



# Finravinto 2007 -tutkimus

## The National FINDIET 2007 Survey

Kansanterveyslaitoksen julkaisuja **B** 23/2008





Kansanterveyslaitos  
Folkhälsainstitutet  
National Public Health Institute

Kansanterveyslaitoksen julkaisuja

B 23 / 2008

---

Publications of the National Public Health Institute

Paturi M, Tapanainen H, Reinivuo H, Pietinen P, toim.

# **Finravinto 2007 -tutkimus**

## **The National FINDIET 2007 Survey**

Kansanterveyslaitos  
Terveyden edistämisen ja kroonisten tautien ehkäisyn osasto  
Ravitsemusyksikkö

KTL-National Public Health Institute  
Department of Health Promotion and Chronic Disease Prevention  
Nutrition Unit

Helsinki 2008

**Finravinto 2007 -tutkimuksen työryhmä / The National FINDIET Survey group:**

Tero Hirvonen, Tommi Korhonen, Liisa Korkalo, Satu Männistö, Marja-Leena Ovaskainen, Heikki Pakkala, Merja Paturi, Pirjo Pietinen, Heli Reinivuo, Heli Tapanainen, Liisa Valsta

**Ravintohaastattelijat / Dietary interviewers:**

Marianne Helttunen, Katriina af Hällström, Milla Härkönen, Sanna Hirvonen, Suvi Itkonen, Anne Jääskeläinen, Tuula Laitinen, Soili Lehtomäki, Marjo Mannelin, Tarja Puustinen, Pia Wahl

**Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B23 / 2008**

**Copyright National Public Health Institute**

**Julkaisija-Utgivare-Publisher**

**Kansanterveyslaitos (KTL)**

Mannerheimintie 166

00300 Helsinki

Puh. vaihde (09) 474 41, faksi (09) 4744 8408

**Folkhälsoinstitutet**

Mannerheimvägen 166

00300 Helsingfors

Tel. växel (09) 474 41, telefax (09) 4744 8408

**National Public Health Institute**

Mannerheimintie 166

FI-00300 Helsinki, Finland

Telephone +358 9 474 41, telefax +358 9 4744 8408

<http://www.ktl.fi>

ISBN 978-951-740-847-9 (print)

ISBN 978-951-740-848-6 (pdf)

ISSN 0359-3576

<http://www.ktl.fi/portal/2920>

Taitto – Layout: Riitta Nieminen

Kannen kuva – Cover graphic: Riitta Nieminen

Yliopistopaino

Helsinki 2008

Paturi M, Tapanainen H, Reinivuo H, Pietinen P, toim.  
Finravinto 2007 -tutkimus – The National FINDIET 2007 Survey  
Kansanterveyslaitoksen julkaisuja, B23/2008, 228 sivua  
ISBN 978-951-740-847-9 (print.), ISBN 978-951-740-848-6 (pdf), ISSN 0359-3576  
<http://www.ktl.fi/portal/2920>

## TIIVISTELMÄ

Kansanterveyslaitoksen Finravinto-tutkimukset ovat vuodesta 1982 lähtien seuranneet suomalaisen aikuisväestön ruoankäyttöä ja ravinnonsaantia osana kansallista FINRISKI-tutkimusta, joka viiden vuoden välein selvittää kroonisten tautien riskitekijöitä ja niiden muutoksia. FINRISKI 2007-tutkimus toteutettiin tammi-maaliskuussa 2007 viidellä alueella eri puolella Suomea: Helsingin ja Vantaan kaupungeissa, Turun ja Loimaan alueella, Pohjois-Savon ja Pohjois-Karjalan maakunnissa ja Oulun läänissä. 25–74-vuotiaat tutkittavat valittiin satunnaisotannalla väestörekisteristä. Kutsu lähetettiin 9 958 henkilölle, joista 63 % osallistui. Kenttäryhmä teki tutkittaville antropometrisiä ja klinisiä mittauksia sekä haastatteluja.

Otoksesta 33 % ohjattiin Finravinto-tutkimukseen, jossa ravintohaastattelijat tallensivat tutkittavien 48 tunnin ruoankäyttöhaastattelun ja ohjeistivat joka toisen tutkittavan täyttämään ruokapäiväkirjaa kolmen seuraavan päivän ajan. Ruokapäiväkirjan palauttaneille lähetettiin vielä loppuvuoden aikana toinen ruokapäiväkirja täytettäväksi. Ruoka-annosten arviointiin käytettiin Ruokien annoskuvakirjaa. Myös ravintoainevalmisteiden käyttöä selvitettiin. Finravinto 2007-tutkimuksen aineistoksi saatiin 2 039 haastattelua, 912 ensimmäisen vaiheen ja 606 toisen vaiheen ruokapäiväkirjaa.

Ruoankäyttöhaastattelujen mukaan suomalainen työikäinen aikuinen söi keskimäärin kuusi kertaa päivässä. Yli puolet päivittäisestä energiasta tuli pääaterioista (62 % miehillä ja 60 % naisilla) ja runsas kolmannes välipaloista. Elintarvikeluokittain tarkasteltuna 65–74-vuotiaat söivät enemmän puuroa, pullaa, munkkeja ja alle 60 % rasvaa sisältäviä levitteitä kuin 25–64-vuotiaat, jotka puolestaan söivät enemmän jogurttia, kovia juustoja ja makeisia. Työikäisten ja ikääntyneiden ruokavalion ravintosisällössä ei ollut suuria eroja. Energiansaantiin suhteutettu kasvisten ja hedelmien kulutus oli naisilla merkittävästi suurempi kuin miehillä.

Rasvan osuus energiasta oli miehillä 33 % ja naisilla 31 %. Tyydyttyneiden rasvahappojen osuus oli miehillä 13 energiaprosenttia ja naisilla 12 energiaprosenttia. Tyydyttynyt rasva saatiin pääasiassa ns. piilorasvana maitovalmisteista, liharuoista, leivonnaisista jne. Suolan saanti ylitti sekä miehillä että naisilla saantisuosituksen, ja D-vitamiinin ja folaatin saanti jäi alle suosituksen. D-vitamiinin pääasialliset lähteet olivat kala, ravintorasvat ja maitovalmisteet, ja folaatin lähteet viljavalmisteet, kasvikset, hedelmät ja marjat. Naisten ruokavalio oli proteiini-, kuitu- ja sokeripitoisempaa kuin miesten.

Ravintoainevalmisteita ilmoitti käyttäneensä 33 % miehistä ja 52 % naisista. Ravintoainevalmisteiden merkitys ravintoaineiden saannissa oli moninkertainen ruokaan verrattuna. Valmisteiden käyttö ei kuitenkaan kohdistu oikein, sillä ravintoainevalmisteiden käyttäjät saivat jo ruoasta enemmän vitamiineja ja kivennäisaineita kuin ei-käyttäjät. Käyttö oli myös useimmiten turhaa, koska ravintoainevalmisteiden käyttäjät saivat yleensä jo ruoasta suosituksia vastaavat määrät ravintoaineita.

Finravinto 2007 -tutkimuksen mukaan suomalaisten aikuisten ravintotottumukset ovat kehittyneet pääosin myönteiseen suuntaan. Rasvan laatu on edelleen parantunut ja suolan saanti pienentynyt. Molemmissa on kuitenkin edelleen parantamisen varaa. Folaatin ja D-vitamiinin saanti on liian niukkaa. Kuidun saanti saisi olla nykyistä suurempi ja sakkaroosin saanti pienempi. Nämä puutteet korjaantuisivat nykyistä suuremmalla täysjyväviljan, kalan, kasvisten, hedelmien ja marjojen kulutuksella sekä sokeripitoisten ja runsaasti tyydyttynyttä rasvaa sisältävien elintarvikkeiden pienemmällä kulutuksella.

Asiasanat: kansanravitseminen, ravintoaine, ravintoainevalmiste, ravintotekijät, ravitseminen, ravitsemussuosituksien, ruoankäyttö, ruokapäiväkirja, ruokotottumukset, ruokavaliohaastattelu, ruokavaliotutkimukset

Paturi M, Tapanainen H, Reinivuo H, Pietinen P, red.  
Finravinto 2007 -tutkimus – The National FINDIET 2007 Survey  
Folkhälsoinstitutes publikationer B23/2008, 228 sidor.  
ISBN 978-951-740-847-9 (print), ISBN 978-951-740-848-6 (pdf), ISSN 0359-3576 ,  
<http://www.ktl.fi/portal/2920>

## SAMMANFATTNING

Folkhälsoinstitutets FINDIET-studier har följt den finländska vuxenbefolkningens kostvanor och näringsintag sedan 1982. Studien ingår i den nationella FINRISKI-undersökningen som genomförs vart femte år i syfte att kartlägga riskfaktorer för kroniska sjukdomar och förändringar i riskfaktormönstret. FINRISKI 2007 genomfördes i januari–mars 2007 i fem regioner (Helsingfors–Vanda, Åbo–Loimaa, landskapet Norra Savolax, landskapet Norra Karelen samt Uleåborgs län). Ur befolkningsregistret drogs ett slumpmässigt sampel om 9 958 personer i åldern 25–74 av vilka 63% deltog i undersökningen, som omfattade antropometriska och kliniska mätningar samt intervjuer utförda av projektets fältgrupp.

Av samplet fick 33% också delta i FINDIET-studien. Kostintervjuarna registrerade deras kostvanor under de föregående 48 timmarna. Hälften av dem som genomgått kostintervjun instruerades att fylla i en matdagbok under de tre följande dagarna. De som lämnade in dagboken ifylld fick senare samma år ytterligare en matdagbok att fylla i. För bedömning av matportionernas storlek användes Ruokien anoskuvakirja (en bok med bilder av matportioner). Undersökningen omfattade också användningen av näringsämnespreparat. Undersökningsmaterialet för FINDIET 2007-studien omfattar 2039 intervjuer samt 912 matdagböcker från det första skedet och 606 från det andra.

Kostintervjuerna visade att en vuxen finländare i arbetsaktiv ålder åt i genomsnitt sex gånger per dag. Över hälften av det dagliga energibehovet kom från måltider (62% hos männen och 60% hos kvinnorna) och resten från mellanmål. Beträffande livsmedelskategorier visade det sig att konsumtionen av gröt, bulle och munkar samt brödfett med en fetthalt på under 60% var större bland personer i åldersgruppen 65–74 år än bland personer i åldern 25–64 år. De sistnämnda åt i stället mer yoghurt, hårdost och sötsaker. Inga större skillnader i näringsämnesintaget fanns mellan personer i arbetsaktiv ålder och äldre. Kvinnorna konsumerade betydligt mera grönsaker och frukt i proportion till energiintaget.

Fett var källa till 33% av energiintaget hos männen 31% hos kvinnorna. De mättade fettsyrorna stod för 13% av energin hos männen och 12% hos kvinnorna. Det mättade fettet förekom oftast som sk. dolt fett i mjölkprodukter, köttträtter, bakverk etc. Intaget av salt överskred rekommendationen för både män och kvinnor. Intaget av D-vitamin och folat nådde inte upp till rekommenderade nivåer. De huvudsakliga källorna till D-vitamin var fisk, brödfett och mjölkprodukter. Folat fick man främst ur spannmålsprodukter, grönsaker, frukter och bär.

33% av männen och 52% av kvinnorna hade enligt egen uppgift använt sig av näringsämnespreparat. Dessas betydelse för intaget av näringsämnen var betydligt större än kostens. Användningen av preparaten var fördelad så, att de som använde preparat fick mer vitaminer och mineralämnen ur kosten än icke-användarna. Preparaten användes oftast helt i onödan, eftersom användarna vanligen också erhöll de rekommenderade mängderna näringsämnen ur kosten.

FINDIET 2007-studien visade att den vuxna befolkningens kostvanor utvecklats i huvudsak positivt. Kvaliteten på använt fett har ytterligare förbättrats och saltintaget har minskat men i båda fallen behövs ytterligare förbättring. Intaget av folat och D-vitamin är för lågt. Intaget av kostfiber kunde vara större och intaget av socker lägre än för närvarande. Dessa brister kunde avhjälpas genom högre konsumtion av spannmålsprodukter av fullkorn, fisk, frukt och grönsaker och bär samt genom att minska på användningen av livsmedel som innehåller rikligt med socker eller mättat fett.

Ämnesord: kostfaktorer, kostundersökningar, kostvanor, matkonsumtion, näring, näringsämnesintag, näringsämnespreparat, näringsrekommendationer

Paturi M, Tapanainen H, Reinivuo H, Pietinen P, eds.  
Finravinto 2007 -tutkimus – The National FINDIET 2007 Survey  
Publications of the National Public Health Institute, B23/2008, 228 pages  
ISBN 978-951-740-847-9 (print), ISBN 978-951-740-848-6 (pdf), ISSN 0359-3576  
<http://www.ktl.fi/portal/2920>

## ABSTRACT

The National FINDIET Surveys conducted by The National Public Health Institute have followed the dietary habits and nutrient intake of the adult Finnish population since 1982. The FINDIET Survey is part of the National FINRISK Study, a five-yearly study that monitors chronic disease risk factors in Finland. FINRISK 2007 was conducted between January 2007 and March 2007 in five regions around Finland: the cities of Helsinki and Vantaa (the metropolitan area), the areas of Turku and Loimaa, and the provinces of North Savo, North Karelia, and Oulu. An eligible sample of adults aged between 25 to 74 years, was drawn randomly from the Population Register. 9958 people from the eligible sample were sent a letter of invitation to participate in the survey, of which 63% obliged. The field groups conducted anthropometric and clinical measurements on the respondents, followed by interviews.

From the participants in FINRISK 2007, 33% were invited to the FINDIET Survey. This group was interviewed and their 48-hour dietary recall data was recorded by dietary interviewers. Every second respondent was also asked to fill in a food record for the following three days. Those who returned a completed food record were sent another food record to fill in at the end of the year. A picture book of food portions was used to estimate portion sizes. The use of food supplements was also studied. The final number of participants in the FINDIET 2007 Survey was 2039, of whom 912 completed the first food record and 606 the second food record.

According to the survey, an adult working age Finnish person had, on average, six eating occasions per day. Among the working age adults most of the daily energy was derived from the main meals (62% in men and 60% in women). Thus snacks contributed more than one-third to the daily energy intake. The 65- to 74-year-olds consumed more porridge and low-fat spreads than the 25- to 64-year-olds, who in turn consumed more yoghurt, hard cheeses and sweets. There were no major differences observed in the nutrient intake between the working age adults and the older age adults. Overall, women's diet contained a significantly higher proportion of fruit and vegetables than men's.

The percentage contribution of fat to the total energy intake was 33% in men and 31% in women. The respective percentages for saturated fatty acids in men and women were 13% and 12%. Most of the saturated fat consumed was so-called hidden fat derived from milk products, meat products, bakery products etc. Salt intake was higher than recommended whilst the intake of folate and vitamin D fell below the recommended levels. Women's diet was higher in protein, dietary fibre and sucrose compared to men's. The main sources of vitamin D were fish, dietary fats and milk products, and that of folate cereal products, vegetables, fruit and berries.

Among the whole sample of 25- to 74-year-olds, 33% of men and 52% of women took food supplements. Vitamin and mineral intakes from food supplements were significant in that they were many times the dietary intake. However, the use of food supplements was poorly targeted; those who took supplements already had a higher intake of vitamins and minerals from food than the ones that didn't. Moreover, on average, the dietary intake of most vitamins and minerals was sufficient, and food supplementation was unnecessary in most cases.

According to the FINDIET 2007 Survey, the dietary habits of the adult Finnish population have headed in a positive direction overall. However, in certain areas, there is still room for improvement. For instance, although the quality of the fats consumed has continued to improve, and the intake of salt has decreased, they still do not meet the recommended levels of intake. Similarly, the intakes of folate and vitamin D continue to fall below the recommendations. There is further a need to increase fibre intake and to cut down the intake of sucrose. A diet comprised of more whole grain cereals, fish, vegetables, fruit, and berries, and less of foods containing high levels of sucrose and saturated fats, would help achieve this goal.

**Key words:** adult, aged, diet, diet records, diet surveys, dietary supplements, food habits, middle aged, nutrition, nutrition surveys, nutritional requirements

# SISÄLLYS / CONTENTS

TIIVISTELMÄ  
SAMMANFATTNING  
ABSTRACT

<b>1</b>	<b>JOHDANTO</b>	9
<b>2</b>	<b>AINEISTO JA MENETELMÄT</b>	11
2.1	Sample design and methods	11
2.2	Otokset ja osallistuminen	12
2.2.1	FINRISKI 2007 -tutkimus	12
2.2.2	Finravinto 2007 -tutkimus	12
2.3	Rekrytointi ja kenttätutkimuksen toteutus	18
2.3.1	Rekrytointi	18
2.3.2	Kenttätutkimuksen toteutus	18
2.4	Ruokavalioaineiston laadunvalvonta	19
2.5	Koostumustietokanta	20
2.6	Ruokavalioaineiston tallennus- ja laskentaohjelma Finessi	20
2.7	Tutkimusmenetelmän valintaperusteet ja arviointi	21
<b>3</b>	<b>ATERIOINTI</b>	25
3.1	Daily meals	25
3.2	Ateriarhythmi	25
3.3	Ateriatyypit kahtena haastattelupäivänä	27
3.4	Energiansaanti vuorokauden aikana	29
3.5	Yhteenveto ja tulosten tarkastelu	30
<b>4</b>	<b>RUOKAVALION KOOSTUMUS</b>	33
4.1	Foods consumed	33
4.2	Ruokavalion elintarvikkeet	33
4.3	Ruokavalion raaka-aineet	34
<b>5</b>	<b>RAVINTOAINEDIEN SAANTI</b>	47
5.1	Nutrient intake	47
5.2	Menetelmät	47
5.3	Energjaravintoaineiden saanti	48
5.3.2	Proteiini	50
5.3.3	Imeytyvä hiilihydraatti	51
5.3.4	Sakkarosi	52
5.3.5	Kuitu	53
5.3.6	Rasva	54
5.4	Rasvahappojen saanti	55
5.4.1	Tyydyttyneet rasvahapot	57
5.4.2	Kertatyydyttymättömät rasvahapot	58
5.4.3	Monityydyttymättömät rasvahapot	59
5.4.4	N-3-sarjan monityydyttymättömät rasvahapot	60
5.4.5	Alfa-linoleenihappo	61
5.4.6	N-6-sarjan monityydyttymättömät rasvahapot	62
5.4.7	Linolihappo	63
5.4.8	Transrasvahapot	64
5.4.9	Kolesteroli	65
5.5	Vitamiinien saanti	66
5.5.1	A-vitamiini	68
5.5.2	D-vitamiini	69
5.5.3	E-vitamiini	70
5.5.4	K-vitamiini	71
5.5.5	Tiamiini	72
5.5.6	Riboflaviini	73
5.5.7	Niasiini	74



5.5.8	Pyridoksiini.....	75
5.5.9	Folaatti .....	76
5.5.10	B <sub>12</sub> -vitamiini .....	77
5.5.11	C-vitamiini.....	78
<b>5.6</b>	<b>Kivennäisaineiden saanti.....</b>	<b>79</b>
5.6.1	Suola .....	81
5.6.2	Kalium.....	82
5.6.3	Fosfori.....	83
5.6.4	Kalsium.....	84
5.6.5	Magnesium.....	85
5.6.6	Rauta.....	86
5.6.7	Seleeni.....	87
5.6.8	Sinkki .....	88
5.6.9	Kupari .....	89
5.6.10	Jodi.....	90
<b>5.7</b>	<b>Vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti verrattuna suosituksiin.....</b>	<b>91</b>
<b>5.8</b>	<b>Työkäisten ravintoaineiden saanti koulutusryhmittäin .....</b>	<b>95</b>
<b>5.9</b>	<b>Tulokset.....</b>	<b>97</b>
<b>6</b>	<b>RAVINTOAINELMISTEIDEN KÄYTTÖ .....</b>	<b>99</b>
6.1	Use of food supplements.....	99
6.2	Menetelmät.....	99
6.3	Ravintoainelmmisteiden käyttö .....	99
6.4	Ravintoaineiden saanti .....	101
<b>7</b>	<b>RAVINTOAINEIDEN LÄHTEET .....</b>	<b>105</b>
7.1	Food sources of nutrients.....	105
7.2	Menetelmät.....	106
7.3	Energian ja energiaravintoaineiden saanti elintarvikeluokittain.....	106
7.4	Rasvahappojen ja kolesterolin saanti elintarvikeluokittain.....	106
7.5	Ravintokuidun ja sokerin saanti elintarvikeluokittain .....	107
7.6	Vitamiinien saanti elintarvikeluokittain .....	107
7.7	Kivennäisaineiden saanti elintarvikeluokittain.....	108
7.8	Ravintoaineiden saanti raaka-aineluokittain .....	108
<b>8</b>	<b>RAVINTOAINEIDEN SAANNIN JAKAUMAT .....</b>	<b>125</b>
8.1	Nutrient intake distributions .....	125
8.2	Menetelmät .....	125
8.3	Energjaravintoaineiden, kolesterolin ja kuidun saanti .....	126
8.4	Vitamiinien saanti.....	127
8.5	Kivennäisaineiden saanti .....	127
<b>9</b>	<b>YHTEENVETO.....</b>	<b>145</b>
9.1	Summary.....	146
<b>10</b>	<b>LIITTEET / APPENDICES .....</b>	<b>149</b>
	Liite/Appendix 1. Elintarvikeluokat / Food groups.....	150
	Liite/Appendix 2. Ravintotekijät / Nutrients.....	152
	Liite/Appendix 3. Ravintoaineiden saanti / Nutrient intake.....	155
	Liite/Appendix 4. Elintarvikeryhmien kulutus / Consumption of foods.....	195
	Liite/Appendix 5. Ravintoaineiden saanti raaka-aineluokittain / Ingredient sources of nutrients .....	209

---

Vain sähköisessä julkaisussa / Only in the electronic publication:

→ [Elintarvikeluokkien osuudet ravintoaineiden saannissa / Nutrient intake by food groups](#)

→ [Raaka-aineluokkien osuudet ravintoaineiden saannissa / Nutrient intake by ingredient groups](#)

---



# 1 Johdanto

Pirjo Pietinen

Kansanterveyslaitos on seurannut suomalaisen työikäisen väestön kroonisten sairauksien riskitekijöitä sekä yleistä terveydentilaa viiden vuoden välein toteutetuissa väestötutkimuksissa. Näiden FINRISKI-tutkimusten osana on kerätty ajantasaiset tiedot suomalaisten ruokavaliosta (Finravinto). Uusin Finravinto-tutkimus toteutettiin keväällä 2007.

Väestön ravintotutkimusten tarkoituksena on selvittää koko väestön ja tiettyjen erityisryhmien ruoankäyttöä ja sen perusteella laskettua ravintoaineiden saantia. Tutkimusmenetelmät ovat ajassa vaihdelleet: vuoteen 1992 saakka käytettiin kolmen päivän ruokapäiväkirjoja, vuoden 1997 tutkimus toteutettiin edellisen päivän ravintohaastattelulla mahdollisimman suuren osallistumisaktiivisuuden varmistamiseksi, ja vuosina 2002 ja 2007 haastateltiin tutkittavien kahden edellisen päivän ruoankäyttöä.

Vuoden 2007 Finravinto-tutkimuksessa on mukana työikäisten (25–64-vuotiaat) lisäksi myös 65–74-vuotiaat. Jotta vertailu edellisiin tutkimuksiin olisi mahdollista, työikäisten ja ikääntyneiden tulokset on raportoitu erikseen. Uutta tässä raportissa on myös vitamiini- ja kivennäisaineiden käytön raportointi. Joka toista haastateltua pyydettiin myös pitämään kolmen päivän ruokapäiväkirjaa sekä keväällä että seuraavana syksynä. Tavoitteena oli saada tietoa pitemmän aikavälin ruoankäytöstä ja vuodenaikaisvaihtelusta. Näin saatiin jopa kahdeksan päivää käsittävä aineisto, josta on laskettu tärkeimpien ravintoaineiden saantijakaumat.

Finravinto 2007-tutkimus antaa poikkileikkauskuvan suomalaisten aikuisten elintarvikkeiden kulutuksesta ja ravintoaineiden saannista. Tietoja voidaan käyttää ravitsemuksen seuranta-tarkoituksiin ryhmätasolla. Tämä raportti sisältää perustulokset, ja jatkossa tullaan lisäksi julkaisemaan erillisiä artikkeleita.



## 2 Aineisto ja menetelmät

Merja Paturi, Heli Tapanainen, Heli Reinivuo, Tommi Korhonen, Satu Männistö

Finravinto 2007 -tutkimus toteutettiin osana kansallista FINRISKI-tutkimusta viidellä tutkimusalueella. Tutkimusaineiston muodosti satunnaisotos tutkimusalueen 25–74-vuotiaasta väestöstä. Tutkimukseen valituille (n = 9 958) lähetettiin kutsu. Kutsutuista 63 % osallistui perustutkimuksiin, joiden jälkeen Finravinto-alaotokseen (33 % FINRISKI-tutkimuksen otoksesta) kuuluvat ohjattiin edelleen ravintohaastatteluun. Ravintohaastattelijat suorittivat 48 tunnin ruoankäyttöhaastattelun. Lopulliseen aineistoon kuului 2 039 haastattelua. Lisäksi joka toista tutkittavaa (n = 1 039) pyydettiin täyttämään 3 päivän ruokapäiväkirja ja heille postitettiin vielä toinen ruokapäiväkirja täytettäväksi kesä-lokakuussa. Ruokien annoskuvakirjaa käytettiin annoskokojen arvioinnissa. Ensimmäisellä kierroksella saatiin 912 hyväksytyä ruokapäiväkirjaa ja toisella 606. Tavoitteena oli saada tietoja pitemmän aikavälin ruoankäytöstä ja vuodenaikaisvaihtelusta. Myös ravintoainevalmisteiden käyttöä tutkittiin sekä haastattelu- että päiväkirjamenetelmällä.

