



Termi **ultraprosessoitu** kuvaa sellaista ruokaa, jossa käytetään teollisia lisäaineita, joita ei yleisesti käytetä kotikeittiöissä, eikä ole luonnon ruoka-aineissa.

# Ultraprosessoitu ruoka syö terveyttä

Teollisesti valmistettu **ultraprosessoitu ruoka** sisältää kotikeittiöissä vieraita lisäaineita. Prosessoidun ruoan syöminen alkaa usein jo lapsena.

Teksti: Merja Kiviluoma

**K**iusaus ostaa eineksiä ruokaraaka-aineiden sijaan on ymmärrettävästi suuri, sillä niiden käyttö säästää aikaa ja monesti rahaa-kin. Säästämmekö väärässä paikassa?

– Täysin väärässä paikassa, vastaa turkulainen terveystietokolumnisti **Jani Tuominen**.

Hänen tietojensa mukaan Suomessa syödään viidenneksi eniten Euroopassa **ultraprosessoitua eli teollisesti valmistettua ruokaa**.

– Keskimäärin 40-50 prosenttia kaloreista tulee **ultraprosessoituista ruoista**.

Ultraprosessoitu ruoka sisältää hänen mukaansa muun muassa erilaisia jauhoja, emulgointiaineita, pintäkäsittelyaineita, sakeuttamisaineita, aromiaineita, sokeriin verrattavia ainesosia, pilkottuja kasviproteiineja sekä prosessoituja, herkästi hapettuvia siemenöljyjä.

– Valmistuksessa käytetään paljon sokeria tai makeutusaineita, mutta ravintoaineita einöksissä ei juuri ole. Valmistustavan vuoksi ruoka sisältää runsaasti yhdisteitä, joita pidetään eri tutkimuksissa tulehdusta ja syöpää aiheuttavina, lisää Tuominen.

Ultraprosessoidun ruoan terveyshaittoja on myös tutkittu. Tuominen nostaa esille pari tutkimusesimerkkiä.

– Pariisin yliopiston tutkijat analysoivat 44 000 henkilön terveystietoa seitsemän vuoden ajalta. Sen mukaan 10 prosentin lisäys **ultraprosessoidun ruoan** syömisessä kasvatti keskimäärin 14 prosentilla ennenaikaisen kuoleman riskiä.

Lääketieteellisessä aikakauslehdessä, *The British Medical Journalissa* (BMJ) julkaistiin tutkimus, jossa seurattiin 120 000 henkilön terveystietoa kymmenen vuoden ajan.

– Tutkimuksen perusteella prosessoituja ruokia päivittäin syövät sairastuivat tulehdukselliseen suolistosairauteen noin 70 prosenttia todennäköisemmin kuin osallistujat, jotka söivät niitä harvemmin, Tuominen referoi tutkimusta.

Ultraprosessoidut ruoat varjostavat hänen mukaansa terveyttä laajamittaisesti muutoinkin.

– Yleisesti ottaen prosessoituja ruokia syöville ihmisillä on muita enemmän haasteita mielenterveyden, kroonisten elintapasairauksien sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksien muodossa. Ruokaan lisätyt aineet voivat aiheuttaa yliherkkyysoireita, kuten astmaa, ihottumaa ja muita allergisia oireita. Sokerin ja sitä sisältävien aineiden tiedetään lisäävän tarkkavaisuushäiriöitä. Lisäaineet, jauhot sekä sokeri

tekevät hallaa suoliston mikrobistolle, mikä puolestaan saattaa johtaa pidemmän päälle kroonisiin sairauksiin, listaa Jani Tuominen ja viittaa muun muassa Cambridgen yliopiston tekemään tutkimukseen *How and why ultra-processed foods harm human health*.

## Teollisuuden ehdoilla

Tuominen muistuttaa, että **ultraprosessoitu ruoka on teollisuuden valmistamaa**.

– Tällöin raaka-aineiden laadussa ja hinnassa säästetään. Lisäaineita käytetään vaikuttamaan säilyvyyteen, makuun väriin ja rakenteeseen.

– Luonnolliset rasvat on korvattu herkästi hapettuvilla kasvirasvoilla. Liiallinen omega-6-rasva on hiljattain yhdistetty suolistosyöpien riskiin. Maitotuotteista pyritään tekemään rasvattomia, mutta rasvattomuus näyttää lihotavan enemmän kuin rasvaiset maitotuotteet. Jauhoja käytetään paljon. Ne toimivat aineenvaihdunnassa sokerin tavoin.

Tuomisen on sitä mieltä, että **teollisuuden asiantuntijat eivät halua myöntää** **ultraprosessoidun ruoan haitallisuutta**. Hän toivoo kokonaisvaltaista muutosta suhteessa ruokaan.

