Q&A Ultraprosessointi

Miksi ruuan ultraprosessoinnista on alettu puhua?

Ultraprosessoitu ruoka on terminä alkanut herättää huolta kuluttajissa, koska se yhdistetään usein epäterveellisiin ruokavalioihin, kuten runsaaseen sokerin, suolan ja rasvan saantiin.

Ultraprosessointi on noussut esiin myös poliittisessa keskustelussa, kuten kouluruuan laadun yhteydessä. Onko ruoka prosessoitua vai ei, ei kuitenkaan tarkoita, onko ruoka terveellistä vai ei.

Mitä ultraprosessointi on?

Elintarvikkeiden ja ruuan valmistusta kutsutaan *jalostamiseksi*, jota myös *prosessointi* tarkoittaa.

Harvat ruokien raaka-aineet ovat ihan sellaisenaan valmiita kulutukseen, vaan ne on jalostettava elintarvikkeiksi, joita ihmisten on helppo käyttää ruuanlaitossa tai sellaisenaan.

Elintarvikeyrityksissä ruokien valmistus on usein pitkälti samanlaista kuin kotikeittiössä, mutta vain suuremmassa mittakaavassa.

Ns. NOVA-luokittelu jakaa teolliset ruuat neljään luokkaan: prosessoimattomat tai minimaalisesti prosessoidut ruoat, prosessoidut ruuanlaitossa käytettävät valmistusaineet, prosessoidut ruoat (PF, processed food) sekä ultraprosessoidut ruoat ja juomat (UPFD, ultra processed food and drink).

Ultraprosessointi-käsite on monesta näkökulmasta puutteellinen, epämääräinen ja harhaanjohtava. Sitä onkin kritisoitu laajalti.

NOVA-luokitus pyrkii siis jakamaan elintarvikkeet neljään luokkaan niiden käsittelyn tason perusteella. Tuotteen ravitsemuksellinen laatu liittyy kuitenkin reseptiin eikä käsittelyn tasoon.

Onko ultraprosessointi virallinen käsite?

Tieteellisesti perusteltua tai yleisesti hyväksyttyä määritelmää ultraprosessoiduille elintarvikkeille ei ole olemassa. Sekä Ison-Britannian tieteellinen ravitsemusneuvontakomitea että pohjoismaiset ravitsemussuositukset totesivat vuonna 2023, että todisteet eivät riitä käyttämään ultraprosessoitujen elintarvikkeiden terminologiaa ravitsemussuositusten määrittelyyn. Käsite on tarpeeton ja harhaanjohtava.

Ovatko ultraprosessoidut elintarvikkeet haitallisia?

Prosessoinnin asteella ei ole väliä, vaan elintarvikkeen ravintosisältö on ratkaiseva.

Esimerkiksi paikallisessa leipomossa valmistettu munkki ei välttämättä ole ultraprosessoitu, mutta se sisältää suhteellisen paljon energiaa ja rasvaa. Toisaalta supermarketista ostettu täysjyväleipä on hyvä ravintokuidun ja mikroravinteiden lähde, vaikka se on määritelmän mukaan ultraprosessoitu. Paikallisen leipomon munkki on herkku, jota nautitaan silloin tällöin, supermarketista ostettu täysjyväleipä taas päivittäinen välttämättömien ravintoaineiden lähde.

Kaikki elintarvikkeet voivat olla osa terveellistä ruokavaliota. Onko ruoka prosessoitua vai ei, ei tarkoita, onko se terveellistä vai ei.

Jos NOVA-luokittelu ei sovellu epäterveellisten elintarvikkeiden tunnistamiseen, mitä kriteerejä pitäisi käyttää?

Ravitsemustiede osoittaa, että paras tapa torjua lihavuutta ja ei-tarttuvia sairauksia on keskittyä elintarvikkeen ravintosisältöön ja siihen, millaisia määriä ja kuinka usein sitä kulutetaan sekä ihmisen muihin elämäntapoihin.

Elintarviketieteen näkökulmasta jalostuksen asteella ja ravitsemuksellisella arvolla ei ole lineaarista yhteyttä. Nämä käsitteet on erotettava toisistaan.

Miksi elintarviketeollisuus valmistaa epäterveellisiä elintarvikkeita?

