

Tulevaisuuden ruokavaliot puhuttivat Maataloustieteen päivillä 2026

9.3.2026

Vuoden 2026 Maataloustieteen Päivät tarjoili jälleen vaikuttavan kattauksen alan tuoreinta tutkimustietoa ennätysyleisön eli noin 700 hengen kokoontuessa Helsingin yliopiston keskustakampukselle Porthaniaan ja päärakennukseen.

Maataloustieteiden Seuran puheenjohtaja professori Pekka Uimari kertoi, että vuodesta 2000 nykymuodossaan ja Helsingin yliopiston maatalous-metsätieteellisen tiedekunnan kanssa yhteistyössä järjestetty Maataloustieteiden päivät järjestettiin ensimmäistä kertaa Viikin kampuksen sijaan keskustakampuksella.

Muissa avauspuheenvuoroissa pohdittiin muun muassa tulevaisuuden ruokavalioita. Taannoin kohahduttaneista kansallisista ravitsemussuosituksista taustoitti dosentti ja yliopistotutkija Jelena Meinilä, ja professori Hanna Tuomisto puolestaan esitteli näkökulmia siihen, mitä lautaselta saattaa löytyä vuonna 2050.

Kansalliset ravitsemussuositukset

Dosentti, yliopistotutkija Jelena Meinilä esitteli kansallisia ravitsemussuosituksia (Ruokavirasto, 2025) ja niiden vastaanottoa. Kansalliset suositukset perustuvat pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin, jotka on julkaistu 2023 ja laadittu Pohjoismaiden ministerineuvoston toimeksiantona. Valtion ravitsemusneuvottelukunta asettaa suositusryhmän, joka laatii kansalliset suositukset. Suositukset perustuvat systemaattiseen tutkimusnäyttöön ja suositukset on julkaistu vertaisarvioiduissa tiedelehdissä sekä ruokien että ravintoaineiden osalta. Ensimmäistä kertaa mukana olleet ympäristövaikutukset laadittiin niin ikään

perustuen olemassa olevaan tutkimustietoon.

Terveysperusteiset suositukset pohjautuvat ravintoaineiden fysiologiseen tarpeeseen ja ovat määrällisiä, kun taas ympäristösuositukset ovat sanallisia. Uutena suosituksissa on muun muassa punaisen lihan terveydelle haitattoman enimmäissaannin pienentyminen 350 grammaan viikossa. Samaan kiintiöön on yhdistetty siipikarjan liha (esim. Malminen, 2024). Palkokasvien ja kasviproteiinivalmisteiden saantisuosituksia on nostettu. Palkokasvien lisäksi myös peruna oli nostettu suosituksissa aiempaa selvemmin esille. Perunan erikoispiirre oli, että sen suositukselle ei ole terveysperustetta vaan ympäristöperuste.

Kritiikkiä ja muutoksen siemeniä

Esityksessään Meinilä kertoi, millä tavoin yleisön näkökulmia suositusten valmisteluprosessissa kerättiin. Julkisen kuulemisen kautta suosituksiin liittyviin ehdotuksiin saatiin Meinilän mukaan tuhansia ja kansallisiin satoja kommentteja. Kommentit koskivat suurimmaksi osaksi lihan käyttöön liittyviä suosituksia. Tuotannon myönteiset ympäristövaikutukset ja vaikutusten laskentatavat nousivat esille näissä huomioissa. Kansallinen huoltovarmuus ja ruokaturva nostettiin myös huomionarvoisiksi näkökulmiksi ravitsemuksen terveys- ja ympäristövaikutusten rinnalla.

