

## **Tutkimus: vain puolet suomalaisista tietää saavansa tarpeeksi kalsiumia – joka kolmas nainen on huolissaan luustonsa terveydestä**

*Hartwall Novellen toteuttaman tutkimuksen\* mukaan vain noin puolet (54 %) suomalaisista tietää saavansa nykyisestä ruokavaliostaan kylliksi kalsiumia, ja joka neljäs (25 %) suomalainen on huolissaan luustonsa terveydestä. Luuston terveys ja kalsiumin riittävä saanti huolettavat etenkin naisia.*

Luuston terveys mietityttää suomalaisia, ja kalsiumin päivittäisestä tarpeesta ei tiedetä riittävästi, selviää Novellen tutkimuksesta. Tutkimuksen mukaan ainoastaan 36 prosenttia suomalaisista tietää, kuinka paljon kalsiumia päivän aikana pitäisi saada, ja vain noin puolet (54 %) tietää saavansa kylliksi kalsiumia nykyisellä ruokavaliollaan.

Kalsiumin saantiin tulisi kiinnittää huomiota päivittäin ja läpi elämän – myös nuorella iällä, sillä luun määrä kasvaa 20–30 vuoden ikään saakka<sup>1</sup>. Tutkimuksesta kuitenkin selvisi, että 18–34-vuotiaiden ikäryhmästä ainoastaan 45 prosenttia tietää saavansa riittävästi kalsiumia.

”Suomessa diagnosoidaan arviolta vain noin neljännes kaikista osteoporoositapauksista. Sen vuoksi olemme mukana Suomen juhluvuoden kunniaksi käynnistetyssä Lujaa luuta -kampanjassa Terveystalon ja Bone Indexin kanssa. Maailman suurimmassa osteoporoosin seulontakampanjassa tehdään 10 000 ilmaista luustomittausta riskiryhmään kuuluville naisille, ja samalla kerrotaan osteoporoosin ennaltaehkäisystä”, valottaa tuotepäällikkö **Heidi Päiväniemi** Hartwallilta.

Suurin riski sairastua osteoporoosiin on vaihdevuotensa ohittaneilla naisilla<sup>2</sup>. Miltei joka kolmas (29 %) Novellen kuluttaja-tutkimukseen vastannut nainen onkin huolissaan luustonsa terveydestä. Niin ikään joka kolmannelle (32 %) naiselle huolta aiheuttaa riittävä kalsiumin saanti.

### **Vaihtoehtoja maitotuotteille kaivataan**

Suomalaiset tietävät maitotuotteiden olevan hyviä kalsiumin lähteitä, mutta vain joka toinen (47 %) tietää, mitkä muut ruoat sisältävät runsaasti kalsiumia. Samalla kun erilaiset ruokavaliot ovat yleistyneet ja juomatottumukset muuttuneet, suomalaiset etsivät vaihtoehtoja perinteisten kalsiumin lähteiden rinnalle. Yhä useampi välttää ruokavaliossaan maitotuotteita, ja puhtaasti kasvipäriset elintarvikkeet kiinnostavat monia.

”Luustoa lujittava liikunta ja monipuolinen ruokavalio ovat tärkeitä osteoporoosin ehkäisijöitä<sup>2</sup>. Myös riittävä päivittäinen kalsiumin saanti osana terveellistä ruokavaliota ehkäisee sairaudelle altistumista. Suomalaiset ovat kiinnostuneita terveysvaikutteisista elintarvikkeista ja haluamme vastata kysyntään hyvinvointia tukevilla tuotteillamme. Novelle Plus Kalsium on mainio esimerkki tuotteesta, jolla voi kätevästi täydentää kalsiumin saantia vaikkapa aterioiden yhteydessä”, kertoo Päiväniemi.

### Novelle Plus Kalsium

- Novelle Plus Kalsium on uuden ajan ruokajuoma, joka on tutkitusti\* tehokas kalsiumin lähde. Se on kehitetty vastaamaan suomalaisten kalsiumintarpeeseen yleensä sekä täydentämään kalsiumin saantia esimerkiksi kasviperäisten ruokavalioiden yhteydessä.
- Puolen litran pullo Novelle Plus Kalsium -kivennäisvettä sisältää 40 % koko päivän kalsiumin tarpeesta (päivän vertailuarvon saannista).
- Kaksi desilitraa juomaa sisältää saman verran kalsiumia (128 mg) kuin 3 desilitraa parsakaalia, puoli lasillista maitoa tai vajaa desilitra manteleita.
- Juoma on makeuttamaton ja kaloriton. Se sisältää vain luontaisia aromeja, Salpausselän soraharjujen suodattamaa vettä ja kalsiumia.
- Juoman sisältämä kalsium on kasviperäistä, ja tuote on vegaaneille sopiva.

\* Vuonna 2009 Helsingin yliopiston Ravitsemustieteen osaston toteuttamassa kliinisessä tutkimuksessa todennettiin, että Novelle Plus Kalsium -kivennäisvesi on hyvä kalsiumin lähde. Tutkimus osoitti, että kalsium imeytyy Novelle Plus Kalsiumista hyvin, vertailukelpoisesti maitojuoman tai kalsiumtabletin kanssa.