Tässä raportissa esitetään pääsääntöisesti 48 tunnin ruoankäyttöhaastattelun tiedoista ilman ravintoainevalmisteita lasketut tulokset, paitsi luvuissa 6 ja 8, joissa kuvataan ravintoainevalmisteiden käyttöä ja merkitystä. Lisäksi luvussa 8, jossa selvitetään pitkän aikavälin ravintoaineiden saantia, käytetään aineistona haastattelujen lisäksi myös ruokapäiväkirjoja.

### 2.1 Sample design and methods

The National FINDIET 2007 Survey was conducted between January 2007 and March 2007, and covered five different study regions around Finland. The survey forms part of the National FINRISK 2007 Study, which is a large five-yearly population survey set up by the National Public Health Institute to monitor chronic disease risk factors.

Adults aged 25 to 74 years and living within the study regions, were selected at random from the Population Register, to take part in this survey. An invitation letter was sent to the eligible sample (n = 9 958) to arrive at the study centre in their area, where a group of trained FINRISK Study fieldworkers had a reception point. Overall, 63 % of the eligible sample took part in the basic routine physical measurements and examinations. Later, those belonging to the FINDIET 2007 Survey subgroup (33% of the responding sample), participated in a dietary interview. Trained interviewers carried out face-to-face 48-hour dietary recall interviews and entered the data using the Finessi software program, the process resulting in 2,039 acceptable interviews. In addition, half of the respondents (n = 1,039) were asked to fill in a 3-day food record, starting from the day following the initial interview, and a second food record was posted to the respondents between June and October. A picture book of food portions was given to the respondents to estimate portion sizes. Altogether 912 acceptable food records were obtained from the first round, and 606 from the second one. The purpose of the repeated food records was that in combination with the 48-hour dietary recalls, they would provide comprehensive information on the usual intake distribution of nutrients. Food supplement usage was also studied using both the 48-hour dietary recall and the 3-day food record methods.

Nutritional data was entered and processed on the Finessi software, an application developed at the National Public Health Institute, which uses the Fineli® Nutrition Database. A food code list, containing 3,010 codes comprised of 936 basic ingredients, 1,583 composite dishes and 491 food supplements, was used in entering the food consumption data.

There were no major differences between the 2,039 respondents in the FINDIET Survey and the respondents in the FINRISK Study. However, small differences in participation were observed by sex and area.

This report presents findings that are mainly based on the results from the 48-hour dietary recall data, and excludes the data on food supplement usage. The exceptions are Chapters 6 and 8, which describe the use of food supplementation and its consequences. Chapter 8, which deals with the distributions of usual nutrient intake, incorporates data from the 3-day food records (in addition to the data from the 48-hour dietary recalls) in its analysis. The report presents its findings on food use and nutrient intake separately for two age groups; the working age group (25- to 64-year-olds) and the elderly (65- to 74-year-olds), with the exception of Chapters 6 and 8 in which both age groups have been combined.

## 2.2 Otokset ja osallistuminen

### 2.2.1 FINRISKI 2007 -tutkimus

Suomalaisten terveyttä, elintapoja ja kansantauteja seuraava FINRISKI 2007 -tutkimus toteutettiin tammi-maaliskuussa 2007 samanaikaisesti viidellä tutkimusalueella: Helsingin ja Vantaan kaupungit, Turun ja Loimaan alue, Pohjois-Savon maakunta, Pohjois-Karjalan maakunta sekä Oulun lääni (kuva 2.1). Tutkimuksen kohteena olivat 25–74-vuotiaat. Tutkittavat poimittiin Väestörekisteristä satunnaisotannalla, siten että kultakin alueelta tuli jokaiseen sukupuolen ja 10-vuotiskäryhmän mukaan ositettuun soluun 200 henkilöä. Otanta käsitti 2 000 henkilöä jokaisella viidellä alueella, yhteensä 10 000. Tutkimusväestöön kuulumattomiksi katsottiin ennen tutkimuksen aloittamista kuolleet tai tutkimusalueelta poismuuttaneet. Lopullinen FINRISKI 2007 -tutkimuksen otos oli 9 958 henkilöä, joille lähetettiin kutsu saapua tutkimuksiin tutkimuspisteeseen (kuva 2.2). Kutsutuista osallistui 63 % tutkimuksiin, miehistä 59 % ja naisista 67 %. FINRISKI 2007 -tutkimuksen suorittamiselle oli saatu hyväksyntä Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin kuntayhtymän koordinoivalta eettiseltä toimikunnalta.



Kuva/Figure 2.1. Finravinto-tutkimuksen alueet vuonna 2007. Study areas of the National FINDIET 2007 Survey.

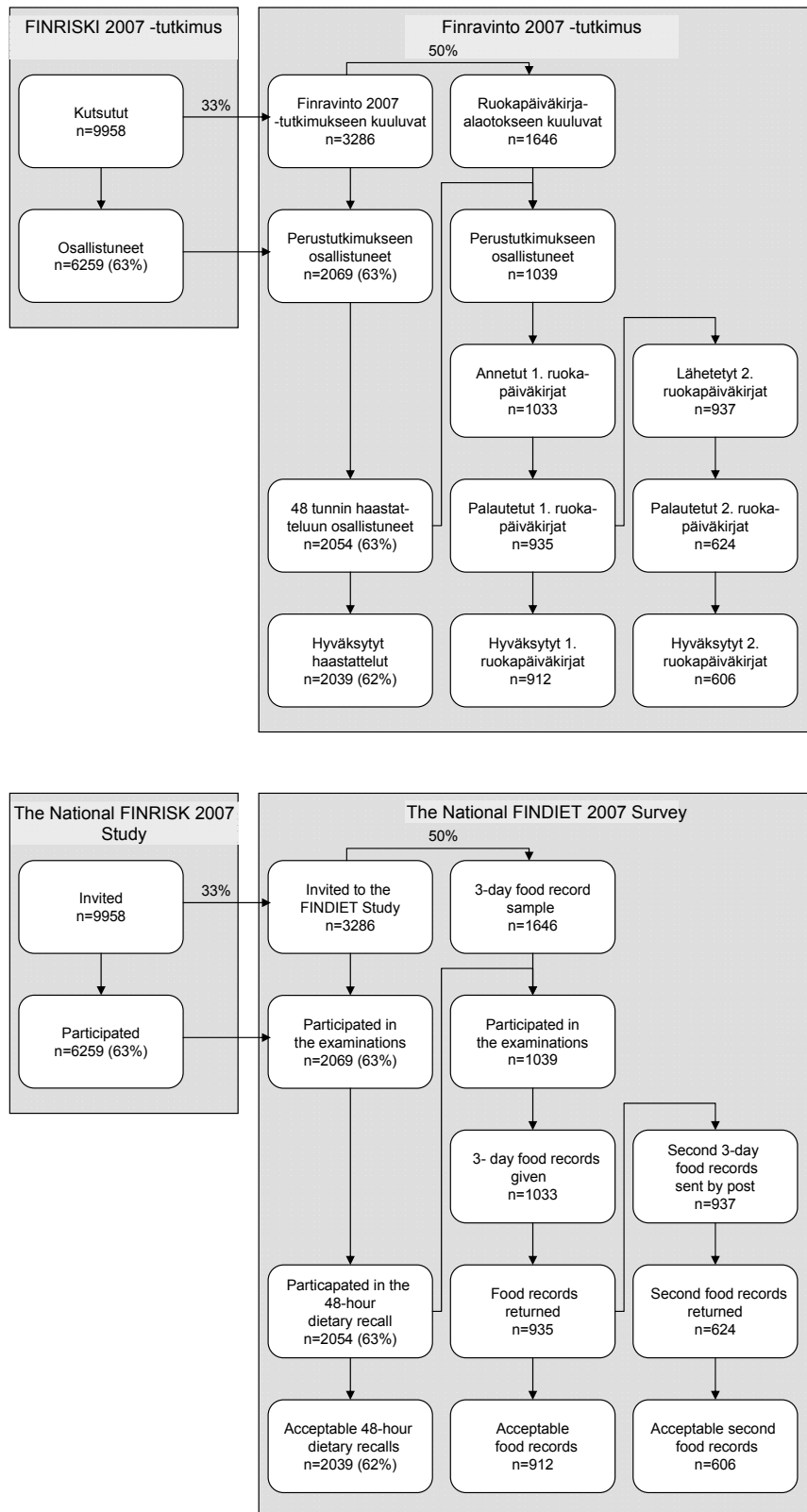
### 2.2.2 Finravinto 2007 -tutkimus

Finravinto 2007 -tutkimuksen otoksen muodosti 33 %:n ositettu satunnaisotus (n = 3 286) FINRISKI-tutkimukseen kutsutuista tutkittavista. Kutsutuista 2 069 (63%) saapui tutkimuspaikalle ja osallistui 48 tunnin ruoankäyttöhaastatteluun 15 henkilöä lukuun ottamatta. Synä osallistumattomuuteen oli esim. kiire tai suomen kielen osaamattomuus. Ravintohaastattelijat haastattelivat yhteensä 2 054 tutkittavaa ja hyväksytyt 48 tunnin ruoankäyttöhaastattelut saatiin 2 039 (62 % otoksesta) tutkittavalta.

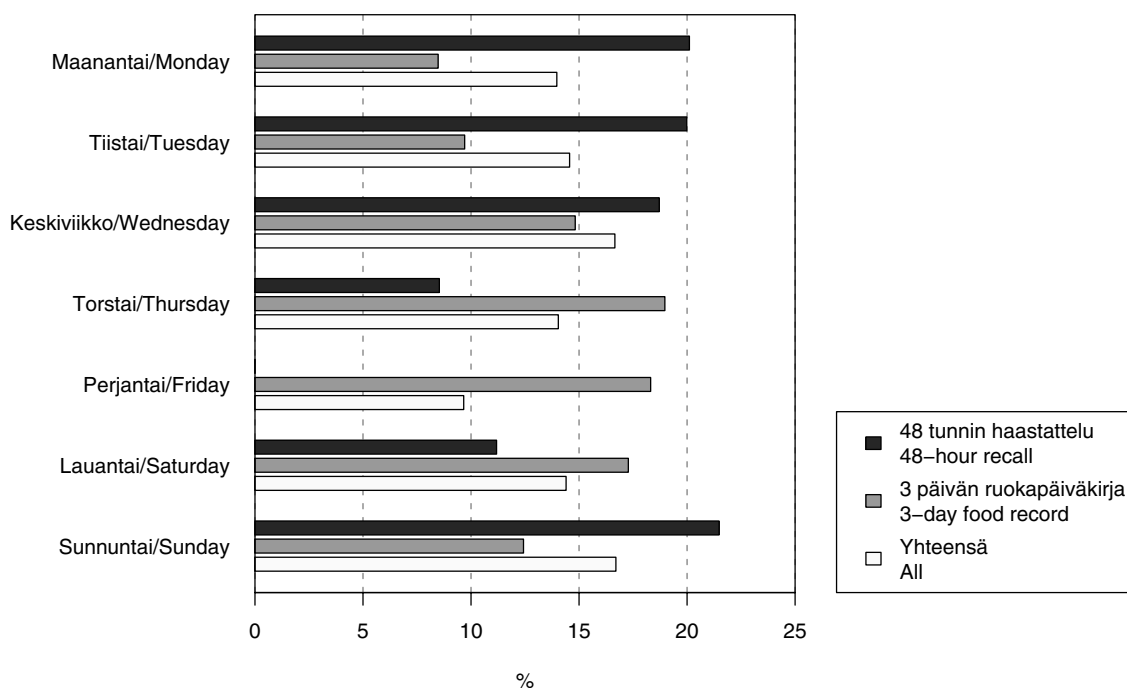
Puolet Finravinto 2007-tutkimuksen otokseen kuuluneista (n = 1 646) oli satunnaistettu ruokapäiväkirja-alaotokseen (kuva 2.2). Tutkimuspaikalle saapui 63 % (n = 1 039) alaotokseen kuuluvista tutkittavista. Ruoankäyttöhaastatteluun osallistumisen jälkeen näiltä tutkittavilta kysyttiin halukkuutta täyttää 3 vuorokauden ruokapäiväkirja heti käynnin jälkeen ja toisen kerran vielä noin puolen vuoden kuluttua. Ruokapäiväkirjaan pyydettiin kirjaamaan kaikki syödyt ruoat ja juomat

tutkimusta seuraavan kolmen päivän ajan. Kuusi henkilöä kieltäytyi osallistumasta. Ruokapäiväkirjan otti 1 033 henkilöä, joista 935 palautti sen. Ruokapäiväkirjoista 23 jouduttiin hylkäämään pääosin riittämättömästi kirjattujen ruokatietojen tai tutkimustunnisteen puuttumisen takia. Toinen ruokapäiväkirja postitettiin ensimmäisen ruokapäiväkirjan palauttaneille tutkittaville kesä-lokuussa (n = 937). Toisen ruokapäiväkirjan palautti 624 henkilöä, ja lopulliseen aineistoon hyväksyttiin 606 ruokapäiväkirjaa (kuva 2.2).

Ruoankäyttöhaastattelut toteutettiin maanantain ja perjantain välisenä aikana. Ruoankäyttöhaastatteluaineisto sisältää siis sekä arki- että viikonloppupäiviä. Tutkimusasetelmasta johtuen torstaiden ja lauantaiden lukumäärät ovat noin puolet pienemmät verrattuna muiden viikonpäivien määriin ja perjantapäivien ruoankäyttötiedot puuttuvat aineistosta kokonaan. Sen sijaan ruokapäiväkirja-aineisto sisältää viikon kaikkia päiviä. Viikonpäivien jakaumat eri tutkimusmenetelmien mukaan on esitetty kuvassa 2.3.



Kuva/Figure 2.2. Finravinto 2007 -tutkimuksen aineistot. The data of the National FINDIET 2007 Survey.



Kuva/Figure 2.3. Viikonpäivien jakautuminen 48 tunnin ruoankäyttöhaastattelu- ja ruokapäiväkirja-aineistossa. Proportions of weekdays in 48-hour dietary recalls and 3-day food records.

Taulukko / Table 2.1. Finravinto 2007 -tutkimukseen osallistuneiden määrät ja osallistumisprosentti (%) alueittain ja ikäryhmittäin. Number of participants and participation rate (%) in the National FINDIET 2007 Survey by area and age.

Sukupuoli Sex	Ikäryhmä, v Age group, y	Helsinki- Vantaa		Turku- Loimaa		Pohjois- Savo		Pohjois- Karjala		Oulun lääni		Kaikki All	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Miehet / Men	Kaikki / All	181	55	181	55	195	59	204	62	198	60	959	58
	25–34	34	52	27	41	20	31	24	37	32	48	137	42
	35–44	32	50	35	53	39	59	37	56	34	52	177	54
	45–54	26	39	38	58	43	65	45	68	38	58	190	58
	55–64	44	67	42	64	46	70	46	71	48	73	226	69
	65–74	45	69	39	59	47	71	52	79	46	70	229	70
Naiset / Women	Kaikki / All	212	65	216	66	218	66	217	66	217	66	1080	66
	25–34	32	50	37	56	35	54	40	62	36	56	180	56
	35–44	42	64	46	71	38	58	44	67	41	62	211	64
	45–54	45	68	41	62	51	77	45	68	50	76	232	70
	55–64	47	71	49	74	43	66	43	65	41	62	223	68
	65–74	46	70	43	65	51	77	45	68	49	74	234	71
Kaikki / All	393	60	397	60	413	63	421	64	415	63	2039	63	



Taulukko/Table 2.2. Finravinto 2007 -tutkimuksen tutkittavien perustietoja ikäryhmittäin ja alueittain miehillä ja naisilla. The background data of the National FINDIET 2007 Survey.

Miehet / Men	Ikäryhmä, v Age group, y	Alue / Area					Kaikki All
		Helsinki- Vantaa	Turku- Loimaa	Pohjois- Savo	Pohjois- Karjala	Oulun lääni	
Ikä, v Age, y	25–64	44,7	46,2	47,2	46,8	46,0	46,2
	65–74	68,8	68,7	69,3	68,9	68,5	68,9
	25–74	50,7	51,1	52,5	52,4	51,2	51,6
Koulutusvuodet, v Years of education, y	25–64	14,2	12,6	12,3	11,8	12,9	12,8
	65–74	12,7	10,3	8,9	9,1	9,1	10,0
	25–74	13,9	12,1	11,5	11,1	12,1	12,1
Paino, kg Weight, kg	25–64	85,2	88,8	86,4	84,7	81,7	85,3
	65–74	83,1	83,6	82,4	82,2	83,5	82,9
	25–74	84,7	87,7	85,4	84,1	82,2	84,7
Pituus, cm Height, cm	25–64	178	178	176	176	175	177
	65–74	173	174	172	172	172	172
	25–74	177	177	175	175	174	176
Painoindeksi, kg/m <sup>2</sup> Body mass index, kg/m <sup>2</sup>	25–64	26,9	27,9	27,9	27,3	26,6	27,3
	65–74	27,9	27,8	27,9	27,8	28,4	28,0
	25–74	27,1	27,8	27,9	27,4	27,0	27,5
Systolinen verenpaine, mmHg Systolic blood pressure, mmHg	25–64	134	138	137	139	137	137
	65–74	144	146	146	155	146	148
	25–74	136	140	139	143	139	140
Diastolinen verenpaine, mmHg Diastolic blood pressure, mmHg	25–64	80	80	84	83	82	82
	65–74	78	79	81	82	79	80
	25–74	80	80	83	83	81	82
Seerumin kolesteroli, mmol/l Serum cholesterol, mmol/l	25–64	5,2	5,2	5,3	5,2	5,4	5,3
	65–74	5,1	5,2	4,9	5,1	4,9	5,0
	25–74	5,2	5,2	5,2	5,2	5,3	5,2
Seerumin HDL-kolesteroli, mmol/l Serum HDL-cholesterol, mmol/l	25–64	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3
	65–74	1,3	1,3	1,3	1,2	1,2	1,3
	25–74	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3
Tupakointikertoja/vrk Smoking, times/day	25–64	5,1	4,9	5,3	3,4	5,4	4,8
	65–74	2,0	1,7	3,0	2,8	2,3	2,4
	25–74	4,3	4,2	4,7	3,2	4,7	4,2
<b>Naiset / Women</b>							
Ikä, v Age, y	25–64	45,9	45,2	45,2	44,8	44,9	45,2
	65–74	69,1	69,6	68,2	69,0	69,0	68,9
	25–74	50,9	50,0	50,6	49,8	50,4	50,3
Koulutusvuodet, v Years of education, y	25–64	14,7	14,3	13,7	13,7	14,0	14,1
	65–74	10,5	11,5	10,0	10,1	8,7	10,1
	25–74	13,8	13,7	12,9	12,9	12,8	13,2
Paino, kg Weight, kg	25–64	69,5	73,1	70,6	69,9	70,9	70,8
	65–74	73,7	69,0	75,2	75,1	69,6	72,6
	25–74	70,4	72,3	71,7	71,0	70,6	71,2
Pituus, cm Height, cm	25–64	164	166	164	163	163	164
	65–74	161	162	159	159	157	160
	25–74	163	165	163	162	162	163
Painoindeksi, kg/m <sup>2</sup> Body mass index, kg/m <sup>2</sup>	25–64	25,9	26,6	26,3	26,4	26,7	26,4
	65–74	28,4	26,4	29,5	29,8	28,3	28,5
	25–74	26,4	26,6	27,1	27,1	27,1	26,8
Systolinen verenpaine, mmHg Systolic blood pressure, mmHg	25–64	128	125	128	131	132	129
	65–74	142	146	151	154	148	148
	25–74	131	129	133	136	136	133
Diastolinen verenpaine, mmHg Diastolic blood pressure, mmHg	25–64	77	75	77	77	78	77
	65–74	79	77	79	75	76	77
	25–74	77	76	77	76	77	77
Seerumin kolesteroli, mmol/l Serum cholesterol, mmol/l	25–64	5,2	5,0	5,1	5,2	5,2	5,2
	65–74	5,6	5,5	5,6	5,2	5,5	5,5
	25–74	5,3	5,1	5,2	5,2	5,3	5,2
Seerumin HDL-kolesteroli, mmol/l Serum HDL-cholesterol, mmol/l	25–64	1,6	1,5	1,5	1,6	1,5	1,6
	65–74	1,6	1,6	1,6	1,5	1,5	1,6
	25–74	1,6	1,5	1,6	1,5	1,5	1,6
Tupakointikertoja/vrk Smoking, times/day	25–64	3,2	2,3	2,0	2,0	1,9	2,3
	65–74	0,8	1,0	0,5	0,4	1,3	0,8
	25–74	2,7	2,0	1,7	1,6	1,8	2,0

Finravinto 2007 -tutkimukseen osallistuneiden tutkittavien määrät on esitetty taulukossa 2.1 sukupuolittain, alueittain ja ikäryhmittäin. Naiset osallistuivat miehiä ja vanhemmat ikäryhmät nuorempia useammin tutkimukseen. Osallistuminen oli vähäisintä (31 %) Pohjois-Savon alueen nuorimmissa, 25–34-vuotiaiden ikäryhmässä, mutta myös muilla alueilla nuorten pieni osallistumisaktiivisuus laski tutkittavien määrää.

Finravinto-tutkimukseen osallistuneiden perustietoja alueittain, sukupuolittain ja ikäryhmittäin on esitetty taulukossa 2.2. Tilastollisesti testattaessa (t-testi) Finravinto-tutkimukseen osallistuneiden perustiedot iästä, painosta ja päivittäisistä tupakointikerroista olivat samansuuruisia kuin muilla FINRISKI-perustutkimukseen osallistuneilla. Kuitenkin pohjoiskarjalaisilla miehillä oli perustutkimuksessa enemmän kouluvuotia kuin Finravinto-alaotoksessa (12 vs. 11 vuotta). Perustutkimuksessa Pohjois-Karjalan naisilla oli korkeampi seerumin kokonaiskolesteroli (5,4 vs. 5,2 mmol/l) ja Turku-Loimaan alueen miehillä matalampi HDL-kolesteroli (1,2 vs. 1,3 mmol/l) kuin Finravinto-alaotoksessa. Turku-Loimaan alueen naiset olivat myös merkitsevästi pidempiä kuin perustutkimuksessa, joskin ero on käytännössä pieni (165 vs 164 cm).

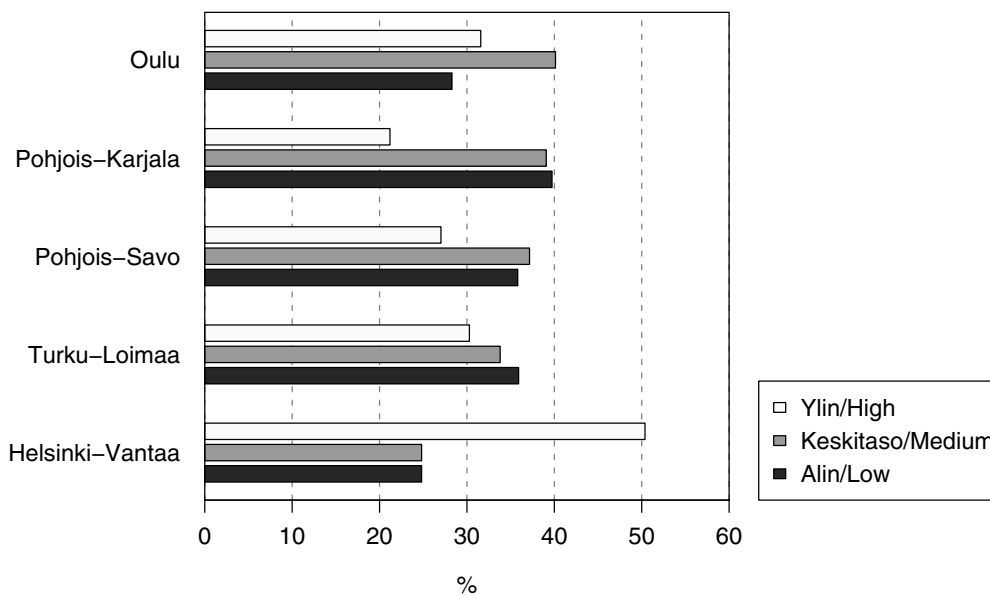
Finravinto 2007 -tutkimukseen osallistuneet tutkittavat olivat kaikissa ikä- ja alueryhmissä lievän liikapainon alueella 25,0–29,9 kg/m<sup>2</sup> (1). Myös keskimääräiset kolesteroliarvot ylittivät Käypä hoito -suositusten tasot (alle 5 mmol/l) (2). Keskimääräiset systolisen verenpaineen tasot olivat työikäisillä miehillä tyydyttävällä tasolla (130–139 mmHg), kun taas ikääntyneillä miehillä verenpaine oli lievästi kohonnut (140–159 mmHg). Työikäisillä naisilla systolinen verenpaine oli lähes kaikilla normaalien rajoissa (<130 mmHg), mutta ikääntyneillä lievästi koholla. Diastolinen verenpaine oli kaikilla miehillä optimaalisella (<80 mmHg) tai normaalilla alueella (3).

