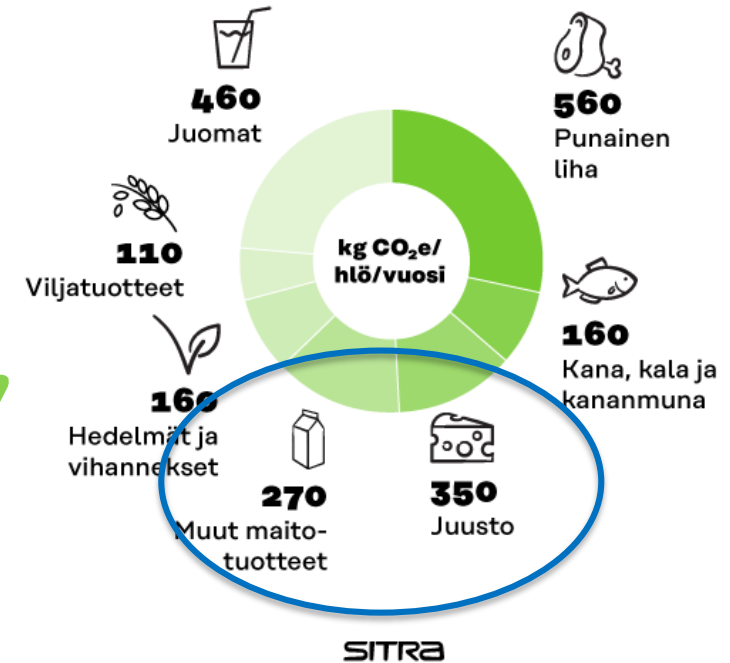
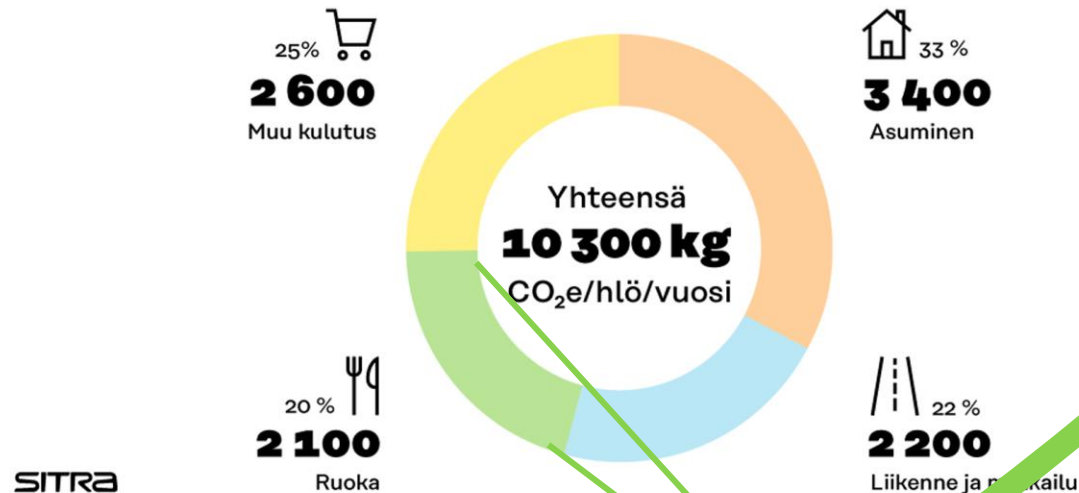


Hiilipäästöt ja syöminen

Envitecpolis Oy
11/2019

Suomalaiset keskimääräiset hiilipäästöt

KESKIVERTOSUOMALAISEN HIILIJALANJÄLKI



6 %
keskivertosuomalaisen
hiilijalanjäljestä

Lähde: <https://www.sitra.fi/artikkelit/keskivertosuomalaisen-hiilijalanjalki/>

Kestävän ruokavalion määrittely FAO:n mukaan

- Alhaiset ympäristövaikutukset
- Ruoka- ja ravitsemusturvaa
- Terveellinen elämä nykyisille ja tuleville sukupolville
- Suojelee ja kunnioittaa luonnon monimuotoisuutta ja ekosysteemejä
- Kulttuurisesti hyväksyttävä
- Saatavissa oleva
- Taloudellisesti oikeudenmukainen ja hankittavissa
- Ravitsemuksellisesti riittävä
- Turvallinen ja terveellinen
- Optimoi luonnon ja ihmisen resurssit

Miltä ruoka-aineiden hiilipäästöt näyttäivät, kun niitä tarkastellaan ravintoaineiden saantiin verrattuna?

