

TAMPERE.
FINLAND

KAUPUNKI & LUONTO



Kaupunkien luontofoorumi

Kaupunkiluonto, kestävä ravitsemus ja ihmisen hyvinvointi:
Tutkittua tietoa luonnosta ja hyvinvoinnista
klo 14.30-16.30



Kaupunkien luontofoorumi

11.9.2024



Klo 14:30, Tilaisuuden avaus Jaana Halonen, johtava tutkija, THL.

- *Lähiluonnon käyttö ja yhteys viihtyisyyteen*, Tytti Pasanen, erikoistutkija, THL.
- *Kuinka kaupunkiluonto vaikuttaa terveyteen?* Liisa Tyrväinen, tutkimusprofessori, Luke.
- *Luontokontaktin vaikutus hyvinvointiin*, Aki Sinkkonen, johtava tutkija, Luke
- *Kestävä ravitsemus*, Heli Kuusipalo, johtava asiantuntija, THL.

Kysymyksiä ja vastauksia.

Klo 15:30 Kahvia tarjolla

Klo 15:40 *Paneeli: Luonnon ja kestävän ravitsemuksen terveys- ja hyvinvointihyötyjen mahdollisuudet kansanterveyden edistämässä.*

- Mikaela Grotenfelt-Enegren, THL, Mervi Vallinkoski, Jyväskylän kaupunki, Janne Laitinen, Meijän polku -hanke, Liisa Tyrväinen, Luke ja Niina Kaartinen, THL.
- Klo 16:30, Seminaari päättyy



TAMPERE





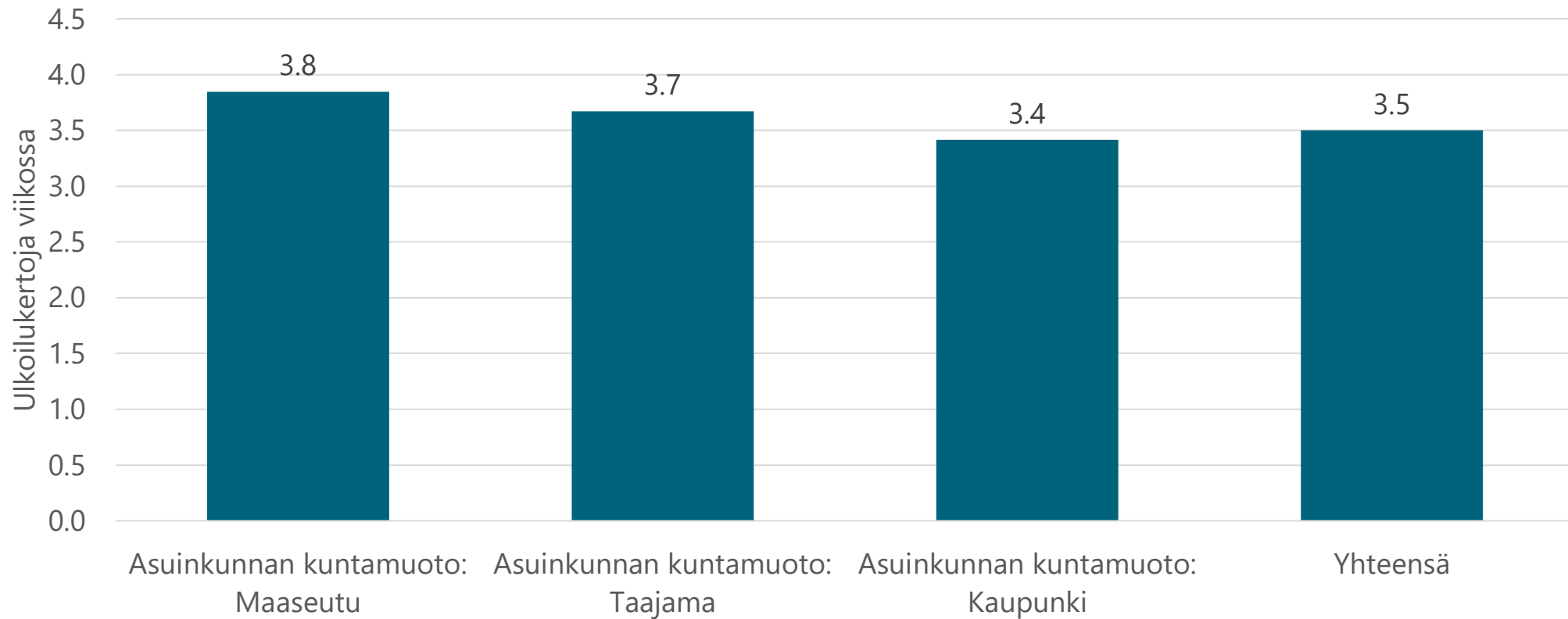
Lähiluonnon käyttö ja yhteys viihtyisyyteen

Tytti Pasanen THL
Marjo Neuvonen
Luke

Terveyden ja
hyvinvoinnin laitos

11.9.2024

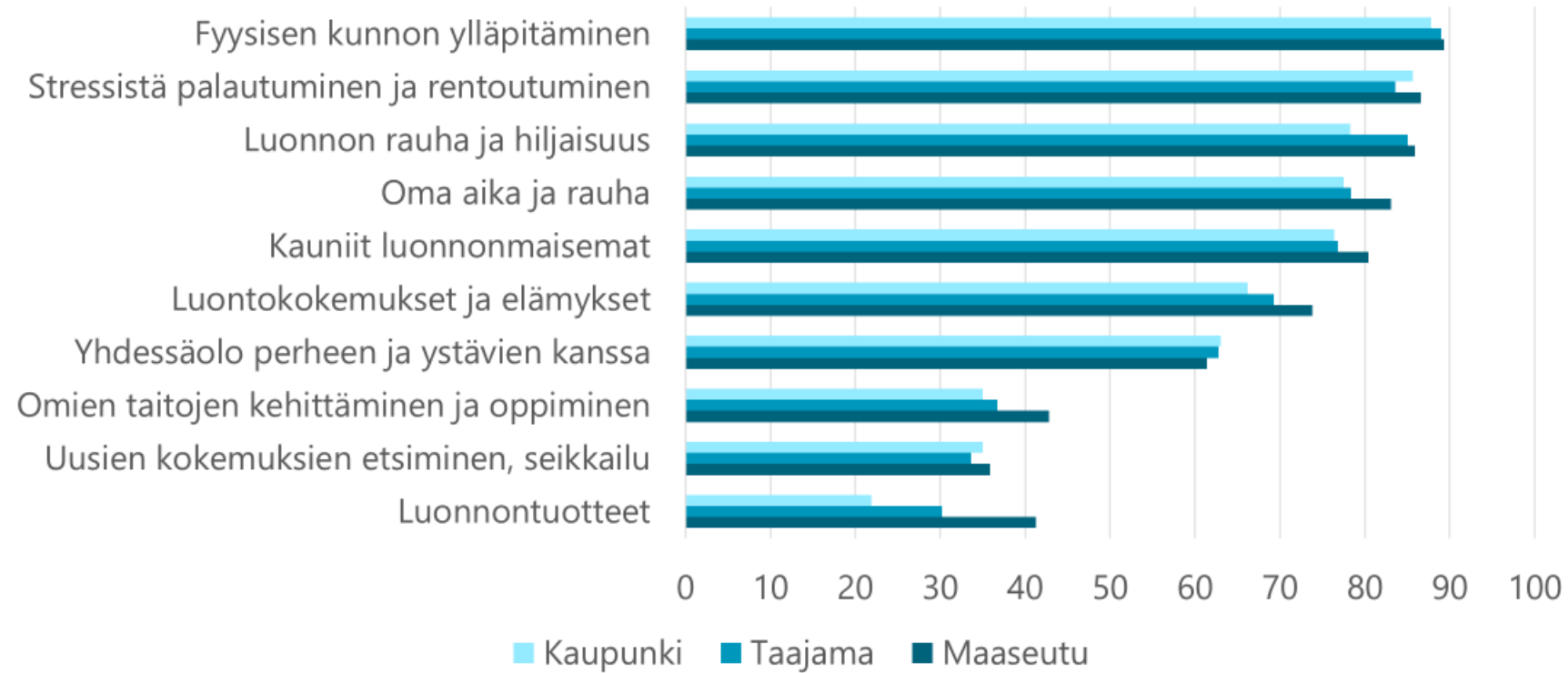
Ulkoilukertojen määrä viikossa, 15–80-vuotiaat



Lähde: Luonnonvarakeskus, Luonnon virkistyskäytön valtakunnallinen inventointi (LVVI) 2019-2021