Tässä raportissa ruoankäytön ja ravintoaineiden saantitulokset esitetään erikseen miehille ja naisille, eri ikäryhmille (25–34, 35–44, 45–54, 55–64 ja 65–74-vuotiaat) ja/tai eri tutkimusalueille. Nämä ovat tekijöitä, jotka aikaisempien tutkimusten mukaan vaikuttavat ruoankäyttötapoihin. Koska Finravinto 2002 -tutkimuksessa ei ollut mukana vanhinta ikäryhmää, esitetään vertailtavuuden säilyttämiseksi useissa luvuissa tulokset erikseen 25–64-vuotiaille (työikäiset) sekä 65–74-vuotiaille (ikäntyneet). Tämän vuoksi myös ravintoaineiden saantia tai ruoankäyttöä kuvaavissa liitetaulukoissa (liitteet 3 ja 4) alueittaiset saantiluvut on esitetty vain 25–64-vuotiaille.

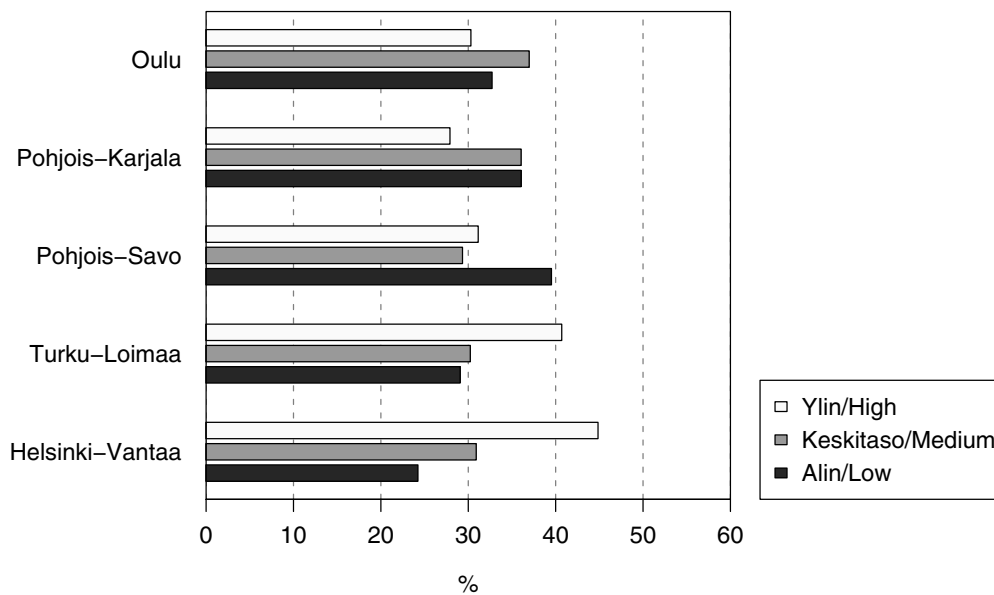
Ravintoaineiden saantia tai ruoankäyttöä kuvaavissa liitetaulukoissa on muutettu tulosten esittämistapaa edelliseen Finravinto 2002 -tutkimukseen verrattuna, koska nuorimmissa ikäryhmissä kato oli yleistä. Tuloksia ei enää ristiintaulukoida alueittain ikäryhmissä, vaan esitetään pelkästään joko alueen tai ikäryhmän mukaan.

Ravintoaineiden saanti (luku 5) on esitetty myös koulutusryhmittäin (alin, keskitaso ja ylin koulutusluokka). Tässä ryhmittelyssä jokainen kymmenvuotissyntymäkohortti jaettiin kolmeen osaan koulutusvuosien perusteella, jolloin huomioidaan nuoremmassa ikäluokissa tapahtunut yleinen koulutustason nousu. Tutkimusalueittain tarkasteltuna Pohjois-Karjalan ja Turku-Loimaan alueen miehet ja Pohjois-Savon naiset kuuluivat useammin alimpaan koulutusluokkaan (kuvat 2.4 ja 2.5). Helsingin ja Vantaan tutkimusalueella ylimpään koulutusluokkaan kuuluvien osuus sekä naisilla että miehillä, ja Turku-Loimaan alueen naisilla, oli suurinta.

Käytetyt tilastolliset menetelmät on esitetty kunkin kappaleen yhteydessä. Analyysit on tehty SAS-ohjelmalla (versio 8.2, SAS Institute, Cary, NC, USA) ja kuvat on tuotettu R-ohjelmalla (versio 2.6.1, The R Foundation for Statistical Computing).



Kuva/Figure 2.4. Miesten koulutusjakauma tutkimusalueittain. Educational distributions of men by area.



Kuva/Figure 2.5. Naisten koulutusjakauma tutkimusalueittain. Educational distributions of women by area.

## 2.3 Rekrytointi ja kenttätutkimuksen toteutus

### 2.3.1 Rekrytointi

FINRISKI 2007 -tutkimukseen valituille postitettiin kyselylomake, joka sisälsi kysymyksiä mm. sosioekonomisesta taustasta ja sairaushistoriasta. Samassa kirjeessä tutkittavat kutsuttiin tutkimuksiin yleensä lähimpään terveyskeskukseen. Tutkittavat täyttivät kyselylomakkeen kotona ja palautti-

### 2.3.2 Kenttätutkimuksen toteutus

Ruoankäyttöhaastattelun toteutti kymmenen ravintohaastattelijaa, kaksi kullakin tutkimusalueella. Ravintohaastattelijat olivat ravitsemustieteen loppuvaiheen opiskelijoita tai loppututkimuksen suorittaneita, ja he olivat saaneet Kansanterveyslaitoksella kahden viikon koulutuksen. Ruoankäyttöhaastattelussa selvitettiin ensin edellisen päivän ja sitten toissapäivän ruoankäyttö. Haastatteluun oli varattu aikaa 45 minuuttia kutakin haastateltavaa kohti. Haastattelussa selvitettiin mitä elintarvikkeita, mihin aikaan ja missä tutkittava oli syönyt tai juonut kahden edellisen vuorokauden aikana. Tämän jälkeen kysyttiin nautittujen ruokien ja juomien laatu, valmistustapa ja käyttömäärä. Myös ravintoainevalmisteiden käyttö selvitettiin.

Ruoankäyttöhaastattelu toteutettiin tietokoneavusteisesti. Ruokavalioaineiston tallennus- ja laskeintaohjelma Finessin avulla tutkittavien ruoankäyttö tallennettiin haastattelun kuluessa suoraan tietokoneille (kuva 2.6). Finessi-ohjelma käyttää apunaan elintarvikkeiden kansallista koostumustietokantaa (FND, Fineli Nutrition Database), joka on kuvattu jäljempänä.

Ruoankäyttöhaastattelussa käytettiin annoskojen arvioinnin apuna Ruokien annoskuvakirjaa (4), Ruokamittoja -julkaisua (5), astiamalleja ja talousmittoja. Muistamisen helpottamiseksi haastattelijoilla oli esillä kuvastot yleisimmistä leipärasva-, mehu- ja jogurttipakkauksista sekä noin sadan yleisimmin käytetyn ravintoainevalmisteen pakkauksista.

vat sen tutkimuspaikalle. Terveystarkastaja tarkisti lomakkeen terveystarkastuksen (verinäyte, pituus paino ym.) yhteydessä. Kaikki perustutkimukseen osallistuneet antoivat kirjallisen suostumuksensa tutkimustulostensa käytöstä lääketieteellisessä ja kansanterveydellisessä tutkimuksessa.

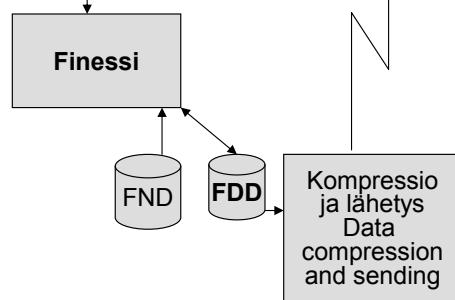
Tutkimuskäynnin päätteeksi ravintoalaotokseen kuuluneet ohjattiin osallistumaan 48 tunnin ruoankäyttöhaastatteluun (engl. 48-hour dietary recall), jossa selvitettiin kahden edellisen päivän ruoankäyttö. Puolet tutkittavista ohjeistettiin täyttämään 3 päivän ruokapäiväkirja tutkimuskäyntiä seuraavina päivinä.

Ruoankäyttöhaastattelussa kerätty ruokavalio-tieto tallennettiin erilliseen ruokavaliotietokantaan (FDD, Fineli Dietary Database). Tästä tietokannasta tehtiin päivittäin haastattelujen päätyttyä varmuuskopio, joka tallennettiin muistitikulle. Kukin haastattelija lähetti päivittäin varmuuskopion kerätyistä tiedoista suojatun tietoliikenneyhteyden kautta Kansanterveyslaitokseen, jossa varmuuskopiot varastoitiin ja yhdistettiin yhdeksi ruokavaliotietokannaksi. Yhdistetyn tietokannan eheys tarkastettiin jokaisen yhdistämiskierroksen jälkeen. Tällä varmistettiin, että kaikki aineisto oli tallentunut ja siirtynyt rakenteellisesti oikein. Ruokavaliotietokannasta laadittiin viikoittain tarkkailuraportteja, joiden perusteella tallennusten laadusta ja mahdollisista virheistä tiedotettiin haastattelijoille.

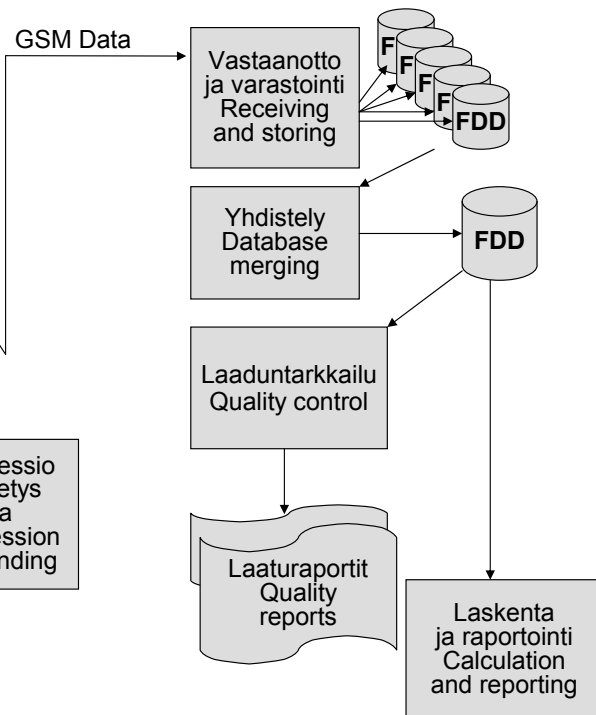
Ruoankäyttöhaastattelun jälkeen ruokapäiväkirjaryhmään kuuluville annettiin kolmen päivän ruokapäiväkirja kotona täytettäväksi (n = 1 033). He saivat suulliset ja kirjalliset ohjeet täyttämisestä. Mukaan annettiin Ruokien annoskuvakirja. Tutkittavat palauttivat ruokapäiväkirjan Kansanterveyslaitokseen postitse, mutta säilyttivät Ruokien annoskuvakirjan itsellään toisen ruokapäiväkirjan täyttämistä varten. Toinen ruokapäiväkirja lähetettiin kesä-lokakuussa ensimmäisen ruokapäiväkirjan palauttaneille.

Kokonaisuutena kenttävaiheen tiedonkeruu sujui hyvin. Tietokoneavusteinen tiedonkeruu sekä tietojen siirto toimivat hyvin eikä varajärjestelyihin jouduttu turvautumaan.

### 48 tunnin haastattelut (5 aluetta) 48-hour recall (5 study areas)



### Jatkokäsittely (KTL) Data processing (KTL)



Kuva/Figure 2.6. Tietokoneavusteinen haastattelu ja aineiston käsittelyvaiheet. FDD on ruokavaliotietokanta ja FND koostumustietokanta. Computerised dietary recall and data processing. FDD is Fineli Dietary Database and FND is Fineli Nutrition Database.

## 2.4 Ruokavalioaineiston laadunvalvonta

Kansanterveyslaitoksessa ruokavalioaineistosta varmistettiin, että kaikki ruoankäyttöhaastatteluun osallistuneet henkilöt todella kuuluivat ravintoalaotukseen. Ruokavaliotietokannassa oli haastatteluja yhteensä 2 054. Näistä hylättiin 15 haastattelua, joissa oli haastateltu vain edellinen päivä ( $n = 9$ ) tai haastattelija arvioi haastattelun laadultaan hylättäväksi. Syitä haastattelun hylkäämiseen olivat esimerkiksi muistiongelmien tai päihtymys. Lopulliseen ruokavalioaineistoon hyväksyttiin 99 % haastatteluista eli 2 039 haastattelua. Ruokavaliotiedot antoi lähes aina haastateltava itse, avustaja oli mukana haastattelussa vain kahdella henkilöllä. Lopullinen ruokavalioaineisto

muodostui noin 23 600 aterialta, 104 000 ruokarivistä ja 10 700 lisätiedosta koskien päivää, aterialta tai elintarvikkeita.

Ruokavalioaineistosta tarkistettiin haastattelijoiden valitsemaa elintarvikkeita ja niiden annokset sekä mahdolliset kirjatut lisätiedot. Virheiden etsimiseksi aineistosta tarkistettiin erityisesti ne elintarvikkeet, joita esiintyi aineistossa vain muutamia kertoja. Lisäksi aineistosta tarkistettiin raa'at lihat ja kalat, koska haastattelijalla saattoi valita vahingossa raa'an elintarvikkeen kypsän asemasta. Elintarvikkeiden annoksista tarkistettiin pienet annokset (alle 2 g), koska tämä on useimmille elintarvikkeille epätavallinen annos. Lisäksi tarkistettiin ruoankulutuksen ja ravintoaineiden saannin ääriarvot ja korjattiin virheelliset tiedot.

## 2.5 Koostumustietokanta

Elintarvikkeiden koostumustietokanta Fineli sisältää tietoja elintarvikkeista ja niiden koostumuksesta. Ruokavaliotutkimuksen tallennuksessa oli valittavissa yhteensä 3 010 koodia, joista 936 oli peruselintarvikkeita, 1 583 oli ruokalajeja ja 491 oli ravintoainevalmisteita (6). Koostumustietokanta ei muuttunut tutkimuksen aikana. Tutkimusta varten koostumustietokantaan lisättiin markkinoille tulleita uusia tuotteita sekä viime vuosina yleistyneitä ruokalajeja. Kaikkiaan koostumustietokantaan lisättiin tutkimusta edeltävän vuoden aikana 228 peruselintarviketta, 217 ruokalajia ja 38 ravintoainevalmistetta.

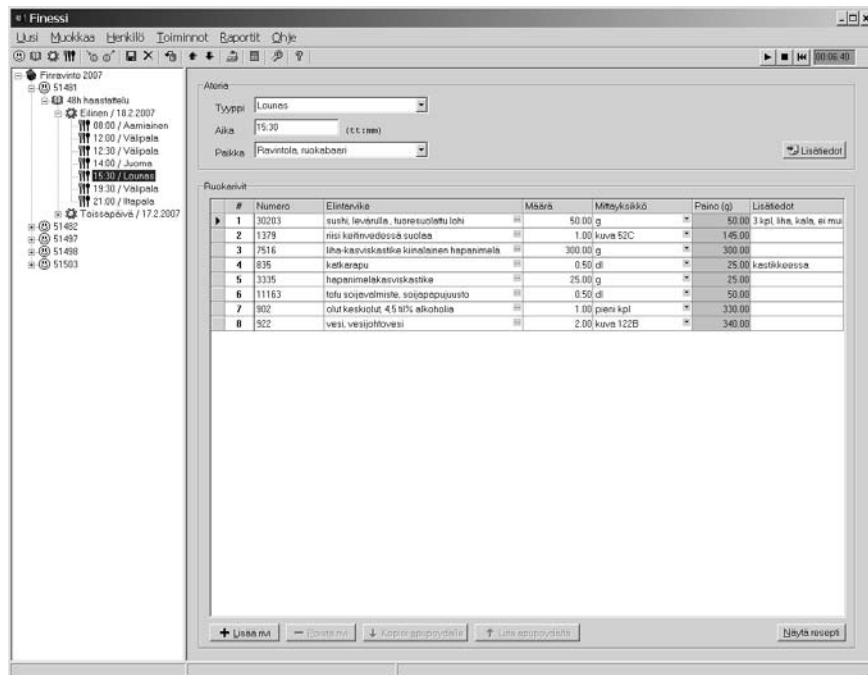
Tutkimusta varten päivitettiin teollisten elintarvikkeiden, kuten ravintorasvojen, koostumus valmistajilta saatujen tietojen mukaan. Neste-

mäisten maito-, soija- ja viljavalmisteiden D-vitamiinipitoisuudet on päivitetty vuonna 2003 voimaan tulleen asetuksen seurauksena (7). Lannoitteiden seleenitäydennyksen muutosten vaikutus peruselintarvikkeiden pitoisuuksiin on huomioitu viimeisimpien elintarvikkeanalyysien mukaisesti (8). A- ja E-vitamiinipitoisuudet on laskettu uusimpien ravitsemussuosittelusten esittämien kaavojen avulla (9). Ruokalajien reseptit perustuvat yleisimpiin suomalaisiin keittokirjoihin. Koostumustietokannassa on otettu huomioon ravintoaineiden tuhoutuminen ruoanvalmistuksen aikana seuraavien vitamiinien osalta: A-vitamiini, C-vitamiini, tiamiini, riboflaviini ja pyridoksiini (10). Raportissa käytetyt ravintotekijät on kuvattu liitteessä 2.

## 2.6 Ruokavaliointien tallennus- ja laskentaohjelma Finessi

Finessi on Kansanterveyslaitoksessa kehitetty ruokavaliointien tallennus- ja laskentaohjelma, joka toimii Microsoft Windows™ -ympäristössä (kuva 2.7). Ohjelman tallennusmalli on hie-

rarkkinen: kullakin haastateltavalla henkilöllä on yksi tai useampia päiväkirjoja, päiväkirjat koostuvat päivistä, päivät aterioista ja ateriat ruokariveistä. Kaikilla näillä on ominaisuuksia. Aterian ominaisuudet ovat tyyppi, syöntiaika, syöntipaikka ja lisätieto – esimerkiksi lounas, kello 11.30, ravintola.



Kuva/Figure 2.7. Finessi. Vasemmalla tutkimuksen hierarkia, oikealla valitun aterian tiedot. Finessi. Window on the left – hierarchy of interview procedures. Window on the right – data entry of a meal.

Elintarvikkeiden valintaa ja tallennusta helpotettiin esivalitsemalla usein käytettyjä elintarvikkeita erityiseen pikalistaan, josta elintarvike voitiin valita nopeasti ilman hakusanan syöttöä. Osa elintarvikkeista merkittiin ns. oletuselintarvikkeiksi, jolloin ne näkyivät elintarvikkeen haun valintalistassa vahvennetulla tekstityypillä. Silloin kun haastateltava ei osannut tarkemmin kertoa käyttämäänsä elintarviketta (esimerkiksi ei muistanut käyttämäänsä tuotemerkkiä), haastattelijoita ohjeistettiin valitsemaan hakulistasta parhaiten vastaava oletuselintarvike.

Elintarvikkeita voitiin nimen lisäksi syöttää myös koodinumerolla. Sitä mukaa kun haastattelijat oppivat ohjelmassa käytetyn koodinumeroinnin, tämä tuli nopeimmaksi tavaksi syöttää elintarvikkeita. Kertaalleen syötettyjä ruokarivejä voitiin kopioida ateriasta toiseen, jolloin saman elintarvikkeen samanlaisen annoksen (esimerkiksi keskikokoinen kuppi kahvia) syöttö nopeutui.

Haastateltavan henkilön tunniste valittiin etukäteen määrätystä tunnisteiden listasta. Elintarvikkeiden tallennusvirheitä vähennettiin aset-

tamalla useimmille elintarvikkeille annospainon maksimiraja. Mikäli annos ylitti annetun maksimipainon, ohjelma antoi varoituksen, mutta tarvittaessa salli tallentaa myös maksimin ylittävän annospainon. Lisäksi ohjelmassa oli erillinen eheystarkistusosio, joka kävi läpi ruokavaliotietokannan ja tarkisti tallennettujen tietojen loogisen oikeellisuuden (mm. tietokannan viite-eheyden).

Koska kuhunkin haastatteluun oli varattu 45 minuuttia, ohjelmassa oli ajanottokello, joka käynnistyi automaattisesti haastattelun alkaessa. Kello näytti kuluneen ajan ja varoitti kun aika oli käytetty. Kello näkyi vain haastattelijalle.

Ruokavaliotietojen tallennuksen lisäksi Finessi sisältää myös tietojen laskennan ja raportoinnin. Ruokavaliosta voidaan laskea sekä käytettyjen elintarvikkeiden määriä joko sellaisenaan tai raaka-aineiksi hajotettuina että elintarvikkeiden (tai niiden raaka-aineiden) sisältämien ravintokemikaalien määriä. Laskennan tuloksia voidaan näyttää ja tulostaa raporteina tai edelleen jatkokäsitellä esimerkiksi tilasto-ohjelmilla.

## 2.7 Tutkimusmenetelmän valintaperusteet ja arviointi

Finravinto 2007 -tutkimuksessa, samoin kuin edellisessä Finravinto 2002 -tutkimuksessa (11), käytettiin 48 tunnin haastattelua, jossa ruoankäyttö selvitetään kahden edellisen päivän ajalta. Kahden päivän ruoankäyttötiedot ovat vähimmäisvaatimus, kun tavoitteena on selvittää ryhmätason keskimääräisen saannin lisäksi saannin jakauma. Finravinto-tutkimusten päätavoite on seurata väestöryhmien ruoankäyttöä ja ravintoaineiden saantia. Tämän tavoitteen saavuttamiseksi ruoankäyttöhaastattelu sopii hyvin, koska se on luotettava, kohtuullisen nopea ja yksinkertainen menetelmä (12). Tässä raportissa esitetyt saantiarviot perustuvat yleensä kahden edellisen päivän saantien keskiarvoon. Luvun 8 tulokset kattavat 48 tunnin ruoankäyttöhaastattelun ja ruokapäiväkirjojen tiedot. Käyttäjien osuus kuvaa niiden tutkittavien määrän, jotka ovat syöneet tai juoneet kyseistä ruoka-ainetta kahden edellisen päivän aikana.

Kahdessa ensimmäisessä Finravinto-tutkimuksessa (1982, 1992) väestön ruoankäyttöä ja ravintoaineiden saantia tutkittiin kolmen päivän ruokapäiväkirjoilla (13, 14). Finravinto 1997 -tutkimuksessa tutkimusmenetelmä vaihdettiin 24 tunnin ruoankäyttöhaastatteluksi (15). Tutkimus-

menetelmän vaihdon taustalla oli väestöryhmien osallistumisen maksimointi. Tämän lisäksi haluttiin parantaa ruoankäyttötietojen luotettavuutta ja tarkkuutta. Ruokapäiväkirjoissa ilmenevät epätarkkuudet johtavat aineiston tallennusvaiheessa usein nk. keskiarvoelintarvikkeiden koodien käyttöön, jolloin menetetään tietoa. Haastattelutilanteissa voidaan tutkittavan antamaa tietoa tarkentaa lisäkysymyksillä. Lisäksi haastattelu nopeuttaa aineiston käsittelyyn ja tulosten analysointiin kuluva aikaa. Kokonaistyömäärä ruoankäyttöhaastatteluista käytettäessä ei kuitenkaan ole ruokapäiväkirjoja pienempi, vaan työ painottuu eri tavalla kenttävaiheen suunnittelu- ja toteutusvaiheessa. Finravinto 1997 -tuloksia tarkasteltaessa on hyvä muistaa, että 24 tunnin ruoankäyttöhaastattelu ei riitä kuvaamaan yksilötason ruoankäyttöä ja ravintoaineiden saantia. Samoin 24 tunnin haastattelu antaa ravintoaineiden saannille epätodellisen suuret hajonnat.

Annoskokojen arvioinnissa käytetään usein apuna valokuvia, ruokamalleja ja annosmittoja (16, 17). Äskettäin julkaistu tutkimus osoitti (18), että vaikka Finravinto-tutkimuksissa käytetty Ruokien annoskuvakirja (4) toimii tutkimustilanteissa hyvin ja annosarvioinnit sujuvat tutkittavilta samansuuntaisesti kuin muissa maissa tehdyissä tutkimuksissa, aliraportointia annosten arvioinnissa tapahtuu. Miehillä annoskuvakirjan perusteella tehtävät arviot osoittautuivat jonkin verran



hankalammiksi kuin naisille. Leivän, leivänpäällä käytettävän rasvan ja leikkeiden annosten kohdalla aliraportointi oli yleistä, kun taas viljavalmisteiden annokset ilmoitettiin muita useammin todellista suuremmaksi. Naisilla myös välipalojen, kasvien ja hedelmien annos yliarvioitiin annoskuvakirjan avulla todellista suuremmaksi.

Haastattelun ruoankäyttötietojen taso riippuu haastattelijoiden taidoista ja tutkimusprotokollan standardoinnista. Finravinto 2007 -tutkimuksessa haastattelijoina olivat ravitsemusalan ammattilaisia, koulutettiin Kansanterveyslaitoksella kahden viikon ajan. Ensimmäinen koulutusviikko järjestettiin kuukausi ennen kenttävaihetta ja toinen koulutusviikko juuri ennen kentälle lähtöä. Kenttävaiheen aikana haastattelijoiden työtä arvioitiin muun muassa tutkimalla tallennettuja elintarvikekoodeja sekä vertaamalla niitä eri haastattelijoiden välillä.

Finravinto 1997 -tutkimuksen haastatteluaineisto edustaa viikonloppujen ruoankäyttöä arkipäiviä huonommin, koska haastatteluja tehtiin ainoastaan arkipäivisin. Perjantai- ja lauantapäivien ruoankäyttö puuttui 1997 aineistosta lähes kokonaan. Tämä johti erityisesti alkoholin ja kokonaisenergian saannin aliarvioon. Kahden edellisen päivän haastattelumenetelmä auttaa tasoittamaan viikonpäivien edustavuutta vuosien 2002 ja 2007 tutkimuksissa, joskaan ei täydellisesti.