Elintarviketeollisuus valmistaa ruokia ja juomia, joita ihmiset haluavat syödä ja juoda. On elintarvike- ja juomavalmistajia, jotka valmistavat päivittäisiä välttämättömyyksiä, kuten täysjyväleipää, ja niitä, jotka valmistavat silloin tällöin herkkuina nautittavia tuotteita.

Kaikki tietävät, että tiettyjen ruokien liiallinen syöminen ja toisten liian vähäinen syöminen ei ole hyväksi ihmisen terveydelle. On tärkeää muistaa kohtuus ja ravitsemussuosituksia noudatteleva ruokavalio.

Miksi ultraprosessoidut elintarvikkeet sisältävät outoja kemikaaleja, joita ei löydy kotikeittiöstä?

Elintarvikkeet eivät sisällä satunnaisia kemikaaleja, mutta tarvittaessa ne sisältävät lisäaineita. Elintarvikkeiden lisäaineet ovat ainesosia, joita lisätään ruokiin ja juomiin vain teknologiseen tarpeeseen. Se, että niitä ei löydy tavallisesta ruokakaupasta, ei tarkoita, että ne olisivat haitallisia. Suuri osa lisäaineista on luonnossa esiintyviä yhdisteitä.

Elintarviketeollisuuden on täytettävä tuotteiden valmistuksessa paljon tiukemmat normit kuin kotikeittiössä. Koska elintarvikkeita ei aina käytetä heti, niiden on pysyttävä tuoreina pidempään, säilytettävä makunsa ja koostumuksensa sekä noudatettava EU:n elintarviketurvallisuuslainsäädäntöä, joka on tiukin maailmassa.

Lisäaineiden käyttö ei tarkoita, että ruoka ei olisi "luonnollista". Tuotteiden pakkauksiin vain listataan joitakin ruuan tai juoman sisältämiä ainesosia niiden tieteellisillä nimillä. Esimerkiksi askorbiinihappo (E300) kuulostaa vieraalta ja oudolta, mutta suomeksi sanottuna kyseessä on yksinkertaisesti C-vitamiini. Natriumvetykarbonaatti (E500) taas tunnetaan yleisesti nimellä ruokasooda.

Käytetäänkö lisäaineita muissakin kuin ultraprosessoiduissa elintarvikkeissa?

Lisäaineita käytetään laajalti – ei pelkästään elintarvikkeissa, joita pidettäisiin ultraprosessoituina, vaan myös useimmissa jalostetuissa ja jopa minimaalisesti jalostetuissa elintarvikkeissa. Lisäaineita käytetään tiettyihin teknologisiin tarkoituksiin, joita kuluttajat usein pitävät itsestäänselvyytenä. Sellaisia ovat esimerkiksi elintarviketurvallisuuden parantaminen, säilyvyyden lisääminen tai elintarvikkeiden aistinvaraisten ominaisuuksien muokkaaminen.

Ovatko lisäaineet turvallisia?

Kyllä, lisäaineet ovat turvallisia ja kaikkien EU:ssa käytettyjen elintarvikelisäaineiden on oltava hyväksyttyjä.

EFSA (Euroopan elintarviketurvallisuusviranomainen) tekee tiukan turvallisuusarvioinnin , ja lisäaineen käyttö voidaan sallia elintarvikkeissa vain, jos se ei aiheuta riskiä kuluttajan terveydelle ja sen hyödyllisyydestä (eli teknologisesta tarkoituksesta) ja välttämättömyydestä on todisteita.

Pakkausmerkinnöissä E-koodi varmistaa, että lisäaine on arvioitu ja hyväksytty EU-alueella.

Käytetäänkö lisäaineita varmuuden vuoksi tai liikaa?

Ei käytetä. Lisäaineita käytetään vain tarpeeseen ja yleensä vähemmän kuin mitä elintarvikelainsäädännössä asetetut enimmäismäärät sallisivat. Sekä EFSA että Suomessa Ruokavirasto arvioivat lisäaineiden saantia.

Lisätietoja:

- Johtaja **Marleena Tanhuanpää**, puh. 040 528 2207, marleena.tanhuanpaa@etl.fi
- Erityisasiantuntija **Terhi Virtanen**, puh. 050 421 0820, terhi.virtanen@etl.fi