

Ruokavalionmuutos ja ilmastohyödyt

28.7.2020

Kysymykset Hannele Savioja, Opetushallitus, Ennakointi

Ruokavalionmuutos on tunnustettu yhdeksi keinoksi vähentää maatalous- ja ruokasektorin ilmastovaikutuksia. Vuosina 2018–2019 Luonnonvarakeskus ja Suomen ympäristökeskus toteuttivat RuokaMinimi-hankkeen, joka liittyi valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoimintaan.

Haastateltava on hankkeen vastuullinen johtaja, tutkija Merja Saarinen Luonnonvarakeskuksesta. Hankkeen loppuraportti julkaistiin VNK:n julkaisusarjassa elokuussa 2019.

1. Mikä oli RuokaMinimi-hankkeen tarkoitus?

RuokaMinimi-hankkeen tarkoituksena oli tukea hallintoa ja poliittista päätöksentekoa ruokaan liittyvissä ilmastokysymyksissä ottaen huomioon ruoan ravitsemukseen liittyvän tehtävän. Hanke tuotti tietoa ruokavalioiden ilmasto- ja ravitsemusvaikutuksista ja siitä, kuinka paljon ruokavalion ilmastovaikutus voisi vähentyä ruokavaliomuutoksen seurauksena. Hankkeessa tarkasteltiin nykyistä suomalaista ruokavaliota ja neljää vaihtoehtoista ruokavaliota, jotka sekä noudattivat ravitsemussuosituksia että koostuivat osittain erilaisista ruoista. Lisäksi hankkeessa arvioitiin ruokavaliomuutoksen taloudellisia seurauksi maa- ja elintarviketaloudelle ja muutosta vauhdittavia politiikkatoimia.

Ruokavalion ja ruokatuotteiden ilmastovaikutusten aiemmista tarkasteluista poiketen RuokaMinimi-hankkeessa tarkasteluun sisällytettiin myös peltomaiden orgaanisen aineksen hajoamisesta syntyvät hiilidioksidipäästöt sekä turve- että mineraalimaapohjaisilla pelloilla. Peltomaan orgaaninen aines muodostaa pellon hiilivaraston, joka suomalaisilla pelloilla keskimäärin pienenee. Tällä hetkellä on käynnissä paljon tutkimusta ja kehitystyötä pellon hiilivaraston kasvattamiseksi. Hankkeessa arvioitiin, kuinka paljon maaperän hiilidioksidinpäästöjen vähentäminen tietyissä osissa maataloustuotantoa voisi vähentää ruokavalion ilmastovaikutusta.

2. Mitkä olivat hankkeen keskeiset tulokset?

Hankkeen keskeisiä tuloksia olivat:

- peltomaan hiilidioksidipäästöillä on suuri merkitys ruokavalioiden ilmastovaikutuksissa. Keskimäärin niiden osuus oli 20 prosenttia ruokavalion ilmastovaikutuksesta.
- ruokavalion ilmastovaikutus pienenee, kun lihan määrää ruokavaliossa vähenee, vaikka muiden ruokien kulutus lisääntyy niin että ravitsemussuositukset täyttyvät. Suurin vähennyspotentiaali liittyy vegaaniseen ruokavalioon, -37 prosenttia. Kaikki vaihtoehtoiset ruokavaliot olivat ravitsemuksellisesti nykyistä ruokavaliota parempia. Paljon kalaan (ja maitotuotteita, mutta ei lihaa) sisältävä ruokavalio oli ravitsemuksellisesti paras ja sen ilmastovaikutuksen vähennyspotentiaali oli -30 prosenttia.
- ruokavalion ilmastovaikutus pienenee tehokkaasti, jos peltojen hiilivaraston pieneminen saadaan pysäytettyä nautaketjussa (orgaanisilla mailla ja mineraalimailla) ja muussakin tuotannossa mineraalimailla (mineraalimaiden osuus on kuitenkin hyvin pieni). Nykyisen

ruokavalion ilmastovaikutusta se pieneni 13 prosenttia. Yhdessä lihojen kulutuksen kolmanteen osaan vähentävän ruokavaliomuutoksen kanssa se vähensi ruokavalion ilmastovaikutusta 28 prosenttia. Muutoksessa paljon kalaa (ja maitoa, mutta ei lihaa) sisältävään ruokavalioon peltojen hiilitasapaino (siis ei CO₂-nettopäästöä pelloilta) vähentäisi ilmastovaikutusta edelleen -36 prosenttiin, ja muutoksella vegaaniruokavalioon -39 prosenttiin. Tosin epävarmuudet ovat vielä suuret.