LÄHTÖKOHTA

- Tanskassa toteutettu tutkimus ruoka-aineiden ravintotiheyden ja hiilipäästöjen välisistä yhteyksistä.

Werner RB, Flysjö A, Tholstrup T. Greenhouse gas emissions of realistic dietary choices in Denmark: the carbon footprint and nutritional value of dairy products, 2014. Food & Nutrition Research, 58: 20687.

<https://foodandnutritionresearch.net/index.php/fnr/article/view/670>

TAUSTAMATERIAALI

- Tieteelliset julkaisut eri ruoka-aineiden hiilipäästöistä
 - Viimeinen 5 vuotta
 - Jos julkaisuja vähän, viimeinen 10 vuotta
- Ruoka-aineiden ravintosisältötiedot
 - Elintarvikkeiden kansallinen koostumustietopankki Fineli, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
- Ruokavalion ravintoainetiheyssuositus
 - Suomalaiset ravitsemussuositukset, Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Ravintoainetiheys

Kertoo kuinka paljon ravintoaineita ruoka sisältää. Vertailukohtana tietty energiamäärä, yleensä 1 000 kcal.

Ravintoainetiheyspisteet

Laskettiin vertaamalla kyseisen ruoka-aineen ravintoaineiden määrää ruokavalion ravintoainetiheyden suositukseen (Suomalaiset ravitsemussuositukset, VRN) .

- Kun tarkasteltiin 1000 kcal, raja-arvona yksittäisen ravintoaineen huomioimiselle suosituksen täyttyminen.
- Kun tarkasteltiin 100 g, raja-arvona yksittäisen ravintoaineen huomioimiselle, että määrä vähintään 15 % suosituksesta.

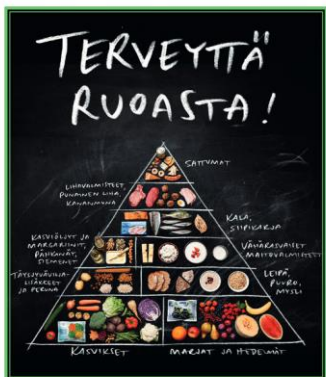
CO2-ravintoainetiheysindeksin laskeminen

LÄHTÖTILANNE

100 g maitoa



Suomalaisten
ravitsemussuosittelusten
ravintotiheyssuosittelukset

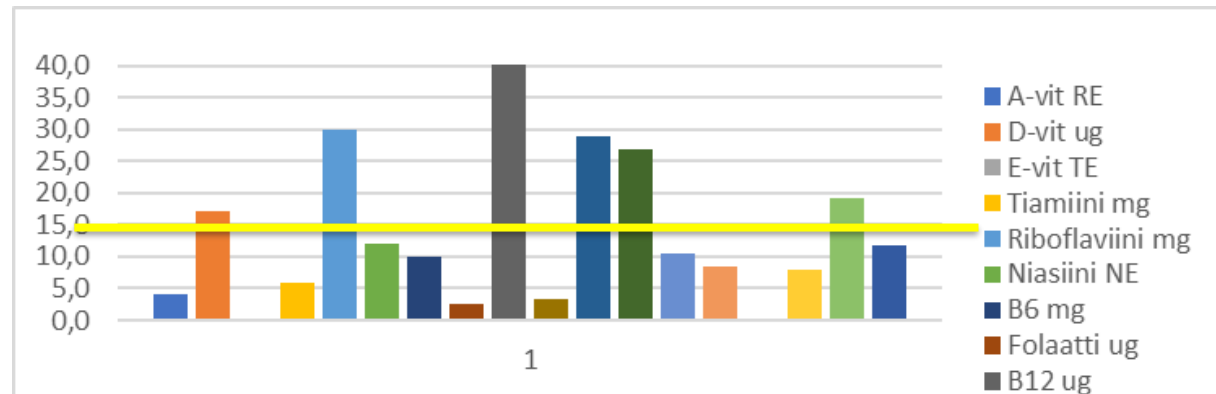


Suomalaiset ravitsemussuosittelukset 2014



RAVINTOAINETIHEYSPISTEIDEN LASKEMINEN

Maito 100 g
ravintoaineiden saanti, %:ia ravintotiheyssuosituksista



Huomioidaan ne, jotka ylittävät 15 % suosituksesta ja lasketaan kuinka monta prosenttia ne ylittävät suosituksen. Lasketaan prosentit yhteen.