Finravinto 2002 ja 2007 -tutkimuksista puuttuvat perjantaiden ruoankäyttö, joka osaltaan vaikuttaa alkoholin kulutuksen aliarvioimiseen. Aliarvio on kuitenkin pienempi kuin vuoden 1997 tutkimuksessa.

Aliraportointi on kasvava huolen aihe ruoankäyttöhaastatteluissa ja -kyselyissä. Kun ihmisten terveystietoisuus kasvaa, monet tuntevat syyllisyyttä ruokatottumuksistaan ja kaunistelevat niitä tutkimuksissa tietoisesti ja tiedostamattaan. Esimerkiksi ylipainoiset ja naiset saattavat aliraportoida syömisiään muita enemmän (19, 20). Finravinto-tutkimusta koskeneessa tutkimuksessa kuitenkin havaittiin (19), että aliraportointi on melko tasaista eri tyyppisten ruoka-aineiden välillä, jolloin energiaravintoaineiden osuudet pysyvät oikeina. Myös tuoreessa amerikkalaistutkimuksessa ruoankäyttö raportoitiin hyvin samantapaisena aliraportointien kanssa ja ilman (21). Kaikkiaan energian aliraportointia tapahtuu 2–85 % ja yliraportointia 1–39 % välillä riippuen väestöstä (20).

Kahden edellisen päivän ruoankäyttöhaastattelun luotettavuus suhteessa viiden päivän kirjanpitoon testattiin Finravinto 2002 -tutkimuksessa 146 mieheltä ja 185 naiselta (11). Tulokset osoittivat, että ruoankäyttöhaastattelu antoi vertailukelpoisia tuloksia verrattuna viiden päivän ruokavaliotietoihin.



## Viitteet

1. Aikuisten lihavuus Käypä hoito 22.1.2007. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Lihavuustutkijat ry:n asettama työryhmä. Luettavissa: <http://www.kaypahoito.fi/>
2. Dyslipidemia : Käypä hoito 2.8.2004. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Sisätautilääkärien Yhdistys ry:n asettama työryhmä. Luettavissa: <http://www.kaypahoito.fi/>
3. Kohonnut verenpaine.Käypä hoito 26.9.2005. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Verenpaine yhdistys ry:n asettama työryhmä. Luettavissa: <http://www.kaypahoito.fi/>
4. Paturi M, Nieminen R, Reinivuo H, Ovaskainen M-L, toim. Ruokien annoskuvakirja. Helsinki: Kansanterveyslaitos, 2006. (Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 11/2006.)
5. Sääksjärvi K, Reinivuo H. Ruokamittoja. Helsinki, Kansanterveyslaitos, 2004.
6. Fineli. Elintarvikkeiden koostumustietokanta. Versio 7. Helsinki, Kansanterveyslaitos, 2007.
7. Kauppa- ja teollisuusministeriö. Kauppa- ja teollisuusministeriön asetus vitamiinien ja eräiden muiden aineiden lisäämisestä elintarvikkeisiin. 917/2002.
8. Euroola M, Alftan A, Aro A, Ekholm P, Hietaniemi V, Rainio H, Rankanen R, Venäläinen E-R. Results of the Finnish selenium monitoring program 2000-2001. Helsinki: MTT, 2003. (Agrifood Research Reports 36) Luettavissa: <http://www.mtt.fi/met/pdf/met36pdf>
9. Suomalaiset ravitsemussuositukset - ravinto ja liikunta tasapainoon. Helsinki, Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2005.
10. Bergström L. Nutrient losses and gains in the preparation of foods. Uppsala: Livsmedelsverket, 1994.
11. Männistö S, Ovaskainen M-L, Valsta L, toim. Finravinto 2002 -tutkimus – The National FINDIET 2002 Study. Helsinki: Kansanterveyslaitos, 2003. (Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B3/2003)
12. Biró G, Hulshof KFAM, Ovesen L, Amorim CJA for the EFCOSUM group. Selection of methodology to assess food intake. Eur J Clin Nutr 2002;56, Suppl 2:S25-S32.
13. Uusitalo U, Pietinen P, Leino U. Food and nutrient intake among adults in east and southwest Finland - a dietary survey of the Finmonica project in 1982. Helsinki: Kansanterveyslaitos, 1987. (Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B1/1987)
14. Kleemola P, Virtanen M, Pietinen P. The 1992 Dietary survey of Finnish adults. Helsinki: Kansanterveyslaitos, 1994. (Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B2/1994).
15. Finravinto 1997 -tutkimus. Helsinki: Kansanterveyslaitos, 1998. (Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B8/1998)
16. Willett W. Nutritional Epidemiology. Oxford: Oxford University Press, 1998.
17. Männistö S, Pietinen P. Ruoankäytön tutkimusmenetelmät. Kirjassa: Aro A, Mutanen M, Uusitupa M, (toim.) Ravitsemustiede Helsinki: Duodecim, 2005: s.38-46.
18. Ovaskainen M-L, Paturi M, Reinivuo H, Hannila M-L, Sinkko H, Lehtisalo J, Pynnönen-Polari O, Männistö S. Accuracy in the estimation of food servings against the portions in food photographs. Eur J Clin Nutr 2008;62:674-681.
19. Hirvonen T, Männistö S, Roos E, Pietinen P. Increasing prevalence of underreporting does not necessarily distort dietary surveys. Eur J Clin Nutr 1997;51:297-301.
20. Maurer J, Taren DL, Teixeira PJ, Thomson CA, Lohman TG, Going SB, Houtkooper LB. The psychosocial and behavioral characteristics related to energy misreporting. Nutr Rev. 2006;64:53-66.
21. Bailey RL, Mitchell DC, Miller C, Smiciklas-Wright H. Assessing the effect of underreporting energy intake on dietary patterns and weight status. J Am Diet Assoc 2007;107:64-71.



## 3 Ateriointi

Marja-Leena Ovaskainen, Heli Reinivuo, Heli Tapanainen

Suomalainen työikäinen aikuinen söi päivittäin keskimäärin kuusi kertaa, kun taas ikääntyneet miehet nauttivat keskimäärin viisi ja naiset kuusi ateriaa. Lähes kaikki tutkimukseen osallistuneet söivät aamupalan. Työpäivinä syötiin enemmän aterioita kuin koti- ja vapaapäivinä. Työpäivän lounaan miehet söivät yhtä usein eväinä, henkilöstöravintolassa tai kotona ruokailien. Naiset söivät useimmiten eväitä työpäivien lounaalla ja toiseksi yleisimmin henkilöstöravintolan tarjoaman lounaan. Työpäivinä noin neljäsosa miehistä ja noin viidesosa naisista jätti lounaan syömättä. Energiansaannin huiput ajoittuivat suomalaiseen lounas- ja päivällisaikaan, kello 11–13 ja kello 17.

### 3.1 Daily meals

Finnish adults had, on average, six eating occasions per day. The interviewers had to classify each eating occasion under one of the following seven categories: breakfast, lunch, dinner, snack, drink, evening snack, and other eating occasion. This classification was based primarily on the information given by the respondent. The time and place of each eating occasion was also recorded. Although almost everyone's diet included breakfast, participants in the youngest age group skipped it more often than those in the older age groups. Women, on average, had more snacks but less drinks per day than men. The frequency of meals reported in the 48-hour dietary recalls, was higher for the day prior to the interview than for that two days prior. It was also less on non-working days (days spent at home, weekly days off or yearly holidays) than on working days.

On working days, 24% of men and 18% of women reported no lunch. Almost equal percentages of men had a packed lunch, ate at a worksite canteen, or ate at home (22, 21 and 20%). Among women, 34% had packed lunch, 26% had their lunch at a worksite canteen, and 15% at home. Working day lunch contributed 30% of the total daily energy intake in men, and 33% in women. The worksite canteen was used most frequently by two groups of respondents; those with a high level of education and the men who lived in the southern study regions.

Daily energy was mainly derived from main meals in working age adults (62% in men and 60% in women). Thus drinks and other snacks contributed more than one-third of the daily energy intake. Energy intake peaked between 11 am and 1 pm (lunch time), and at 5 pm (dinner time).

### 3.2 Ateriarytmi

Finravinto 2007 -tutkimuksen 48 tunnin ruoankäyttöhaastattelussa kysyttiin jokaisen aterian nimi, kellonaika (aterian aloitusaika) ja ruokailupaikka (ks. luku 2). Haastattelussa ateriat nimettiin seuraavista vaihtoehdoista: aamupala, lounas, päivällinen, välipala, juoma, iltapala tai muu ateria, johon kuuluivat mm. yötyöläisen ateriat. Haastateltava sai halutessaan nimetä useampia aterioita samalla nimellä, esimerkiksi kaksi aamupalaa tai useampia välipaloja. Ateria nimettiin pääasiassa haastateltavan oman ilmoituksen perusteella, mutta haastattelija saattoi kuitenkin

nimetä aterian syöntiajan mukaan. Lounaan ja päivällisen rajana oli kello 16.00. Ruokailupaikan vaihtoehdot olivat koti, henkilöstöravintola, työpiste (eväät), ravintola, kahvila, pikaruokapaikka, vierailupaikka tai jokin muu.

Ateria ja ateriointikerta ovat tässä luvussa toistensa synonyymeja. Yksittäinen ateriakerta saattoi koostua vesilasillisesta tai neljän ruokalajin menun päivällisestä. Työikäisillä miehillä oli keskimäärin 5,8 ( $\pm 1,5$ ) ateriointikertaa ja naisilla 5,9 ( $\pm 1,3$ ) ateriointikertaa päivää kohden. Aterioiden lukumäärän vaihteluväli oli kahdesta kolmeen toista. Ateriointikertojen määrä vaihteli ikäluokittain ( $p < 0,01$ ): ikääntyneillä aterioita oli vähiten sekä miehillä (5,3  $\pm 1,2$ ) että naisilla (5,6  $\pm 1,1$ ).

Lähes kaikki tutkittavat, 93 % miehistä ja 95 % naisista, nauttivat aamiaisen ainakin toisena haastattelupäivänä (taulukko 3.1). Nuorimmat, 25–34-vuotiaat, jättivät aamiaisen useammin syömättä kuin vanhemmat ikäryhmät. Myös lounas tai päivällinen sisältyi kolmella neljästä haasta-

teltavasta vähintään toisen päivän ruokavalioon. Ikääntyneillä oli vähiten päivällisiä, heistä 59 % söi päivällisen vähintään toisena haastattelupäivänä, kun 73 % kaikista miehistä ja 74 % kaikista naisista söi päivällisen. Iltapala oli lähes yhtä yleinen kuin aamupala (86 % miehistä ja 88 % naisista).

Taulukko/Table 3.1. Aterioiden raportointi (%) vähintään toisena haastattelupäivinä miehillä ja naisilla ikäryhmittäin. Proportion (%) of respondents who consumed each meal type on at least one of the interview days by age group.

	Miehet / Men						Naiset / Women					
	25–34 v/y	35–44 v/y	45–54 v/y	55–64 v/y	65–74 v/y	Kaikki All	25–34 v/y	35–44 v/y	45–54 v/y	55–64 v/y	65–74 v/y	Kaikki All
Henkilöt / Participants, n	137	177	190	226	229	959	180	211	232	223	234	1080
Aamupala/ Breakfast	88	90	94	92	99	93	89	95	93	99	97	95
Lounas / Lunch	80	84	77	79	77	79	83	85	82	83	85	84
Päivällinen / Dinner	80	80	75	77	59	73	79	84	82	66	59	74
Juoma / Drink	82	78	81	76	62	75	76	75	79	69	61	72
Välipala / Snack	85	87	83	87	93	87	92	93	94	97	94	94
Iltapala / Evening snack	86	82	85	86	88	86	87	83	87	92	89	88
Muu ateria / Other meal	10	10	3	7	3	6	9	10	7	7	6	8

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 3.2. Ateriatyyppien osuus (%) kaikista aterioista ja keskimääräinen aterialukumäärä haastattelupäivien järjestyksen mukaan miehillä ja naisilla. Consumption of each meal type as a proportion (%) of all meals consumed by interview day, for men and women.

	Haastattelun kohdepäivä / The day order			
	Eilinen päivä / Previous day		Toissapäivä / Day before yesterday	
	Miehet / Men (n = 730)	Naiset / Women (n = 846)	Miehet / Men (n = 730)	Naiset / Women (n = 846)
Aamupala/ Breakfast	15,1	15,3	15,7	16,2
Lounas / Lunch	11,6	12,3	12,0	12,3
Päivällinen / Dinner	11,1	10,3	10,9	11,2
Juoma / Drink	25,0	19,6	24,8	19,4
Välipala / Snack	23,5	27,9	22,6	26,2
Iltapala / Evening snack	12,8	13,8	13,2	13,5
Muu ateria / Other meal	0,9	0,9	0,9	1,2
Kaikki ateriat / All meals	100	100	100	100
Kaikki ateriat / All meals, n	4344	5133	4149	4860
Aterioita keskimäärin / hlö Mean number of meals / person	6,0 (± 1,7)	6,1 (± 1,5)	5,7 (± 1,6)	5,7 (± 1,4)

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 3.3. Aterioiden osuus (%) kaikista aterioista ja keskimääräinen aterialukumäärä haastattelupäivien luonteen mukaan 25–64-vuotiailla miehillä ja naisilla. Consumption of each meal type as a proportion of all meals consumed by the type of day, for men and women, aged 25–64 years.

	Päivän luonne / Type of the day			
	Työpäivät / Day at work		Vapaapäivät <sup>1</sup> / Leisure days <sup>1</sup>	
	Miehet / Men (n = 389)	Naiset / Women (n = 461)	Miehet / Men (n = 461)	Naiset / Women (n = 533)
Aamupala/ Breakfast	14,2	14,6	16,4	16,8
Lounas / Lunch	12,1	13,0	11,8	11,7
Päivällinen / Dinner	10,5	10,4	11,3	10,9
Juoma / Drink	27,8	21,8	22,3	16,8
Välipala / Snack	22,2	26,5	23,6	28,1
Iltapala / Evening snack	12,5	12,5	13,5	14,9
Muu ateria / Other meal	0,7	1,2	1,0	0,8
Kaikki ateriat / All meals	100	100	100	100
Aterioita keskimäärin / hlö Mean number of meals / person	6,3 (± 1,6)	6,3 (± 1,4)	5,4 (± 1,4)	5,5 (± 1,3)

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

<sup>1</sup> Vapaapäivä = koti-, loma- tai vapaapäivä. Leisure days = at home or holiday

Kaksi haastattelupäivää olivat itsellisiä, jolloin niiden ateriat ja ajoitukset saattoivat olla täysin erilaiset. Haastattelupäivien aterioiden kokonaislukumäärä ja henkilökohtainen ateriointikertojen määrä olivatkin erilaiset (taulukko 3.2). Ensimmäisenä haastattelussa eilisessä päivässä oli aterioita yhteensä naisilla 5 133 ja miehillä 4 344, kun

vastaavasti jälkimmäisenä haastattelun eli toissapäivän aterioita raportoitiin vähemmän (4 860 ja 4 149). Aterioita keskimäärin (/henkilö/vrk) oli edellisenä päivänä eli eilen 6,0 (± 1,7) ja toissapäivänä 5,7 (± 1,6) miehillä ja vastaavasti 6,1 (± 1,5) ja 5,7 (± 1,4) naisilla.

### 3.3 Ateriatyypit kahtena haastattelupäivänä

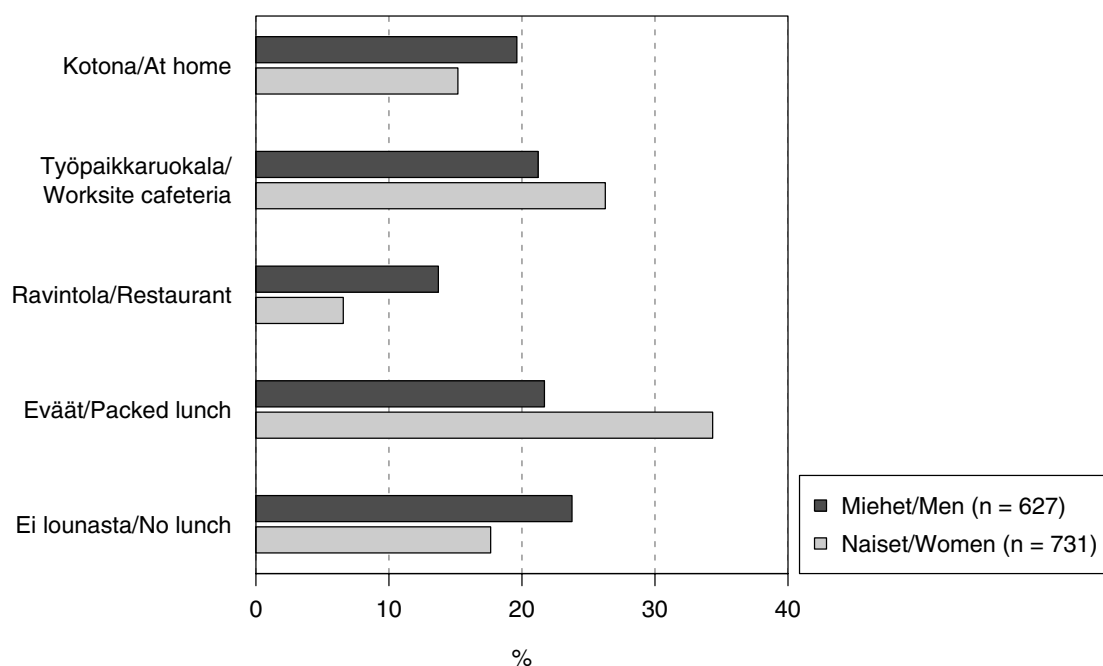
Haastattelupäivien luonne määriteltiin yhdellä seitsemästä vaihtoehdosta: työpäivä, kotipäivä, viikkovapaa, vuosiloma, sairaspäivä, matkapäivä tai muu päivä. Kotipäiväksi määritettiin esimerkiksi eläkeläisten, työttömien ja kotiäitien päivät. Matka- ja sairaspäivät sekä muut erityiset päivät luokiteltiin analyyseissä muiksi päiväksi. Tutkittavan kaksi haastateltua päivää saattoivat olla luonteeltaan erilaisia. Tästä syystä päiviä kannattaa tarkastella erikseen ja aterioiden jakaumaa tarkasteltiin osuuksina kaikista aterioista haastattelupäivien järjestyksen (taulukko 3.2) ja päivien luonteen mukaan (taulukko 3.3).

Päivän pääaterioiksi määritellään yleisesti aamupala, lounas ja päivällinen. Pääaterioiden suhteelliset osuudet olivat lähes samat kumpanakin haastattelupäivänä (taulukko 3.2). Kummankin päivän aterioista keskimäärin neljäsosa (naiset 28 % ja 26 %, miehet 23 %) oli nimetty välipaloik-

si. Suurimmat suhteelliset erot olivat miesten ja naisten juoma-aterioiden osuuksissa. Miesten kaikista aterioista 25 % oli vain juomia sisältäviä ateriakertoja ja naisten 19 % (taulukko 3.2). Iltapalan ja juomien samankaltaisuudesta eilisen ja toissapäivän tiedoissa voi mahdollisesti päätellä, että seuraavan päivän terveystutkimuksen aika ei vaikuttanut näiden aterioiden raportointiin.

Työpäivinä ja vapaapäivinä nautittujen aterioiden erojen selvittämiseksi poimittiin tarkasteluun työikäisten, työssäolevien haastattelut. Aterioiden keskimääräinen lukumäärä oli työpäivinä suurempi kuin vapaapäivinä. Työpäivinä sekä naiset että miehet raportoivat vähemmän aamiaisia, välipaloja ja iltapaloja kuin vapaa- tai kotipäivinä. Miehillä lounaiden osuus aterioista oli jokseenkin sama sekä työ- että vapaapäivinä, naisilla päivien välillä oli prosenttien ero (13 % työpäivinä, 12 % vapaapäivinä).

Koska päivän luonne vaikuttaa lounaspaikan valintaan, tarkasteltiin erikseen työpäivien lounaita ja valittua ruokailupaikkaa (kuva 3.1). Työpäivinä 24 % miehistä ja 18 % naisista ei syönyt



Kuva/Figure 3.1. Lounaspaikan valinta työpäivinä 25–64-vuotiailla miehillä (n = 627 työpäivää) ja naisilla (n = 731 työpäivää). Selection of lunch site on working days for 25- to 64-year-old men (n = 627 working days) and for 25- to 64-year-old women (n = 731 working days).

Taulukko/Table 3.4. Henkilöstöravintolan käyttö (%) lounaalla vähintään yhtenä työpäivänä iän, alueen ja koulutustason mukaan miehillä ja naisilla. Use of worksite canteen (%) for lunch on at least one working day by age, region, and education for men and women.

	Miehet <sup>1</sup> / Men <sup>1</sup>		Naiset <sup>1</sup> / Women <sup>1</sup>	
	Henkilöstöravintola Staff canteen (n = 133)	Muu lounaspiste Other site (n = 347)	Henkilöstöravintola Staff canteen (n = 192)	Muu lounaspiste Other site (n = 411)
<b>Ikäluokka / Age group</b>				
25–34	25	75	34,5	65,5
35–44	27,2	72,8	30,1	69,9
45–54	27,4	72,6	36,4	63,6
55–64	31,3	68,7	23,7	76,3
<b>Alue / Region</b>				
Helsinki-Vantaa	33,9	66,1	29,2	70,8
Turku-Loimaa	33,7	66,3	28,3	71,7
Pohjois-Savo	26,3	73,7	37,4	62,6
Pohjois-Karjala	14,8	85,2	31,4	68,6
Oulu	26,8	73,2	33,9	66,1
<b>Koulutus / Education</b>				
Alin	14,6	85,4	27,6	72,4
Keski	30,1	69,9	29,1	70,9
Ylin	36,4	63,6	38,2	61,8

<sup>1</sup> Työikäiset 25–64-vuotiaat, vain lounaan sisältävät työpäivät mukana. Adults between 25–64 years, only working day lunches included

varsinaista lounasta lainkaan. Miehillä eväsruekailu, henkilöstöravintolan käyttö ja kotona syöminen olivat jokseenkin yhtä tavallisia (22, 21 ja 20 %) (kuva 3.1). Naiset söivät useimmiten eväitä työpäivien lounaalla (34 %) ja toiseksi yleisimmin henkilöstöravintolan tarjoaman lounaan (26 %). Naisilla 15 % työpäivien lounaista syötiin kotona.

Työpäivien lounasruokailun tarkastelu mahdollisti myös vertailun lounaan energiasisällön ja lounaan koosta annetun suosituksen vertailun. Lounaan osuutta laskettaessa otettiin huomioon vain ne työssä olevat työikäiset, joiden työpäivään sisältyi lounas. Lounaan osuus koko päivän energiasta oli 30 % työpäivänään lounaan syöneiden miesten (n=314) ja 33 % naisten (n=397) keskuudessa. Tässä tutkimuksessa ateriakohtaista energiansaantia on mielekästä verrata ravitsemussuositusten (1) ohjeelliseen aterian energiasisältöön vain työpäivien lounaiden osalta.

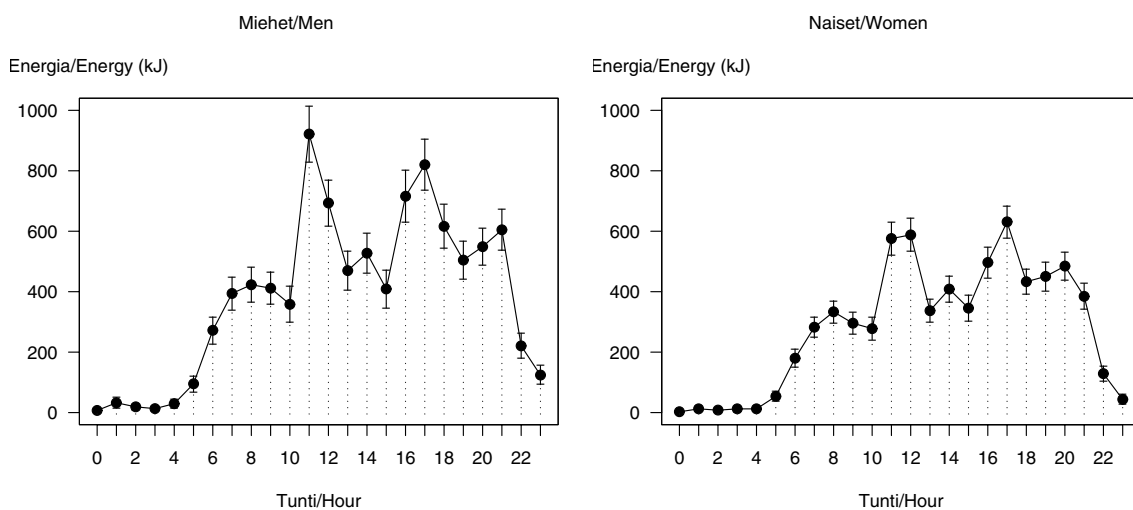
### 3.4 Energiansaanti vuorokauden aikana

Päivittäistä energiansaantia tarkasteltiin aterioitain ja kellonajan mukaan (alkavan tunnin mukaan). Energiansaannissa oli kaksi selvää huippua. Sekä miehillä että naisilla huiput ajoittuvat suomalaisen lounas- ja päivällisaikaan (kello 11 tai 12 alkaen ja kello 17 alkaen, kuva 3.2).

