



Valio kaksinkertaistaa D-vitamiinin määrän maitotuotteissa

Valion maitojen, piimien, jogurttien ja viilien D-vitamiini määrä nostetaan 0,5 mikrogrammasta 1 mikrogrammaan 100 millilitrassa ensi viikosta lähtien. D-vitamiinitäydennys laajenee myös Valion ravintorasvoissa. Valio noudattaa valtion ravitsemusneuvottelukunnan uusia suosituksia, joilla pyritään nostamaan D-vitamiinin saanti lähemmäs ravitsemussuosituksia.

Suomalaisten D-vitamiinin saanti on edelleen niukkaa

D-vitamiinin saanti Suomessa on selvästi alle suosituksen kaikissa ikäryhmissä. Nestemäisten maitotuotteiden ja levitettävien ravintorasvojen vitamiinoinnin aloittaminen vuonna 2003 lisäsi huomattavasti keskimääräistä D-vitamiinin saantia, joka siitä huolimatta on edelleen niukkaa. Valtion ravitsemusneuvottelukunta antoi huhtikuussa 2010 uuden suosituksen kaksinkertaistaa nestemäisten maitovalmisteiden D-vitamiinipitoisuus. Myös levitettävien ravintorasvojen, voita lukuunottamatta, D-vitamiinipitoisuutta tulisi nostaa.

Valio ottaa käyttöön uudet D-vitamiinin täydennyssuositukset ensi viikolla

Valion maidoissa ja piimissä uusi suosituksen mukainen taso otetaan käyttöön ensi viikosta lähtien. Lisäys koskee kaikkia maito- ja piimälaatuja sekä pakkauskokoja. Välipalatuotteissa D-vitamiinitäydennys aloitetaan suomalaisten suosimista Valiojogurtti® ja Valio A+™ -jogurteista sekä Valio Viilis® viileistä liukuvasti syksyn 2010 aikana. Ravintorasvoissa täydennys laajenee Valio Oivariini® -levitteisiin, lukuunottamatta Valio Oivariini® juoksevaa. Valio voissa ei ole lisättyä D-vitamiinia.

Luomumaitotuotteiden D-vitamiinointi ei ole Suomen lainsäädännön mukaan sallittua.

Lapset ja nuoret saavat suurimman osan D-vitamiinista maidosta

D-vitamiinia esiintyy luonnostaan harvoissa elintarvikkeissa, niinpä nestemäisten maitotuotteiden D-vitamiinoinnin myötä maidon merkitys D-vitamiinin lähteenä on korostunut.

- Maitotuotteet ovat osa suomalaisten päivittäistä ruokavaliota ja niiden täydentäminen on tehokas tapa parantaa D-vitamiinin saantia. Esimerkiksi lapset ja nuoret saavat 35-55 % D-vitamiinista nestemäisistä maitotuotteista, painottaa Valion ravitsemusasiantuntija, ETT Marika Laaksonen.
- D-vitamiini pyritään lisäämään ensisijaisesti suuriin koko perheen tuotteisiin, jotta saatava kansanterveydellinen hyöty on mahdollisimman suuri, perustelee Valion tuotepäällikkö Paula Viikari.

D-vitamiini saattaa ehkäistä monia vakavia sairauksia

D-vitamiinin tärkein tehtävä on ylläpitää elimistön kalsiumtasapainoa. Riittämätön saanti voi aiheuttaa luustosairauksia, kuten osteoporoosia. D-vitamiini syntyy iholla auringon ultraviolettisäteilyn vaikutuksesta. Suomessa auringon ultravioletti-säteily on riittävää vain kesällä, joten ruoasta saatavalla D-vitamiinilla on suomalaisille suuri merkitys. Riski D-vitamiinin liikaannukselle ruokavaliosta on pieni.

Riittämätön D-vitamiinin saanti saattaa uusimpien tutkimusten mukaan liittyä myös heikentyneeseen vastustuskykyyn sekä lisääntyneeseen sydän- ja verisuonisairauksien, nivelreuman, tyypin 1 ja 2 -diabeteksen, sekä syöpäsairauksien esiintyvyyteen.

D-vitamiinin saantisuositus yli 3-vuotiaille lapsille ja aikuisille: 7,5 mikrogrammaa, alle 3-vuotiaille lapsille, raskaana oleville ja imettäville naisille sekä yli 60-vuotiaille: 10 mikrogrammaa. Suositukseen pääsee käyttämällä D-vitamiinoituja maitotuotteita ja ravintorasvoja päivittäin ja syömällä kalaa 2-3 viikossa. Lisäksi niukan saannin riskiryhmille kuten pikkulapsille ja ikäihmisille suositellaan D-vitamiinivalmisteen käyttöä.

Lisätietoja:

Tuotepäällikkö Paula Viikari, Valio Oy, puh. 010 381 2962 ja ravitsemusasiantuntija Marika Laaksonen, Valio Oy, puh. 010 381 2655.

Ajantasaiset Valion tuotteiden D-vitamiinipitoisuudet voi tarkistaa internetistä, osoitteesta www.valio.fi/tuotteet ja uutuuudet.