CO2- RAVINTOAINETIHEYS- INDEKSI

Hiilipäästöt maito, 100 g

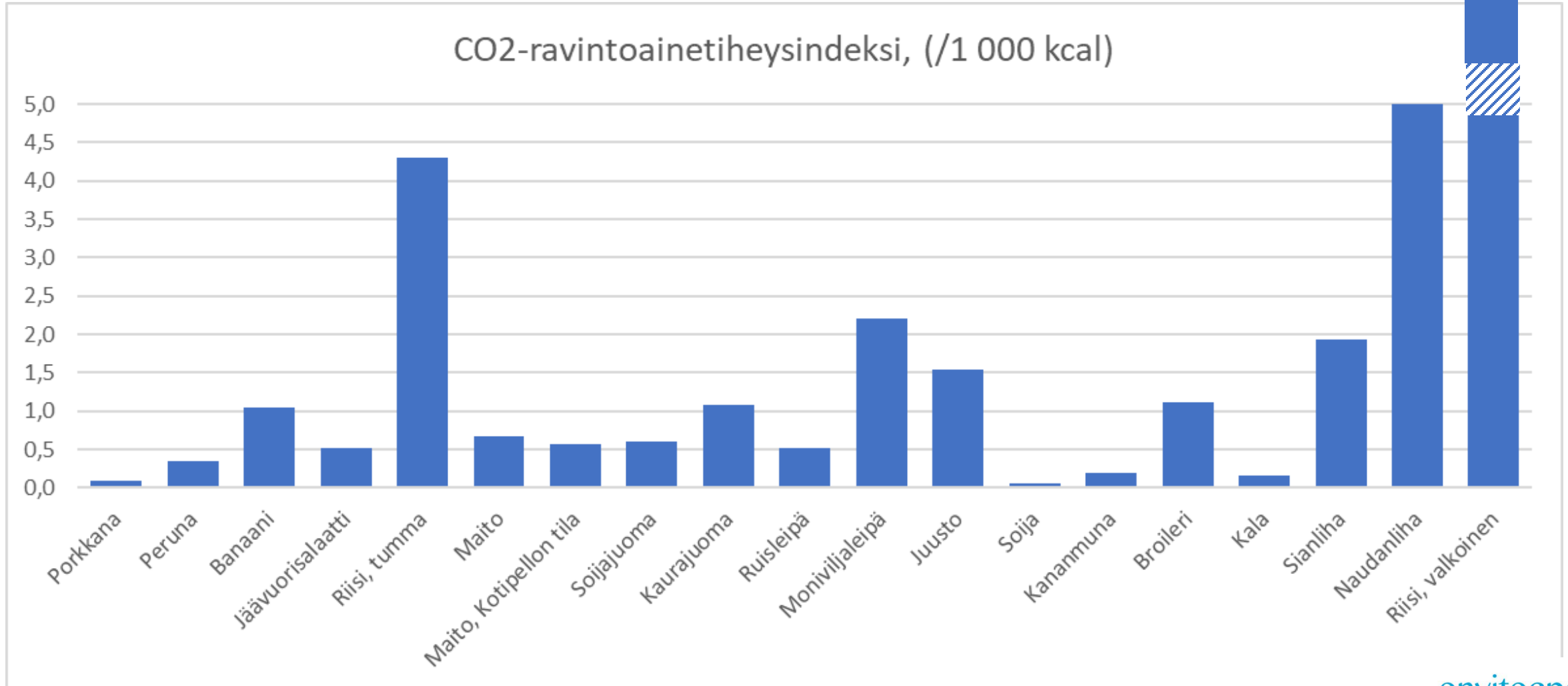
Ravintotiheys-
pisteet

CO2-ravintoainetiheysindeksi

Kertoo kuinka paljon ruoka-aineen hiilipäästöt ovat huomioitaessa sen ravintoainetiheys. Mitä pienempi lukema, sitä enemmän ruoka-aine sisältää ravintoaineita hiilipäästöihinsä nähden.