Työikäiset miehet (n=730) saivat päivittäisestä energiasta 62 % (5,7 MJ) ja naiset (n=846) 60 % (3,6 MJ) pääaterioista eli aamiaisesta, lounaasta ja päivällisestä. Lounaan osuus päivän energiasta oli työikäisillä miehillä keskimäärin 23 % ja naisilla 22 %. Aamupalan osuus päivittäisestä energian-

Henkilöstöravintolan käyttö työpäivinä lounas-aikaan oli tavallisinta 55–64-vuotiailla miehillä ja sekä 25–34-vuotiailla että 45–54-vuotiailla naisilla (taulukko 3.4). Nuorten miesten osallistumisaktiivisuus tutkimukseen oli pieni, joten heidän tuloksessaan on epävarmuutta. Alueellisesti naisten henkilöstöravintolan käytössä ei ollut eroja, mutta kolmasosa miehistä käytti henkilöstöravintolaa työpäivänään Helsingin ja Vantaan ja Turun ja Loimaan alueilla, kun taas muilla alueilla vain neljäsosa ja Pohjois-Karjalassa vain kuudesosa käytti henkilöstöravintolaa. Hyvin koulutetuista miehistä 36 % käytti henkilöstöravintolaa työpäivänään, kun vähiten koulutettujen keskuudessa käyttäjiä oli vain 15 %. Naisten keskuudessa koulutustason mukainen ero ei ollut yhtä selvä, 38 % vs. 28 %.

saannista oli sekä työikäisillä miehillä että naisilla keskimäärin 17 %. Ikääntyneillä aamupalan ja lounaan osuus päivän energiansaannista korostui, 65–74-vuotiaat miehet saivat päivittäisestä energiansaannista keskimäärin 20 % aamupalasta ja 25 % lounaasta, kun taas naisten energiansaannista tuli 19 % aamupalasta ja 26 % lounaasta. Nämä prosenttiosuudet ovat koko aineiston keskiarvoja eli mukana ovat myös ne, jotka eivät ole syöneet kyseistä ateriatyyppiä. Jos aterian syöneitä on paljon, aterian osuus energiasta heijastaa paremmin todellisuutta kuin, jos aterian syöneitä on vähemmän.



Kuva/Figure 3.2. Energiansaannin jakauma miehillä ja naisilla päivän aikana. Kuvassa energiansaannin keskiarvon 95 %:n luottamusväli on esitetty janalla. Distribution of energy intake during the day, for men and women. The bars indicate the 95% confidence interval of the mean energy intake.

### 3.5 Yhteenveto ja tulosten tarkastelu

Päivittäisiä ateriointikertoja oli keskimäärin lähes kuusi sekä miehillä että naisilla. Aamupala oli tutkittavien ruokavalioissa jokseenkin aina. Eilisen päivän haastattelussa raportoitiin useampia aterioita kuin toissapäivän haastattelussa. Välipalajen unohtaminen on aikaisempien tutkimusten mukaan yleistä ja tähän viitanee eilisen ja toissapäiväisen ruokavalion haastatteluiden erot tässäkin tutkimuksessa. Pääaterioiden eli aamiaisen, lounaan ja päivällisen, osuudet kaikista aterioista olivat kahtena päivänä lähes samat.

Työpäivinä raportoitiin useampia ateriointikertoja kuin koti- tai vapaapäivänä. Miehet söivät työpäivien lounaansa jokseenkin samassa määrin eväsrुकailuna, henkilöstöravintolassa tai kotona. Naisilla työpäivän lounas oli tyypillisimmin eväiden syöminen, ja seuraavaksi yleisin ja yhtä yleinen kuin miehillä oli lounas henkilöstöravintolassa. Työaikaisen lounaan ruokailupaikan on todettu vaihtelevan toimialan ja iän mukaan (2). Henkilöstöravintolan käyttö oli yleisempää nuorilla, pääkaupunkiseudulla asuvilla ja hyvin koulutetuilla Finravinto 2007 -tutkimuksessa vastaten aikaisempia tuloksia (2, 3). Kaikkien ruokapalvelu- ja tarjoavien (henkilöstöravintolat, julkiset keittiöt ja yksityiset ravintolat, baarit ja kahvilat) ateriämäärät ovat lisääntyneet viimeisen vuoden aikana (3). Päivittäinen kasvisten syönti on aikaisempien tutkimusten mukaan yleisempää henkilöstöravintolan käyttäjillä kuin muilla (2) osoittaen ruokapalvelun tarjonnan vastaavan suosituksia paremmin kuin eväsrुकailu tai kotona syöminen.

Lounaan osuus energiasta oli työikäisillä miehillä Pohjoismaisen ravitsemussuosituksen mukaisesti 1/3 päivän energiasta (1), ja naisillakin hyvin lähellä (30 %). Energiansaannin jakautuminen päivän aikana vastasi aikaisempia tutkimuksia (4, 5), joskin lounasaika oli nyt yhtä usein kello 11 ja kello 12 alkavilla tunneilla ja siten painottui hie-

man myöhäisemmäksi kuin aikaisemmissa tutkimuksissa.

Aterioiden nimeäminen perustui tässä tutkimuksessa yleisimmin haastateltavan omaan ilmoitukseen. Ateriointikerran erottelu aamupalaksi tai juomaksi, lounaaksi tai välipalaksi, päivälliseksi tai iltapalaksi ei ole aina yksikäsitteistä (5, 6). Esim. Roos ja Prättälä (5) erottelivat lämpimän ruoan sisältävän aamupalan kylmästä aamupalasta. Aterioiden määrittelyssä ei Finravinto 2007 haastattelussa otettu huomioon tarjotun ruoan lämpötilaa. Lounaaksi voitiin yhtä hyvin nimittää pelkkä salaatti kuin lämpimän ruoan, salaatin ja juoman sisältävä perinteinen ateria. Aterioiden nimeämisessä voi olla myös tutkimusalueiden välisiä kulttuurieroja, onko iltapäiväkahvi pelkkä juoma vai runsaasti leipää sisältävä välipala. Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa ohjataan säännöllisiin aterioihin (7). Perusteluna tälle suositukselle esitetään pyrkimys ehkäistä jatkuvaa napostelua. Suosituksessa korostetaan erityisesti välipalatyypin aterioinnin laatua suosimalla kasviksia, täysjyväviljaa ja hedelmiä. Välipalavaltainen syöminen liittyi runsaaseen sokerin käyttöön ja pienempään vitamiinien ja kivennäisainesten saantiin kuin pääateriapainotteinen ruokailu Finravinto 2002 -tutkimuksessa (4).

Ateriarytmiä on tutkittu viime aikoina sen muuttumisen ja terveysvaikutusten vuoksi (8). Aterian määrittelyn vaikeus ja koostumuserojen mittaaminen vaikeuttavat eri tutkimustulosten vertailua (5). Ateriarytmin tutkimus on aiheellinen, koska ruokavalion vähärasvaisuudesta ja hyvästä ravitsemuksellisesta laadusta huolimatta lihominen yleistyy Suomessa (9). Terveysviestien kannalta tarvittaisiin huomion kiinnittämistä ateriarytmiin (7, 8), mutta myös aterioiden suositeltavaan koostumukseen. Lihavien ateriarytmin ongelmana on usein iltasyömisestä runsaus (1), joten mahdollisesti lihavuuden vähentämisessä pitäisi puhua myös riittävän pitkistä aterioväleistä.



## Viitteet

1. Nordic Council of Ministers. Nordic Nutrition recommendations 2004. Intergating nutrition and physical activity. 4. ed. Copenhagen: Nordic Council of Ministers, 2004.
2. Raulio S, Mukala K, Ovaskainen M-L, Lahti-Koski M, Sirén M, Prättälä R. Työaikainen ruokailu Suomessa. Kolmen valtakunnallisen seurantatutkimuksen tuloksia. Helsinki: Kansanterveyslaitos, 2004. (Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B3/2004)
3. Nielsen A. HORECA-rekisteri 2007. 31.10.2007 ed, 2007.
4. Ovaskainen ML, Reinivuo H, Tapanainen H, Hannila ML, Korhonen T, Pakkala H. Snacks as an element of energy intake and food consumption. *Eur J Clin Nutr* 2006;60:494-501.
5. Roos EVA, Prattala R. Meal Pattern and Nutrient Intake Among Adult Finns. *Appetite* 1997;29:11-24.
6. Berteus Forslund H, Lindroos AK, Sjostrom L, Lissner L. Meal patterns and obesity in Swedish women-a simple instrument describing usual meal types, frequency and temporal distribution. *Eur J Clin Nutr* 2002;56:740-7.
7. Suomalaiset ravitsemussuositukset - ravinto ja liikunta tasapainoon. Helsinki, Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2005.
8. Mattson M. The need for controlled studies of the effects of meal frequency on health. *Lancet* 2005;365:1978-1980.
9. Vartiainen E, Laatikainen T, Tapanainen H, Salomaa V, Jousilahti P, Sundvall J, Salminen M, Männistö S, Valsta L. Suomalaisten sydän- ja verisuonitautien riskitekijät FINRISKI-tutkimuksessa 1982–2002. *Suomen Lääkärilehti* 2003;58:4099-4106.



# 4

## Ruokavalion koostumus

Liisa Korkalo, Heli Tapanainen, Heli Reinivuo, Marja-Leena Ovaskainen

Työikäisten (25–64-vuotiaat) ja ikääntyneiden (65–74-vuotiaat) naisten ja miesten kahden vuorokauden ruokavaliotiedot kerättiin 48 tunnin ruoankäyttöhaastatteluilla. Ruokavaliota tarkasteltiin ryhmittelemällä samankaltaiset elintarvikkeet pää- ja alaluokiksi, ja laskemalla näille luokille käyttäjien osuudet sekä keskimääräiset kulutusmäärät vuorokautta kohti.

Ikääntyneet tutkittavat söivät enemmän puuroa, pullaa ja munkkeja sekä alle 60 % rasvaa sisältäviä levitteitä kuin työikäiset. Työikäiset puolestaan söivät enemmän jogurttia, kovia juustoja ja makeisia kuin ikääntyneet. Energiansaantiin suhteutettu kasvien ja hedelmien määrä ruokavaliossa oli naisilla merkitsevästi suurempi kuin miehillä. Marjojen käyttö oli yleisempää ikääntyneillä kuin työikäisillä, ja molemmissa ikäryhmissä runsaampaa naisilla kuin miehillä. Työikäiset joiivat enemmän täysmehuja kuin ikääntyneet.

### 4.1 Foods consumed

The 48-hour dietary recall data was used to calculate the mean consumption of foods from different food groups, and their subgroups, for men and women in the two age groups (25- to 64-year-olds and 65- to 74-year-olds). For each food group, the proportion of consumers out of all the respondents was calculated as, the number of respondents who had consumed one or more food items belonging to the food group, during the two days prior to the interview. Two types of averages were calculated to measure the mean daily consumption of each food; one including both consumers and non-consumers, and the other for consumers of the particular food only.

Porridge, buns and doughnuts, and fat spreads with less than 60% fat were, on average, consumed more by the elderly than the working age adults. Working age men and women consumed more yogurt, hard cheeses, and sweets compared to the elderly. 71% of men and 87% of women in the working age group, compared to 63% of men and 82% of women in the elderly, consumed fresh vegetables.

The most commonly reported beverages were coffee and water. A quarter of the working age men had consumed beer during the forty-eight-hour period prior to the interview. However, it is likely that the consumption of alcoholic beverages is largely underestimated since in the 48-hour recall data (see Chapter 2) Saturdays were underrepresented, and Fridays were excluded.

In order to calculate the quantities of different ingredients in the diet, the Finessi software was used to break down the reported foods and dishes into their subsequent ingredients. Homemade and industrially produced dishes, ready-made foods and bakery products, were all treated equally in the calculation process. For example, mashed potatoes (a typical Finnish food), produced the following ingredients: potato, milk, fat, and salt. A statistical comparison of the quantities of ingredients presented per energy unit (g/MJ), found that women included more vegetables, fruit and berries in their diet than men.

### 4.2 Ruokavalion elintarvikkeet

Ravintohaastattelujen tallentamisessa käytettiin yhteensä 2105 elintarvikekoodia. Jos elintarvikkeiden koostumustietokannan elintarvikevalikoimasta (ks. luku 2) ei löytynyt haastateltavan raportoimaa elintarviketta, valittiin koostumukseltaan mahdollisimman samankaltainen elintarvike. Elintarvikkeet luokiteltiin 13 pää- ja 76

alaluokkaan siten, että käyttötavaltaan tai pääraaka-aineeltaan samankaltaiset elintarvikkeet kuuluvat samaan luokkaan. Esimerkkejä elintarvike-luokkiin kuuluvista ruoista löytyy liitteestä 1.

Käyttäjillä tarkoitetaan niitä tutkittavia, jotka raportoivat käyttäneensä jotakin elintarvikeryhmään kuuluvaa tuotetta vähintään toisena tutkituista kahdesta päivästä. Pääluokan käyttäjäksi lasketaan henkilö, joka on käyttänyt vähintään

kerran kyseisen pääluokan alle kuuluvaa elintarviketta. Kahden päivän ruokavalio sisältää huomattavasti suppeamman valikoiman erilaisia elintarvikkeita kuin henkilön tavanomainen ruokavalio. Esimerkiksi yhden kuukauden ruokavaliota tutkittaessa käyttäjien osuudet olisivat suurempia, erityisesti harvemmin käytettävien elintarvikkeiden osalta.

Elintarvikeluokista 22 oli sellaisia, joihin kuuluvaa elintarviketta käytti yli 30 % haastatelluista vähintään toisena haastattelupäivänä. Näiden yleisimpien elintarvikkeiden käyttö esitetään taulukossa 4.1 erikseen työikäisille ja ikääntyneille tutkittaville. Käyttömäärien erot ikäryhmien välillä testattiin tilastollisesti Mann-Whitneyn U-testillä. Puuron, pullan ja munkkien sekä alle 60 % rasvaa sisältävien levitteiden käyttö oli runsaampaa ikääntyneillä kuin työikäisillä. Työikäiset sen sijaan söivät enemmän liha- ja makkara-kekeitä, jogurtta, kovia juustoja, makeisia ja joivat enemmän vettä ja kahvia kuin ikääntyneet.

Elintarvikkeiden käyttäjien osuudet sekä keskimääräinen kulutus esitetään 25–64-vuotiaille taulukossa 4.2 ja 65–74-vuotiaille taulukossa 4.3. Elintarvikkeiden keskimääräiset käyttömäärät laskettiin erikseen käyttäjille ja kaikille tutkittaville. Työikäisistä miehistä 71 % ja naisista 87 % söi tuoreita kasviksia tai kasvissalaattia edellisten

kahden vuorokauden aikana, ikääntyneistä vastaavasti 63 % ja 82 %. Työikäisillä pastan ja riisin käyttö oli melko yleistä, mutta peruna on edelleen yleisin pääruoan lisäke suomalaisten ruokavaliosta.

Keinotekoisia makeutusaineita käytti työikäisistä miehistä 6 % ja naisista 9 %, ikääntyneistä vastaavasti 14 % ja 19 %. Nämä luvut sisältävät vain ruokiin tai juomiin itse lisätyt keinotekoiset makeutusaineet, ei teollisten elintarvikkeiden sisältämiä makeutusaineita.

Erilaiden juomien käyttö esitetään taulukoissa 4.4 ja 4.5. Vettä tai kahvia raportoi juoneensa yli 80 % työikäisistä. Työikäisistä miehistä 19 % ja naisista 16 % käytti jotakin virvoitusjuomaa edellisten kahden päivän aikana. Ikääntyneillä vastaavat osuudet olivat 6 % ja 4 %. Alaluokan ”virvoitusjuomat” alla esitetään tarkempi jaottelu viiteen eri virvoitusjuomatyyppeihin.

Elintarvikeluokista valittiin 21 alaluokkaa ja kaksi pääluokkaa (kalaruoat ja kananmunaruokat), joiden keskimääräiset käyttömäärät esitetään viidellä eri tutkimusalueella ja tarkemmissa ikäryhmissä liitteessä 4. Ruisleipää syötiin Pohjois-Savon, Pohjois-Karjalan ja Oulun tutkimusalueilla keskimäärin noin 100 g päivässä, sen sijaan Helsinki-Vantaan ja Turku-Loimaan alueilla keskimääräinen käyttö oli alle 60 g/vrk (taulukko 80).

### 4.3 Ruokavalion raaka-aineet

Taulukoissa 4.6 ja 4.7 kuvataan tutkittavien keskimääräinen ruokavalio raaka-aineiksi jaettuna. Raaka-aineiden määrät laskettiin hajottamalla ruokalajit raaka-aineiksi Finessi-ohjelmassa (ks. luku 2). Sekä kotona valmistetut että teolliset ruoat ja leipomotuotteet käsiteltiin samalla tavoin. Tässä laskentaprosessissa esimerkiksi perunaseeseen raaka-aineiksi tulee peruna, maito, rasva ja suola ja ruissämpylän raaka-aineiksi vesi, vehnäjauho, ruisjauho, hiiva, rasva ja suola. Raaka-aineiden keskimääräiset käyttömäärät esitetään sekä grammoina vuorokautta kohti että energiansaantiin suhteutettuna (g/MJ).

Energiansaantiin suhteutettuja raaka-aineiden käyttömääriä verrattiin tilastollisesti ikäryhmittäin ja sukupuolen mukaan Mann-Whitneyn U-testillä. Taulukossa 4.6 esitetään tilastollisesti merkitsevät erot eri ikäryhmiin kuuluvien mutta samaa sukupuolta olevien tutkittavien välillä ja taulukossa 4.7 samanikäisten miesten ja naisten välillä.

Sekä työikäisten että ikääntyneiden naisten

ruokavalio sisälsi runsaammin kasviksia ja hedelmiä kuin samanikäisten miesten ruokavalio. Miesten ruokavalio sisälsi enemmän lihaa sekä grammamääräisesti että energiansaantiin suhteutettuna kuin naisten ruokavalio. Sitruhedelmien kulutus oli runsainta työikäisillä naisilla, marjojen kulutus puolestaan ikääntyneiden naisten ryhmässä. Täysmehujen käyttö oli runsaampaa työikäisillä kuin ikääntyneillä.

Alkoholijuomien käyttö oli runsaampaa työikäisillä kuin ikääntyneillä (taulukko 4.6) ja työikäisten ryhmässä miehillä runsaampaa kuin naisilla (taulukko 4.7). Neljännes työikäisistä miehistä oli käyttänyt olutta vähintään toisena tutkituista päivistä, ja käyttäjien keskimääräinen annos vuorokautta kohti oli yli 7 dl (taulukko 4.4). Alkoholijuomien keskimääräiset käyttömäärät ovat aliarvioita, sillä 48 tunnin haastatteluaineisto ei sisällä lainkaan perjantaipäivä ja lisäksi lauantaipäivien osuus aineistossa on muita päiviä pienempi (ks. luku 2). Viikoppäivien epätasainen jakauma on voinut vaikuttaa tuloksiin myös joidenkin muiden tuotteiden käyttäjien osuuksien ja keskimääräisten käyttömäärien osalta.

Taulukko/Table 4.1. Yleisimpien elintarvikeluokkien<sup>1</sup> keskimääräinen kulutus (keskihajonta<sup>2</sup>) ja merkitsevät erot kulutuksessa ikäryhmien välillä. Average consumption (SD<sup>2</sup>) of the most common food groups<sup>1</sup> and significant differences in consumption between the age groups.

	Miehet / Men			Naiset / Women		
	25–64 v/y n = 730	65–74 v/y n = 229	p-arvo <sup>3</sup> p-value <sup>3</sup>	25–64 v/y n = 846	65–74 v/y n = 243	p-arvo <sup>3</sup> p-value <sup>3</sup>
	g/vrk (SD) g/day (SD)			g/vrk (SD) g/day (SD)		
Tuoreet kasvikset, kasvissalaatit Fresh vegetables, vegetable based salads	70 (83)	72 (102)		91 (83)	76 (70)	*
Lisäkekasvikset Vegetable side dishes	20 (39)	24 (49)		27 (46)	27 (49)	
Peruna, keitetty ja sose Boiled and mashed potatoes	74 (84)	78 (86)		47 (59)	54 (58)	*
Hedelmät, tuoreet Fresh fruit	112 (179)	113 (148)		152 (151)	126 (140)	*
Ruisleipä Rye bread	105 (95)	105 (84)		67 (56)	69 (52)	
Sekaleipä Bread, mixed flour	39 (58)	42 (65)		32 (44)	29 (45)	
Puuro Porridge	77 (131)	185 (193)	**	75 (109)	139 (128)	**
Pullat, munkit Buns, doughnuts	23 (38)	35 (46)	**	17 (30)	24 (31)	**
Keksit, pikkuleivät Biscuits	6 (17)	7 (17)		6 (11)	6 (12)	
Margariini, rasvaveite ≥60 % Margarine, fat spread ≥60%	9 (19)	7 (18)	**	4,3 (9)	3,9 (10)	*
Margariini, maitorasvaveite <60 % Margarine, dairy spread <60%	9 (19)	13 (20)	**	7 (13)	10 (14)	**
Voi, rasvaseosveite ≥60 % Butter, fat blend spread ≥60%	7 (18)	7 (17)		4 (10)	4 (9)	
Liha- ja makkaraleikkeleet Cold cuts and sausages	42 (55)	35 (48)	*	20 (28)	15 (22)	*
Maitojuomat, rasvattomat Milks, skimmed	136 (266)	116 (254)		116 (189)	117 (199)	
Maitojuomat, 0,1–2 % rasvaa Milks, 0.1–2% fat	143 (256)	101 (179)		71 (146)	90 (174)	
Jogurtti Yoghurt	53 (103)	27 (70)	**	73 (99)	33 (62)	**
Juustot, kovat Hard cheeses	28 (36)	17 (27)	**	20 (26)	15 (23)	**
Sokeri, hunaja Sugar, honey	9 (16)	9 (13)		4 (8)	4 (6)	
Makeiset Sweets	7 (19)	2 (8)	**	9 (21)	2 (7)	**
Vesi Water	563 (607)	441 (502)	*	803 (661)	667 (580)	*
Kahvi Coffee	553 (419)	428 (288)	**	429 (335)	359 (235)	*
Tee Tea	94 (215)	139 (233)	**	154 (268)	111 (179)	

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

<sup>1</sup> Elintarvikeluokat, joita käytti yli 30 % kaikista haastatelluista. Food groups that were consumed by more than 30% of all participants.

<sup>2</sup> Keskihajonnat perustuvat kahden päivän ruoankäyttöön. Standard deviations are based on 48-hour consumption only.

<sup>3</sup> Mann-Whitneyn U-testi / Mann-Whitney U test

\* p-arvo < 0,05 / p-value < 0.05

\*\* p-arvo < 0,001 / p-value < 0.001

Taulukko /Table 4.2. Elintarvikkeiden pää<sup>1</sup>- ja alaluokkien käyttäjien osuus sekä keskimääräinen kulutus (keskihajonta<sup>2</sup>) 25–64-vuotiailla, erikseen käyttäjillä ja kaikilla haastatelluilla. Proportion of consumers and average food consumption (SD<sup>2</sup>) in the main food groups<sup>1</sup> and subgroups among 25- to 64-year-olds presented separately for consumers and all participants.