Lähivirkistyskertojen motiivit maaseudulla, taajamissa ja kaupungeissa asuvilla

Tärkeitä syitä lähteä lähiluontoon, prosenttia ulkoilijoista



HYVIÖ-asukaskysely



Asumisen rahoitus-
ja kehittämiskeskus

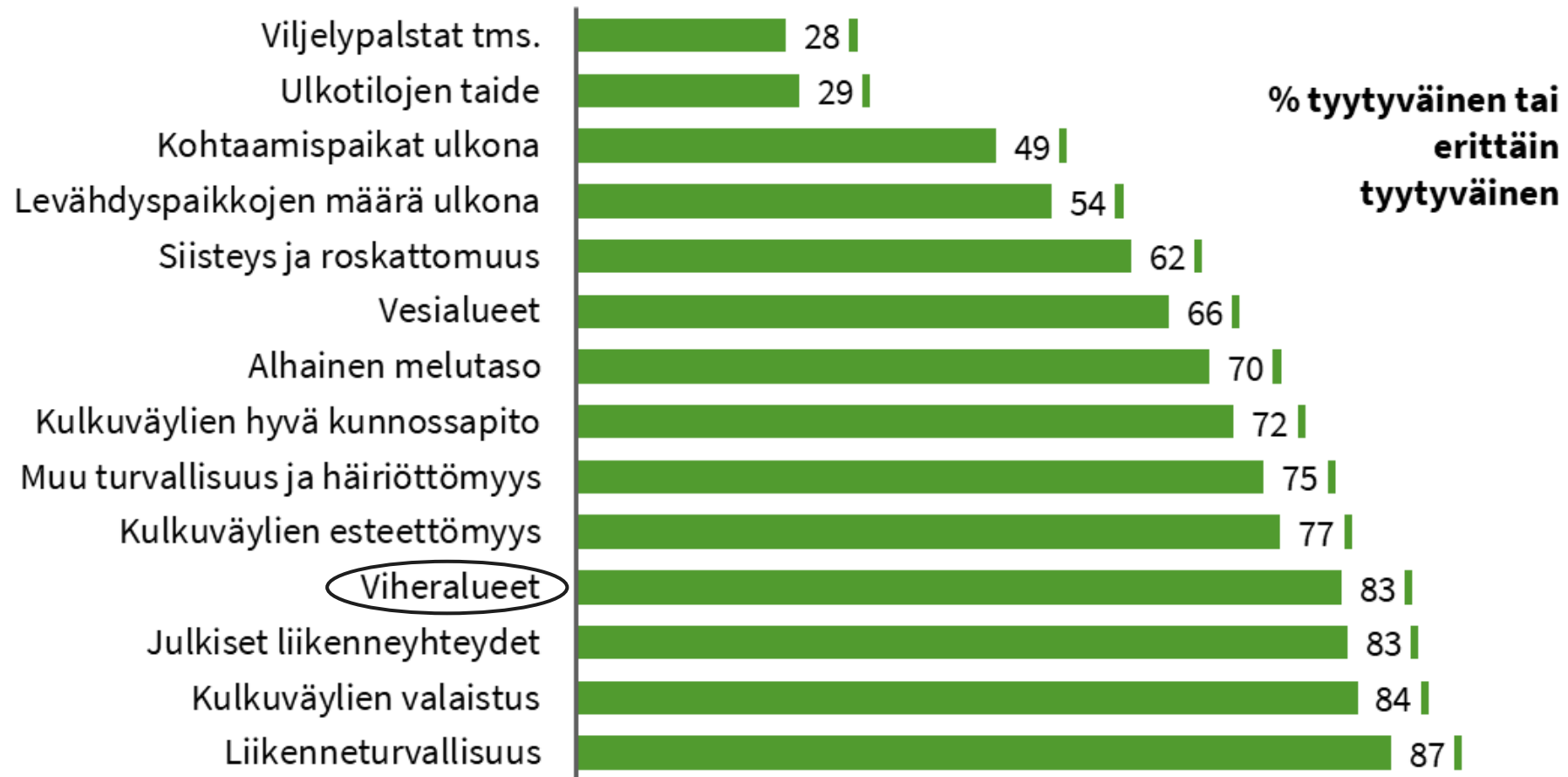


S Y K E

- Kerätty loppuvuodesta 2021, n = 2057 (34 % vastausprosentti)
- Kohteena valikoidut lähiöt ja keskustat viidessä kaupungissa: Helsinki, Vantaa, Vaasa, Kuopio, Oulu
- Asumismuoto
 - 76% Kerrostalo
 - 16% Rivitalo
 - 8% Omakotitalo



Tyytyväisyys asuinalueen ominaisuuksiin



Lähde: THL, Hyviö-kysely



Viihtyisyyttä selittävät ympäristötekijät I

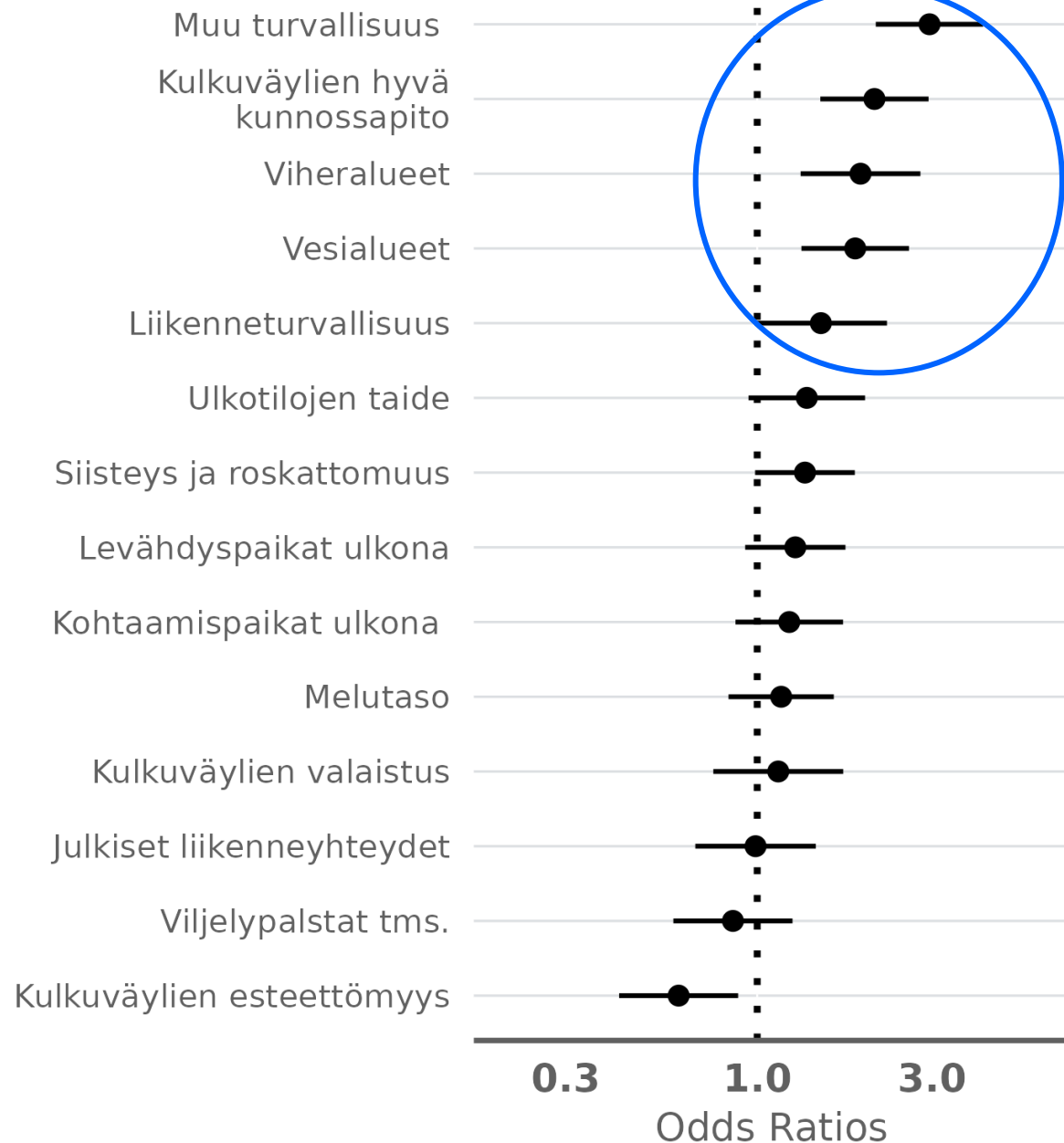
- Tuloksista vakioitu laajasti henkilökohtaisia ja asumiseen liittyviä taustatekijöitä sekä asuinympäristön paikkatietoja

Ei jaettavaksi (ei julkaistu)



11.9.2024

Tyytyväisyys asuinalueen ominaisuuksiin



Viihtyisyyttä selittävät ympäristötekijät II

- Vihernäkymä kotoa ja sen katselu
- Alueen sosio-ekonominen hyväosaisuus
- Hyväksi koetut mahdollisuudet vaikuttaa asuinalueen päätöksentekoon



11.9.2024

Vain 15 % koki mahdollisuutensa vaikuttaa asuinalueen päätöksentekoon hyväksi



Lopuksi

- Suomalaiset ulkoilevat 3-4 kertaa viikossa
- Tärkeimmät syyt liikunta, stressin lievennys, luonnosta nauttiminen ja oma aika
- Lähiöissä yleisesti tyytyväisiä lähiviheralueisiin
- Viihtyisyyden kannalta olennaisinta turvallisuus
 - Vihernäkymät, tyytyväisyys viher- ja vesialueisiin myös tärkeitä

Kuinka kaupunkiluonto vaikuttaa terveyteen?

Liisa Tyrväinen, tutkimusprofessori

Luonnonvarakeskus, Helsinki

Kaupunkiluonto, kestävä ravitsemus ja ihmisen hyvinvointi – teemaseminaari 11.9.2024, Tampere.