- ruokavaliomuutos mullistaisi kotimaisen maa- ja elintarviketalouden, mutta sektorin tuottama taloudellinen lisäarvo voisi säilyä melko lähellä nykyistä, jos osa kotieläintaloudesta säilyisi.
- muutos edellyttää suuria investointeja maa- ja elintarviketalouteen.

Hankkeen johtopäätöksiä olivat:

- parhaan ilmastovaikutuksen hillinnän saavuttamiseksi tarvitaan sekä ruokavaliomuutosta että toimenpiteitä maataloudessa
- ruokavaliomuutosta tarvitaan myös ravitsemushyötyjen saamiseksi
- merkittäviä ilmastohyötyjä (noin 30–40 %) voidaan saavuttaa monenlaisilla ravitsemussuosituksien mukaisilla ruokavalioidella, jos maatalouden päästöjen hillintään kiinnitetään riittävästi huomiota, joten ihmisten yksilölliset ruokavaliot voivat erota toisistaan.
- politiikkaohjaukseen tarvitaan selkeät tavoitteet ja useita toisiaan tukevia tiedollisia ja taloudellisia ohjauskeinoja. Myös elinkeinojen omilla toimilla on tärkeä merkitys.

3. Yksi hankkeen tulos oli, että tarvitaan muutoksia maa- ja elintarvikesektorilla. Julkinen ohjaus voi tukea tätä muutosta asettamalla selkeät strategiset tavoitteet sekä luomalla vaikuttavia taloudellisten ja tiedollisten ohjauskeinojen yhdistelmiä. Onko hankkeen jälkeen tapahtunut jo sellaisia uusia ohjaavia toimia, jotka ovat vaikuttaneet ja muutos on edennyt?

Politiikkaohjaus on tyypillisesti melko hidasta – ja hyvä niin, ettei tule ohi- ja ylilyöntejä. Asioita valmistellaan koko ajan virkamiestyönä taustalla, mutta kovin selkeitä isoja päätöksiä ei ole vielä tehty. Kevään pandemiatilanne on varmasti myös vaikuttanut etenemiseen. Jotkin kunnat ovat lähteneet säätelemään julkisten ruokapalvelujen ostoja, mutta sillä ei ole kovin suurta suoraa vaikutusta kuluttajan ruokavalion ilmastovaikutukseen, koska ylivoimaisesti suurin osa ruoasta kulutetaan kotitalouksissa. Toki ruokapalvelut vaikuttavat välillisesti markkinoiden ja ihmisten tottumusten muutoksen kautta. Myös ravitsemukselliset vaikutukset eri kuluttajaryhmiin pitäisi selvittää.

Toisaalta esimerkiksi maaperän hiilikysymyksessä on vielä paljon epäselvää ihan tieteellisessäkin mielessä. Sitä koskevaan tutkimukseen on satsattu ja sitä pitää myös jatkaa. Joka tapauksessa orgaanisten maiden kohtalo on erityisen keskeinen. EU:n tukipaketista maataloudelle sovittiin alustavasti ihan äskettäin ja sen yksityiskohdat selviävät vasta myöhemmin. Maataloustukien sisältö on maatalouden ja ruoan ilmastovaikutusten kannalta tärkeä.

4. Hankkeen yksi johtopäätös oli, että ympäristökriteerit on integroitava vahvemmin ravitsemussuositukseen. Miten tätä voitaisiin edistää käytännössä?

Asia on etenemässä. Pohjoismaiset ravitsemussuosituksen on juuri nyt päivityksen alla ja siellä tätä integraatiota tehdään jo. Suomalaisten ravitsemussuosituksen päivitystarve on käsittääkseni tarkoitus arvioida pohjoismaisten suositusten päivityksen jälkeen.

5. Mitkä ovat ne keskeiset asiat RuokaMinimi-hankkeen tuloksiin ruokavalionteemassa, joita tulisi oppia ja osata ns. kansalaistaitona perusopetuksessa?