Suositukset ovat herättäneet kansallisella tasolla keskustelua Suomen lisäksi myös muualla Pohjoismaissa ja Baltiassa. Esimerkiksi Norja ja Ruotsi ovat ottaneet kansallisissa suosituksissaan punaisen lihan osalta ympäristönäkökulmasta löyhemmän kannan. Norjassa lihaan liittyvä suositus jätettiin kokonaan pois vastustuksen vuoksi. Ruotsissa suositusta ei jätetty kokonaan pois, mutta sitä lievennettiin. Tanskassa ja Virossa suositusten linja on puolestaan tiukempi sekä terveys- että ympäristönäkökulmasta.

Suomessa julkinen keskustelu aktivoitui vasta suositusten julkaisun jälkeen ja oli osittain hyvinkin kriittistä. Toisaalta Meinilä huomautti, että suositukset saivat aktiivisen mediakeskustelun myötä myös runsaasti näkyvyyttä: VTT:n tekemän tuhannen henkilön kyselyn mukaan 20 % ilmoitti tehneensä ravitsemussuositusten myötä muutoksia ruokavalioonsa. Myös S-ryhmän myyntidatan perusteella muutoksia ravitsemussuositusten mukaiseen suuntaan on tapahtunut (kuva 1).

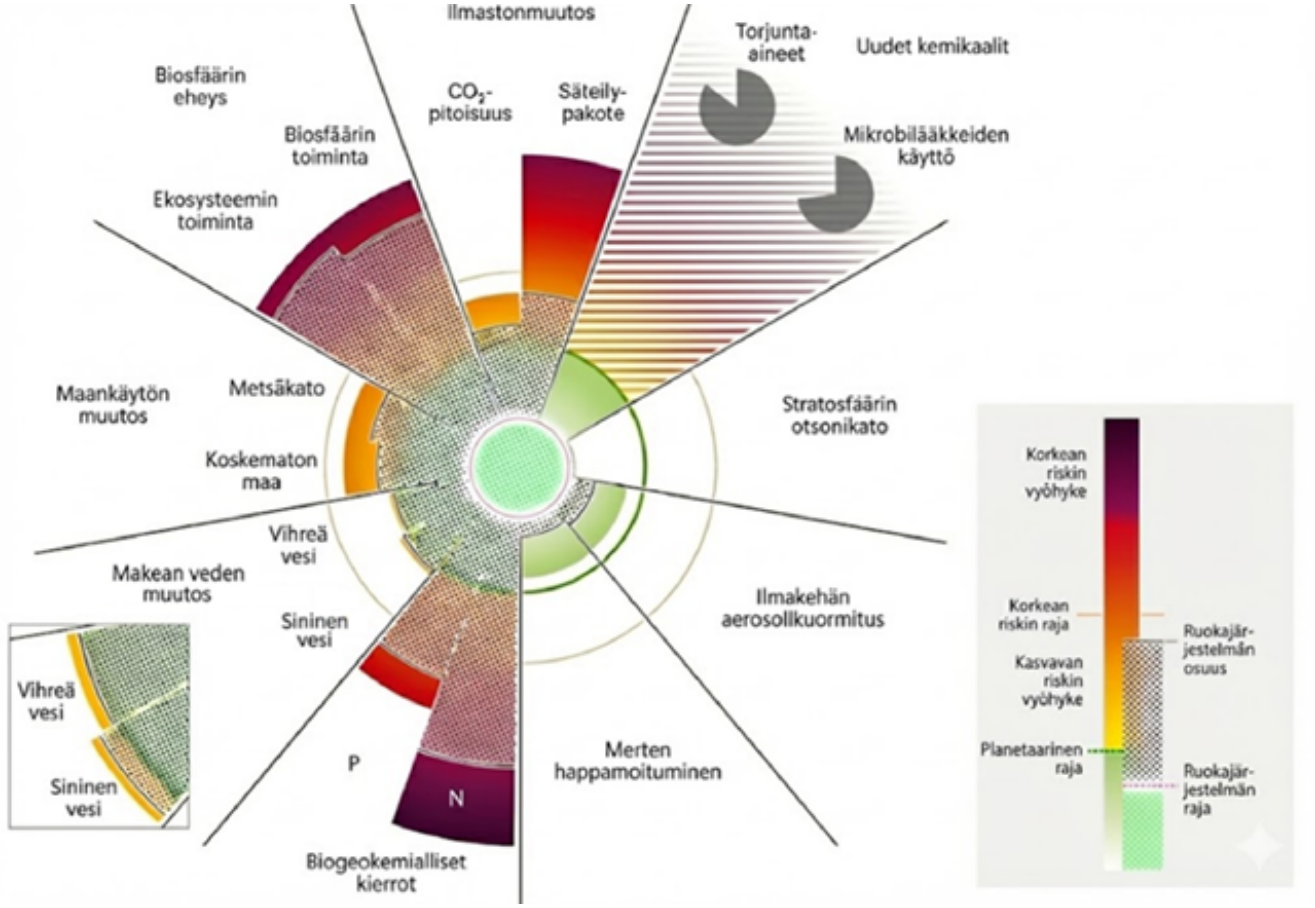


Kuva 1. S-ryhmän ruokatrendit (STT, 2025).

Mitä syömme vuonna 2050?

Professori Hanna Tuomisto esitteli puheenvuorossaan uusia ruoantuotantoteknologioita. Uusille ratkaisuille onkin huutava tarve, sillä neljässä planetaarisessa rajassa päästöistä jopa 80 % on ruokajärjestelmän aiheuttamia.

Ruokajärjestelmän osalta jo kuusi yhdeksästä planetaarisesta rajasta on ylitetty: makeanveden käyttö, maankäytön muutos, biosfäärin eheys (luonnon monimuotoisuus), ilmastonmuutos, vierasaineet (esim. mikromuovit) ja typen (N) ja fosforin (P) biokemialliset kierrot kuva 2). Tuomiston mukaan ympäristö ja sopeutuminen, mutta myös eläinten hyvinvointi kiinnostavat kuluttajia. Myös terveellisyys, ruokaturva- ja turvallisuus ovat kuluttajille tärkeitä tekijöitä.



