3). Suurkeittöt reagoivat siihen nopeasti ja elintarviketeollisuudenkin puolella on jo nähty myönteistä kehitystä. Myös Euroopan tasolla ongelma on tiedostettu, ainakin tutkijoiden piirissä (4). Eurooppalaista joditilanteen vertailua tehdään nyt EU-komission ja Pohjoismaiden ministerineuvoston rahoittamissa hankkeissa. Kun puhutaan jodista potilaille, on kuitenkin

KIRJALLISUUSLUETTELO
pdf-versiossa
www.laakarilehti.fi

Sisällysluettelo
SLL 10/2016