

Onko ilmastoystävällinen ruoka myös terveysruokaa?

8.6.2026

Syöminen on arkinen valinta, jolla on yllättävän laajat vaikutukset. Ruokavalio vaikuttaa yhtä aikaa sekä terveyteen että ympäristöön, mutta nämä tavoitteet esitetään usein vastakkain: pitäisikö syödä ensisijaisesti terveellisesti vai ilmastoystävällisesti? Tutkimus kuitenkin osoittaa, ettei vastakkainasettelu ole tarpeellista.

Nykyinen ruokajärjestelmä tuottaa globaalisti riittävästi ruokaa väestön tarpeisiin, mutta ruoka ei jakaudu tasaisesti. Samaan aikaan, kun sadat miljoonat ihmiset kärsivät nälästä, ruokavalioihin liittyvät sairaudet ovat keskeinen kuolleisuuden riskitekijä maailmanlaajuisesti. Ruokajärjestelmä aiheuttaa myös merkittävää ympäristökuormitusta, sillä maatalous tuottaa noin kolmanneksen kasvihuonekaasupäästöistä ja käyttää valtaosan maailman makeasta vedestä (Johnston ym., 2014; Clark ym., 2019). Lisäksi ruokavalioihin liittyy niin sanottu kolmoistaakka, jossa aliravitsemus, ravintoainepuutokset ja ylipaino esiintyvät rinnakkain eri puolilla maailmaa (Johnston ym., 2014; Fanzo, 2019). Tämä osoittaa, että ongelma ei ole pelkästään ruoan määrä, vaan myös sen laatu ja jakautuminen.

Mitä kestävä ruokavalio tarkoittaa?

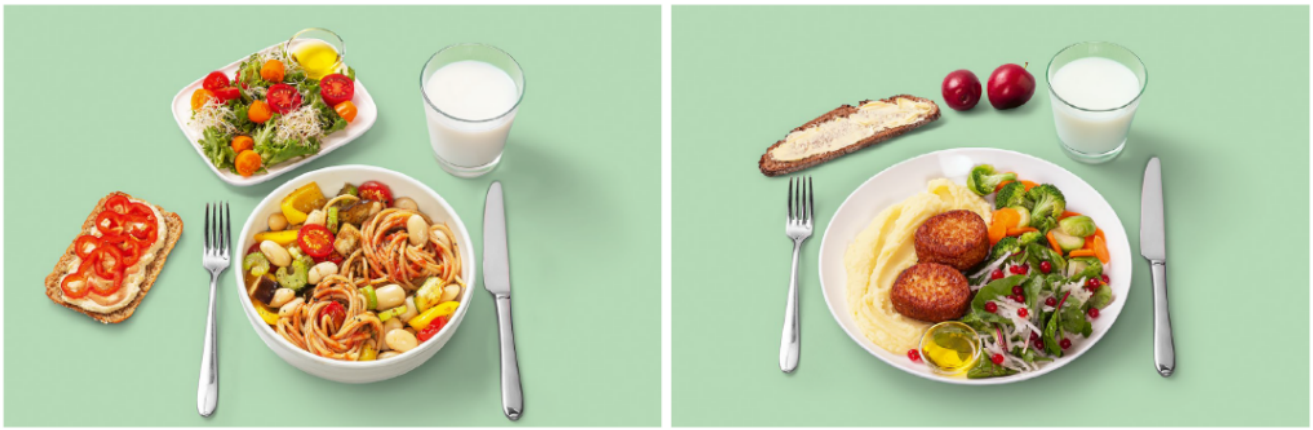
Kestävä (engl. sustainable) ruokavalio tukee terveyttä ja riittävää ravitsemusta, kuormittaa mahdollisimman vähän ympäristöä sekä on saavutettava ja kulttuurisesti hyväksyttävä. Keskeinen ajatus on, että ihmisten terveyttä ei voi erottaa ympäristön hyvinvoinnista (Fanzo, 2019). Ruokavalio on siis sekä biologinen että yhteiskunnallinen ilmiö.

Tutkimukset osoittavat, että kasvipainotteiset, runsaasti täysjyväviljaa, vihanneksia, hedelmiä ja palkokasveja

sisältävät ruokavaliot vähentävät sydän- ja verisuonitautien riskiä, tukevat painonhallintaa ja ehkäisevät tyypin 2 diabetesta. Samalla niiden ympäristökuormitus on pienempi, sillä niiden tuotanto vaatii keskimäärin vähemmän maata, vettä ja energiaa sekä tuottaa vähemmän kasvihuonekaasupäästöjä kuin eläinperäiset vaihtoehdot (Clark ym., 2019; Viroli, 2023; WHO, 2021). Globaalien analyysien mukaan siirtyminen kasvipainotteisempaan ruokavalioon on yksi tehokkaimmista keinoista vähentää ruokajärjestelmän ilmastovaikutuksia (Global Nutrition Report, 2021). Punainen liha ja prosessoidut lihatuotteet on puolestaan yhdistetty sekä suurempaan sairastumisriskiin että merkittäviin ympäristövaikutuksiin. Yhteenveto on selkeä: ruokavaliot, jotka edistävät terveyttä, ovat usein myös ympäristön kannalta kestävämpiä.

Kuva ei kuitenkaan ole täysin yksiselitteinen. Eläinperäiset tuotteet voivat olla ravitsemuksellisesti tärkeitä tietyille väestöryhmille, vaikka niiden ympäristövaikutukset ovat suurempia (Fanzo, 2019). Lisäksi ruokavalioiden kestävyyteen vaikuttavat kulttuuri, tulotaso, saatavuus ja ruokavalintojen sosiaalinen merkitys (Johnston ym., 2014). Siksi yksittäiset “oikeat valinnat” eivät yksin ratkaise kokonaisuutta.

