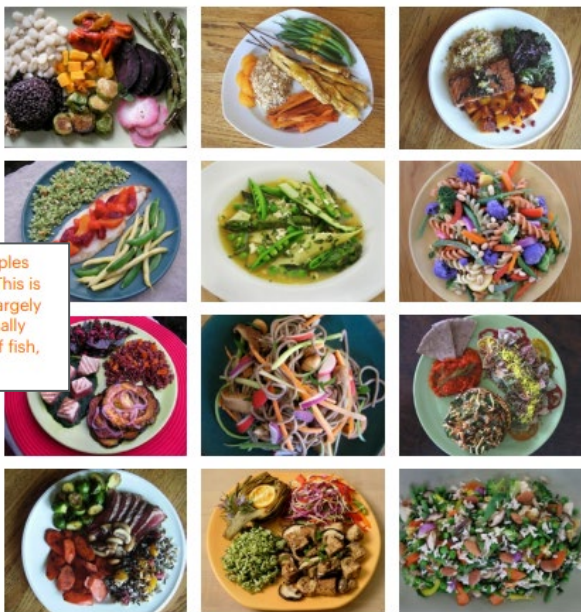


Ympäristöhyötyjä saadaan jo maltillisellakin ruokavaliomuutoksella

Merja Saarinen, erikoistutkija, MMT, Luke

Planetary health diets



The plates below are examples of a planetary health diet. This is a flexitarian diet, which is largely plant-based but can optionally include modest amounts of fish, meat and dairy foods.

Although the planetary health diet, which is based on health considerations, is consistent with many traditional eating patterns, it does not imply that the global population should eat exactly the same food, nor does it prescribe an exact diet. Instead, the planetary health diet outlines empirical food groups and ranges of food intakes, which combined in a diet, would optimize human health. Local interpretation and adaptation of the universally-applicable planetary health diet is necessary and should reflect the culture, geography and demography of the population and individuals.

Lähde: EAT-Lancet report

Muutos Suomessa

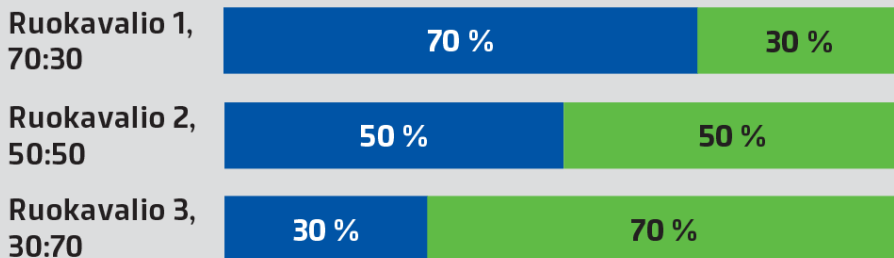
Miten se vaikuttaa ruokavalion ilmastovaikutuksiin?

- **Interventio**
- **Terveellisyys ja ravitsemus**
- **Ilmastovaikutukset**

Interventioruokavaliot

Ruokavalioiden proteiinilähteet:

■ Eläinproteiinit ■ Kasviproteiinit



Eläinproteiinit: Maitotuotteet, kala, liha, kananmuna

Kasviproteiinit 30 %: Viljatuotteet, peruna, riisi

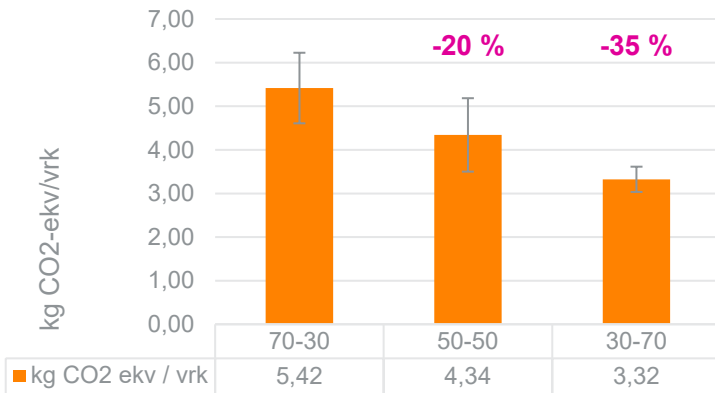
Kasviproteiinit 50 ja 70 %: Härkäpapu, kaura, hamppu, tattari, soija, kvinoa, pähkinät ja siemenet, viljatuotteet, peruna, riisi