Ensinnäkin on tärkeä ymmärtää RuokaMinimi-hankkeenkin lähtökohtana ollut ajatus, että ruokavaliossa on kyse ensisijaisesti ruoasta, jolla on tärkeä merkitys ihmisen hyvinvoinnille ja terveydelle yhdessä muiden elintapojen, esimerkiksi liikunnan, kanssa. Tuon takia RuokaMinimissä tarkastellut vaihtoehdot ruokavalioit noudattivat ravitsemussuosituksia. Tuolla perusteella tulisi ymmärtää, että ruokavalion on syytä olla monipuolinen ja sisältää runsaasti ja monipuolisesti kokojyväviljaa, kasviksia, palkokasveja, marjoja ja hedelmiä. Kala, kasvirasvat, siemenet ja pähkinät ovat myös ruokavalion arvokkaita osia. Kaloja pitäisi käyttää monipuolisesti, painottaen kotimaista villikalaa nykyistä enemmän. Se olisi hyväksi myös vesien rehevöitymisen vähentämisen kannalta.

Kestävä ruokavalio voi sisältää myös maitotuotteita ja lihaa, mutta kotieläintuotteiden ilmastopäästöjen hallinnassa on maataloudella vielä paljon työtä. Peltomaiden hiilivarastosta huolehtimisen tärkeys olisi tiedostettava. Orgaanisten maiden viljely on erityisen keskeinen asia maatalouden ja ruoan ilmastovaikutusten synnyssä. Tutkimus etsii keinoja, joilla maaperän hiilipäästöjä pystyttäisiin vähentämään merkittävästi. Sekin on hyvä tiedostaa, että päästöt eivät lopu, jos orgaaniset pellot vain hylätään vaan niillä pitää tehdä aktiivisia toimia päästöjen hillitsemiseksi.

6. Mitkä ovat ne keskeiset ilmastonmuutokseen liittyvät osaamiset, jotka kytkeytyvät hankkeen tuloksiin ja joita tarvitaan esimerkiksi maataloudessa ja elintarviketeollisuudessa?

Maatalouden osalta peltomaiden hiilikysymys on keskeinen. Maataloudessa pitää omaksua uusia toimintatapoja, jotta orgaanisten maiden hiilidioksidipäästöt saadaan vähenemään merkittävästi ja mineraalimaiden hiilivaraston hiipuminen pysäytettyä ja hiilivarasto kääntymään kasvavaksi (eli hiilinieluksi). Lisäksi maataloudessa on mahdollista tehdä myös muita parannustoimia, joita ei RuokaMinimi-hankkeessa erikseen tarkasteltu. Ne liittyvät ennen kaikkea energiatehokkuuteen ja uusiutuvan energian tuottamiseen, pellon kasvukuntoisuuteen ja satotasojen ylläpitoon ja parantamiseen sekä lannoitukseen.

Elintarviketeollisuuden osuus ruokatuotteiden elinkaaristen ilmastovaikutuksen synnyssä on yleensä paljon alhaisempi kuin maatalouden. Elintarviketeollisuuden rooli liittyy energiatehokkuuteen ja uusiutuvan energian käyttöön, elintarvikijätteen minimointiin ja ohjaamiseen hyötykäyttöön, pakkaamiseen ja kuljetusten järjestämiseen tehokkaasti. RuokaMinimi-hankkeen teeman kannalta keskeinen elintarviketeollisuuteen liittyvä asia on ruokatuotteiden ravitsemuksellinen laatu. Siihen liittyvä osaaminen ja sen yhdistäminen tuotteiden elinkaaristen ympäristövaikutusten osaamiseen on keskeistä elintarviketeollisuudessa. (Olen väitellyt tästä teemasta: <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/262130>)

Ruokavalion ja maatalouden ilmastovaikutusten vähentämiseen tähtäävää ruokamurrosta ja sen oikeudenmukaisuutta tutkitaan edelleen mm. JUSTFOOD-hankkeessa <https://www.justfood.fi/fi-FI>.

Lähde:

Saarinen Merja ym. Ruokavaliomuutoksen vaikutukset ja muutosta tukevat politiikkayhdistelmät RuokaMinimi-hankkeen loppuraportti. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2019:47.

http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161742/VNTEAS_47_Ruokavaliomuutoksen%20vaikutukset.pdf?sequence=1&isAllowed=y