Puheenvuoron sisältö

- Arvioida pohjoismaista tutkimusnäyttöä kaupunkiluonnon vaikutuksista asukkaiden mielenterveyteen ja fyysiseen terveyteen
- Pohtia tiedon soveltamisen mahdollisuuksia sote-palveluissa ja kaupunkien maankäyttösuunnittelussa



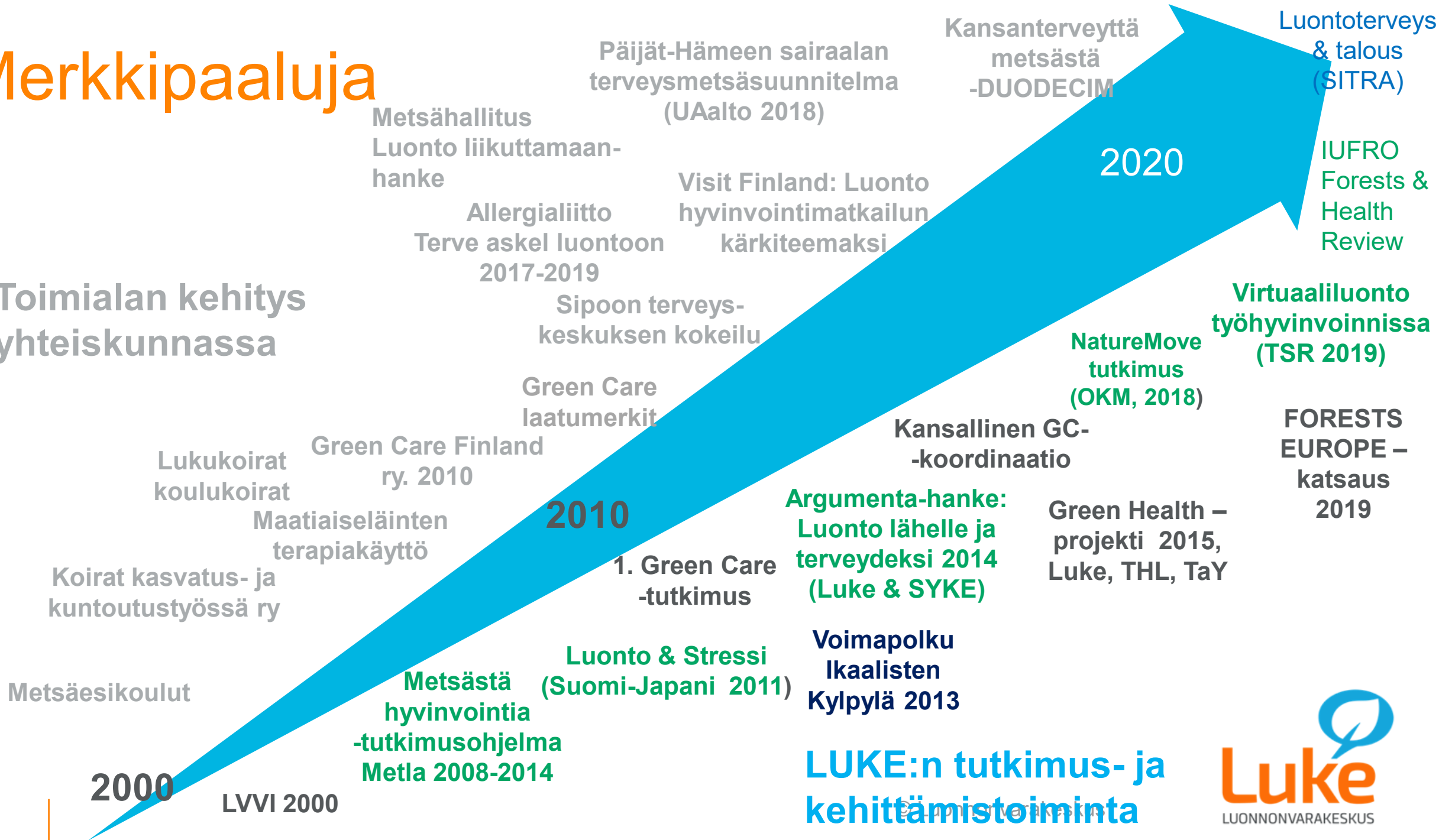
Taustaa

- Terveysongelmat aiheuttavat Suomessa merkittäviä yhteiskunnallisia kustannuksia: sosiaali- ja terveydenhuollon kustannukset noin 25.9 Mrd. euroa (2022).
- Tutkimusnäyttö luonnon terveyshyödyistä vahvistunut (WHO 2016, FAO 2020, Tyrväinen & Sinkkonen 2023)
- Luontoympäristöjen terveyshyötyjen merkitys kansanterveyden edistämisessä Suomessa?



Merkkipaaluja

Toimialan kehitys yhteiskunnassa



Luonnon terveysvaikutukset ja niiden taloudellinen merkitys (2023-2024)

Hanke tuottaa tieteellistä synteetitietoa luontoympäristön vaikutuksista ihmisen terveyteen sote-palvelujen ja kaupunkisuunnittelun kehittämistä varten.

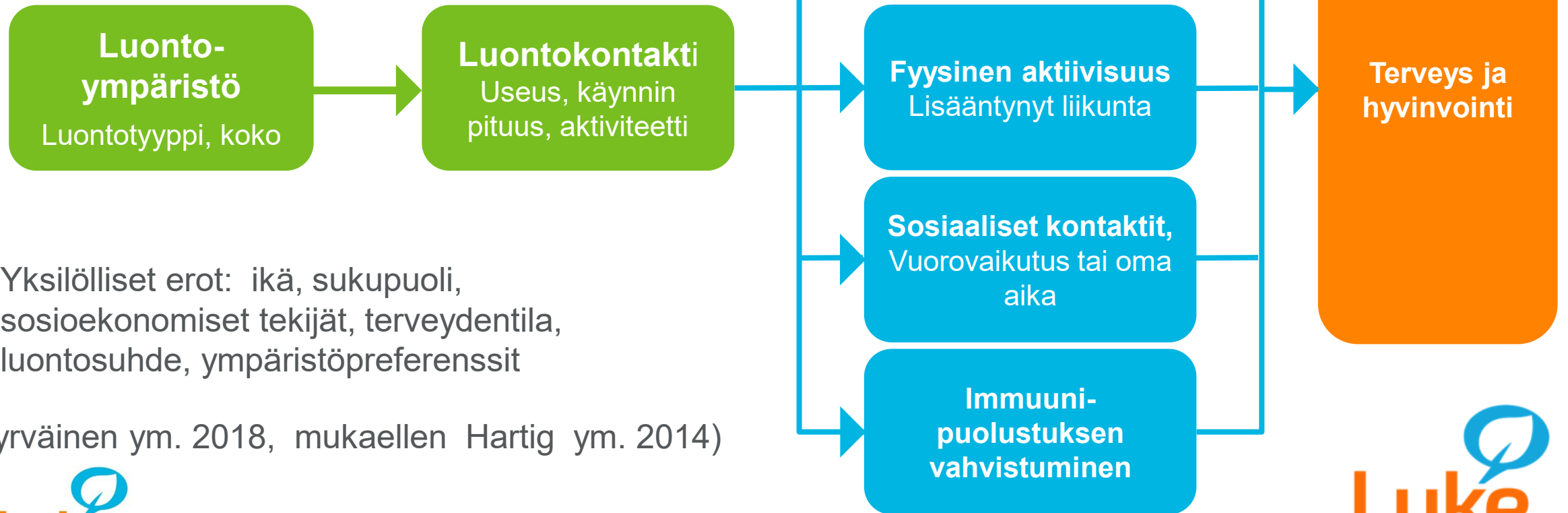
1. Tutkimustiedon yhteenveto luonnon terveysvaikutuksista kolmesta teemasta: mielenterveys, sydän- ja verisuoni-terveys ja immunologiset sairaudet.
2. Terveysvaikutusten taloudellinen arviointi esimerkkilaskelmat



Toteutus Luke ja THL & NHG. Rahoitus SITRA



Luonnon hyvinvointi- ja terveyshyötyjen vaikutusmekanismit



Yksilölliset erot: ikä, sukupuoli, sosioekonomiset tekijät, terveydentila, luontosuhde, ympäristöpreferenssit

(Tyrväinen ym. 2018, mukaellen Hartig ym. 2014)

Hyvä luontoympäristöjen hyvä tarjonta voi suojata masennukselta



- Viheralueiden suurempi määrä asuinympäristössä vähensi riskiä sairastua masennukseen. (Gonzales- Inca 2023, Klein et al. 2022)
- Tutkimus pääkaupunkiseudulla, jossa säännölliset luontokäynnit vähensivät todennäköisyyttä käyttää mielialalääkkeitä (Turunen ym. 2023)
- Muutto vihreämmälle alueelle pienensi riskiä sairastua masennukseen (Kivimäki ym. 2021).

Vihreä asuinympäristö ja lasten mielenterveys

- Tanskalaisia väestötason tutkimuksia lapsuuden luontoaltistuksen vaikutuksista lasten mielenterveyteen.
- Tutkimus, jossa 12:ssa 18 mitatussa psykiatrisesta sairaudesta/häiriöstä runsas viheralueiden tarjonta vähensi sairastumisen riskiä (Engeman ym. 2020).
- Vastaavia tuloksia skitsofrenian ja ADHD:n osalta. Lähivihreä korostuu suojaavien hyötyjen saamisessa (riskin vähenemisessä). Engeman ym. 2018, Thygesen ym. 2020)

24.9.2024



Luontoympäristön yhteys sydän- ja verisuonitauteihin ja 2 tyypin diabetekseen



- Tutkimuksia luontoympäristön yhteydestä sydän- ja verisuonitauteihin ja 2 tyypin diabetekseen on Pohjoismaissa vielä vähän
- Aikuisilla pääsy viheralueille näyttää suojaavan lihavuudelta tai ylipainolta (Toftager ym., 2011, Halonen ym. 2014).
- Kohtalaista näyttöä siitä, että asuinalueen korkeampi vihreyden taso suojaa tyypin 2 diabetekselta (Kivimäki ym., 2021; Sorensen ym., 2022).

