

Ohjaus- ja neuvontaprojekti I:

KEITTOJEN SUOLAPITOISUUS KOUVOLAN LOUNASRAVINTOLOISSA

Kouvolan kaupungin terveystieteiden tutkimuskeskus toteutti keuhkokuivauksen suolapitoisuuden määrittämiseen liittyvän projektin. Projekti oli ensimmäinen osa Kouvolan terveystieteiden tutkimuskeskuksen vuonna 2022 toteuttamasta toimijoiden ohjaus- ja neuvontakäyntien kokonaisuudesta, minkä taustalla on uuden elintarvikelain myötä käyttöön otettu valvonnan perusmaksu. Tavoitteena oli selvittää Kouvolan alueen lounasravintoloiden keittojen suolapitoisuuksia ja lisätä samalla toimijoiden tietoisuutta suolan vaikutuksista kansanterveyteen. Projekti toteutettiin maaliskuussa ja projektin aikana tehtiin 36 suolamittauskäyntiä eri lounasravintoloihin Kouvolan seudulla. Käynnit tehtiin ennalta ilmoittamatta ja suolapitoisuudet määritettiin tarjolla olleesta lounaskeitosta suola- ja lämpömittarilla.

Projektin näkökulma oli kansanterveydellinen, koska tutkimusten mukaan suomalaiset saavat keskimäärin liikaa suolaa ruokavaliostaan. Lounaskeittojen suolapitoisuuden huomioiminen on kuluttajan edun mukaista. Suolan määrää voi kukin asiakas lisätä omien makumieltymystensä mukaan, mutta voimakassuolaista keittoa ei saa helposti laimennettua enää tarjoilun aikana. Lounaskeittojen ihanteellinen, sydänmerkin kriteerien mukainen suolapitoisuus olisi enintään 0,7 % ja suolapitoisuudeltaan yli 1,2 % keitot puolestaan ovat määriteltävissä voimakassuolaisiksi.

Projektin aikana määritetyt suolapitoisuudet lounaskeitoissa olivat pääsääntöisesti kohtuullisia ja tulokset olivat enimmäkseen sydänmerkin ja voimakassuolaisen kriteerien välillä. Suolapitoisuudet vaihtelivat 0,6 % ja 2,0 % välillä. Keuhkokuivauksen keskimääräinen suolapitoisuus oli 0,9 %.

Mittauskäynneillä toimijoille jätettiin tiedote suomalaisten suolan saannista. Monet toimijat kertoivat tiedostavansa suolan terveystieteiden vaikutukset ja pyrkivänsä siten tasapainoilemaan ruoan maukkauden ja kohtuullisen suolan käytön välillä. Lähes kaikissa projektiin valikoituneissa lounaspaikoissa suola lisättiin ruokaan aistinvaraisesti eikä suolapitoisuutta seurattu mittaamalla. Toimijat kokivat pääsääntöisesti suolan määrittäminen ja ohjauksen aiheesta hyödyllisiksi. Ohjaus- ja neuvontaprojektissa he saivat tietoonsa valmistamansa keiton suolapitoisuuden.

Lisätietoja:

Saara Söderlund
Terveystarkastaja
p. 020 615 7965