”**Tarvitsemme laaturuoan puolestapuhujia.**”

– Ruoka tulisi valmistaa mahdollisimman puhtaista raaka-aineista kotona ja kouluissa. Tarvitsemme laaturuoan puolestapuhujia ja päättäjiä toimia entistä enemmän. Somessa kiertävät kuntalaisaloitteet ovat oiva esimerkki vastuullisesta toiminnasta. Toivoisin rohkeutta myös akateemisilta ihmisiltä saada äänensä kuuluviin. Poliitikoillakin pitäisi olla huomattavasti enemmän selkärankaa, jotta päätöksiä tehtäisiin ihmisten terveys edellä teollisuuden voittojen sijaan.

## Ultraprosessoitua lapsillekin

Ultraprosessoidun ruoan nauttiminen alkaa usein jo lapsena. Tuomisen mukaan esimerkiksi päiväkodissa tarjoiltu, sydänmerkin saanut broilerikiusaus (broilerinlihaa 15%) sisältää pitkän listan kyseenalaisia aineita.

– Perunan lisäksi ainesosalistasta löytyy esimerkiksi kasvirasvasekoitetta, rapsiöljyä,





**Jani Tuominen, turkulainen, 47-vuotias personal trainer, terveyskolumnisti ja kansalaisaktivisti on seurannut 25 vuotta ravitsemusasioiden ja kansanterveyden kehitystä.**  
**– Haluaisin osaltani vaikuttaa siihen, että ihmiset heräisivät tekemään terveyttä tukevia ravintovalintoja.**

emulgointiainetta (E472e), väriä (E160a), muunnettua tapiokatärkkelystä, stabilointiaineita, aromeja, glukoosia, hapettumisestoainetta, happamuudensäätöaineita (E262), muunnettua maissitärkkelystä ja sokeria.

Opetushallituksen verkkosivuilla kerrotaan, että kouluaterian tulisi kattaa noin kolmannes oppilaan päivittäisestä energiansaannista, ja sen tulee noudattaa kansallisia ravitsemussuosituksia, edistämällä oppilaiden tervettä kasvua ja kehitystä. Tuomiselta kouluruoka ei saa synninpäästöä.

– Kun kouluissa käytettyjä raaka-aineita vertaa elineesteellisuuden valmisruokiin, osa maassamme tarjolla olevasta kouluruoasta näyttää aineosaluettelon mukaan jopa pahemmalta.

Eräissä YLE:n artikkeleissa kouluruokaa kuvaillaan opettajan suulla 'avaruustahnaksi'. Kouluruoka on oppilaiden ja opettajien mielestä usein mautonta.

– Suolan määrää on vähennetty ja lisäainepitoisilla kastikkeilla yritetään saada annos maistumaan. Esimerkiksi Turun lähialueen alakoulusta kantautui viesti, jossa kerrottiin kasvisruoan jäävän syömättä. Kylkeen lisättiin kuitenkin jäätelö, jotta koululaiset söisivät edes jotakin päivän aikana, kertoo Tuominen.

Hänen mielestään kouluruoka pitäisi valmistaa laadukkaista, aidoista raaka-aineista, ja proteiinia tulisi olla riittävästi tukemaan lasten kasvua.

– Kasviproteiini ei vastaa eläinperäistä. Sekin pitäisi huomioida aterioiden suunnittelussa, hän sanoo.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen, THL:n kouluterveyskyselyn mukaan noin joka kol-

mannes oppilaista jättää kouluruoan syömättä. Monet heistä elävät koulupäivät pelkillä lisäainepitoisilla energijuomilla. Toiset hakevat naposteltavaa kaupasta.

– Kun kouluruoka ei maistu, nuoret siirtyvät lähikauppojen paistopisteelle. Sieltä he ostavat kroisanteja, pizaa, hodareita ja pastejointa. Paistopisteen tuotteet niellään helposti alas energijuomien kanssa.

Kouluruokailun uudistamiseen Tuominen kaipaa myös vanhempien ääntä. Hänen mielestään esimerkittä ravintoa opiskelijoille tarjoilee esimerkiksi Tampereen Steinerkoulu Luomuravintola Timjami.

– Siellä oppilaat saavat lähituotetuista raaka-aineista valmistettua terveellistä ruokaa. Mallia voisi kopioida ympäri Suomen.

THL:n kouluterveyskyselyn mukaan säännöllisiä poissaoloja koulusta ilmoittaa joka kolmas 8. ja 9. luokan oppilas. Esimerkiksi aikuisiän kynnyksellä olevista tytöistä yli 30 prosenttia kokee terveytensä huonoksi.

– Uskon, että ravinnon merkitys terveyden tilan kokemuksessa on paljon suurempi kuin yleisellä tasolla ajatellaan, pohtii Tuominen.

THL:n kyselyssä oppilaat raportoivat myös viikottaisista vatsakivuista.