Myös uudet kansalliset ravitsemussuositukset ohjaavat kohti näitä samoja, terveyttä ja ympäristöä samanaikaisesti edistäviä valintoja. Syksyllä 2024 julkaistuissa suomalaisissa ravitsemussuosituksissa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2024), jotka pohjaavat tuoreimpiin pohjoismaisiin suosituksiin (Blomhoff ym., 2023), on ensimmäistä kertaa otettu systemaattisesti huomioon ruokavalintojen ekologinen kestävyys terveysvaikutusten rinnalla. Nämä linjaukset osoittavat konkreettisesti, että siirtyminen kohti ilmastoystävällisempää ruokajärjestelmää rakentaa samalla vankempaa perustaa kansanterveydelle. Alla olevat kuvat (kuva 1) ovat uusien suositusten mukaisista esimerkkilautasmalleista, jotka havainnollistavat, millaisissa annoskokonaisuuksissa näitä samanaikaisia tavoitteita voidaan arjessa käytännössä saavuttaa.



Kuva 1. Kuvan vasemmalla olevassa lautasmallissa on pääruokana papucaponata. Lisäksi täysipainoiseen ateriaan kuuluu kasvislisäke, marja- tai hedelmäjälkiruoka, täysjyväleipä kasvirasvalevitteellä ja lasi rasvatonta maitoa tai piimää tai täydennettyä kasvijuomaa. Oikealla olevassa lautasmallissa on pääruokana kalapihvit perunamuusin kera. Lisäksi täysipainoiseen ateriaan kuuluu kasvislisäke öljypohjaisen salaatinkastikkeen kera, marja- tai hedelmäjälkiruoka, täysjyväleipä kasvirasvalevitteellä ja lasi rasvatonta maitoa, piimää tai täydennettyä kasvijuomaa (lähde: Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2024).

Kohti kestävämpää syömistä

Tutkimusnäyttö on siis selkeää – mutta miksi ruokavalio ei muutu nopeammin? Vastaus löytyy ruokajärjestelmän monimutkaisuudesta. Ruokavalintoihin vaikuttavat lukuisat tekijät, kuten hinta, tulotaso, kulttuuri, tottumukset, saatavuus, infrastruktuuri, markkinointi ja ruokateollisuuden toiminta. Kestäviä valintoja muovaavat samanaikaisesti maataloudelliset, ympäristölliset, sosiaaliset ja taloudelliset tekijät, jotka kietoutuvat tiiviisti toisiinsa (Johnston ym., 2014).

Tutkimustulokset antavat kuitenkin selkeitä suuntaviivoja siitä, että kestävämpiä ruokavalioita voidaan edistää lisäämällä kasviperäisiä ruokia, vähentämällä erityisesti punaista ja prosessoitua lihaa sekä kiinnittämällä huomiota ruokahävikkiin. Samalla tarvitaan järjestelmätason muutoksia, kuten poliittisia päätöksiä ja investointeja, jotta kestävät ja terveelliset valinnat ovat aidosti kaikkien saavutettavissa (Fanzo, 2019).

Ruokavalioiden ilmasto- ja terveysvaikutuksia ei tarvitse nähdä ristiriitaisina. Päinvastoin, tutkimus viittaa vahvaan synergiaan. Keskeinen kysymys ei ole enää “terveys vai ilmasto”, vaan miten rakennamme ruokajärjestelmän, joka tukee molempia yhtä aikaa. Se, mitä syömme, ei ole vain yksilön valinta, vaan osa ratkaisua yhteen aikamme keskeisistä haasteista.

Artikkeli on kirjoitettu osana Euroopan unionin osarahoittamaa ”KURU” -hanketta.

Terhi Junkkari
ETT, tutkijayliopettaja
ORCID 0000-0001-8816-7312
SEAMK

Matti Leppälehto
Insinööri (AMK), Bio- ja elintarviketekniikka
SEAMK

Leppälehto toimii projektipäällikkönä Euroopan unionin osarahoittamassa KURU-hankkeessa, jonka muut toteuttajat ovat Turun yliopisto ja Vaasan yliopisto.

Lähteet

Blomhoff, R., Andersen, R., Arnesen, E. K., Christensen, J. J., Eneroth, H., Erkkola, M., & Trolle, E. (2023). *Nordic Nutrition Recommendations 2023: Integrating Environmental Aspects*. Nordic Council of Ministers. https://pub.norden.org/nord2023-003/nord2023-003.pdf

Clark, M. A., Springmann, M., Hill, J., & Tilman, D. (2019). Multiple health and environmental impacts of foods. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(46), 23357–23362. https://doi.org/10.1073/pnas.1906908116

Fanzo, J. (2019). Healthy and sustainable diets and food systems: The key to achieving Sustainable Development Goal 2? *Food Ethics*, 4, 159–174. https://doi.org/10.1007/s41055-019-00052-6

Global Nutrition Report. (2021). *Health and environmental impacts of diets worldwide.*https://globalnutritionreport.org/reports/2021-global-nutrition-report/health-and-environmental-impacts-of-diets-worldwide

Johnston, J. L., Fanzo, J. C., & Cogill, B. (2014). Understanding sustainable diets: A descriptive analysis of the determinants and processes that influence diets and their impact on health, food security, and environmental sustainability. *Advances in Nutrition*, 5(4), 418–429. https://doi.org/10.3945/an.113.005553

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (2024). *Kestävää terveyttä ruoasta – kansalliset ravitsemussuositukset 2024*. Ruokavirasto & Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-405-5

Viroli, G. (2023). Exploring benefits and barriers of plant-based diets. *PMC*. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10675717/

WHO Regional Office for Europe. (2021). *Plant-based diets and their impact on health and sustainability*. https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2021-4007-43766-61591