



TUTKITTUA TIETOA RAVINTOLISISTÄ

Terveystuotetukut ry:n ylläpitämä ravintolisätiedotus-verkkosivusto on perustettu tarpeesta välittää tietoa ravintolisistä kuluttajille, terveystuotealan toimijoille sekä alasta kiinnostuneille toimittajille. Sivustomme tarjoaa asiantuntija-artikkeleita, tutkittua tietoa ravintolisistä ja niiden ainesosista. Kannustamme ihmisiä oman terveytensä ylläpitämiseen ja edistämiseen.

Kaikki [ravintolisätiedotus.fi](https://ravintolisatiedotus.fi) -sivuston kautta jakamamme tieto perustuu vankkaan tutkimustietoon sekä yleisesti hyväksytyyn informaatioon. Liitämme aina linkin alkuperäisiin viranomaislähteisiin helpottaaksemme tietojen tarkistusta. Kokosimme yhteen pakettiin yleisimmin esitettyjä kysymyksiä terveystuotealasta ja ravintolisistä helpottaaksemme totuudenmukaisen tiedon jakamista ja vähentääksemme väärinkäsitysten mahdollisuutta. Kysymyksiin vastasi tuotekehityspäällikkö, proviisori Ansa Viskari Hankintatukusta.

Usein kysytyt kysymykset vastauksineen:

1. Mikä on hyväksytty terveysväite?

Terveysväitteellä tarkoitetaan väitettä, jossa todetaan, esitetään tai annetaan ymmärtää, että elintarvikeryhmän, elintarvikkeen tai sen ainesosan ja terveyden välillä on yhteys (EY N:o 1924/2006).

Terveysväitteet jaetaan kahteen ryhmään:

Artikla 13 terveysväitteet: (toiminnalliset väitteet)

- ravintoaineen tai muun aineen vaikutusta kasvuun, kehitykseen ja elimistön toimintaan liittyvät väitteet
- psykologisia toimintoja ja käyttäytymistä koskevat väitteet
- laihtumista, painon kontrollointia, näläntunteen vähentymistä, kylläisyydentunteen lisääntymistä tai ruokavalion energiasisällön vähentymistä kuvaavat väitteet

Artikla 14 terveysväitteet:

- sairauden riskin (≡ riskitekijän) vähentämistä koskevat väitteet
- lasten kehitykseen ja terveyteen viittaavat väitteet

Terveysväitteiden käytön lähtökohta on, että väitteiden taustalla oleva tieteellinen näyttö tulee hyväksyttäväksi etukäteen ennen kuin väitettä voi käyttää. Näytön arvioi Euroopan elintarviketurvallisuusviranomainen (EFSA), jonka jälkeen Euroopan komissio joko hyväksyy tai hylkää väitteen asetuksella.

Elintarvikkeen pakkausmerkinnöissä, mainonnassa tai muussa esille-panossa voi käyttää hyväksytyjä terveysväitteitä, jotka on sisällytetty väiteasetuksen artikloissa 13 ja 14 tarkoitettuihin hyväksytyjen väitteiden luetteloihin.

Euroopan komissio ylläpitää rekisteriä hyväksytyistä ja ei-hyväksytyistä väitteistä. Lisäksi tietyt väitteet odottavat komission lopullista päätöstä, ja minkä vuoksi myös niitä on vielä toistaiseksi mahdollista käyttää elintarvikkeiden markkinoinnissa (katso kasvipäristen aineiden väitteet).

Linkki Ruokaviraston [lähteeseen](#).



2. Mikä on lääkinnällinen väite? Miksi niitä ei saa olla?

Lääkeväittämistä on kyse aina, kun valmisteiden esitetään parantavan, hoitavan tai ehkäisevän sairautta tai sen oireita. Silloin valmisteiden käyttötarkoitus on lääkkeellinen.

Linkki Lääketietoa Fimeasta [-lähteeseen](#).