	Miehet / Men, 25–64 v/y, n = 730			Naiset / Women, 25–64 v/y, n = 846		
	Käyttäjien osuus, %	Käyttäjät g/vrk (SD)	Kaikki g/vrk (SD)	Käyttäjien osuus, %	Käyttäjät g/vrk (SD)	Kaikki g/vrk (SD)
	Consumers Proportion %	g/day (SD)	All g/day (SD)	Consumers Proportion %	g/day (SD)	All g/day (SD)
Kasvikset, kasvisruoat Vegetables and vegetable dishes	83	140 (116)	116 (118)	93	173 (137)	161 (139)
Tuoreet kasvikset, kasvissalaatit Fresh vegetables, vegetable based salads	71	98 (84)	70 (83)	87	104 (81)	91 (83)
Kasviskeitot ja -kastikkeet Vegetable soups and sauces	12	102 (92)	13 (47)	21	138 (112)	28 (75)
Kasvispääruoat / Vegetable main course dishes	5	118 (89)	5 (31)	7	79 (56)	6 (25)
Lisäkekasvikset / Vegetable side dishes	40	50 (48)	20 (39)	52	51 (54)	27 (46)
Sieniruoat / Mushroom dishes	4	34 (26)	1 (9)	7	37 (43)	2 (14)
Majoneesi- ja ruokasalaatit Mayonnaise based and main course salads	12	58 (43)	7 (24)	12	61 (50)	8 (27)
Peruna, perunaruoat / Potatoes and dishes	67	136 (74)	91 (88)	60	96 (55)	58 (64)
Peruna, keitetty ja sose Boiled and mashed potatoes	55	133 (69)	74 (84)	52	91 (52)	47 (59)
Peruna, paistettu ja perunaruoat Fried potatoes, potato dishes	18	95 (60)	17 (44)	13	80 (49)	11 (32)
Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruoat Fruit, berries, fruit and berry dishes	79	280 (263)	222 (260)	91	288 (210)	263 (217)
Hedelmät, tuoreet / Fresh fruit	53	211 (198)	112 (179)	76	199 (143)	152 (151)
Marjat / Berries	13	54 (48)	7 (25)	25	67 (60)	17 (41)
Kiisselit, keitot / Fruit and berry soups	18	160 (111)	29 (78)	22	133 (92)	29 (70)
Marja- ja hedelmäpiirakat / Berry and fruit pies	7	73 (51)	5 (23)	12	61 (62)	7 (29)
Hedelmäsäilykkeet ja -salaatit Canned fruit and fruit salads	7	64 (50)	4 (20)	13	48 (47)	6 (23)
Hillot, marmeladit / Jams, marmalades	21	34 (38)	7 (22)	23	25 (28)	6 (17)
Täysmehut / Juices	23	251 (211)	57 (145)	27	171 (142)	46 (106)
Vilja- ja leivontatuotteet Cereal and bakery products	100	369 (201)	369 (201)	99	289 (144)	287 (146)
Ruisleipä / Rye bread	85	124 (91)	105 (95)	86	78 (53)	67 (56)
Sekaleipä / Bread, mixed flour	50	77 (60)	39 (58)	53	59 (45)	32 (44)
Vehnäleipä, vaalea / Wheat bread, white	21	49 (34)	10 (25)	24	44 (34)	10 (25)
Aamiaisviljavalmisteet / Breakfast cereals	17	33 (37)	6 (20)	25	23 (23)	6 (15)
Puuro / Porridge	32	243 (117)	77 (131)	39	190 (92)	75 (109)
Pastalisäke / Pasta	21	94 (61)	20 (47)	25	73 (42)	18 (38)
Riisilisäke / Rice	20	80 (60)	16 (42)	17	66 (42)	11 (30)
Pizza / Pizza	14	183 (95)	25 (72)	11	116 (80)	13 (45)
Pullat, munkit / Buns, doughnuts	40	57 (41)	23 (38)	38	45 (33)	17 (30)
Keksit, pikkuleivät / Biscuits	30	21 (26)	6 (17)	36	16 (13)	6 (11)
Kakut, leivokset / Cakes, sweet pastries	17	45 (33)	8 (22)	26	36 (28)	9 (21)
Suolaiset leivonnaiset, hampurilaiset Savoury pastries, burgers	28	110 (76)	31 (64)	25	75 (61)	19 (45)
Pannukakut, ohukkaat / Pancakes, crepes	6	90 (61)	5 (25)	6	65 (48)	4 (19)
Levitteet, öljyt, kastikkeet Fat spreads, oils, dressings, gravies	91	44 (36)	40 (36)	92	26 (22)	24 (23)
Margariini, rasvaveite ≥ 60 % Margarine, fat spread ≥ 60%	38	24 (24)	9 (19)	31	14 (13)	4 (9)
Margariini, maitorasvaveite < 60 % Margarine, dairy spread < 60%	34	28 (24)	9 (19)	42	17 (15)	7 (13)
Voi, rasvaseosveite ≥ 60 % Butter, fat blend spread ≥ 60%	29	25 (26)	7 (18)	31	13 (14)	4 (10)

	Miehet / Men, 25–64 v/y, n = 730			Naiset / Women, 25–64 v/y, n = 846		
	Käyttäjien osuus, %	Käyttäjät g/vrk (SD)	Kaikki g/vrk (SD)	Käyttäjien osuus, %	Käyttäjät g/vrk (SD)	Kaikki g/vrk (SD)
	Consumers Proportion %	g/day (SD)	All g/day (SD)	Consumers Proportion %	g/day (SD)	All g/day (SD)
Salaatinkastikkeet, kasviöljyt Salad dressings, vegetable oils	27	16 (17)	4 (11)	30	11 (11)	3 (8)
Rasvasuuruskastikkeet ja muut rasvat Gravy and other fat products	22	44 (32)	10 (24)	16	30 (23)	5 (15)
Kalaruoat / Fish dishes	36	122 (111)	43 (88)	41	91 (75)	37 (65)
Kalat, kalafileet / Fish, fish fillets	18	89 (65)	16 (44)	22	67 (43)	15 (35)
Kalalaatikot / Fish casseroles	3	171 (71)	5 (32)	3	135 (62)	4 (25)
Kalakeitot / Fish soups	7	205 (136)	15 (64)	7	168 (62)	12 (47)
Muut kalaruoat ja -valmisteet Other fish dishes and products	14	51 (43)	7 (24)	16	37 (32)	6 (19)
Kananmunaruogat / Egg dishes	20	54 (36)	11 (27)	16	38 (26)	6 (17)
Liharuogat / Meat dishes	97	249 (160)	241 (164)	93	167 (115)	156 (118)
Liha- ja makkaraileikkeleet Cold cuts and sausages	76	55 (57)	42 (55)	66	30 (29)	20 (28)
Jauheliharuoat / Minced meat dishes	32	88 (66)	28 (55)	29	63 (46)	18 (38)
Kana- ja kalkkunaruoat / Poultry dishes	31	100 (73)	31 (61)	30	74 (44)	22 (42)
Lihakeitot / Meat soups	22	224 (128)	48 (110)	21	184 (107)	39 (90)
Lihalaatikot / Meat casseroles	22	168 (81)	36 (79)	20	133 (67)	26 (60)
Lihapatat ja -kastikkeet / Meat stews	18	98 (64)	18 (46)	15	71 (42)	11 (30)
Makkararuogat / Sausage dishes	16	88 (49)	14 (38)	9	61 (35)	6 (21)
Pihvit, kyljykset / Steaks, chops	25	76 (49)	19 (41)	20	57 (47)	11 (31)
Sisäelinruogat / Offal dishes	9	53 (41)	5 (20)	6	36 (33)	2 (12)
Maitovalmisteet / Milk and dairy products	97	457 (358)	445 (361)	99	371 (250)	367 (252)
Maitojuomat, rasvattomat / Milks, skimmed	34	400 (321)	136 (266)	43	268 (205)	116 (189)
Maitojuomat, 0,1–2 % rasvaa / Milks, 0.1–2% fat	51	278 (301)	143 (256)	43	163 (185)	71 (146)
Maitojuomat, > 2 % rasvaa ja kerma Milks, > 2% fat and cream	16	136 (262)	21 (115)	13	53 (106)	7 (43)
Piimä / Sour milk	15	256 (172)	37 (111)	21	191 (142)	40 (101)
Jogurtti / Yoghurt	32	168 (120)	53 (103)	49	148 (94)	73 (99)
Viili / Cultured milk	4	173 (99)	6 (38)	8	145 (72)	11 (43)
Juustot, kovat / Hard cheeses	66	42 (36)	28 (36)	71	29 (26)	20 (26)
Juustot, sulate- ja tuore- Processed and soft cheeses	17	35 (40)	6 (21)	31	30 (33)	9 (23)
Jäätelö / Ice cream	8	56 (41)	5 (20)	15	44 (32)	7 (20)
Maitojälkiruoat / Milk puddings	10	71 (64)	7 (29)	15	60 (68)	9 (33)
Maitokastikkeet / Milk sauces	5	61 (55)	3 (17)	10	41 (55)	4 (21)
Sokeri, makeiset / Sugar and confectionery	73	29 (33)	21 (31)	74	28 (32)	21 (30)
Sokeri, hunaja / Sugar, honey	49	18 (18)	9 (16)	37	10 (10)	4 (8)
Makeiset / Sweets	35	20 (27)	7 (19)	43	21 (28)	9 (21)
Suklaa / Chocolate	22	25 (36)	6 (20)	33	24 (23)	8 (17)
Sekalaiset / Miscellaneous	45	19 (23)	8 (18)	44	21 (41)	9 (29)
Naposteltavat / Snacks	11	31 (31)	3 (14)	17	30 (35)	5 (18)
Makeutusaineet / Artificial sweeteners	6	0,7 (1)	0,04 (0,3)	9	0,4 (0,5)	0,03 (0,2)
Mausteet, maustekastikkeet, muut sekalaiset Spices, spice sauces, other miscellaneous	34	14 (14)	5 (10)	29	10 (12)	3 (8)
Laihdutus- ja proteiiniivalmisteet Meal replacement and protein products	0,4	40 (31)	0,2 (3,0)	0,8	169 (140)	1 (19)
Juomat / Beverages	100	1 428 (718)	1 426 (720)	100	1 512 (758)	1 512 (758)
Alkoholijuomat / Alcoholic beverages	39	601 (772)	234 (563)	25	251 (297)	62 (183)

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

<sup>1</sup> Käyttäjien osuus ja keskilukutus käyttäjillä on laskettu mitä tahansa tämän pääluokan elintarviketta käyttäneille. Esimerkkejä elintarvikeluokkiin kuuluvista ruoista löytyy liitteestä 1. Proportion of consumers and average consumption are calculated for participants who consumed any food item belonging to the main food group. Examples of food items included in the food groups are presented in Appendix 1.

<sup>2</sup> Keskihajonnat perustuvat kahden päivän ruoankäyttötietoihin. Standard deviations are based on 48-hour consumption only.

Taulukko/Table 4.3. Elintarvikkeiden pää<sup>1</sup>- ja alaluokkien käyttäjien osuus sekä keskimääräinen kulutus (keskihajonta<sup>2</sup>) 65–74-vuotiailla, erikseen käyttäjillä ja kaikilla haastatelluilla. Proportion of consumers and average food consumption (SD<sup>2</sup>) in the main food groups<sup>1</sup> and subgroups among 65- to 74-year-olds presented separately for consumers and all participants.

	Miehet / Men, 65–74 v/y, n = 229			Naiset / Women, 65–74 v/y, n = 243		
	Käyttäjien osuus, %	Käyttäjät g/vrk (SD)	Kaikki g/vrk (SD)	Käyttäjien osuus, %	Käyttäjät g/vrk (SD)	Kaikki g/vrk (SD)
	Consumers Proportion %	g/day (SD)	All g/day (SD)	Consumers Proportion %	g/day (SD)	All g/day (SD)
Kasvikset, kasvisruoat Vegetables and vegetable dishes	78	157 (130)	123 (132)	93	150 (114)	139 (116)
Tuoreet kasvikset, kasvissalaatit Fresh vegetables, vegetable based salads	63	115 (108)	72 (102)	82	92 (66)	76 (70)
Kasviskeitot ja -kastikkeet Vegetable soups and sauces	10	147 (97)	15 (54)	15	166 (120)	25 (75)
Kasvispääruoat / Vegetable main course dishes	4	124 (64)	5 (28)	7	78 (60)	6 (26)
Lisäkekasvikset / Vegetable side dishes	41	59 (62)	24 (49)	50	54 (57)	27 (49)
Sieniruoat / Mushroom dishes	6	56 (56)	3 (18)	7	31 (18)	2 (9)
Majoneesi- ja ruokasalaatit Mayonnaise based and main course salads	3	77 (68)	3 (18)	8	46 (47)	4 (18)
Peruna, perunaruoat / Potatoes and dishes	63	135 (78)	85 (90)	64	93 (49)	60 (59)
Peruna, keitetty ja sose Boiled and mashed potatoes	62	127 (76)	78 (86)	60	89 (48)	54 (58)
Peruna, paistettu ja perunaruoat Fried potatoes, potato dishes	6	109 (43)	7 (28)	8	76 (33)	6 (22)
Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruoat Fruit, berries, fruit and berry dishes	88	276 (194)	242 (203)	97	276 (193)	267 (196)
Hedelmät, tuoreet / Fresh fruit	58	194 (148)	113 (148)	72	175 (136)	126 (140)
Marjat / Berries	24	72 (79)	17 (49)	41	74 (60)	31 (53)
Kiisselit, keitot / Fruit and berry soups	32	177 (103)	57 (101)	38	168 (130)	63 (114)
Marja- ja hedelmäpirakat / Berry and fruit pies	13	88 (58)	11 (36)	15	58 (37)	8 (25)
Hedelmäsäilykkeet ja -salaatit Canned fruit and fruit salads	3	72 (52)	2 (15)	10	38 (42)	4 (18)
Hillot, marmeladit / Jams, marmalades	31	52 (84)	16 (53)	36	32 (31)	12 (24)
Täysmehut / Juices	15	176 (124)	27 (79)	19	120 (84)	23 (60)
Vilja- ja leivontatuotteet Cereal and bakery products	100	429 (233)	429 (233)	100	319 (150)	319 (150)
Ruisleipä / Rye bread	90	116 (81)	105 (84)	91	76 (49)	69 (52)
Sekaleipä / Bread, mixed flour	47	90 (69)	42 (65)	50	58 (48)	29 (45)
Vehnäleipä, vaalea / Wheat bread, white	14	48 (29)	7 (20)	16	41 (39)	7 (21)
Aamiaisviljavalmisteet / Breakfast cereals	7	23 (16)	2 (7)	17	20 (27)	3 (13)
Puuro / Porridge	61	302 (159)	185 (193)	69	201 (106)	139 (128)
Pastalisäke / Pasta	6	100 (72)	6 (30)	8	87 (119)	7 (41)
Riisilisäke / Rice	11	83 (33)	9 (28)	10	54 (38)	5 (20)
Pizza / Pizza	3	115 (84)	3 (22)	3	138 (97)	4 (28)
Pullat, munkit / Buns, doughnuts	54	64 (45)	35 (46)	53	45 (30)	24 (31)
Keksit, pikkuleivät / Biscuits	36	19 (23)	7 (17)	38	15 (15)	6 (12)
Kakut, leivokset / Cakes, sweet pastries	18	42 (29)	8 (20)	24	34 (22)	8 (18)
Suolaiset leivonnaiset, hampurilaiset Savoury pastries, burgers	14	101 (110)	15 (54)	22	49 (43)	11 (29)
Pannukakut, ohukkaat / Pancakes, crepes	7	99 (67)	7 (31)	11	69 (45)	7 (26)
Levitteet, öljyt, kastikkeet Fat spreads, oils, dressings, gravies	93	39 (31)	36 (31)	94	24 (17)	22 (18)
Margariini, rasvaveite ≥60 % Margarine, fat spread ≥60%	24	30 (25)	7 (18)	21	18 (16)	4 (10)
Margariini, maitorasvaveite <60 % Margarine, dairy spread <60%	48	26 (22)	13 (20)	55	18 (14)	10 (14)
Voi, rasvaseosleite ≥60 % Butter, fat blend spread ≥60%	31	24 (22)	7 (17)	28	13 (12)	4 (9)



	Miehet / Men, 65–74 v/y, n = 229			Naiset / Women, 65–74 v/y, n = 243		
	Käyttäjien osuus, %	Käyttäjät g/vrk (SD)	Kaikki g/vrk (SD)	Käyttäjien osuus, %	Käyttäjät g/vrk (SD)	Kaikki g/vrk (SD)
	Consumers Proportion %	g/day (SD)	All g/day (SD)	Consumers Proportion %	g/day (SD)	All g/day (SD)
Salaatinkastikkeet, kasviöljyt Salad dressings, vegetable oils	18	9 (8)	2 (5)	23	7 (5)	2 (4)
Rasvasuuruskastikkeet ja muut rasvat Gravy and other fat products	19	40 (23)	8 (19)	14	22 (15)	3 (10)
Kalaruoat / Fish dishes	43	141 (103)	61 (97)	50	119 (92)	60 (88)
Kalat, kalafleet / Fish, fish fillets	21	103 (69)	21 (52)	21	78 (41)	17 (37)
Kalalaatikot / Fish casseroles	5	181 (62)	9 (41)	4	167 (63)	7 (36)
Kalakeitot / Fish soups	9	199 (71)	18 (61)	15	190 (89)	29 (77)
Muut kalaruoat ja -valmisteet Other fish dishes and products	17	77 (80)	13 (43)	18	37 (38)	7 (21)
Kananmunaruogat / Egg dishes	14	51 (30)	7 (21)	16	29 (22)	5 (14)
Liharuogat / Meat dishes	98	211 (138)	207 (139)	95	146 (102)	140 (105)
Liha- ja makkara-leikkeleet Cold cuts and sausages	69	50 (50)	35 (48)	59	26 (23)	15 (22)
Jauheliharuoat / Minced meat dishes	28	72 (45)	20 (40)	24	52 (38)	13 (29)
Kana- ja kalkkunaruoat / Poultry dishes	21	103 (67)	22 (52)	20	82 (62)	16 (43)
Lihakeitot / Meat soups	26	222 (125)	57 (116)	28	171 (67)	47 (84)
Lihalaatikot / Meat casseroles	17	156 (81)	27 (68)	15	140 (70)	21 (57)
Lihapatat ja -kastikkeet / Meat stews	21	101 (47)	22 (47)	14	66 (36)	9 (27)
Makkararuogat / Sausage dishes	8	71 (52)	6 (24)	3	61 (22)	2 (12)
Pihvit, kyljykset / Steaks, chops	20	84 (50)	17 (40)	18	57 (33)	10 (26)
Sisäelinruogat / Offal dishes	5	57 (68)	3 (20)	8	61 (45)	5 (20)
Maitovalmisteet / Milk and dairy products	97	404 (313)	392 (316)	98	363 (256)	355 (258)
Maitojuomat, rasvattomat / Milks, skimmed	27	427 (325)	116 (254)	40	295 (218)	117 (199)
Maitojuomat, 0,1–2 % rasvaa / Milks, 0.1–2% fat	45	221 (210)	101 (179)	41	221 (214)	90 (174)
Maitojuomat, >2 % rasvaa ja kerma Milks, >2% fat and cream	28	97 (181)	27 (105)	24	61 (92)	15 (52)
Piimä / Sour milk	30	300 (256)	89 (195)	28	197 (120)	56 (109)
Jogurtti / Yoghurt	19	139 (100)	27 (70)	28	116 (62)	33 (62)
Viili / Cultured milk	5	129 (54)	7 (31)	10	151 (57)	15 (49)
Juustot, kovat / Hard cheeses	50	33 (30)	17 (27)	61	24 (25)	15 (23)
Juustot, sulate- ja tuore- Processed and soft cheeses	19	27 (25)	5 (15)	29	25 (24)	7 (17)
Jäätelö / Ice cream	7	43 (35)	3 (14)	9	28 (20)	3 (10)
Maitojälkiruoat / Milk puddings	3	33 (37)	1 (9)	9	45 (51)	4 (20)
Maitokastikkeet / Milk sauces	3	20 (10)	0,6 (4)	3	23 (13)	0,7 (4)
Sokeri, makeiset / Sugar and confectionery	67	20 (22)	13 (20)	64	12 (12)	7 (11)
Sokeri, hunaja / Sugar, honey	55	16 (14)	9 (13)	44	9 (7)	4 (6)
Makeiset / Sweets	19	13 (15)	2 (8)	21	9 (15)	2 (7)
Suklaa / Chocolate	10	18 (20)	2 (8)	19	10 (8)	2 (5)
Sekalaiset / Miscellaneous	32	10 (16)	3 (10)	42	10 (18)	4 (13)
Naposteltavat / Snacks	6	22 (22)	1 (7)	15	18 (20)	3 (10)
Makeutusaineet / Artificial sweeteners	14	0,7 (1)	0,1 (0,6)	19	0,3 (0,3)	0,1 (0,2)
Mausteet, maustekastikkeet, muut sekalaiset Spices, spice sauces, other miscellaneous	18	9 (7)	2 (5)	17	7 (8)	1 (4)
Laihdutus- ja proteiini- Meal replacement and protein products	0,4	†	†	0,9	†	†
Juomat / Beverages	99	1 132 (556)	1 122 (564)	100	1 205 (614)	1 205 (614)
Alkoholijuomat / Alcoholic beverages	24	247 (215)	58 (148)	17	216 (294)	36 (144)

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

<sup>1</sup> Käyttäjien osuus ja keskimääräinen käyttäjä on laskettu mitä tahansa tämän pääluokan elintarviketta käyttäneille. Esimerkkejä elintarvikeluokkiin kuuluvista ruoista löytyy liitteestä 1. Proportion of consumers and average consumption are calculated for participants who consumed any food item belonging to the main food group. Examples of food items included in the food groups are presented in Appendix 1.

<sup>2</sup> Keskihajonnat perustuvat kahden päivän ruoankäyttötietoihin. Standard deviations are based on 48-hour consumption only.

† Tuloksia ei esitetä, kun käyttäjien lukumäärä on vähemmän kuin kolme. The results are not presented where the number of consumers is less than three.

Taulukko/Table 4.4. Juomien käyttäjien osuus sekä keskimääräinen käyttö (keskihajonta<sup>1</sup>) 25–64-vuotiailla, erikseen käyttäjillä ja kaikilla haastatelluilla. Proportion of beverage consumers and average consumption (SD<sup>1</sup>) among 25- to 64-year-olds presented separately for consumers and all participants.

	Miehet / Men 25–64 v/y (n = 730)			Naiset / Women 25–64 v/y (n = 846)		
	Käyttäjien osuus, %	Käyttäjät g/vrk (SD)	Kaikki g/vrk (SD)	Käyttäjien osuus, %	Käyttäjät g/vrk (SD)	Kaikki g/vrk (SD)
	Consumers Proportion %	g/day (SD)	All g/day (SD)	Consumers Proportion %	g/day (SD)	All g/day (SD)
Vesi Water	81	699 (602)	563 (607)	91	881 (640)	803 (661)
Kahvi Coffee	88	629 (390)	553 (419)	87	495 (310)	429 (335)
Tee Tea	28	331 (291)	94 (215)	44	347 (308)	154 (268)
Maitojuomat, rasvattomat Milks, skimmed	34	400 (321)	136 (266)	43	268 (205)	116 (189)
Maitojuomat, 0,1–2 % rasvaa Milks, 0.1–2% fat	51	278 (301)	143 (256)	43	163 (185)	71 (146)
Maitojuomat, >2 % rasvaa ja kerma Milks, >2% fat and cream	16	136 (262)	21 (115)	13	53 (106)	7 (43)
Piimä Sour milk	15	256 (172)	37 (111)	21	191 (142)	40 (101)
Täysmehut Juices	23	251 (211)	57 (145)	27	171 (142)	46 (106)
Mehujuomat, sokerilla makeutetut Juice drinks, sugar sweetened	35	341 (259)	120 (224)	27	243 (194)	65 (147)
Mehujuomat, keinotekoisesti makeutetut Juice drinks, artificially sweetened	5	480 (405)	26 (142)	5	376 (463)	20 (137)
Virvoitusjuomat Soft drinks	19	362 (346)	70 (208)	16	255 (217)	41 (127)
<i>Kolajuomat, sokeroidut<sup>2</sup></i> <i>Cola beverages, sugar sweetened<sup>2</sup></i>	5	305 (289)	15 (90)	2	146 (71)	3 (21)
<i>Kolajuomat, keinotekoisesti makeutetut<sup>2</sup></i> <i>Cola beverages, artificially sweetened<sup>2</sup></i>	5	328 (315)	17 (100)	5	295 (282)	15 (89)
<i>Virvoitusjuomat, sokeroidut<sup>2</sup></i> <i>Soft drinks, sugar sweetened<sup>2</sup></i>	8	256 (267)	20 (100)	5	196 (140)	10 (54)
<i>Virvoitusjuomat, keinotekoisesti makeutetut<sup>2</sup></i> <i>Soft drinks, artificially sweetened<sup>2</sup></i>	3	488 (393)	15 (107)	4	277 (191)	11 (66)
<i>Urheilu- ja energijuomat<sup>2</sup></i> <i>Sport and energy drinks<sup>2</sup></i>	2	225 (158)	4 (37)	1	184 (79)	2 (20)
Oluet Beers	25	710 (824)	179 (515)	8	346 (339)	27 (131)
Siiderit, lonkerot Ciders, gin long drinks	5	367 (260)	17 (95)	4	254 (164)	10 (60)
Viinit Wines	9	179 (139)	17 (67)	13	135 (125)	17 (63)
Väkevät Spirits	7	99 (112)	7 (38)	4	28 (25)	1 (7)
Alkoholijuomat, <3 til% Alcoholic beverages, <3% alcohol by volume	6	203 (123)	12 (57)	3	162 (76)	5 (32)
Muut alkoholijuomat Other alcoholic beverages	1	251 (221)	2 (32)	1	123 (164)	1 (19)

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

<sup>1</sup> Keskihajonnat perustuvat kahden päivän ruoankäyttötietoihin. Standard deviations are based on 48-hour consumption only.

<sup>2</sup> Luokka "Virvoitusjuomat" edelleen jaoteltuna virvoitusjuomatyyppin mukaan. The group "Soft drinks" further broken down to different types of soft drinks.

Taulukko/Table 4.5. Juomien käyttäjien osuus sekä keskimääräinen käyttö (keskihajonta<sup>1</sup>) 65–74-vuotiailla, erikseen käyttäjillä ja kaikilla haastatelluilla. Proportion of beverage consumers and average consumption (SD<sup>1</sup>) among 65- to 74-year-olds presented separately for consumers and all participants.

