

CASE SYDÄNMERKKI-ATERIAT

Terveellisen ruoan ei tarvitse maksaa enempää – päinvastoin



1 gramma
vähemmän
suolaa.



Säästö
vuodessa jopa
26 miljoonaa €

CASE SYDÄNMERKKI-ATERIAT: Terveellisen ruoan ei tarvitse maksaa enempää – päinvastoin

Kunta voi edistää väestön terveyttä helposti tarjoamalla ateriapalveluissa terveellistä, suomalaisiin ravitsemussuosituksiin perustuvaa ruokaa. Esimerkiksi kouluaterioita nauttii päivittäin lähes miljoona suomalaista.

Sydänmerkki-ateriat helpottavat ruokailijaa terveellisen aterian valitsemisessa ja ruokapalveluita ravitsemussuosituksen mukaisen ruoan valmistamisessa. Kun ateria täyttää Sydänmerkki-kriteerit, siinä on suolaa, rasvaa ja tyydyttyntä rasvaa suositusten rajoissa.

Sydänmerkki-aterioita tarjotaan jo noin 250 ravintolassa. Mukana on erityisesti julkisen puolen toimijoita, esimerkiksi kuntia ja sairaanhoitopiirejä.

Panostaminen terveelliseen ruokaan on kunnalle hyvä ja vaikuttava investointi, joka edistää kaikenikäisten kuntalaisten terveyttä ja työkykyä. Terveelliset ateriat tukevat hyvien ruokailutottumusten syntymistä ja parhaimmillaan malli hyvästä ruokailusta siirtyä myös kotiin.



Yksi elämä
Nautitaan päivittäin.



Yksi elämän tavoitteena on terveempi Suomi. Aivolliton, Diabetesliiton, Filhan, Hengitysliiton, Suomen Mielenterveysseuran, Sydänliiton ja Syöpäjärjestöjen yhteiset terveystal-
koot edistävät ihmisen terveyttä ja hyvinvointia läpi elämän.
Duodecim on mukana asiantuntijajohona.

Kustannukset:

Sydänmerkki-ateriat eivät tule Sydänliiton selvityksen mukaan kunnille vaihtoehtoista joukkoruokailua kalliimmiksi. Merkin käytöstä maksetaan vuosittain pieni käyttöoikeusmaksu.

Säästöt:

Säästöjä saadaan esimerkiksi suolan määrän vähentämisestä. On arvioitu, että Sydänmerkki-ateria sisältää 1-2 grammaa vähemmän suolaa.

Jos koko Suomen väestö vähentäisi suolan saantia 1 gramman päivässä, säästö terveydenhuollon menoissa olisi 51-87 miljoonaa euroa vuodessa. THL:ssä on laskettu, että jos suolaa käytettäisiin koko väestössä kaksi grammaa vähemmän päivässä, vähentyisi uusien sydäninfarktien määrä vuodessa jopa 1080:llä ja aivoverenkiertohäiriöt 690:llä. Tämä suolan vähennys säästäisi terveydenhuollon kuluissa 200 miljoonaa euroa vuodessa ja lisäksi terveitä elinvuosia 5000 vuodessa.

Joukkoruokailun kautta voidaan vaikuttaa vain osaan väestöstä. ”Joukkoruokailulla on tärkeä merkitys suomalaisten ravitsemuksessa, 30–50 % työssäkäyvistä tai opiskelevista syö lounaan henkilöstöravintolassa.” (Kiiskinen ym., 2008) Laskennallisesti sydänmerkkijoukkoruokailun vaikutus väestön aterioista saatavaan suolan määrään on siis parhaimmillaan 30–50 %. Suolansaannin 1 g päiväannoksen pudotus 30 % väestössä tarkoittaisi optimistisempien arvioiden (87 M€) valossa noin 26 miljoonan euron vuotuista säästöä terveismenoihin.

Lähteet:

- Projected Effect of Dietary Salt Reductions on Future Cardiovascular Disease. NEJM 2010; 362: 590-9.
- dosentti Antti Julan esitys THL:n seminaarissa Suola – Näkymätön vaara 8.2.2011 https://www.evira.fi/files/attachments/fi/vrn/2.jula_terveyshaitat.pdf
- <http://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/ammattikeittiot>
- Kiiskinen ym., Terveyden edistämisen mahdollisuudet – Vaikuttavuus ja kustannusvaikuttavuus, STM, 2008