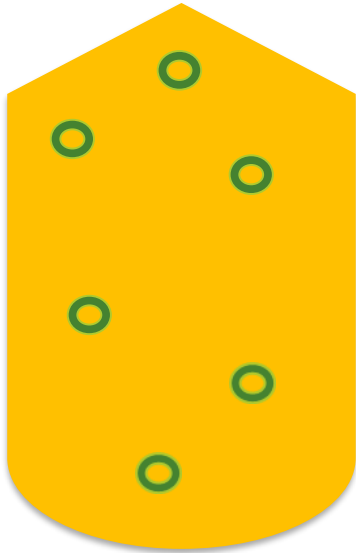
Kuinka paljon hiilipäästöjä syntyy ravintoaineiden saantiin verrattuna?

Tarkasteltuna 1000 kcal kohti eli ruoka-aineiden määrät vaihtelevat taulukossa.

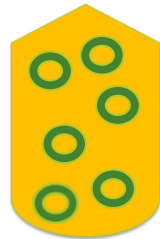


Ero 1 000 kcal ja 100 g tarkastelun välillä

1 000 kcal
- Molemmissa yhtä paljon



3 kg
porkkanoita



360 g
juustoa

100 g
- Juustossa enemmän



100 g
porkkanoita



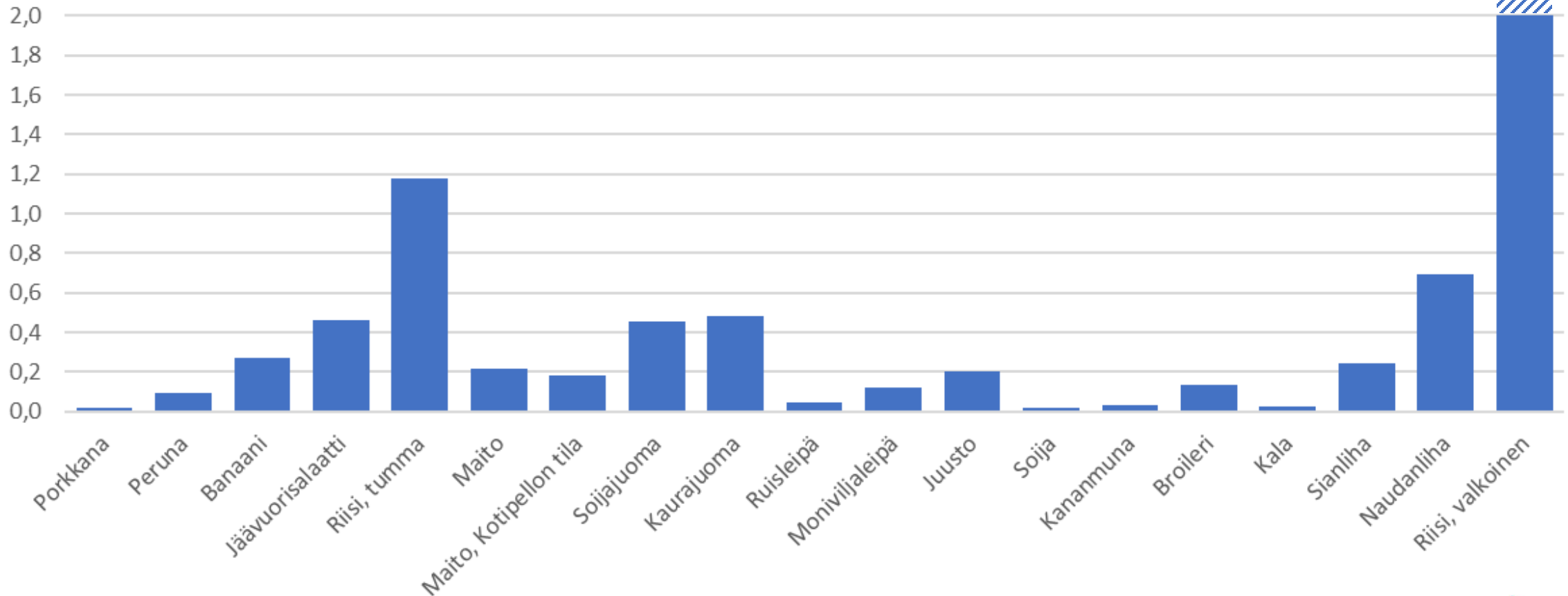
100 g
juustoa

Kuinka paljon hiilipäästöjä syntyy ravintoaineiden saantiin verrattuna?