	Miehet / Men 65–74 v/y (n = 229)			Naiset / Women 65–74 v/y (n = 243)		
	Käyttäjien osuus, %	Käyttäjät g/vrk (SD)	Kaikki g/vrk (SD)	Käyttäjien osuus, %	Käyttäjät g/vrk (SD)	Kaikki g/vrk (SD)
	Consumers Proportion %	g/day (SD)	All g/day (SD)	Consumers Proportion %	g/day (SD)	All g/day (SD)
Vesi Water	73	601 (498)	441 (502)	89	747 (562)	667 (580)
Kahvi Coffee	93	463 (271)	428 (288)	92	389 (219)	359 (235)
Tee Tea	41	341 (254)	139 (233)	40	277 (184)	111 (179)
Maitojuomat, rasvattomat Milks, skimmed	27	427 (325)	116 (254)	40	295 (218)	117 (199)
Maitojuomat, 0,1–2 % rasvaa Milks, 0.1–2% fat	45	221 (210)	101 (179)	41	221 (214)	90 (174)
Maitojuomat, >2 % rasvaa ja kerma Milks, >2% fat and cream	28	97 (181)	27 (105)	24	61 (92)	15 (52)
Piimä Sour milk	30	300 (256)	89 (195)	28	197 (120)	56 (109)
Täysmehut Juices	15	176 (124)	27 (79)	19	120 (84)	23 (60)
Mehujuomat, sokerilla makeutetut Juice drinks, sugar sweetened	28	343 (315)	96 (226)	21	262 (230)	55 (150)
Mehujuomat, keinotekoisesti makeutetut Juice drinks, artificially sweetened	0	†	†	2	166 (106)	4 (28)
Virvoitusjuomat Soft drinks	6	309 (306)	19 (104)	4	239 (324)	9 (76)
Kolajuomat, sokeroidut <sup>2</sup> Cola beverages, sugar sweetened <sup>2</sup>	0,4	†	†	1	†	†
Kolajuomat, keinotekoisesti makeutetut <sup>2</sup> Cola beverages, artificially sweetened <sup>2</sup>	1	518 (376)	7 (69)	0,4	†	†
Virvoitusjuomat, sokeroidut <sup>2</sup> Soft drinks, sugar sweetened <sup>2</sup>	3	209 (135)	7 (45)	2	84 (24)	1 (11)
Virvoitusjuomat, keinotekoisesti makeutetut <sup>2</sup> Soft drinks, artificially sweetened <sup>2</sup>	1	†	†	1	166 (36)	2 (19)
Urheilu- ja energiajuomat <sup>2</sup> Sport and energy drinks <sup>2</sup>	0,4	†	†	0	†	†
Oluet Beers	10	251 (193)	25 (97)	4	384 (508)	15 (120)
Siiderit, lonkerot Ciders, gin long drinks	2	166 (67)	3 (23)	3	200 (111)	6 (38)
Viinit Wines	7	195 (137)	14 (63)	8	132 (99)	11 (45)
Väkevät Spirits	8	54 (73)	4 (25)	5	47 (52)	2 (15)
Alkoholijuomat, <3 til% Alcoholic beverages, <3% alcohol by volume	4	258 (186)	10 (61)	2	98 (25)	2 (13)
Muut alkoholijuomat Other alcoholic beverages	0,4	†	†	1	55 (33)	1 (7)

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

<sup>1</sup> Keskihajonnat perustuvat kahden päivän ruoankäyttötietoihin. Standard deviations are based on 48-hour consumption only.

<sup>2</sup> Luokka "Virvoitusjuomat" edelleen jaoteltuna virvoitusjuomatyyppin mukaan. The group "Soft drinks" further broken down to different types of soft drinks.

† Tuloksia ei esitetä, kun käyttäjien lukumäärä on vähemmän kuin kolme. The results are not presented where the number of consumers is less than three.

Taulukko/Table 4.6. Laskennallinen raaka-aineiden määrä ruokavaliassa, keskiarvot (keskihajonta<sup>1</sup>) grammoina vuorokautta kohti ja energiavakiointuna (g/MJ) sekä energiavakiointujen arvojen merkitsevät erot ikäryhmien välillä. Mean (SD<sup>1</sup>) amount of ingredients in the diet presented as g/day and as energy adjusted amount (g/MJ) and significant differences in the consumption of energy adjusted amounts between the two age groups.

	Miehet / Men				Naiset / Women				p-arvo <sup>2</sup> p-value <sup>2</sup>
	25-64 v/y (n = 730)		65-74 v/y (n = 229)		25-64 v/y (n = 846)		65-74 v/y (n = 234)		
	g/vrk g/day	g/MJ g/MJ	g/vrk g/day	g/MJ g/MJ	g/vrk g/day	g/MJ g/MJ	g/vrk g/day	g/MJ g/MJ	
Kasvikset / Vegetables	125 (99)	14 (12)	123 (114)	17 (17)	153 (108)	24 (19)	128 (88)	23 (16)	
Juurekset / Root vegetables	28 (40)	3,3 (5,2)	34 (54)	4,8 (8,6)	36 (46)	5,8 (8,2)	36 (46)	6,6 (8,8)	
Lehtivhannekset / Leaf vegetables	12 (19)	1,39 (2,3)	10 (23)	1,41 (3,5)	16 (22)	2,51 (3,6)	14 (26)	2,49 (5,1)	*
Vihanneshedelmät / Fruit vegetables	57 (68)	6,5 (8,0)	52 (72)	7,1 (10)	70 (68)	11 (11)	54 (55)	9,7 (9,9)	
Muut kasvikset / Other vegetables	28 (30)	3,2 (3,7)	27 (48)	3,8 (6,6)	32 (39)	4,9 (6,4)	24 (37)	4,1 (5,8)	*
Palkokasvit, pähkinät / Legumes, nuts	11 (24)	1,3 (2,9)	8 (19)	1,0 (2,6)	13 (38)	2,0 (6,0)	10 (20)	1,7 (3,3)	
Peruna / Potato	103 (82)	12 (9,3)	100 (75)	14 (11)	69 (56)	11 (9,0)	75 (50)	13 (9,6)	**
Hedelmät, marjat / Fruit, berries	203 (247)	23 (28)	193 (175)	26 (26)	242 (203)	37 (31)	217 (166)	38 (29)	
Sitruhedelmät / Citrus fruit	53 (116)	6,2 (14)	54 (93)	7,5 (14)	72 (104)	12 (17)	47 (74)	8,2 (14)	*
Omenahedelmät / Malaceous fruit	37 (91)	4,6 (13)	42 (87)	5,9 (13)	49 (82)	7,8 (14)	63 (99)	11 (18)	*
Muut hedelmät / Other fruit	37 (68)	4,0 (7,3)	30 (48)	3,9 (6,9)	46 (64)	6,8 (9,2)	33 (53)	5,3 (8,2)	*
Marjat / Berries	18 (36)	2,1 (4,2)	40 (65)	5,0 (7,7)	28 (48)	4,3 (7,2)	51 (61)	8,9 (11)	**
Täysmehut / Juices	58 (145)	5,9 (14)	27 (79)	3,9 (12)	47 (107)	6,7 (15)	23 (60)	4,2 (12)	**
Viljat / Cereals	179 (81)	20 (7,3)	181 (76)	23 (7,2)	136 (55)	20 (6,8)	133 (51)	23 (6,0)	**
Vehnä / Wheat	75 (48)	8,3 (5,1)	77 (50)	9,9 (5,9)	60 (38)	8,9 (5,0)	55 (37)	9,3 (5,4)	
Ruis / Rye	70 (60)	7,7 (6,2)	69 (51)	8,9 (6,0)	45 (35)	7,0 (5,2)	48 (32)	8,2 (5,2)	**
Kaura, ohra / Oat, barley	10 (22)	1,1 (2,2)	19 (25)	2,6 (3,5)	9 (18)	1,4 (2,8)	14 (18)	2,6 (3,2)	**
Riisi / Rice	12 (20)	1,3 (2,5)	9 (17)	1,2 (2,2)	9 (17)	1,4 (2,4)	6 (12)	1,1 (2,1)	*
Pasta / Pasta	9 (16)	1,0 (1,8)	3 (11)	0,4 (1,7)	7 (12)	1,1 (2,0)	4 (14)	0,6 (1,8)	**
Muut viljat / Other cereals	4 (10)	0,5 (1,1)	4 (7)	0,5 (1,0)	4 (12)	0,6 (1,6)	6 (16)	0,9 (2,1)	
Rasvat / Fats	49 (30)	5,2 (2,6)	44 (27)	5,6 (2,7)	33 (19)	4,8 (2,3)	31 (18)	5,2 (2,4)	*
Öljyt / Oils	9 (10)	0,9 (1,0)	6 (6)	0,8 (0,8)	6 (7)	0,9 (0,8)	4 (5)	0,8 (0,8)	*
Margariniit, kasvirasvavitteet / Margarines	17 (23)	1,9 (2,3)	18 (23)	2,4 (2,7)	10 (14)	1,6 (1,9)	13 (15)	2,2 (2,4)	**

	Miehet / Men						Naiset / Women						p-arvo, <sup>2</sup> p-value <sup>2</sup>
	25–64 v/y (n = 730)			65–74 v/y (n = 229)			25–64 v/y (n = 846)			65–74 v/y (n = 234)			
	g/vrk g/day	g/MJ g/MJ	g/vrk g/day	g/vrk g/day	g/MJ g/MJ	g/vrk g/day	g/vrk g/day	g/MJ g/MJ	g/vrk g/day	g/vrk g/day	g/MJ g/MJ	g/MJ g/MJ	
Voi, maitorasvaseokset / Butter	13 (21)	1,4 (2,0)	13 (19)	1,6 (2,1)	9 (12)	1,3 (1,6)	8 (10)	1,4 (1,6)					
Muut rasvat / Other fats	9 (10)	1,0 (1,0)	7 (8)	0,8 (1,0)	7 (8)	1,1 (1,1)	5 (5)	0,9 (0,8)					
Kala, äyriäiset / Fish, shellfish	28 (51)	3,2 (5,7)	40 (68)	5,0 (8,1)	24 (39)	3,9 (7,0)	32 (44)	5,6 (7,9)	**			**	
Kananmuna / Egg	19 (29)	2,1 (2,9)	16 (23)	2,1 (2,9)	13 (18)	2,0 (2,9)	13 (16)	2,1 (2,6)	*			*	
Liha / Meat	167 (114)	18 (11)	130 (82)	17 (11)	98 (68)	15 (11)	79 (58)	14 (9,1)					
Nauta / Beef	25 (38)	2,8 (4,3)	21 (37)	3,1 (5,8)	18 (34)	2,9 (6,9)	14 (27)	2,6 (5,0)					
Sianliha / Pork	33 (47)	3,8 (5,4)	31 (48)	4,2 (6,8)	20 (33)	3,0 (4,9)	19 (30)	3,2 (5,1)					
Kana, kalkkuna / Poultry	31 (66)	3,3 (6,5)	22 (51)	2,8 (6,3)	24 (44)	3,6 (6,8)	18 (44)	3,0 (6,9)	*			*	
Makkarat / Sausages	40 (61)	4,2 (6,3)	23 (48)	3,1 (6,5)	15 (31)	2,2 (4,5)	9 (18)	1,5 (3,1)	*			*	
Lihaleikkeleet / Cold cuts	21 (30)	2,4 (3,4)	20 (28)	2,6 (3,7)	14 (20)	2,1 (3,0)	11 (18)	1,9 (3,1)	*			*	
Lammas, riista, elimet / Mutton, game, offal	16 (44)	1,8 (4,8)	12 (35)	1,5 (4,5)	7 (19)	1,0 (3,0)	8 (23)	1,4 (3,9)					
Maito / Milk	505 (371)	55 (38)	476 (344)	61 (40)	413 (266)	61 (36)	411 (273)	70 (41)	*			*	
Maidot / Milks	345 (346)	38 (36)	314 (316)	40 (39)	231 (230)	34 (33)	265 (258)	45 (40)	**			**	
Hapanmaitovalmisteet / Sour milk products	99 (160)	11 (19)	124 (208)	16 (23)	126 (146)	19 (22)	106 (133)	18 (23)					
Juustot / Cheese	40 (42)	4,3 (4,2)	23 (30)	2,9 (3,6)	34 (35)	5,0 (4,6)	23 (26)	3,8 (3,9)	**			**	
Muut maitovalmisteet / Other milk products	21 (33)	2,3 (3,7)	15 (25)	2,1 (3,6)	21 (32)	3,1 (4,6)	17 (24)	2,9 (3,9)					
Sokeri, makeiset, suklaa Sugar, confectionary, chocolate	33 (36)	3,5 (3,5)	28 (28)	3,5 (2,9)	32 (32)	4,4 (3,8)	19 (15)	3,2 (2,2)	**			**	
Juomat / Beverages	1 706 (753)	199 (104)	1 482 (617)	208 (108)	1 744 (776)	281 (161)	1 509 (647)	276 (145)					
Alkoholijuomat / Alcoholic beverages	224 (558)	22 (46)	51 (135)	6,6 (18)	58 (177)	7,7 (22)	34 (142)	4,9 (19)	*			*	
Muut tuotteet / Other ingredients	19 (20)	2,1 (2,0)	15 (17)	2,0 (2,1)	14 (17)	2,2 (2,7)	12 (17)	2,1 (2,9)	*			*	

Finnravinto 2007 / FINDIET 2007

1 Keskihajonnat perustuvat kahden päivän ruoankäyttöön. Standard deviations are based on 48-hour consumption only.

2 Energiayksikköä kohden laskeittujen erojen merkittävyys, testattu Mann–Whitneyn U-testillä. Significant differences between values presented as g/MJ, tested by Mann–Whitney U test.

\* p-arvo &lt; 0,05 / p-value &lt; 0,05

\*\* p-arvo &lt; 0,001 / p-value &lt; 0,001

Taulukko/Table 4.7. Laskennallinen raaka-aineiden määrä ruokavaliossa, keskiarvot (keskihajonta<sup>1</sup>) grammoina vuorokaudta kohti ja energjavoittona (g/MJ) sekä energjavoittona arvojen merkitsevät erot miesten ja naisten välillä. Mean (SD<sup>1</sup>) amount of ingredients in the diet presented as g/day and as energy adjusted amount (g/MJ) and significant differences in the consumption of energy adjusted amounts between men and women.

	25–64 v/y						65–74 v/y					
	Miehet / Men (n = 730)			Naiset / Women (n = 846)			Miehet / Men (n = 229)			Naiset / Women (n = 234)		
	g/vrk g/day	g/MJ g/MJ	g/vrk g/day	g/vrk g/day	g/MJ g/MJ	g/MJ g/MJ	g/vrk g/day	g/vrk g/day	g/MJ g/MJ	g/vrk g/day	g/MJ g/MJ	g/MJ g/MJ
Kasvikset / Vegetables	125 (99)	14 (12)	153 (108)	24 (19)			123 (114)	17 (17)	128 (88)	23 (16)		**
Juurekset / Root vegetables	28 (40)	3,3 (5,2)	36 (46)	5,8 (8,2)			34 (54)	4,8 (8,6)	36 (46)	6,6 (8,8)		*
Lehtivhannekset / Leaf vegetables	12 (19)	1,39 (2,3)	16 (22)	2,51 (3,6)			10 (23)	1,41 (3,5)	14 (26)	2,49 (5,1)		**
Vihanneshedelmät / Fruit vegetables	57 (68)	6,5 (8,0)	70 (68)	11 (11)			52 (72)	7,1 (10)	54 (55)	9,7 (9,9)		**
Muut kasvikset / Other vegetables	28 (30)	3,2 (3,7)	32 (39)	4,9 (6,4)			27 (48)	3,8 (6,6)	24 (37)	4,1 (5,8)		**
Palkokasvit, pähkinät / Legumes, nuts	11 (24)	1,3 (2,9)	13 (38)	2,0 (6,0)			8 (19)	1,0 (2,6)	10 (20)	1,7 (3,3)		*
Peruna / Potato	103 (82)	12 (9,3)	69 (56)	11 (9,0)		*	100 (75)	14 (11)	75 (50)	13 (9,6)		
Hedelmät, marjat / Fruit, berries	203 (247)	23 (28)	242 (203)	37 (31)		**	193 (175)	26 (26)	217 (166)	38 (29)		**
Sitrus hedelmät / Citrus fruit	53 (116)	6,2 (14)	72 (104)	12 (17)		**	54 (93)	7,5 (14)	47 (74)	8,2 (14)		**
Omenahedelmät / Malaceous fruit	37 (91)	4,6 (13)	49 (82)	7,8 (14)		**	42 (87)	5,9 (13)	63 (99)	11 (18)		**
Muut hedelmät / Other fruit	37 (68)	4,0 (7,3)	46 (64)	6,8 (9,2)		**	30 (48)	3,9 (6,9)	33 (53)	5,3 (8,2)		*
Marjat / Berries	18 (36)	2,1 (4,2)	28 (48)	4,3 (7,2)		**	40 (65)	5,0 (7,7)	51 (61)	8,9 (11)		**
Täysmehut / Juices	58 (145)	5,9 (14)	47 (107)	6,7 (15)		*	27 (79)	3,9 (12)	23 (60)	4,2 (12)		
Viljat / Cereals	179 (81)	20 (7,3)	136 (55)	20 (6,8)			181 (76)	23 (7,2)	133 (51)	23 (6,0)		
Vehnä / Wheat	75 (48)	8,3 (5,1)	60 (38)	8,9 (5,0)		*	77 (50)	9,9 (5,9)	55 (37)	9,3 (5,4)		
Ruis / Rye	70 (60)	7,7 (6,2)	45 (35)	7,0 (5,2)			69 (51)	8,9 (6,0)	48 (32)	8,2 (5,2)		
Kaura, ohra / Oat, barley	10 (22)	1,1 (2,2)	9 (18)	1,4 (2,8)		**	19 (25)	2,6 (3,5)	14 (18)	2,6 (3,2)		
Riisi / Rice	12 (20)	1,3 (2,5)	9 (17)	1,4 (2,4)			9 (17)	1,2 (2,2)	6 (12)	1,1 (2,1)		
Pasta / Pasta	9 (16)	1,0 (1,8)	7 (12)	1,1 (2,0)			3 (11)	0,4 (1,7)	4 (14)	0,6 (1,8)		*
Muut viljat / Other cereals	4 (10)	0,5 (1,1)	4 (12)	0,6 (1,6)		*	4 (7)	0,5 (1,0)	6 (16)	0,9 (2,1)		*
Rasvat / Fats	49 (30)	5,2 (2,6)	33 (19)	4,8 (2,3)		**	44 (27)	5,6 (2,7)	31 (18)	5,2 (2,4)		
Öljyt / Oils	9 (10)	0,9 (1,0)	6 (7)	0,9 (0,8)			6 (6)	0,8 (0,8)	4 (5)	0,8 (0,8)		
Margariinit, kasvirasvalevitteet / Margarines	17 (23)	1,9 (2,3)	10 (14)	1,6 (1,9)		*	18 (23)	2,4 (2,7)	13 (15)	2,2 (2,4)		

	25–64 v/y						65–74 v/y						p-arvo <sup>2</sup> p-value <sup>2</sup>
	Miehet / Men (n = 730)			Naiset / Women (n = 846)			Miehet / Men (n = 229)			Naiset / Women (n = 234)			
	g/vrk g/day	g/MJ g/MJ	g/vrk g/day	g/vrk g/day	g/MJ g/MJ	g/vrk g/day	g/vrk g/day	g/MJ g/MJ	g/vrk g/day	g/vrk g/day	g/MJ g/MJ	g/MJ g/MJ	
Voi, maitorasvokset / Butter	13 (21)	1,4 (2,0)	9 (12)	1,3 (1,6)		13 (19)	1,6 (2,1)	8 (10)	1,4 (1,6)				
Muut rasvat / Other fats	9 (10)	1,0 (1,0)	7 (8)	1,1 (1,1)	*	7 (8)	0,8 (1,0)	5 (5)	0,9 (0,8)				
Kala, äyriäiset / Fish, shellfish	28 (51)	3,2 (5,7)	24 (39)	3,9 (7,0)		40 (68)	5,0 (8,1)	32 (44)	5,6 (7,9)				
Kananmuna / Egg	19 (29)	2,1 (2,9)	13 (18)	2,0 (2,9)		16 (23)	2,1 (2,9)	13 (16)	2,1 (2,6)				
Liha / Meat	167 (114)	18 (11)	98 (68)	15 (11)	**	130 (82)	17 (11)	79 (58)	14 (9,1)			**	
Nauta / Beef	25 (38)	2,8 (4,3)	18 (34)	2,9 (6,9)		21 (37)	3,1 (5,8)	14 (27)	2,6 (5,0)				
Sianliha / Pork	33 (47)	3,8 (5,4)	20 (33)	3,0 (4,9)	**	31 (48)	4,2 (6,8)	19 (30)	3,2 (5,1)				
Kana, kalkkuna / Poultry	31 (66)	3,3 (6,5)	24 (44)	3,6 (6,8)		22 (51)	2,8 (6,3)	18 (44)	3,0 (6,9)				
Makkarat / Sausages	40 (61)	4,2 (6,3)	15 (31)	2,2 (4,5)	**	23 (48)	3,1 (6,5)	9 (18)	1,5 (3,1)			*	
Lihaleikkeleet / Cold cuts	21 (30)	2,4 (3,4)	14 (20)	2,1 (3,0)		20 (28)	2,6 (3,7)	11 (18)	1,9 (3,1)			*	
Lammas, riista, elimet / Mutton, game, offal	16 (44)	1,8 (4,8)	7 (19)	1,0 (3,0)	**	12 (35)	1,5 (4,5)	8 (23)	1,4 (3,9)				
Maito / Milk	505 (371)	55 (38)	413 (266)	61 (36)	**	476 (344)	61 (40)	411 (273)	70 (41)			*	
Maidot / Milks	345 (346)	38 (36)	231 (230)	34 (33)		314 (316)	40 (39)	265 (258)	45 (40)				
Hapanmaitovalmisteet / Sour milk products	99 (160)	11 (19)	126 (146)	19 (22)	**	124 (208)	16 (23)	106 (133)	18 (23)				
Juustot / Cheese	40 (42)	4,3 (4,2)	34 (35)	5,0 (4,6)	*	23 (30)	2,9 (3,6)	23 (26)	3,8 (3,9)			*	
Muut maitovalmisteet / Other milk products	21 (33)	2,3 (3,7)	21 (32)	3,1 (4,6)	**	15 (25)	2,1 (3,6)	17 (24)	2,9 (3,9)			*	
Sokeri, makeiset, suklaa Sugar, confectionary, chocolate	33 (36)	3,5 (3,5)	32 (32)	4,4 (3,8)	**	28 (28)	3,5 (2,9)	19 (15)	3,2 (2,2)				
Juomat / Beverages	1 706 (753)	199 (104)	1 744 (776)	281 (161)	**	1 482 (617)	208 (108)	1 509 (647)	276 (145)			**	
Alkoholijuomat / Alcoholic beverages	224 (558)	22 (46)	58 (177)	7,7 (22)	**	51 (135)	6,6 (18)	34 (142)	4,9 (19)				
Muut tuotteet / Other ingredients	19 (20)	2,1 (2,0)	14 (17)	2,2 (2,7)		15 (17)	2,0 (2,1)	12 (17)	2,1 (2,9)				

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

1 Keskihajonnat perustuvat kahden päivän ruoankäyttöön. Standard deviations are based on 48-hour consumption only.

2 Energiasikkeitä kohden laskettujen erojen merkitsevyys, testattu Mann–Whitneyn U-testillä. Significant differences between values presented as g/MJ, tested by Mann–Whitney U test.

\* p-arvo &lt; 0,05 / p-value &lt; 0,05

\*\* p-arvo &lt; 0,001 / p-value &lt; 0,001





# 5 Ravintoaineiden saanti

Heli Reinivuo, Heli Tapanainen, Tero Hirvonen, Pirjo Pietinen

Rasvan osuus energiasta oli miehillä 33 % ja naisilla 31 %. Miehet saivat tyydyttyneitä rasvahappoja 13 energiaprosenttia ja naiset 12 energiaprosenttia. Molemmat sukupuolet saivat transrasvahappoja 0,4 energiaprosenttia. Sekä miehet että naiset saivat suolaa suositusta enemmän, ja D-vitamiinia ja folaattia he saivat alle suosituksen. Naisten ruokavalio oli proteiini-, kuitu- ja sokeripitoisempaa kuin miesten.

## 5.1 Nutrient intake

The percentage contribution of fat to the total energy intake was 33% in men and 31% in women. The respective percentages for saturated fatty acids in men and women were 13% and 12%. Both sexes derived 0.4% of their food energy from trans fatty acids. Salt intake was higher than recommended whilst the intake of folate and vitamin D fell below the recommended levels. Women's diet was higher in protein, dietary fibre and sucrose compared to men's.

## 5.2 Menetelmät

Ravintoaineiden saanti laskettiin kahden edellisen päivän ruoankäyttöhaastattelusta 2 039:ltä Finravinto 2007 -tutkimukseen osallistuneelta tutkittavalta. Ruoanvalmistuksen aiheuttama ravintoaineiden tuhoutuminen otettiin huomioon seuraavien ravintoaineiden osalta: A-vitamiini (10–15%), C-vitamiini (25–40%), tiamiini (20–60%), riboflaviini (10–25%), pyridoksiini (20–55%), niasiini (10–45%), B<sub>12</sub>-vitamiini (10–35%), folaatti (15–30%) ja beetakaroteeni (10 %) (2). Liitteessä 2 on lisätietoja laskennassa käytetyistä ravintotekijöistä. A- ja E-vitamiinin uudet laskentakaavat perustuvat suomalaisiin ravitsemussuosituksiin (1). Tässä luvussa ei ole otettu huomioon ravintoainevalmisteista, kuten kivennäis- ja vitamiinivalmisteista, tulevaa saantia (katso luku 6).

Tässä luvussa absoluuttista ja energiaan suhteutettua ravintoaineiden saantia tarkastellaan sukupuolen, tutkimusalueen, ikäryhmän ja koulutuksen mukaan. Hajonnat perustuvat kahden päivän ruoankäyttötietoihin. Ravintoaineiden saanti esitetään sukupuolittain, alueittain ja 10-vuotiskäyrymittäin myös liitteessä 3.

Energiaravintoaineiden ja energiaan suhteutettujen ravintoaineiden saannit esitetään sekä taulukoissa että graafisesti. Kuvissa ravintoaineiden keskimääräinen saanti ikäryhmittäin ja tutkimusalueittain on merkitty mustalla pisteellä, 95 %:n luottamusväliä on kuvattu janalla. Alue-eroja esittävien kuvien saantiluvut ovat ikävakioiduista ja vastaavasti ikäryhmittäisiä eroja esittävien kuvien saantiluvut ovat aluevakioituja. Taulukoissa esitetyt luvut ovat vakioimattomia. Ravintoaineiden alueittaista ja ikäryhmittäistä keskimääräistä saantia verrataan sekä suomalaisiin että transrasvahappojen osalta WHO:n ravitsemussuositukseen (1, 3). Suositukset on merkitty kuviin joko pylväänä tai tummennettuna alueena.

