



Ravitsemus osana ruoan ympäristövaikutusten arviointia

Ruoan ympäristövaikutuksia on tärkeää vähentää, mutta se ei saa tapahtua ruoan ravitsemuksellisen laadun kustannuksella. Tämän takia ravitsemus on tärkeää ottaa huomioon, kun etsitään ratkaisuja ruuan ympäristövaikutusten vähentämiseksi.

Elintarvikkeiden ympäristövaikutuksia, kuten hiilijalanjälkeä, tutkitaan elinkaariarvioinnilla, jossa tarkastellaan koko tuotteen elinkaaren aikana aina alkutuotannosta jätteenkäsittelyyn saakka aiheutuneet vaikutukset.

Elinkaariarvioinnin nykyisessä käytännössä ympäristövaikutukset ilmoitetaan tuotekiloja kohden, eli käytetään kiloperusteista toiminnallista yksikköä. Tällöin elintarvikkeiden ravitsemuksellinen laatu jää huomioimatta. Viimeaikaisten kehitysaskelten myötä ravitsemuksellisia näkökohtia on integroitu elinkaariarviointiin käyttämällä toiminnallisina yksikköinä ravintoaineiden saantia. Luonnonvarakeskuksen NEPGa-projektissa menetelmää on viety eteenpäin kehittämällä tuoteryhmäkohtaisia ravitsemuksellisia toiminnallisia yksiköitä. Lisäksi hankkeessa on taustoitettu näiden uusien menetelmien hyödyntämistä viestinnässä, esimerkiksi mahdollisen pakkausmerkinnän perustana.

Ravitsemuksen huomioiva elinkaariarviointi

Kun elinkaariarviointiin sisällytetään ravitsemus, tuotteiden ympäristövaikutusten arvioinnissa huomioidaan myös niiden ravintoainesisältö, jolloin ravintoainerikkaiden ruokien ympäristövaikutukset laskevat suhteessa ravintoaineköyhempiin ruokiin.

Ravitsemuksen huomioivassa elinkaariarvioinnissa kilojen sijaan toiminnallisena yksikkönä käytetään erilaisia ravintoaineindeksejä. Käytännössä ravintoaineindeksi mittaa keskimääräistä ravintoainesisältöä suhteessa ravintoaineiden saantisuositukseen ja näin ollen yhteen lukuarvoon saadaan sisällytettyä useampia ravintoaineita.

Tuoteryhmäkohtainen lähestymistapa

Tuoteryhmäkohtainen lähestymistapa tarkoittaa sitä, että eri tuoteryhmille on omat tuoteryhmän kannalta merkittävien ravintoaineisiin perustuvat toiminnalliset yksiköt. Kuluttajat käyttävät eri tuotteita eri tavoin, ja eri tuoteryhmillä, kuten hiilihydraatin tai proteiinin lähteillä, on erilainen merkitys ravintoaineiden saannissa. Tuoteryhmä kattaa siis kaikki ne tuotteet, joita käytetään samaan tapaan ja joiden välillä näin ollen todellisuudessa tehdään kulutusvalintoja. On perusteltua vertailla vain niitä tuotteita, joiden välillä valintoja oikeasti tehdään sen sijaan, että verrattaisiin kaikkia tuotteita keskenään.



Käyttötarkoitukseen perustuva tuoteryhmittely

NEPGa-hankkeen menetelmäkehityksessä tuoteryhmittely perustuu suomalaisissa ravitsemussuosituksissa esitettyyn lautasmalliin ja sen mukaisiin aterian osiin (VRN, 2014). Nämä tuoteryhmät ovat proteiinin lähteet; hiilihydraattien lähteet; vihannekset; hedelmät ja marjat sekä ruokajuomat. Leivät ovat tässä tuoteryhmittelyssä sisällytetty hiilihydraatin lähteisiin.

Lisätietoja:

<https://www.luke.fi/fi/projektit/nepga>

Hankkeen loppuraportti: **Ravitsemus elintarvikkeiden elinkaariarvioinnissa ja ympäristömerkinnässä**

Tutkimuspäällikkö, erikoistutkija Merja Saarinen, merja.saarinen@luke.fi

Post doc-tutkija Venla Kyttä, venla.kytta@luke.fi