Terveysvaikutusten taloudellinen merkitys Suomessa?

Taloudellista merkitystä arvioitiin esimerkkilaskelmin:

- **Masennus:** Viheralueiden tarjonnan vähentämisen 10 prosentilla vaikutus masennuksen vuotuisiin hoitokustannuksiin.
- **2 tyypin diabetes:** Lähiluonnon tarjonnan vaikutus tyypin 2 diabeteksen ilmaantuvuuteen Suomessa
- **Astma:** Viikoittaisten luontokäyntien lisäämisen (10 %) vaikutus astmalääkkeiden vuotuisiin kustannuksiin.

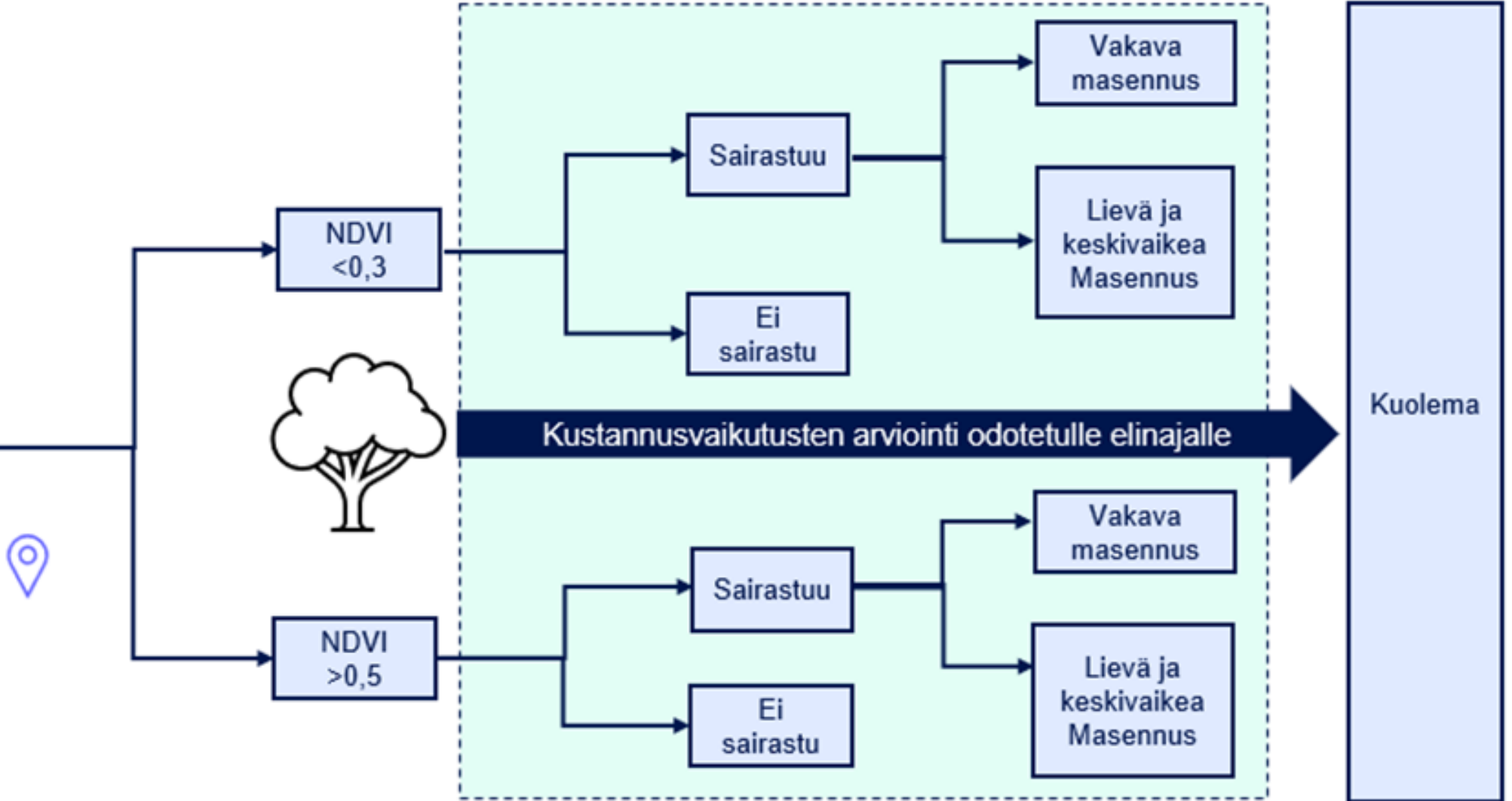
-> Luontoympäristön terveystaloudellisen hyödyn kokonaispotentiaali on varsin merkittävä.



Taloudellisen arvioinnin malli I: Asuinympäristöjen luontotarjonnan yhteys masennuksen riskiin.

Populaatio

Perustuen paikkatietoon tai postinumeroon



Yhteenvetoa I

- **Luonnonympäristöjen hyödyistä aikuisten mielenterveydelle (ja niiden kustannuksista) melko vahva näyttö.**
 - > Säännölliset luontokäynnit/luontoavusteiset käytännöt mukaan mielenterveysongelmien ehkäisyyn ja hoitoon
- **Luontoympäristöjen käytöllä merkittäviä mahdollisuuksia sydän- ja verisuonitautien ehkäisyssä.**
 - > Vihreä liikunta tukee painonhallintaa ja vähentää tyypin 2 diabeteksen riskiä aikuisilla
 - > luontoavusteisia hoitomuotoja tulisi pilotoida ja tutkia lisää
- **Tutkimustietoa rajallisesti terveyshyötyjen taloudellisia arviointeja varten.**
 - > Tarvitaan lisätietoa annos- vaste suhteesta ja tietoa aineistoja luontokäynneistä/ luontoaltistuksesta.

Yhteenvetoa II

- **Viestintää luonnon merkityksestä kansanterveydelle olisi vahvistettava tärkeimmille päätöksentekijöille.**
- **Terveysvaikutukset sisällytettävä paremmin maankäytön suunnitteluun luonnon tarjonnan turvaamiseksi.**
 - > Kaavoitusta ja rakentamista varten tarvitaan yksityiskohtaisempia luontoalueiden määrä- ja laatutavoitteita, jossa terveysvaikutukset ovat mukana.
- **Luontoympäristöjä hyödyntäminen tulee kytkeä kansanterveyttä edistäviin hoitopolkuihin (sairauksien ehkäisy ja luontoavusteinen kuntoutus/hoito).**
 - > Tutkimustieto tulee integroida sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten koulutukseen.

- Kiitokset!





Lapset
johtamaan
muutosta
kestävään
ravitsemukseen

Heli Kuusipalo
Johtava asiantuntija
Ravitsemus
THL

Finnish Institute for
Health and Welfare

24/09/2024



- 1. Mikä vaikutus ravitsemussuositusten mukaisilla ruokavalinnoilla, kasvisten lisäämisellä ja vähäsuolaisten tuotteiden suosimisella on terveyteen ja hyvinvointiin*
- 2. Miksi varhaiskasvatus ja koulu ovat keskeisiä vaikuttamisen paikkoja*

Ruokajärjestelmän muutos > Te

- **Suomalaisten lasten nykyinen ruokavalio ei ole ympäristön kannalta kestävä eikä ravitsemussuosituksen mukainen.**
 - Eläinperäisten elintarvikkeiden, erityisesti maitotuotteiden ja punaisen lihan, keskimääräinen kulutus on korkea tavoitteisiin verrattuna
 - Suuri osa lapsista ei syö suositusten mukaista määrää kasviksia ja kasvipäristen proteiini­lähteiden kulutus on vähäistä
- **Ruokavalioon tarvitaan enemmän kasviksia ja kestäviä kalalajeja, vähemmän lihaa ja lihavalmisteita.**
- **Lasten makumieltymykset ja ruokatottumukset kehittyvät varhain ja säilyvät suurelta osin aikuisuuteen.**
- **Aikuiset kunnissa, ruokapalveluissa, varhaiskasvatuksessa ja kodeissa ottavat ne viisaat askeleet, joilla lasten kestävä ja terveellinen tulevaisuus turvataan.**