– Otsikoissa oli tapaus, jossa vanhemmat havaitsivat melko selkeän syy-yhteyden kouluruoan ja vatsakipujen välillä. Nuorilla esiintyneet erilaiset vatsaoireet, kuten ripuli, kaasunmuodostus ja vatsakipu, ovat parantuneet viikonloppuisin ja loma-aikoina, siteeraa Tuominen YLE:n artikkelia.

– Jos kouluissa tarjottavan laitoshuonon laatua kritisoidaan, niin kritiikin kohteeksi se joutuu usein myös hoivakodeissa. [LT](#)

## Arkemme aikapommi

**Palkittu brittitutkija** ja lääkäri, professori **Chris van Tulleken** on tutkinut pitkään ultraprosooidun ruoan terveysvaikutuksia ja kirjoittanut aiheesta hittikirjan, joka on hiljattain ilmestynyt suomeksi nimellä *Ultraprosooitua – Miksi syömme ruokaa, joka ei ole ruokaa, ja miten se meihin vaikuttaa?* (Gummerus, 2025).

Professori van Tulleken osoittaa ultraprosooidun ruoan yhteyden lukuisiin terveysongelmiin: sydän- ja verisuonisairauksiin, syöpään, masennukseen, dementiaan ja ylipainoon. Eniten ultraprosooidun ruoan aiheuttamista terveysongelmista kärsivät hänen mukaansa pienituloiset ihmiset, joilla ei ole varaa ostaa laadukasta ruokaa. Erityisesti van Tulleken on keskittynyt tutkimaan, miten elintarviketeollisuus vaikuttaa lasten terveyteen.

Hän ottaa esille ultraprosooidun ruoan riippuvuutta aiheuttavan luonteen ja vertaa sitä tupakkaan. Molemmat aiheuttavat hänen mukaansa riippuvuutta. Häikäilemätön lobbaus ja tutkimukseen vaikuttaminen ovat hänen mielestään tuttuja toimintatapoja niin tupakkayhtiöille kuin kansainvälisille elintarviketeollisillekin. Voittojen maksimointiin keskittyvä elintarviketeollisuus vaarantaa kansanterveyden, mutta myös tuhoaa paikallisia ruokakulttuureja ja kuormittaa ympäristöä, van Tulleken kirjoittaa ja kehottaa vaatimaan lainsäätäjiä vastuuseen ruoantuotannon ongelmakohdista.

Hänen mukaansa ultraprosooitua ruokaa ovat kaikki elintarvikkeet, jotka on pakattu muoviin ja sisältävät vähintään yhden ainesosan, jota tavallisesta kotikeittiöstä ei selälaisena löydy.

– Yhä suurempi määrä saamistamme kaloreista on peräisin muunnetuista tärkkelyksistä, inverttisokereista, hydrolysoituista proteiini-isolaateista ja siemenöljyistä, jotka on puhdistettu, valkaistu, deodoroitu, hydrattu ja esteröity. Lisäksi näihin kaloreihin on sekoitettu muita molekyylejä, joita ihmisaistit eivät koskaan ennen ole kohdanneet: syntetisiä emulgointiaineita, vähäkalorisia makeutusaineita, stabilointiaineita, kosteudensäilyttäjiä, aromiaineita, värejä, värien stabilointiaineita, karbonointiaineita, kiinteyttämisaineita, täyteaineita ja paakkuuntumisestoaineita, hän listaa.

Van Tullekenin mukaan teollistuneissa maissa jokainen ihminen syö vuosittain kahdeksan kiloa lisäaineita teollisen ruoan mukana.

– Jos olet lihava, synnä ei ole tahdonvoiman puute. Ruokavalioon liittyvät sairaudet syntyvät ikivanhojen geenien kohdatessa uuden ravintoympäristön, joka on suunniteltu aiheuttamaan liikakulutusta, jota emme tällä hetkellä näytä osaavan hallita, kirjailija toteaa.



**Chris van Tulleken on palkittu brittiläinen lääkäri ja tutkija, jonka teos Ultraprosooitua on saavuttanut suuren suosion maailmalla. Kirja on ilmestynyt nyt myös suomeksi.**



## KUN TAVANOMAINEN EI RIITÄ, VALITSE UUDEN SUKUPOLVEN D-VITAMIINI

### Tolonen Liposomaalinen D-vitamiini 20 µg

- Tehokas imeytyminen – jo 20 µg riittää
- Parempi imeytyminen kliinisesti todennettu
- Appelsiininmakuinen purutabletti
- Kehitetty ja valmistettu Suomessa



SUOMALAISTEN SUOSIKKI JO VIITENÄ VUOSIKYMMENÄ

**TOLONEN**  
 OTA ELÄMÄ OMIIN KÄSIISI

[www.tolonenterveystuotteet.fi](http://www.tolonenterveystuotteet.fi)