Kuva 2. Planetaariset rajat ja ruokajärjestelmän osuus ilmiöstä (soveltaen te Wierik et al, 2015.).

Nykytilan jälkeen puheenvuorossa tarkasteltiin toimintaympäristön enemmän ja vähemmän todennäköisiä muutoksia. Näistä villeimpiä skenaarioita olivat – ja suuria tuotantotapojen muutoksia aiheuttaisivat – esimerkiksi Golf-virran heikentyminen, mikrobilajien kuolemat, pölyttäjien häviäminen, usean vuoden satokadot, infrastruktuurin romahdus, aurinkomyrskyt, koordinoidut kyberhyökkäykset, pandemiat, korkealla sijaitsevat sähkömagneettiset pulssit (esim. ydinräjähdys), auringonvalon väheneminen (asteroidin tai komeetan törmäys), ydintalvi tai massiiviset tulivuorenpurkaukset. Näissä tilanteissa vähentyneitä ruuan lähteitä voidaan säästää ohjaamalla potentiaalista ihmisravinnoksi kelpaavaa ravintoa pois eläintuotannosta ja polttoainetuotannosta sekä vähentämällä ruokahävikkiä.

ALLFED -organisaatio (Alliance to Feed the World in Disasters) on tutkinut, miten löytää ratkaisuja ruoantuotantoon hyvin äärimmäisissä olosuhteissa kuten auringonvalon merkittävästi vähentyessä (ALLFED, 2026). Erilaiset ratkaisut voivat olla käytettävissä erilaisissa tilanteissa, esimerkiksi auringonvalon merkittävästi vähentyessä teknologiset ratkaisut voivat olla käytettävissä, kun taas toisissa ongelmissa ratkaisut voivat olla luontopohjaisia.