3. Miksi mainoksissa ei kerrota tutkimuksista, jotka kertoisivat tuotteen tehosta?

Ravintolisä ei saa markkinoida lääkkeellisin väittein. Ravintolisät ovat monipuolisen ruokavalion lisänä käytettäviä elintarvikkeita. Niitä käytetään lyhytaikaisesti täydentämään ruokavaliota (esim. vitamiinit ja kivennäisaineet) tai niillä on muu fysiologinen vaikutus. Ravintolisät eivät ole lääkkeitä eli niitä ei ole tarkoitettu sairauden hoitoon vaan ylläpitämään terveyttä ja normaalia hyvää oloa. Ravintolisä ei saa markkinoida lääkkeellisin käyttötarkoituksin, vaikka ravintolisällä olisikin tehty tutkimuksia sairauden hoidossa. Mikäli lääkinnällisiä väitteitä halutaan käyttää, tulee valmiste rekisteröidä lääkkeeksi.

Lääkevalmisteet ovat sairauden tai sen oireen parantamiseen, lievittämiseen tai ehkäisemiseen tarkoitettuja valmisteita. Jos valmisteiden vaikuttava aine saa aikaan muutoksen farmakologisen, metabolisen tai immunologisen vaikutuksen perusteella ihmisen elimistössä, valmiste katsotaan lääkkeeksi.

Lääkeväittämistä on kyse aina, kun valmisteiden esitetään parantavan, hoitavan tai ehkäisevän sairautta tai sen oireita. Silloin valmisteiden käyttötarkoitus on lääkkeellinen.

Terveysväittämällä tarkoitetaan väitettä, jossa esitetään, että elintarvikkeella tai sen ainesosalla on yhteys terveyteen. Nämä väitteet voivat olla joko toiminnallisia väitteitä tai sairauden riskitekijöitä vähentäviä väitteitä. Väitteeksi voidaan katsoa myös kuva, symboli tai graafinen esitys.

Ravitsemusväittäminen on kyseessä, kun elintarvikkeesta annettavassa tiedossa kerrotaan elintarvikkeella olevan erityisiä hyödyllisiä ravitsemuksellisia ominaisuuksia. Nämä väitteet voivat koskea lisättyjä tai vähennettyjä ominaisuuksia, kuten energiaa, rasvaa tai vitamiineja.

Lähde

Tutkimusviitteiden kautta kuluttajalle ei saa luoda mielikuvaa, että tuotteella olisi lääkkeellisiä ominaisuuksia.

4. Mitä väitteitä voin uskoa?

Hyväksytyt terveystväitteet ovat tarkasti punnittuja, mutta tavallisen kuluttajan on niitä vaikea tunnistaa. Mikäli väite vaikuttaa olevan liian hyvä ollakseen totta, se ei yleensä ole totta.

5. Miksi aina sanotaan, että ravintolisä ei ole hyväksytty etukäteen markkinoille? Mikä lainsäädäntö ohjaa valmistajia EU:ssa?

Ravintolisät ovat elintarvikkeita ja niitä säätelee Elintarvikelaki ja -asetus. Ravintolisien markkinoille tuomiseen Suomessa ei tarvita ennakkohyväksyntää, vaan toimija tekee ravintolisäilmoituksen Ruokavirastolle. Ruokavirasto ei arvioi ilmoitusta, vaan toimija itse vastaa ravintolisän laillisuudesta ja turvallisuudesta.

6. Mitä tekee kunnan terveystviranomainen?

Terveystarkastajien työhön kuuluu elintarvikkeisiin kohdistuvien valitusten, ruokamyrkytyspäilyjen ja -epidemioiden selvittäminen, elintarvikealan yritystoimintaan liittyvien ilmoitus- ja hakemusasioiden käsittely sekä kunnan asukkaiden ja yritysten neuvonta elintarvikkeisiin liittyvissä kysymyksissä.