Tarkasteltuna 100 g kohti eli ruoka-aineiden energiamäärät vaihtelevat kuvaajassa.

16,9

CO₂-ravintoainetiheysindeksi, (/100 g)



100 g

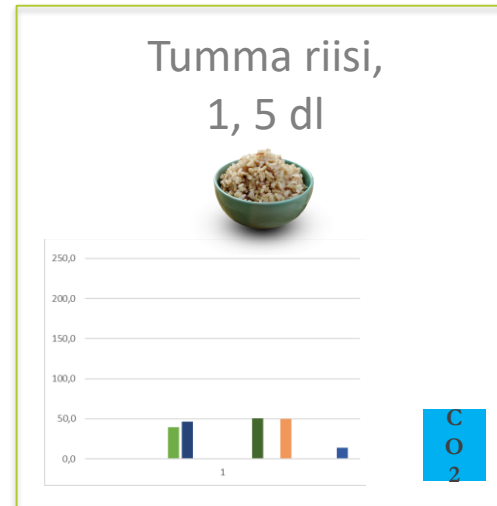
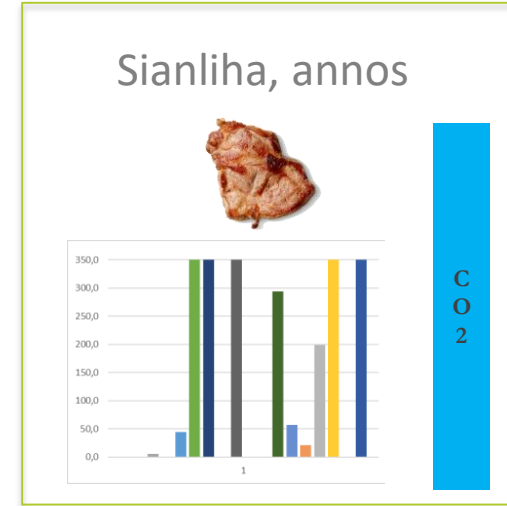
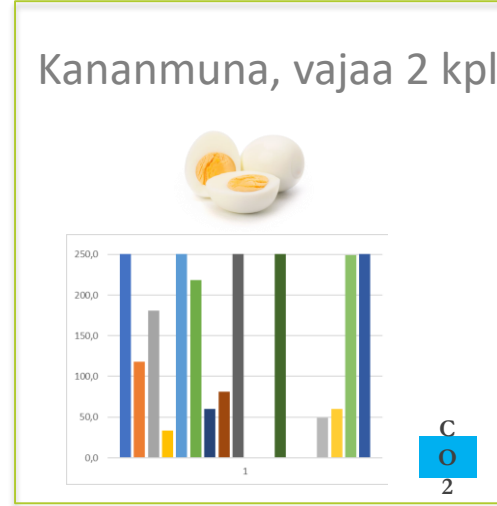
- Ravintoainetiheys ja CO₂-ravintoainetiheysindeksi:



- A-vit RE
- D-vit ug
- E-vit TE
- Tiamiini mg
- Riboflaviini mg
- Niasiini NE
- B6 mg
- Folaatti ug
- B12 ug
- C-vit mg
- Ca mg
- P mg
- K mg
- Mg mg
- Fe mg
- Zn mg
- Jodidi ug
- Se ug

100 g

- Ravintoainetiheys ja CO2-ravintoainetiheysindeksi:



Mitä tämä tarkoittaa käytännössä?

- Hiilikeskustelussa ei pidä pysähtyä tarkastelemaan vain eri ruoka-aineiden hiilipäästöjä.
- Tätä tärkeämpää on huomioida ruoka-aineiden merkitys ravitsemuksemme ja terveytemme kannalta.
- Keskeistä on, kuinka paljon ja mitä ravintoaineita saamme eri ruoka-aineista ja minkä verran tällöin muodostuu hiilipäästöjä ravintoaineita kohden.



envitecpolis

© Envitecpolis Oy