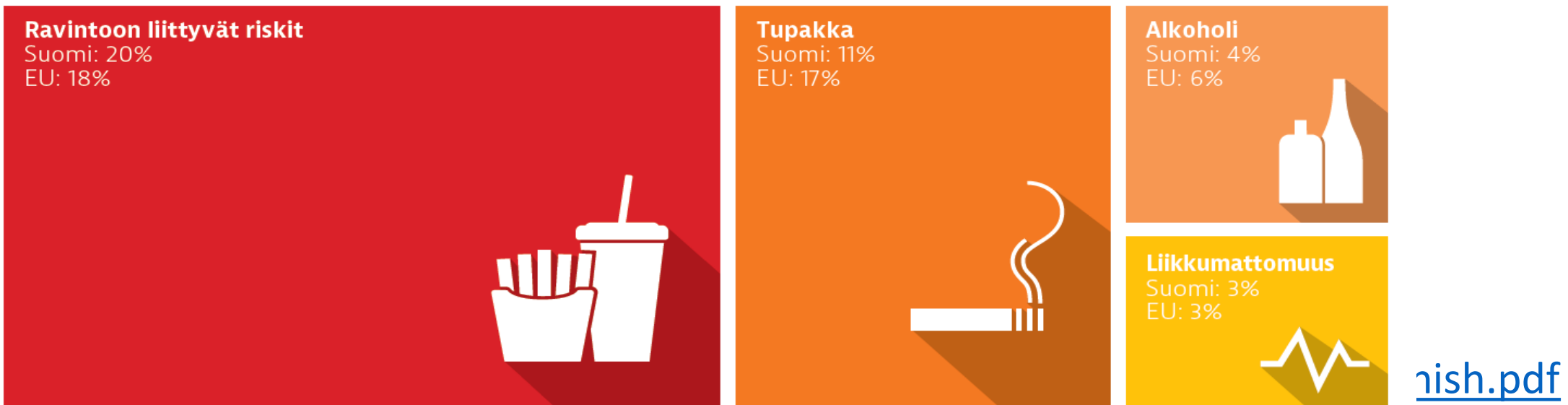


Kuva: Harri Oksanen

> TOISESTA KULTTUURISTA TULEVAN HAASTAVAA YMMÄRTÄÄ SUOMALAISEN JÄRJESTELMÄN TOIMINTATAPOJA

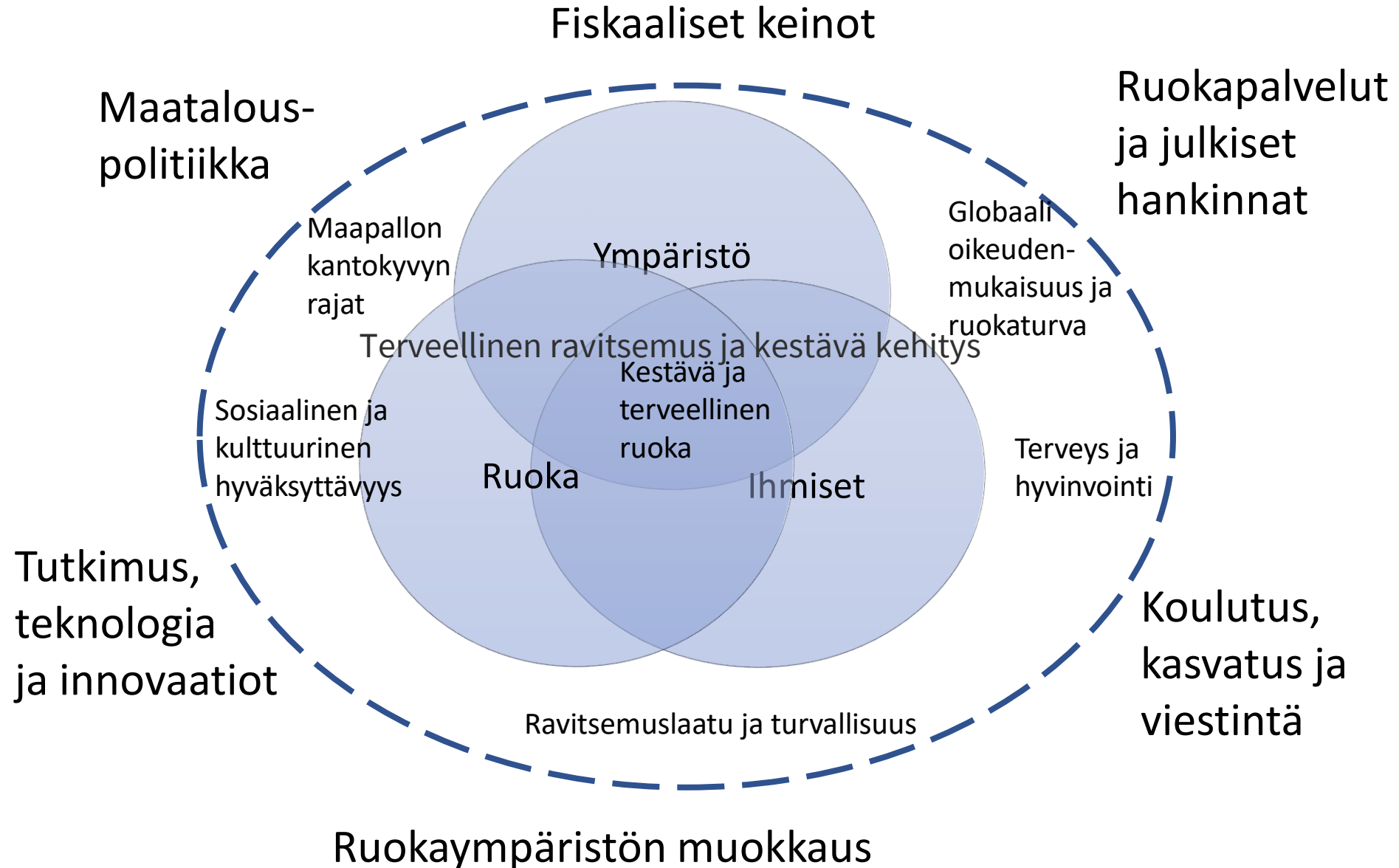
Ravitseminen ilmastonmuutoksessa

- Kolmannes kulutuksen ympäristövaikutuksista Suomessa johtuu ruoasta, ml. rehevöityminen, hiilijalanjälki
- Ravitseminen on merkittävin yksittäinen kuolleisuuteen vaikuttava käyttäytymistekijä Suomessa:



Kestävän ja terveellisen ruokajärjestelmän edistäminen

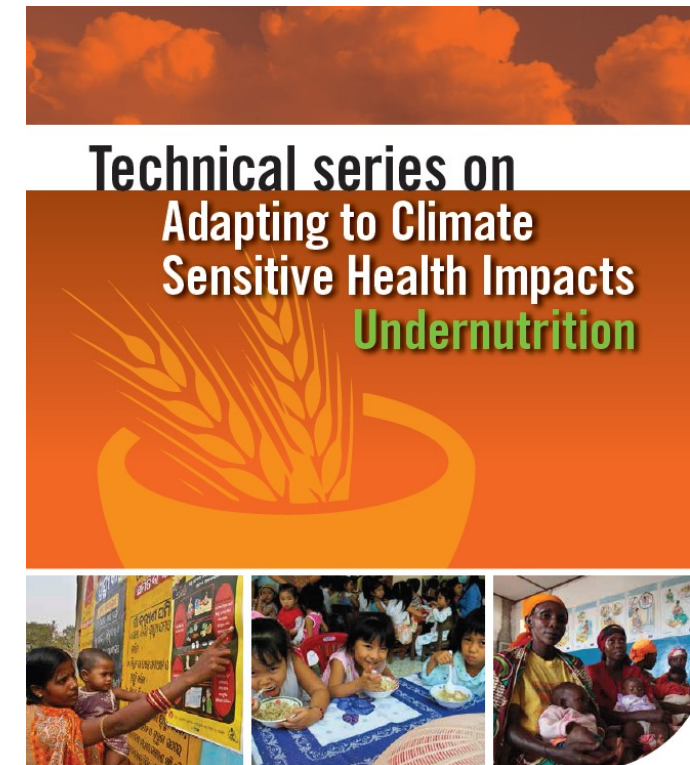
(Sarlio S. Towards healthy and sustainable diets, 2018 <https://doi.org/10.1007/978-3-319-74204-5>)



Ratkaisuja ilmastonmuutoksesta ja muuttuvasta ruokaympäristöstä johtuviin ravitsemusuhkiin

Ilmastollisesti, taloudellisesti, sosiaalisesti ja terveyden kannalta kestävä ruokajärjestelmä vaatii tutkittua tietoa:

- WHO:n adaptaatiosuunnitelma
- pohjoismaiset ravitsemussuositukset NNR
- Kansalliset suositukset; ml. joukkoruokailu ja ruokakasvatus



Ravitsemussitoumus

<https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemussitoumus/toimintamalli---kuvaus/>



Nutrition Commitment
is a part of the Society's Commitment
to Sustainable Development in Finland

**The Society's commitment – the
Finnish social innovation to promote
sustainable development. It is one of
Finland's ways to implement Agenda
2030**

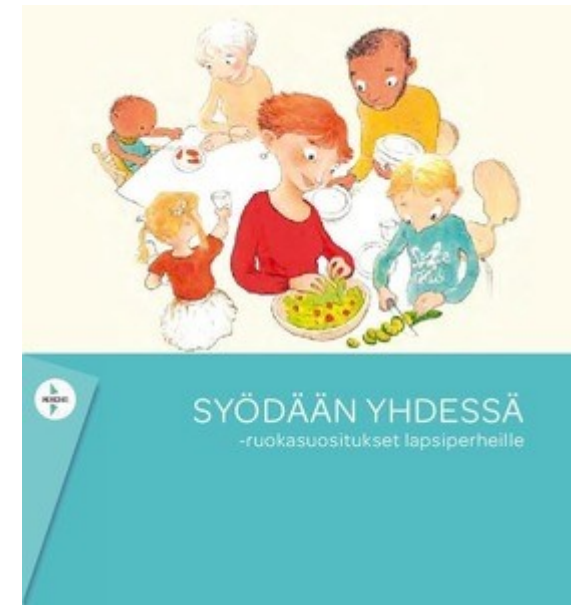
<https://commitment2050.fi/> <http://kestavakehitys.fi/en/frontpage>

UN Agenda2030: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/development-agenda/>



Suomalaiset ravitsemussuositukset

- Uudet pohjoismaiset ravitsemussuositukset kesäkuussa 2023: vahvana kestävyysintegrointi
- Perustuvat tieteelliseen tutkimukseen
- Ottavat huomioon kotimaisen ruokakulttuurin ja elintarvikevalikoiman > monikulttuurinen soveltaminen vaatii sovittamista ja opettelua
- Ravitsemussuositusten lähtökohta: ravitsemuksellisten puutostilojen ja pitkäaikaissairauksien ennaltaehkäisy
- Suositusten mukainen ruokavalio voi olla hyvin monenlaista – vegaaniruokavaliosta sekaruokavaliioon.