Valvonta kohdistuu suoraan elintarvikkeisiin ja niiden

- tuotantoon
- kuljetukseen
- säilytykseen
- myyntiin
- tarjoiluun
- tuontiin ja vientiin
- pakkausmerkintöihin



Elintarvikevalvonnan tarkoitus on suojata kuluttajaa elintarvikkeiden aiheuttamilta terveyshaitoilta. Elintarvikevalvonta kattaa koko tuotantoketjun alkutuotannosta kuluttajalle. Ympäristökeskuksen terveystarkastajat (elintarvike- tai terveystuoteturvakeskukset) huolehtivat elintarvikehuoneistojen ja -laitosten valvonnasta.

Lähde

7. Miten ravintolisien turvallisuutta valvotaan?

Toimijoilla on oltava omavalvonta, jonka toteutumista paikallinen valvoja valvoo.

Omavalvonta tarkoittaa lakisääteistä elintarvikealan yritysten itsensä tekemää, järjestelmällistä ja jatkuvaa toimintansa valvontaa. Omavalvonta koskee kaikkia elintarvikealan toimijoita elintarviketeollisuudesta kioskiyrittäjiin.

Valvontaa suorittavat myös Ruokavirasto, Tulli ja paikallinen terveystuoteturvakeskus tarkastuksin ja pistokokein. Valvonnan piirissä ovat niin tuotteiden laatu, markkinointi kuin terveystuotteetkin.

8. Mitä eroa on lisäravinteilla ja ravintolisillä?

Lisäravinne ei ole virallinen termi. Itse asiassa kasvit käyttävät ravinteita, ihmiset ravintoa. Sanaa lisäravinne käytetään kuitenkin yleisesti, erityisesti voimailupuolen ravintolisistä.

9. Miksi ravintolisiä kannattaisi syödä?

Ravintolisät on tarkoitettu terveelle ihmiselle terveyden ylläpitämiseen.

Ravintolisät ovat elintarvikkeita, jotka joko ulkomuotonsa tai käyttötapaansa puolesta poikkeavat tavanomaisista elintarvikkeista eli ovat esimerkiksi pillereitä, kapseleita tai yrttiuutteita. Ravintolisiä ovat muun muassa vitamiinien, kivennäisaineiden, kuidun ja rasvahappojen saantiin tarkoitettut valmisteet sekä erilaiset yrttivalmisteet.

Ravintolisiä käytetään yleensä jonkin ravitsemuksellisen ominaisuutensa vuoksi, esimerkiksi vitamiinien, kivennäisaineiden tai rasvahappojen lähteenä täydentämään ruokavaliota.

Ravintolisillä voi olla myös fysiologinen eli elintoiminnallinen vaikutus, esimerkiksi ruoansulatukseen. Niillä ei ole tarkoitus korvata monipuolista ruokavaliota eikä niistä saada merkittäviä määriä energiaa.

Lähde

10. Millaista ravintolisiin liittyvä sääntely on? Lait?

Toiminta on tarkkaan lailla säädeltyä, kuten kaikki muukin toiminta Suomessa.

Keskeisin ravintolisiin liittyvä lainsäädäntö:

- Elintarvikelaki (23/2006), erityisesti luvut 1–3
- Euroopan parlamentin ja neuvoston direktiivi ravintolisistä (2002/46/EY)
- Maa- ja metsätalousministeriön asetus ravintolisistä (78/2010)
- Komission asetus sellaisten vitamiinien ja kivennäisaineiden ja niiden luetteloista, joita voidaan lisätä elintarvikkeisiin, ravintolisät mukaan luettuina (1170/2009/EY)
- Euroopan parlamentin ja neuvoston asetus uusielintarvikkeista 2015/2283/EU
- Euroopan parlamentin ja neuvoston asetus elintarviketietojen antamisesta kuluttajille 1169/2011/EY
- Euroopan parlamentin ja neuvoston asetus elintarvikkeita koskevista ravitsemus- ja terveystuotteista (1924/2006/EY)
- Lääkelaki (395/1987 ja muutokset), erityisesti 3 § (muutos 1046/1993)
- Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskusten päätös lääkeluettelosta (201/2016)

Lähde



11. Miten puolueetonta yritysten tarjoama tieto on?

Vastuullinen yritys tarjoaa kuluttajalle puolueetonta ja luotettavaa tietoa ostopäätöksen tueksi.