Esimerkkeinä resilienteistä tavoista tuottaa ruokaa maalla tapahtuvaan viljelyyn perustuen mainittiin mm. sienten kasvatus sekä nurmirehuilla ja ihmisravinnoksi suoraan kelpaamattomilla sivutuotevirroilla ruokitut märehtijät.

Solumaataloutta, joka on pääosin ympäristöstä ja säästä riippumatonta, voidaan pitää yhtenä tulevaisuuden ruoantuotantoratkaisuna. Erilaisilla käymis- ja synteesiprosesseilla pystytään tuottamaan hiilihydraattien, proteiinien ja rasvan lisäksi myös välttämättömiä amino- ja rasvahappoja ja vitamiineja.

Tunnettuja esimerkkejä solumaataloustuotteista ovat muun muassa Solar Foodsin hiilidioksidista, vedystä ja ravinteista kaasufermetoimalla bioteknisesti tuottama Soleiini, mykoproteiinituotteet kuten Quorn ja Pekilo sekä täsmäfermentointiin perustuvat ratkaisut, kuten Onego Bion mikrobien avulla tuottama munanvalkuaisproteiini.

Ympäristön ja kannattavuuden näkökulmasta yhtenä haasteena uusissa ruoantuotantoratkaisuissa on niiden energiaintensiivisyys. Lisäksi eurooppalaisen sääntelyn kankeus hidastaa uuselintarvikelupien saamista sekä uusien tuotteiden kehittämistä ja skaalaamista. Tästä syystä monet yritykset lähtevät esimerkiksi Singaporen tai Yhdysvaltojen markkinoille. Koska järjestelmä on moniulotteinen, onnistuneiden ratkaisujen löytämiseksi tarvittaisiin Tuomiston mukaan erilaisten lähestymistapojen optimaalisia yhdistelmiä.

Tuomiston mukaan globaalisti tarkastellen Aasian maissa ja Yhdysvalloissakin ollaan uusien tuotteiden kanssa pidemmällä kuin Euroopassa, koska EU:n uuselintarvikesäädökset hidastavat osaltaan uusien ruokien kaupallistamista.

Anu Palomäki
Senior Project Manager, hankesalkkuvastaava
SEAMK

Risto Lauhanen
Erityisasiantuntija TKI
SEAMK

Teija Rönkä
Lehtori
SEAMK

Taru Mäki
Tutkimus- ja kehittämispäällikkö
SEAMK

Elina Huhta
Asiantuntija TKI
SEAMK

Miiro Jääskeläinen
Projektipäällikkö
SEAMK

Lähteet

ALLFED (Alliance to Feed the Earth in Disasters). (2026). Haettu 9.1.2026, https://allfed.info/

García Martínez, J. B., Behr, J., Pearce, J., & Denkenberger, D. (2025). Resilient foods for preventing global famine: a review of food supply interventions for global catastrophic food shocks including nuclear winter and

infrastructure collapse. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, *65(28)*, 6068–6094. https://doi.org/10.1080/10408398.2024.2431207

STT (20.11.2025). *S-ryhmän ruokatrendit julki – näin uudet ravitsemussuositukset näkyvät ostoskoreissa*. https://www.sttinfo.fi/tiedote/71622868/s-ryhman-ruokatrendit-julki-nain-uudet-ravitsemussuositukset-nakyvat-ostoskoreissa

Malminen, U. (15.12.2024). Punaista lihaa ei suositella korvattavan terveellisemmällä siipikarjanlihalla – asiantuntijat kertovat syyn. *Yle.* https://yle.fi/a/74-20130315

Ruokavirasto. (2025). *Ravitsemus- ja ruokasuositukset.* Haettu 9.1.2026, https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus–ja-ruokasuositukset/

te Wierik, S., DeClerck, F., Beusen, A. et al. (2025). Identifying the safe operating space for food systems. *Nature Food 6*, 1153–1163. https://doi.org/10.1038/s43016-025-01252-6