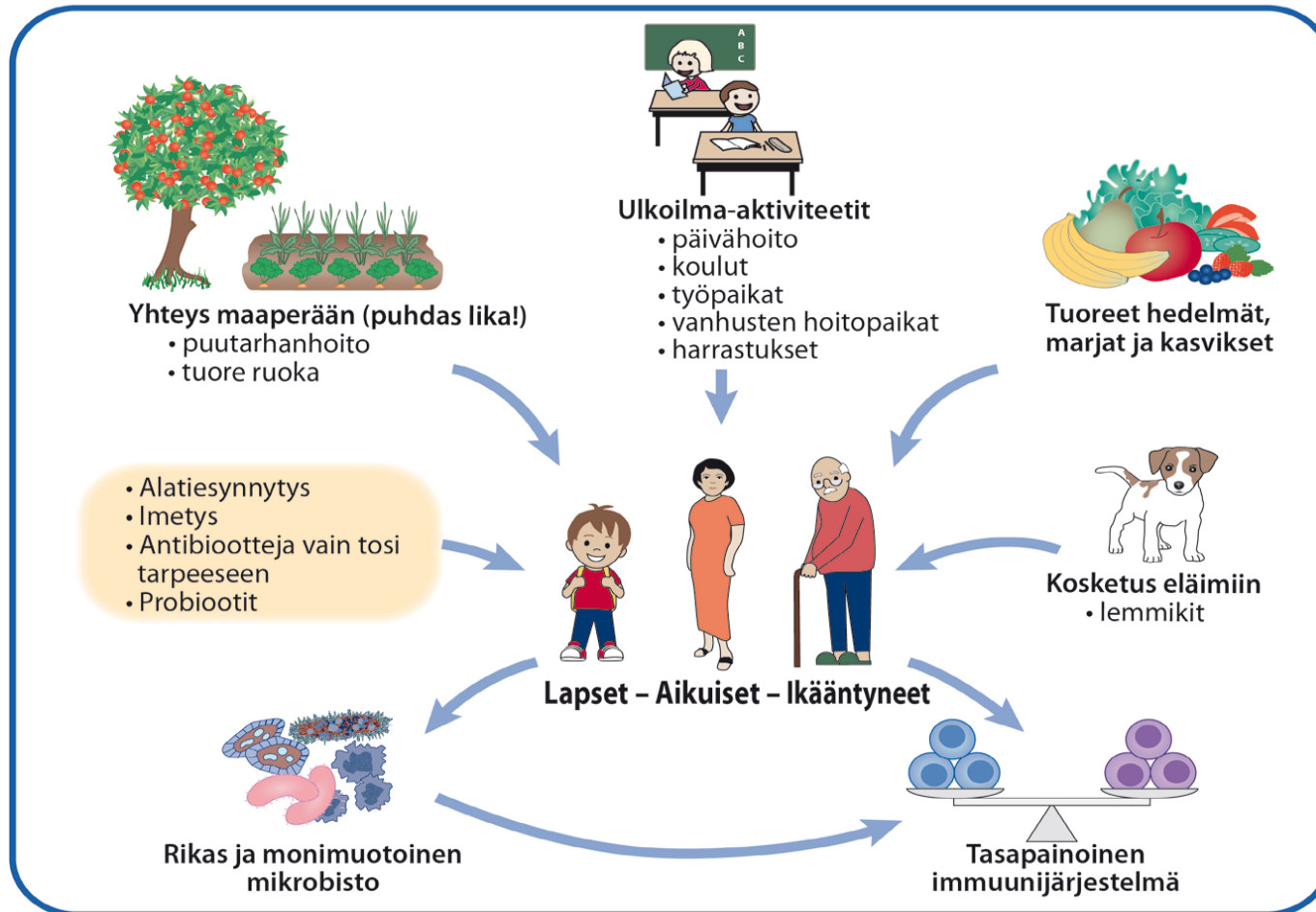
Terveyttä edistävä ruokavalio vähentää ilmastokuormitusta

Lisää	Vaihda	Vähennä
Kasvikset, mukaan lukien sienet, marjat, hedelmät	Vähäkuituinen vilja täysjyvään	Sokeri
Öljy, pähkinät, mantelit, siemenet	Voi ja voipohjaiset levitteet kasvimargariineiksi tai öljyyn. Runsasrasvaiset maitotuotteet rasvattomiin tai vähärasvaisiin.	Eläinrasvat, kookos- ja palmuöljy
Kala Herneet, pavut, linssit	Punainen liha osittain siipikarjaan. Eläinproteiini osittain kasviproteiiniin	Punainen liha, leikkeleet ja makkarat
24.9.2024	Runsassuolaiset tuotteet vähemmän suolaa sisältäviin: leivät, juusto, leikkeleet. Jodioimaton suola jodisuolaksi.	Suola



Terveyden biodiversiteettihypoteesi: Ihminen on osa luontoa

KANSALLISEN ALLERGIAOHJELMAN 2008–2018 LUONTOASKEL



Monimuotoinen luontoympäristö ja terveet elintavat

11.9.2024

Kestävä kiertotalous



1. Pyöräily ja muu hyötyliikunta.
2. Joukkoliikenne ja jaetut kyydit yksityisautoilun sijaan aina kuin mahdollista.



1. Enemmän kasviksia, vähemmän eläinperäistä.
2. Ei ruokaa roskiin.

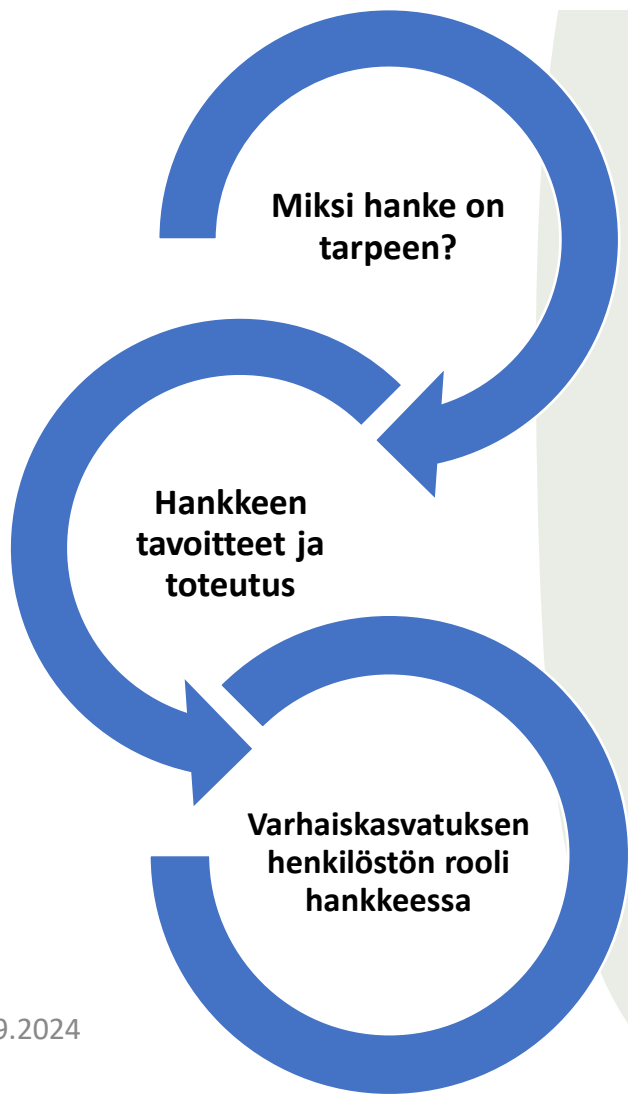


1. Fiksu kuluttaminen ja tilankäyttö, palvelut omistamisen sijaan, jakamistalous.
2. Vihreän energian käyttö ja sen minimointi.

SITRA



Ruoka-askel-hanke



Miksi Ruoka-askel-hanke?

