

Muita elintarvikkeita tiukemmat raja-arvot: Teollisten lastenruokien nitraattipitoisuutta valvotaan tarkasti

Elintarviketurvallisuusvirasto Evira, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) ja Valtion ravitsemusneuvottelukunta ovat antaneet uuden suosituksen, jolla pyritään vähentämään alle kouluikäisten lasten altistumista nitraatille ja nitriitille. Eviran mukaan teolliset lastenruoat eivät ole nitraattien ja nitriittien saannin kannalta merkityksellinen elintarvikeryhmä.

Nitraatti on luonnossa esiintyvä yhdiste, joka liittyy typen kiertokulkuun. Sitä kertyy kasviksiin maaperästä sekä luontaisesti että lannoituksen seurauksena. Myös juomavesi sisältää jonkin verran nitraattia. Lisäaineena käytettävän nitraatin (E251, E252) saanti on vähäistä verrattuna luontaisiin lähteisiin.

Ravinnon nitriitti saadaan pääosin lisäaineena (E249, E250) makkaroista ja suolatuista lihavalmisteista. Suurin osa nitriittialtistuksesta syntyy kuitenkin, kun nitraatti muuttuu elimistössä nitriitiksi.

Nitraatilla ja nitriitillä on sekä edullisia että haitallisia vaikutuksia terveyteen. Niiden käyttö lisäaineena elintarvikkeissa on perusteltua, koska ne hillitsevät haitallisten mikrobien kasvua. Niiden runsaaseen saantiin voi kuitenkin liittyä terveyshaittoja.

Raaka-aineet valitaan ja tutkitaan huolellisesti

Teollisissa lastenruoissa nitraatin ja nitriitin käyttö lisäaineena ei ole sallittua. Myös lastenruokien raaka-aineista luontaisesti tulevan nitraatin enimmäismäärälle on lainsäädännössä asetettu muita elintarvikkeita huomattavasti tiukemmat raja-arvot, joiden toteutumista seurataan tarkasti.

- Koska pikkulapset ovat muita herkempi väestöryhmä, tulee lastenruokien valmistuksessa kiinnittää erityistä huomiota raaka-aineiden laatuun ja turvallisuuteen. Siksi Muksu-lastenruokien raaka-aineiden valinnassa alhaisia nitraattipitoisuuksia on seurattu jo pitkään, kertoo Regulatory and Quality Affairs Manager **Sinikka Saikkonen** Nutricia Baby Oy:stä.

Muksu-lastenruoissa käytettävä liha on tuoretta ja käsittelemätöntä, nitriittiä sisältäviä lihavalmisteita valmistuksessa ei käytetä lainkaan. Kasvikset valikoidaan ja tutkitaan tarkkaan kiinnittäen samalla huomiota niiden kasvuolosuhteisiin ja kasvatusmenetelmiin. Kasvikset myös pestään, kuoritaan ja kypsennetään ennen käyttöä, jolloin niiden luontainen nitraattipitoisuus laskee entisestään.

Eviran toteuttaman arvioinnin mukaan teolliset lastenruoat eivät ole nitraattien ja nitriittien saannin kannalta merkityksellinen elintarvikeryhmä. Vuoden ikäisillä suomalaislapsilla nitriittien saanti jää alle suositellun päivittäisen enimmäismäärän.

Alle 1-vuotias välttää makkaraa

3-vuotiaista lapsista 14 prosenttia ja 6-vuotiaista lapsista 11 prosenttia saa ravinnostaan suositeltua enemmän nitriittiä. Suurin nitriittilähde lasten ruokavaliossa ovat ruokamakkarat.

Eviran, THL:n ja Valtion ravitsemusneuvottelukunnan uuden suosituksen mukaan alle 1-vuotiaiden lasten ruokavaliossa tulee välttää makkaran ja leikkeleiden käyttöä. Pienet leikki-ikäiset, 1- 2 –vuotiaat, voivat syödä yhden makkara-aterian viikossa ja leikkeleitä silloin tällöin.

Muut alle kouluikäiset voivat käyttää makkaraa ja leikkeleitä enintään 150 grammaa viikossa eli esimerkiksi yhden makkara-aterian viikossa ja yhden leikkelesiivun päivässä.

Osa kasviksista kerää enemmän nitraattia

Alle 1-vuotiaiden lasten ruokavaliossa on vältettävä lisäksi nitraattia luontaisesti keräävien kasvien käyttöä. Näitä ovat pinaatti, punajuuri, lehtisalaatit, kiinankaali, rucola, tuoreet yrtit, lehti- ja kyssäkaali, kurpitsa, retiisi, varsiselleri, fenkoli, idut ja juuresmehut.

Yli 1-vuotiaiden lasten ruokavaliossa kasvien monipuolinen päivittäinen käyttö on suositeltavaa. Nitraattia luontaisesti keräävien kasvien yksipuolista käyttöä on hyvä kuitenkin välttää.

Lähde:

Kvantitatiivinen riskinarviointi lasten ja aikuisten altistumisesta nitraatille ja nitriitille. Eviran tutkimuksia 2/2013.

Suositus: www.valtionravitsemusneuvottelukunta.fi

Kuvamateriaali:

Nutricia Muksu -kuvapankki www.nutriciababy.fi/muksu (media-kuvapankki) tai <http://www2.emmi.fi/nutriciababy/>. Kuvapankkiin voi rekisteröityä helposti kuvapankin etusivulla. Henkilökohtainen käyttäjätunnus ja salasana lähetetään sähköpostiin muutaman työpäivän kuluessa.

Lisätietoja medialle:

Nutricia Baby Oy, Regulatory and Quality Affairs Manager Sinikka Saikkonen, p. 010 680 8626,

[sinikka.saikkonen\(at\)danone.com](mailto:sinikka.saikkonen(at)danone.com), www.nutriciababy.fi

Lisätietoja kuluttajille:

Maksuton Nutricia Baby -asiakaspalvelu 24 h numerossa 0800-9-2438, www.nutriciababy.fi

Vanhempien rinnalla uutta elämää tukemassa

Nutricia Baby Oy on osa kansainvälistä hyvinvointituotteiden valmistukseen keskittyvää Danone-konsemia. Lasten ravitsemuksen asiantuntemusta yrityksellä on jo vuodesta 1901. Muksu-, Tutteli- ja Nutrilon-tuotteet valmistetaan ensiluokkaisista lastenruokalaatuisista raaka-aineista, joiden puhtaus ja turvallisuus on tarkoin tutkittu. Tuotteissa huomioidaan uusimmat lastenravitsemusta koskevat tutkimukset ja suositukset, lapsen iänmukainen ravitus ja syömiseen liittyvät valmiudet sekä suomalaisten lapsiperheiden toiveet. Hyvä lastenruoka syntyy tiedolla, taidolla ja tunteella. Nutricia Baby Oy tukee Ensi- ja turvakotien liiton toimintaa. Lisätietoja www.ensijaturvakotienliitto.fi.