### Tutkimustulokset tiiviisti:

- Vain noin puolet suomalaisista (54 %) tietää saavansa nykyisestä ruokavaliostaan kylliksi kalsiumia, 18–34-vuotiaista nuorista vain 45 %. Tutkimukseen vastanneista 36 % tietää, kuinka paljon kalsiumia pitäisi saada päivän aikana.
- Joka neljäs suomalainen (25 %) on huolissaan luustonsa terveydestä – naisista miltei joka kolmas (29 %). Lisäksi 32 % naisista on huolissaan siitä, saavatko he tarpeeksi kalsiumia.
- Noin puolet (47 %) suomalaisista tietää, mitkä elintarvikkeet maitotuotteiden lisäksi ovat hyviä kalsiumin lähteitä.
- Kolme neljästä (75 %) suomalaisesta tietää kalsiumin imeytymisen heikkenevän iän myötä, ja 61 % tietää myös naisten kalsiumin tarpeen olevan suurempi kuin miehillä. Sen sijaan kalsiumin tehtävästä sydämen, lihasten ja hermoston säätelijänä tietää vain alle puolet, 41 % suomalaisista.

\***Tutkimus:** Kyselytutkimuksen on toteuttanut YouGov Finland Hartwallin toimeksiannosta. Tiedot kerättiin sähköisenä kyselynä 3.1.–9.1.2017 välisenä aikana YouGovin kuluttajapaneelissa, johon kuuluu yli 20 000 suomalaista. Tutkimuksen otos painotettiin iän, sukupuolen, asuinpaikkakunnan tyyppin sekä asuinpaikan mukaan vastaamaan 18 vuotta täyttäneitä väestöä valtakunnallisesti. Tutkimukseen vastasi yhteensä 2 027 suomalaista, ja sen tilastollinen virhemarginaali on  $\pm 1,9$  %-yksikköä suuntaansa (95 % luottamustasolla).

#### Lähteet:

- 1 Osteoporoosin [Käypä hoito -suositus](#)
- 2 Luustoliitto, [www.luustoliitto.fi/omahoito/osteoporoosi](http://www.luustoliitto.fi/omahoito/osteoporoosi)

Hartwall on Terveystalon ja Bindexin kanssa mukana Lujaa luuta -hankkeessa, jossa toteutetaan 10 000 ilmaista luustomittausta Suomen juhlavuoden kunniaksi. Lisätietoja Novellen Lujaa luuta -kampanjasivustolta: [www.novelle.fi/lujaaluuta](http://www.novelle.fi/lujaaluuta)

**Kuvat:** <http://mediapankki.hartwall.fi/?cart=3910-ddclbhkeai&l=FI>

**Lisätietoja:**

Heidi Päiväniemi, tuotepäällikkö, Hartwall, +358 40 7437 850,  
[heidi.paivaniemi@hartwall.fi](mailto:heidi.paivaniemi@hartwall.fi)

Hanna Leppäniemi, viestintäpäällikkö, Hartwall, +358 400 998 133,  
[hanna.leppaniemi@hartwall.fi](mailto:hanna.leppaniemi@hartwall.fi)

**Novelle Plus -hyvinvointijuomaperhe**

Novelle Plus puhuu hyvinvoinnin ja nautinnon puolesta. Novelle Plus -juomissa hyvinvointi ja nautinto yhdistyvät, kun herkulliset maut saavat seurakseen vitamiineja ja hivenaineita, jotka edesauttavat hyvinvointia osana monipuolista ruokavaliota ja terveellistä elämäntapaa. Vuonna 2009 lanseeratut Novelle Plus -lisäarvovedet on kehitetty Suomessa ja ne ovat kategoriansa ylivoimainen markkinajohtaja. Kaikki juomat valmistetaan Hartwallin Lahden tehtaalla Salpausselän soraharjujen suodattamaan veteen.

Tuoteperheeseen kuuluu kuusi herkullista juomavaihtoehtoa: aineenvaihdunnan tueksi raikas kurkun ja mintun makuinen Novelle Plus Kromi + Sinkki, vastustuskykyyn herukan ja sitruunaruohon makuinen Novelle Plus C+E, karpalon makuinen Novelle Plus Kalsium luustolle, omenan makuinen Novelle Plus Magnesium + C lihaksille, vireyttä edistävä eksoottisesti mangolle ja guavalle maistuva Novelle Plus Multi B+C ja aprikoosin, jasmiinin ja aloe veran makuja yhdistävä Novelle Plus Sinkki + E, joka on suunniteltu ihon hyvinvointiin.

**Oy Hartwall Ab**

Hartwall on juoma-alan kasvava suunnannäyttävä. Valmistamme suomalaisten rakastamia juomia arkeen ja juhlaan. Hartwallin tuotevalikoimaan kuuluu vesiä, virvoitusjuomia, erikoisjuomia, oluita, siidereitä ja long drink -juomia sekä tytäryhtiö Hartwa-Traden kautta viinejä ja muita alkoholijuomia.

Hartwallin tunnetuimmat tuotemerkit ovat Hartwall Jaffa, Hartwall Novelle, Lapin Kulta, Karjala ja Hartwall Original Long Drink. Olemme myös Heineken- ja Pepsi-brändien yhteistyökumppani Suomessa.

Hartwallin moderni tuotantolaitos sijaitsee Lahdessa, lähdevesipullottamo Karijoella ja pääkonttori Helsingissä. Rakastettujen klassikoiden ja innovatiivisten uutuuksien parissa työskentelee 700 hartwallilaista, välillisesti työllistämme Suomessa 11 000 ihmistä.

Olemme osa tanskalaista Royal Unibrew -konsernia.

Edistämme vastuullista juomakulttuuria. Toimimme aktiivisesti ympäristön hyväksi ja korostamme lähituotantoa. Ilman Hartwallia Suomi olisi kuivempi paikka elää. [www.hartwall.fi](http://www.hartwall.fi)