- Todelliset ruokavaliot
- Ohjatut valinnat
- Muutos proteiineissa
- Eläinproteiini
 - Ruokavalio 2 noin -30%
 - Ruokavalio 3 noin -60%
- Ruokavaliossa pientä joustoa
 - Sopeutus oman energia-tarpeen mukaan



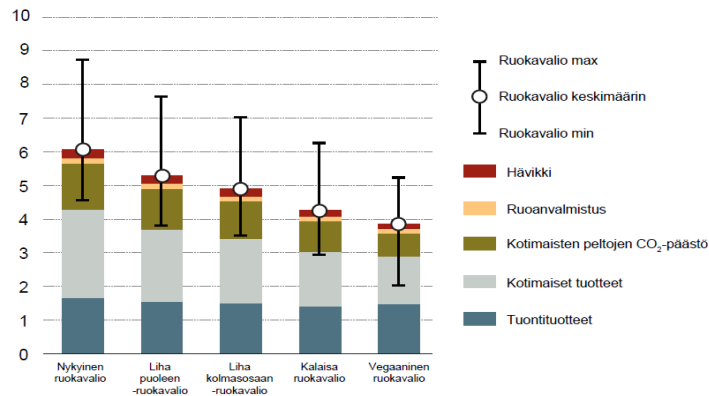
Interventioruokavalioiden ilmastovaikutukset

Ryhmiin ruokavalioiden keskimääräinen ilmastovaikutus, kg CO₂-ekv per päivä



Keskihajonta	1,62	1,68	0,58
Max	10,46	11,18	4,92
Min	3,07	2,14	2,29

- Tukee skenaariotutkimusten tuloksia



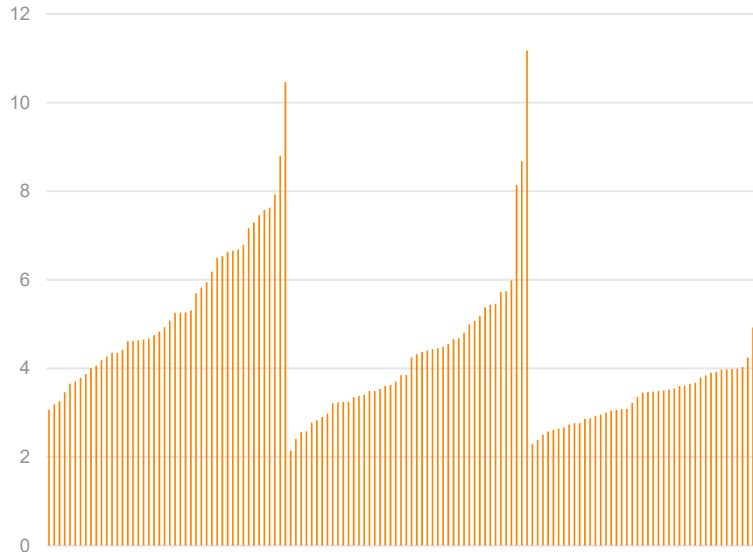
Lähde: RuokaMinimi-hanke, VNK 2019

- Ryhmiin sisäinen hajonta suurta
- Pienin hajonta 30-70 -ryhmässä



Vaihtelu ryhmien sisäisten henkilökohtaisten ruokavalioiden ilmastovaikutuksissa oli suurta

Henkilökohtaisten ruokavalioiden ilmastovaikutukset, kg CO₂-ekv per päivä

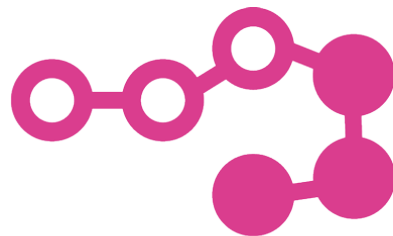


- Ilmastoystävällisiä ruokavaliota kaikissa ryhmissä
- Ryhmien sisäisten erojen syiden analyysi on vielä kesken

Mitä tästä opimme?

Miten tutkimusta jatketaan?

- Interventioryhmien ilmastovaikutusten välillä oli todelliset, tilastollisesti merkitsevät erot
- Kun eläinproteiinia korvataan kasviproteiinilla, ilmastovaikutus pienenee ”nätisti”
- Ryhmän sisäinen vaihtelu on yllättävän suurta, sen syitä pitää tutkia vielä tarkemmin
- Tuloksia pitää jatkotutkimuksessa tarkastella myös suhteessa ravitsemustuloksiin



Sceno**Prot**

Thank you!

www.luke.fi/scenoprot



@scenoprot