Ruokajärjestelmä uhkaa maapallon kestävyyttä

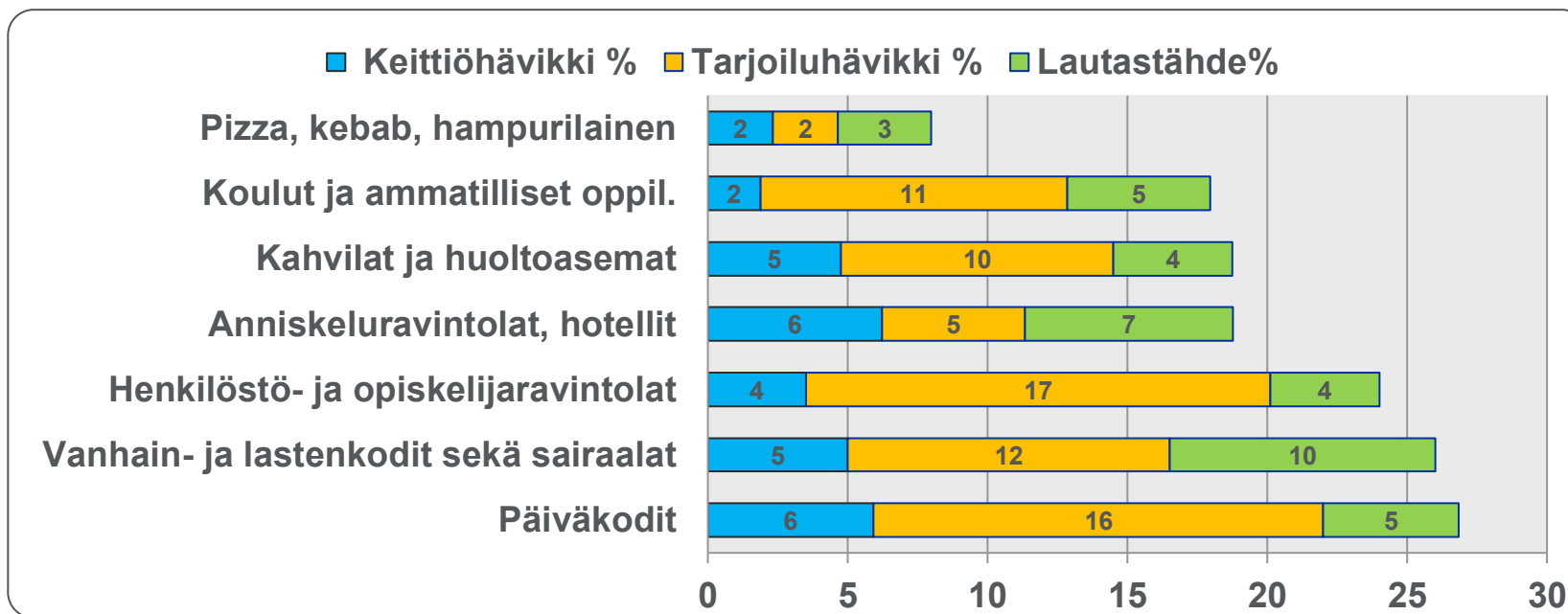
- Ruoantuotannolla ja kulutuksella on valtava vaikutus ilmastopäästöihin ja siksi tarvitaan siirtymä kohti kasvipainotteisempaa ruokavaliota.
- Syömättä jäänyt ruoka kuormittaa ilmastoa. Nykyisin päiväkoteissa tarjotusta ruoasta lähes kolmannes päättyy hävikiksi.



Kuva: Harri Oksanen

Ruokahävikin jakautuminen % tuotetusta ruoasta

Turhaan tuotettu ruoka Suomessa vastaa n. 400 000 henkilöauton vuosittaista CO₂-päästöä



Foodspill 2012, Silvennoinen et. al.

Makumieltymykset opitaan varhain

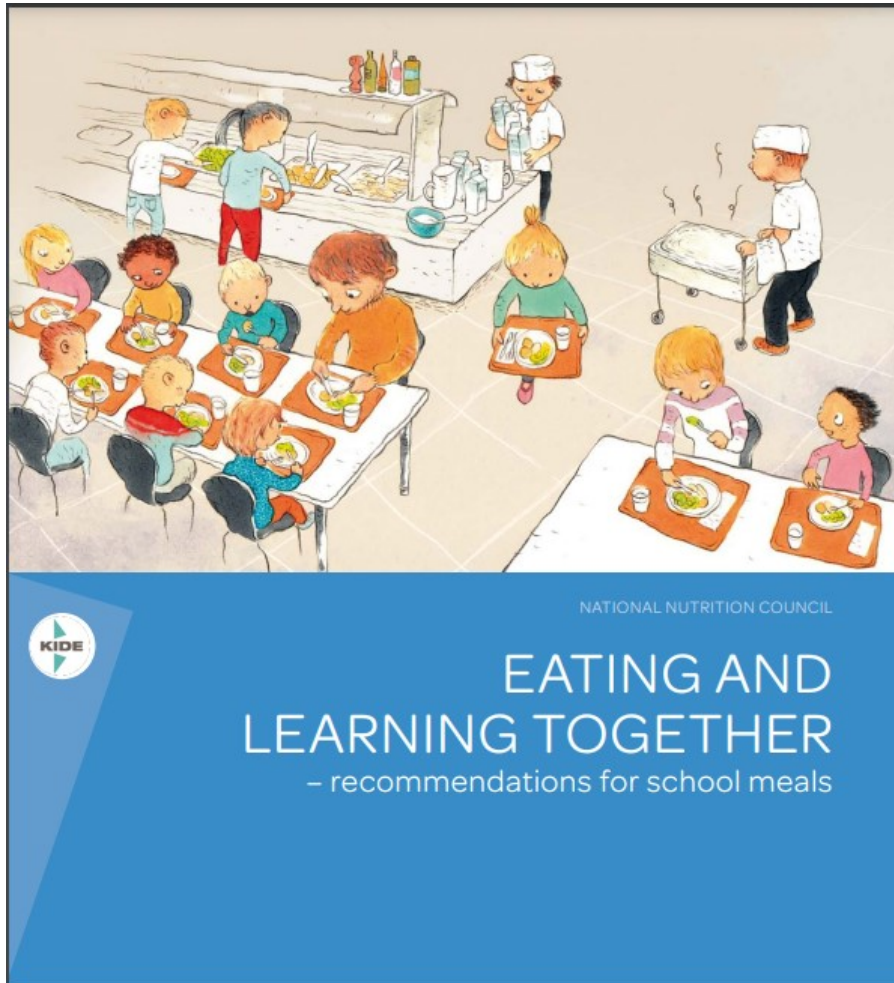
Lapset syövät mistä pitävät

Pitävät siitä mikä on tuttua



Tutuksi tulee se mitä tarjotaan usein

Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositus mallina maailmalla



Ohjeistus kattaa:

- Kouluruokailun järjestäminen, ml ruokapalvelujen kilpailutuksen (procurement)
- Ruokatarjonnan ravitsemulaatu ja kriteerit tarjottaville ruuille
- Työkaluja laadulliseen itsearviointiin

Kouluruoka tukee

- Tervettä kasvua ja kehitystä
- Oppimista
- Ruokatietoa/ymmärrystä

Kouluruokailulla

- Vahva sosiaalinen ja virkistävä rooli
- Voidaan vahvistaa:
 - Kestäviä elintapoja ja hyvinvointia
 - Kulttuurista identiteettiä
 - Ruokakasvatusta
 - Läsnäoloa ja yhteistoimintaa



Picture: Virpi Kulomaa

Koululounaan ravitsemuskriteerit



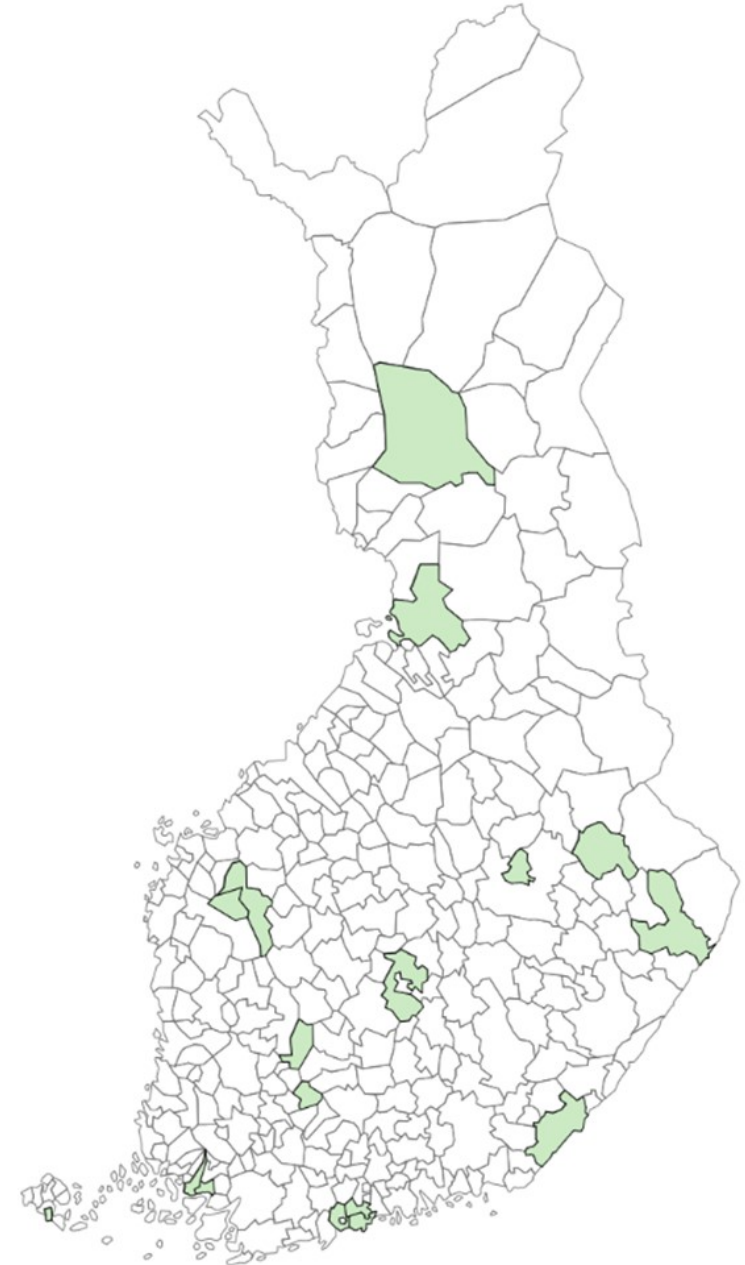
Picture: S Raulio

- Kolmannes päivän energian tarpeesta
- Suositus energiaravintoaineiden osuuksista:
 - Rasvaa 30%, josta kovaa 10%
 - Proteiinia 15%
 - Hiilihydraattia 55%
- Rasvan laatu
- Suolan määrä
- Kuuden viikon kiertävä ruokalista
- Kala pääruokana vähintään 1xvko

