

# Sydäntaudeista nyhtökauraan

**Trendit.** Suomalaista ravitsemusta ja ruokailmiöitä viideltä vuosikymmeneltä.

TEKSTI KATRIINA YLÖNEN,  
GRAFIikka ANTTI NIKUNEN

## Virallista

Pohjois-Karjala-projekti sydäntauteja vastaan: Eläinrasvaa, suolaa ja sokeria vähennettävä – kokit **Veijo Vanamo** ja **Jaakko Kolmonen** opastavat.

Miehet lihovat.

Ensimmäiset laillistetut ravitsemusterapeutit virkoihin.

Miesten sydänkuolemat vähenevät.

Nuorilla valtimotautien riskitekijät koholla.

Naiset lihovat.

Kolesterolitasot jatkavat laskua.

D-vitamiinin saanti niukkaa.

Hiilihydraatteja suositellaan lisääväksi ruokavaliossa.

**Tutkimus:** Beetakaroteeni- ja E-vitamiinilisät eivät ehkäise tupakoivien miesten keuhkosyöpää.

**Tutkimus:** Pikkulapset kasvavat normaalisti, vaikka juovat rasvatonta maitoa.

7 000 lonkkamurtumaa vuosittain.

Nestemäisiin maitovalmisteisiin D-vitamiinia.

**Tutkimus:** Tyypin 2 diabetes ehkäistävissä elämäntapamuutoksilla.

**Allergiaohjelma:** Allergeenien välttelyn sijaan sietokyky paremmaksi.

Kolesteroliarvot kääntyvät nousuun.

Muistisairaudet yleistyvät.

Lihavuutta vastaan kansallisella ohjelmalla, lihominen pysähtyy.

Terveyttä Itämeren ruokavaliosta: täysjyväviljaa, kalaa, kasviksia, marjoja ja rypsiöljyä.

Suosittelun mukainen ruoka hyväksi myös ympäristölle.

Punaisen lihan käyttöä jarrutellaan, pähkinöitä ja siemeniä suositellaan.

Alkoholin riskikäytön rajoja tiukennetaan.

Ravintoarvomerkinnät pakollisiksi.

Kansalaisista vain 18 % syö niin, että se edistää terveyttä.

Leipäjonot pitenevät.

## Buumeja

Kevytmaitoa kaappoihin.

Eläinrasvojen käyttö vähenee.

Kansa laihduttaa kaalisoppadieetillä.

Lisäaineet puhuttavat.

Kasvien suosio nousee.

Margariini päihittää kulutuksessa voin.

Elintarviketeollisuus vähentää suolan käyttöä.

Luomutuotteita eläinten ja luonnon hyväksi.

Kansa epäilee ravintoainepuutoksia ja innostuu ravintolisistä.

Broileri ja rasvaton maito suosiossa.

Television lifestyle-ruokaohjelmat viihdyttävät.

Antioksidanttivillitys sairauksia vastaan.

Itseoppineet "ravintotohtorit" valtaavat median.

Hiilihydraattikammoiset karppaavat – voin myynti nousee, kananmunat loppuvat kaupoista.

Rasvattomien tuotteiden sokeri ja lisäaineet epäilyttävät.

**Superfoodeja ulkomailta:** gojimarjaa ja raakasuklaata

Kotikokkaus kunniaan, roskaruoat syyniin.

Rasvattoman maidon myynti laskuun, täysmaidon, voin ja voi-margariinien nousuun.

Suolan saanti nousee.

Leivän kulutus laskee.

Karppausinto hiipuu.

**Protausbuumi:** Proteiini-ruoalla kasvatetaan lihasta, lihan kulutus jatkaa kasvua, rahat valtaavat kauppojen hyllyt.

Gluteenia epäillään syylliseksi vaivaan, jos toiseen.

Dieetit kiinnostavat – mallia myös luolamiehistä.

**Ilmastoherätys:** Maapallo pelastuu kasvisruoalla – nyhtökauraa, härkistä, vege-eineksiä, lähiruokapiirejä, lavaviljelmiä, ravintola-annoksia hävikkiruoasta.

► Asiantuntijana Mikael Fogelholm, ravitsemustieteen professori, Helsingin yliopisto, elintarvike- ja ympäristötieteiden laitos