12. Uskaltaako terveystuotteita tilata ulkomailta? Mistä tietää mikä firma on turvallinen?

Ostamalla suomalaisesta kaupasta, terveyskaupasta tai apteekista ravintolisiä, tiedät mihin ottaa yhteyttä, jos et ole tyytyväinen tuotteeseen. Tuntemattomalta taholta internetistä tai postimyynnistä ostaminen voi olla riski.

Mikäli tilaat internetistä valmisteita, ota selvää, voidaanko valmistetta pitää Suomessa lääkkeenä. Lääkkeiden tilaamisessa postin kautta on rajoituksia. Tietoa lääkkeiden ja ravintolisien tilaamisesta postitse saat Tullineuvonnasta.

Lähde

Euroopan kuluttajakeskuksen tarkistuslista:

1. Varmista, että verkkokauppa kertoo nimensä, katuosoitteensa sekä yhteystiedot, esimerkiksi sähköpostiosoitteensa ja puhelinnumeronsa.
2. Tarkista kertooko myyjä sinulle oikeuksistasi virhetilanteissa.
3. Varmista ennen tilausta, että olet selvillä kauppahinnasta kaikkine kuluineen, toimitusajankohdasta, maksutavasta sekä muista kaupan ehdoista.
4. Parhaan turvan saat maksamalla luottokortilla.
5. Tarkista peruutusoikeutesi.
6. Varmista, että olet saanut kaiken tarvitsemäsi tiedon tuotteesta/palvelusta, jonka aiot hankkia.
7. Lue myyjän tietosuojaseloste.

13. D-vitamiinin ja muiden vitamiinien saantisuositukset – mikä on oikein?

Vuoden 2014 suomalaiset ravitsemussuositukset perustuvat pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin, jotka on laadittu laajan pohjoismaisen asiantuntijaryhmän perusteellisen tieteellisen selvitystyön tuloksena. Selvitystyön tavoitteena on ollut erityisesti Pohjoismaiden ravitsemus- ja terveysongelmiin vastaaminen huomioiden samalla pohjoismainen ruokakulttuuri ja ruokatottumukset.

Ravitsemussuosituksia annetaan sekä ruoasta että ravintoaineista. Ruokasuosituksissa on kyse etenkin ruoka-aineryhmiä (esimerkiksi liha, maitovalmisteet, täysjyväviljavalmisteet) koskevista ohjeista ja kannanotoista. Näiden perusteella on laadittu myös yksilöiden ravitsemusneuvontaan tarkoitettu ruokakolmio ja lautasmalli. Ne havainnollistavat eri ruoka-aineryhmien suhteellisia osuuksia terveyttä edistävässä ruokavaliossa. Ruokasuosituksien laadinnassa on otettu huomioon suomalainen ruokakulttuuri ja ruokatottumukset. Ravitsemuksellisesti riittävän ruokavalion voi kuitenkin koostaa monista muistakin ruoka-aineista ja elintarvikkeista. Ravintoainesuosituksilla tarkoitetaan energian, energiaravintoaineiden, vitamiinien ja kivennäisaineiden saantisuosituksia.

Ravitsemussuositukset

Viralliset ravitsemussuositukset laaditaan väestötasolle, ja niillä kuvataan väestöjen ja ihmisryhmien energian ja ravintoaineiden tarvetta tai suositeltavaa saantia. Yksilöllinen vaihtelu ja tarve voivat vaihdella paljonkin.