9/24/2024

Nuorten ravitsemustutkimus

- Käynnistynyt ja toteutetaan 2024-2025
- 3,000 nuorta, 12–18 vuotiaita 17 eri kunnasta
- Kouluissa tehdään ruokavaliohaastattelut ja mittaukset, ml. verinäytteet
- Tietoa Nuorten terveydestä ja tietopohjaa suunnitteluun ja päätöksentekoon



Nuorten ravitsemushaasteita

v. 2023 pilottitutkimuksen perusteella:

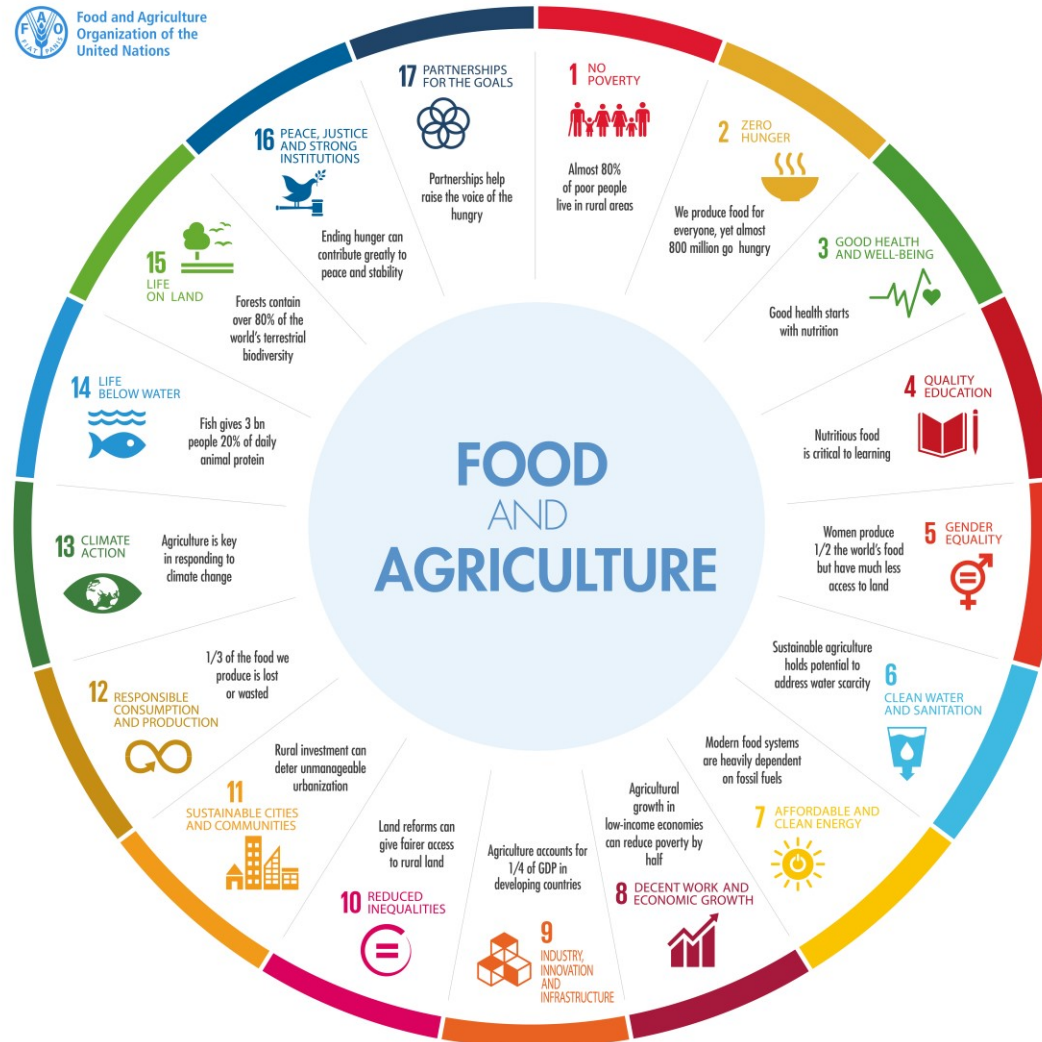
- Epäsäännöllinen syöminen: 55% söi aamupalan ja 82% koululounaan päivittäin
- Puolet käytti suositeltua D-vitamiinilisää
- Matala kuidun; folaatin ja tiamiinin saanti
- Tyttöillä erittäin alhaisia ravintoaineiden saantitasoja (rauta, A- ja D- vitamiinit, kalsium, magnesium ja kalium)





Kuvio 1. Lasten, nuorten ja lapsiperheiden ravitsemusterveyden edistämisen keskeiset toimijat

Kestävä ruokajärjestelmä on välttämätön



Miten kestävä ruokajärjestelmä toteutetaan



- **Toimintalinjoista koalitioihin**
- **Kestävän ruokajärjestelmän toiminta:** Kouluruoka kaikille vuoteen 2030, Alkuperäiskansojen kestävät ruokajärjestelmät, Healthy Diets, One Health jne
- **Kansalliset toimintalinjat raportoidaan**
- **Yhteistyö kestävä ruokajärjestelmän ja kestävä kehityksen SDG-tavoitteiden sekä hallitusten politiikkojen kanssa**
- **Keskustelua, viestintää, yhteistyötä, seuranta järjestelmiä ja uhkiin varautumista**

Kaupunkien luontofoorumi 11.9.2024



Kysymyksiä ja vastauksia



TAMPERE



Kaupunkien luontofoorumi

11.9.2024



TAMPERE.
FINLAND

Kahvia tarjolla,
ohjelma jatkuu
klo 15.40



TAMPERE



Paneelikeskustelu: Luonnon ja kestävä ravitsemuksen terveys- ja hyvinvointihyötyjen mahdollisuudet kansanterveyden edistämässä



Janne Laitinen,
vanhempi
asiantuntija,
Meijän polku/Jamk



Mikaela
Grotenfelt-
Enegren,
Ylilääkäri, THL



Niina Kaartinen,
erikoistutkija, THL



Liisa Tyrväinen,
tutkimusprofessori,
Luke

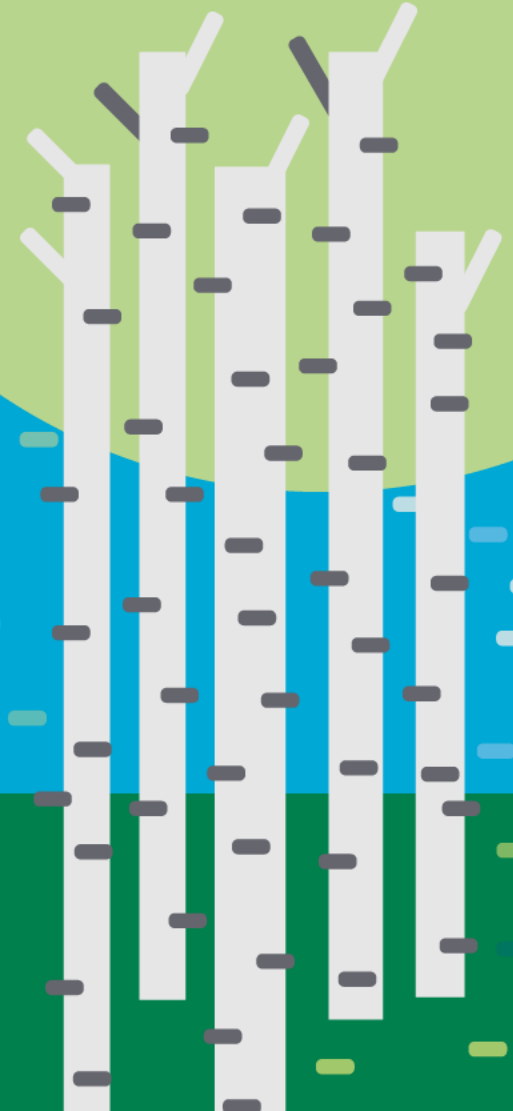


Mervi Vallinkoski,
yleiskaavapäällikkö,
Jyväskylä



TAMPERE.
FINLAND

KAUPUNKI & LUONTO



**Kaupunkien
luontofoorumi**



TAMPERE