Sukupuolten, tutkimusalueiden, ikä- ja koulutusryhmien ravintoaineiden saantierot testattiin varianssianalyysillä, jossa käytettiin vakioivina tekijöinä ikä- ja aluetietoja. Saantiluvut logaritmoitiin ennen testausta normaalisuuden saavuttamiseksi ja parivertailussa käytettiin Tukey-Kramerin testiä. Ikä- ja koulutusryhmittäiset erot testattiin myös trenditestillä. Tilastollisesti merkitsevä ero ( $p < 0,05$ ) on merkitty kuvateksteihin ja taulukoihin.

### 5.3 Energiaravintoaineiden saanti

Taulukko/Table 5.1. Energiaravintoaineiden ja kuidun keskimääräinen (keskihajonta<sup>1</sup>) päivittäinen saanti ikäryhmittäin. Mean (standard deviation<sup>1</sup>) daily intake of energy yielding nutrients and fibre by age group, for men and women.

	Saanti / Intake			
	Miehet / Men		Naiset / Women	
	25–64 v/y (n = 730)	65–74 v/y (n = 229)	25–64 v/y (n = 846)	65–74 v/y (n = 234)
Energia, MJ Energy, MJ	9,2 (3,0)	7,7 (2,3)	6,8 (2,0)	5,9 (1,7)
Energia, kcal Energy, kcal	2 206 (705)	1 848 (554)	1 620 (483)	1 412 (414)
Proteiini, g Protein, g	89 (31)	78 (27)	67 (21)	60 (18)
Hiihihydraatit, g Carbohydrates, g	249 (85)	222 (76)	195 (64)	174 (60)
Sakkaroosi, g Sucrose, g	53 (37)	44 (32)	43 (26)	33 (26)
Kuitu <sup>2</sup> , g Fibre <sup>2</sup> , g	24 (11)	24 (10)	21 (9)	21 (9)
Rasva, g Fat, g	83 (36)	66 (28)	58 (25)	49 (20)

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

<sup>1</sup> Keskihajonnat perustuvat kahden päivän ruoankäyttötietoihin. Standard deviations are based on two days only.

<sup>2</sup> Kuidun päivittäinen saantisuositus on 25–35 g. Recommended daily intake of fibre is 25–35 g.

Taulukko/Table 5.2. Energiaravintoaineiden ja kuidun keskimääräinen (keskihajonta<sup>1</sup>) päivittäinen saanti osuutena kokonaisenergiasta ikäryhmittäin. Mean (standard deviation<sup>1</sup>) daily intake of energy yielding nutrients and fibre as a percentage of total energy by age group, for men and women.

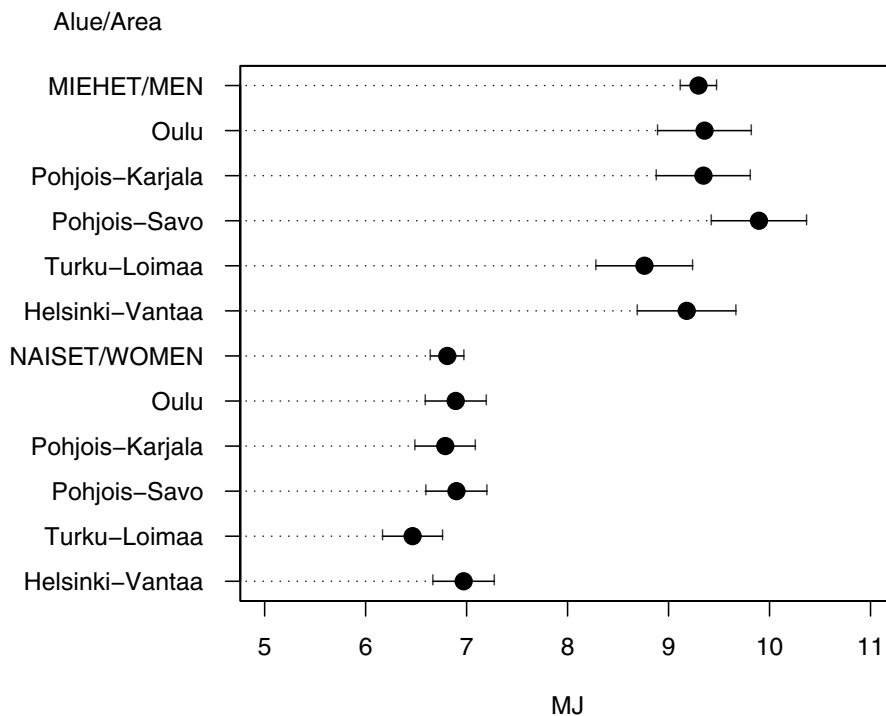
	Saanti <sup>2</sup> / Intake <sup>2</sup>				Suositus Recommendation
	Miehet / Men		Naiset / Women		
	25–64 v/y (n = 730)	65–74 v/y (n = 229)	25–64 v/y (n = 846)	65–74 v/y (n = 234)	
Proteiini, E% Protein, E%	16,8 (3,7)	17,4 (3,8)	17,2 (4,1)	17,6 (3,4)	10–20
Hiihihydraatit, E% Carbohydrates, E%	47,1 (8,8)	49,7 (8,9)	50,2 (8,3)	51,2 (8,0)	50–60
Sakkaroosi, E% Sucrose, E%	9,7 (5,9)	9,3 (5,6)	10,5 (5,1)	9,3 (5,1)	≤ 10
Kuitu, g/MJ Fibre, g/MJ	2,7 (1,1)	3,2 (1,1)	3,2 (1,3)	3,6 (1,3)	3
Rasva, E% Fat, E%	33,1 (7,9)	31,4 (7,9)	31,2 (7,4)	30,1 (7,3)	25–35

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

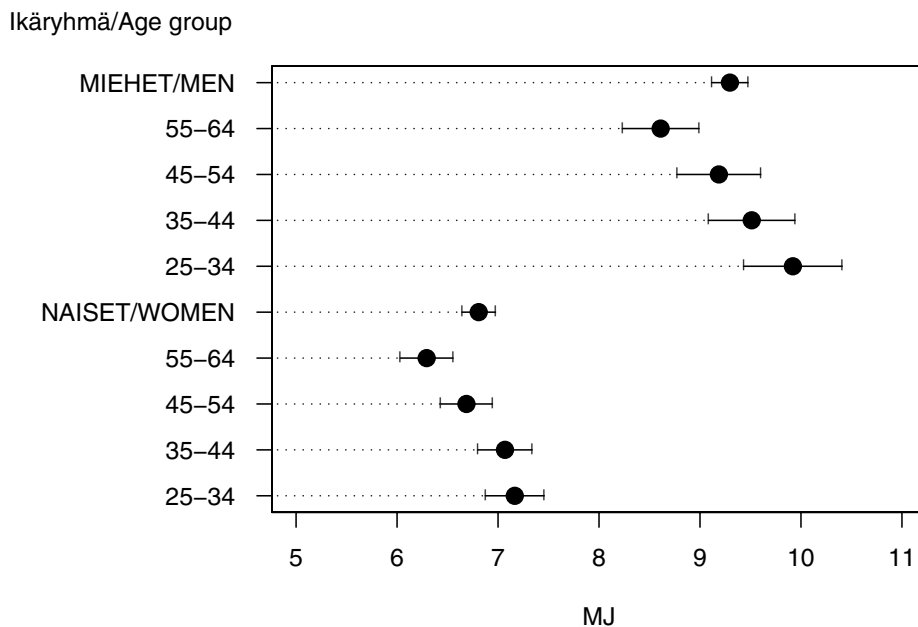
<sup>1</sup> Keskihajonnat perustuvat kahden päivän ruoankäyttötietoihin. Standard deviations are based on two days only.

<sup>2</sup> Alkoholin osuus kokonaisenergiasta on työikäisillä miehillä 3,1 E% ja työikäisillä naisilla 1,3 E%. Vastaavasti alkoholin osuus kokonaisenergiasta on ikääntyneillä miehillä 1,5 E% ja ikääntyneillä naisilla 1,0 E%. Percentage contribution of alcohol to total energy intake is 3.1 E% for working age men and 1.3 E% for working age women. Percentage contribution of alcohol to total energy intake is 1.5 E% for men in the older age group and 1.0 E% for women in the older age group.

5.3.1 Energia

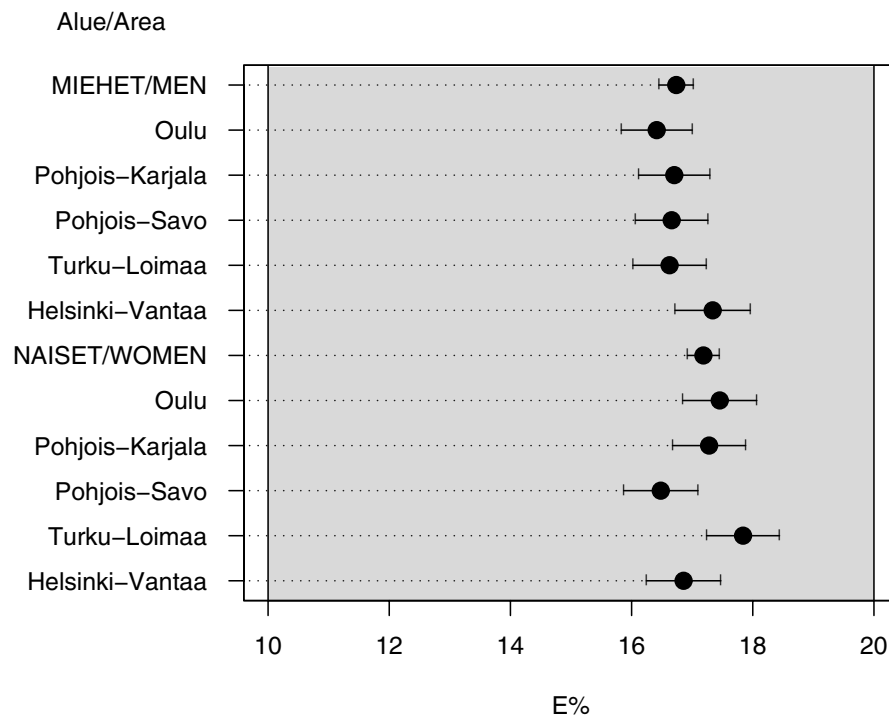


Kuva/Figure 5.1. Energian (MJ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli alueittain miehillä (p < 0,05) ja naisilla. Mean and 95% confidence interval for intake of energy (MJ) by area for men (p < 0.05) and women.



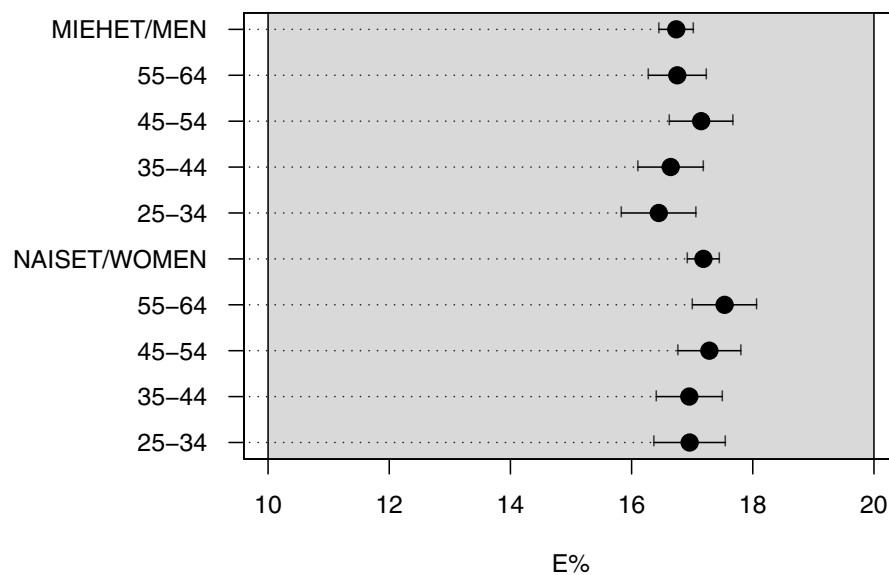
Kuva/Figure 5.2. Energian (MJ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli ikäryhmittäin miehillä (p < 0,05) ja naisilla (p < 0,05). Mean and 95% confidence interval for intake of energy (MJ) by age group for men (p < 0.05) and women (p < 0.05).

## 5.3.2 Proteiini



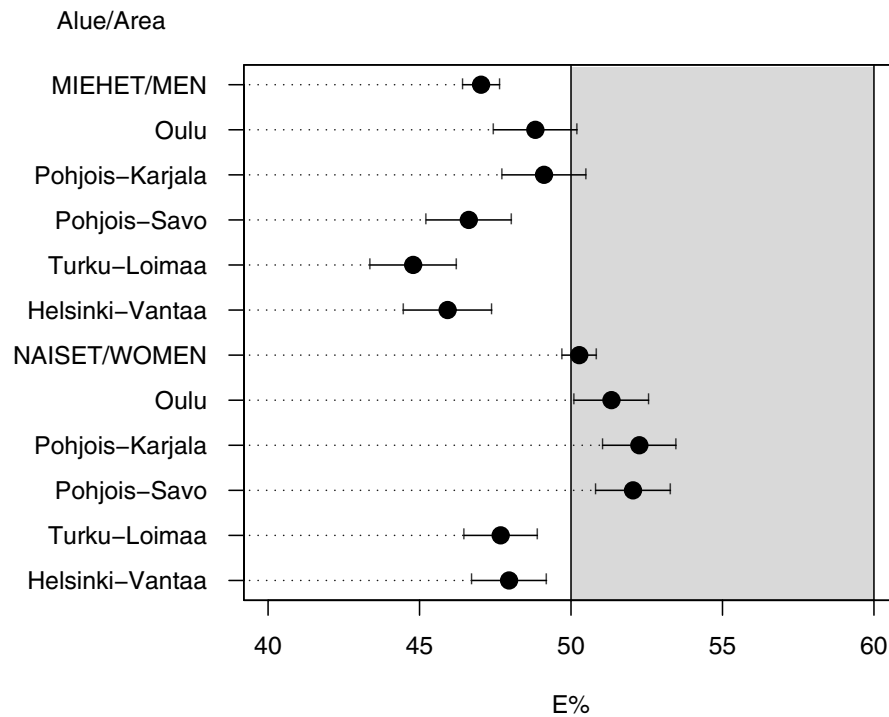
Kuva/Figure 5.3. Proteiinin (E%) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli alueittain miehillä ja naisilla ( $p < 0,05$ ). Suositus on 10–20 E%. Mean and 95% confidence interval for intake of protein (E%) by area for men and women ( $p < 0.05$ ). Recommendation is 10–20 E%.

## Ikäryhmä/Age group

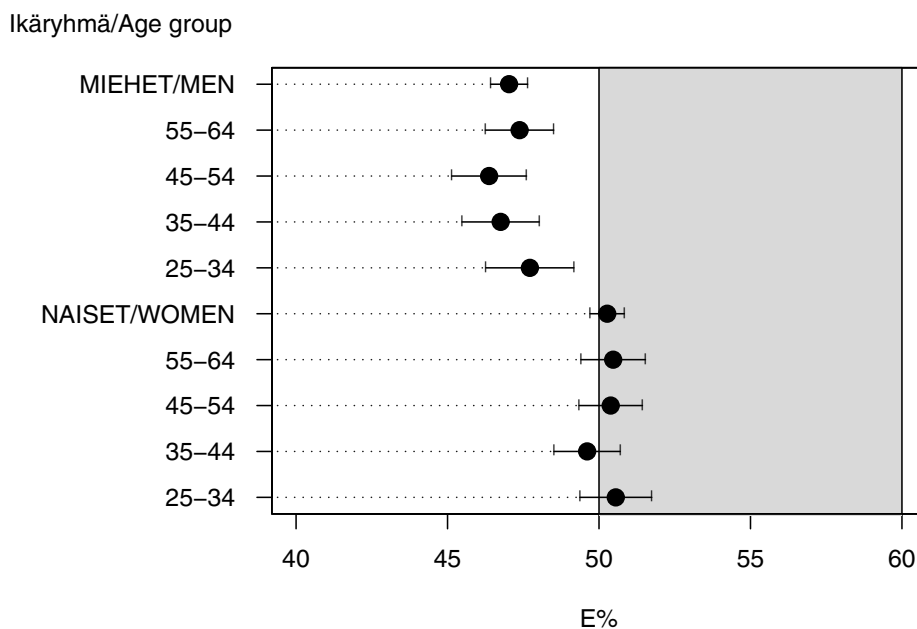


Kuva/Figure 5.4. Proteiinin (E%) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli ikäryhmittäin miehillä ja naisilla. Suositus on 10–20 E%. Mean and 95% confidence interval for intake of protein (E%) by age group for men and women. Recommendation is 10–20 E%.

### 5.3.3 Imeytyvä hiilihydraatti

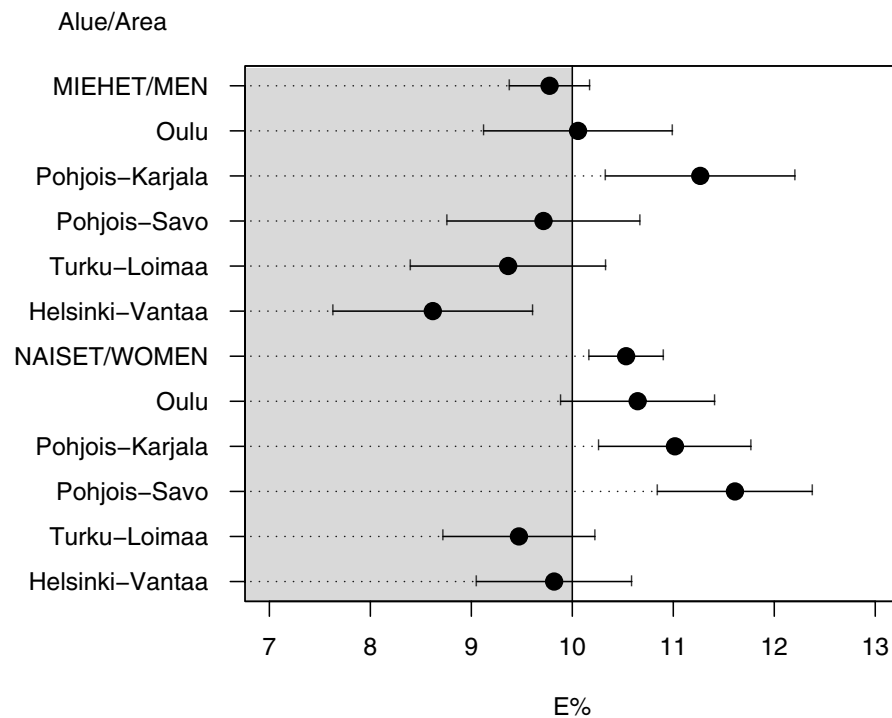


Kuva/Figure 5.5 Hiilihydraattien (E%) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli alueittain miehillä ( $p < 0,05$ ) ja naisilla ( $p < 0,05$ ). Suositus on 50–60 E%. Mean and 95% confidence interval for intake of carbohydrates (E%) by area for men ( $p < 0.05$ ) and women ( $p < 0.05$ ). Recommendation is 50–60 E%.



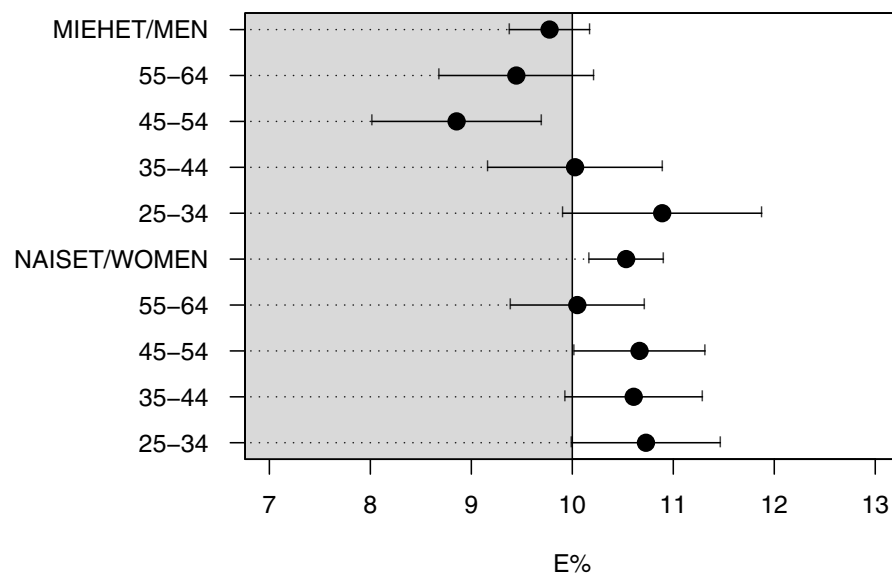
Kuva/Figure 5.6. Hiilihydraattien (E%) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli ikäryhmittäin miehillä ja naisilla. Suositus on 50–60 E%. Mean and 95% confidence interval for intake of carbohydrates (E%) by age group for men and women. Recommendation is 50–60 E%.

## 5.3.4 Sakkarooosi



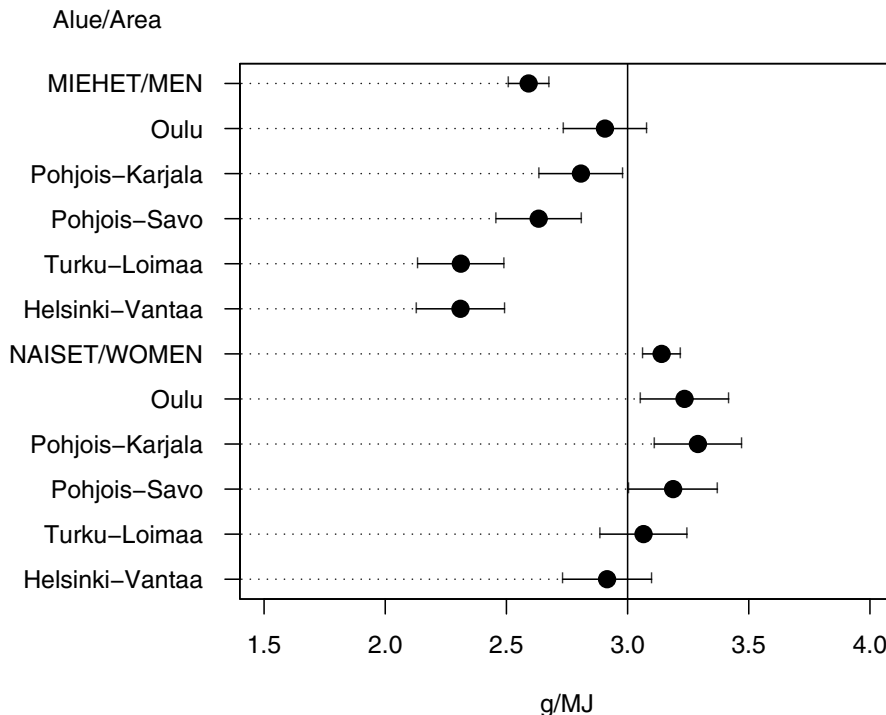
Kuva/Figure 5.7. Sakkarooisin (E%) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli alueittain miehillä ( $p < 0,05$ ) ja naisilla ( $p < 0,05$ ). Suositus on enintään 10 E%. Mean and 95% confidence interval for intake of sucrose (E%) by area for men ( $p < 0.05$ ) and women ( $p < 0.05$ ). Recommendation is max. 10 E%.

## Ikäryhmä/Age group

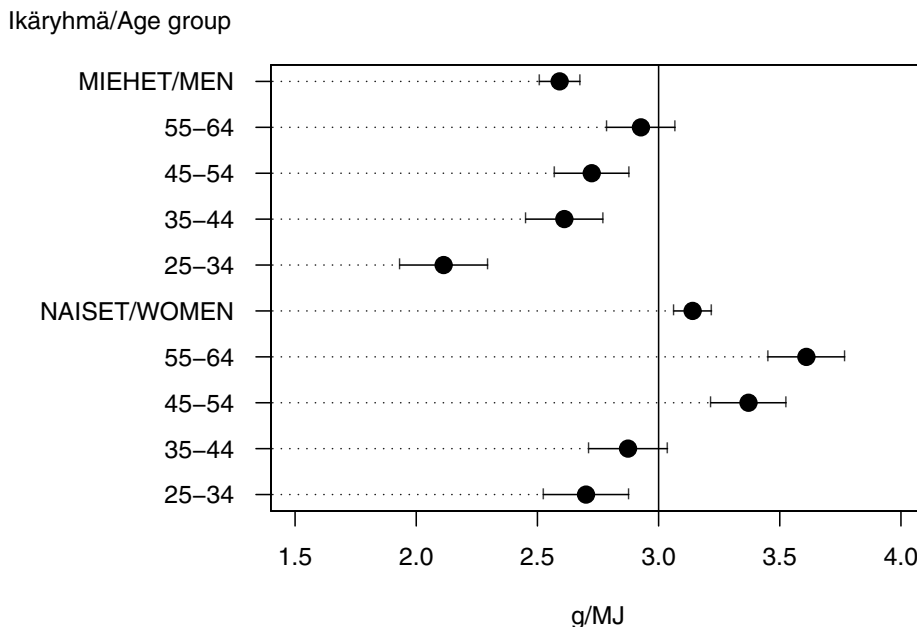


Kuva/Figure 5.8. Sakkarooisin (E%) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli ikäryhmittäin miehillä ( $p < 0,05$ ) ja naisilla. Suositus on enintään 10 E%. Mean and 95% confidence interval for intake of sucrose (E%) by age group for men ( $p < 0.05$ ) and women. Recommendation is max. 10 E%.

5.3.5 Kuitu

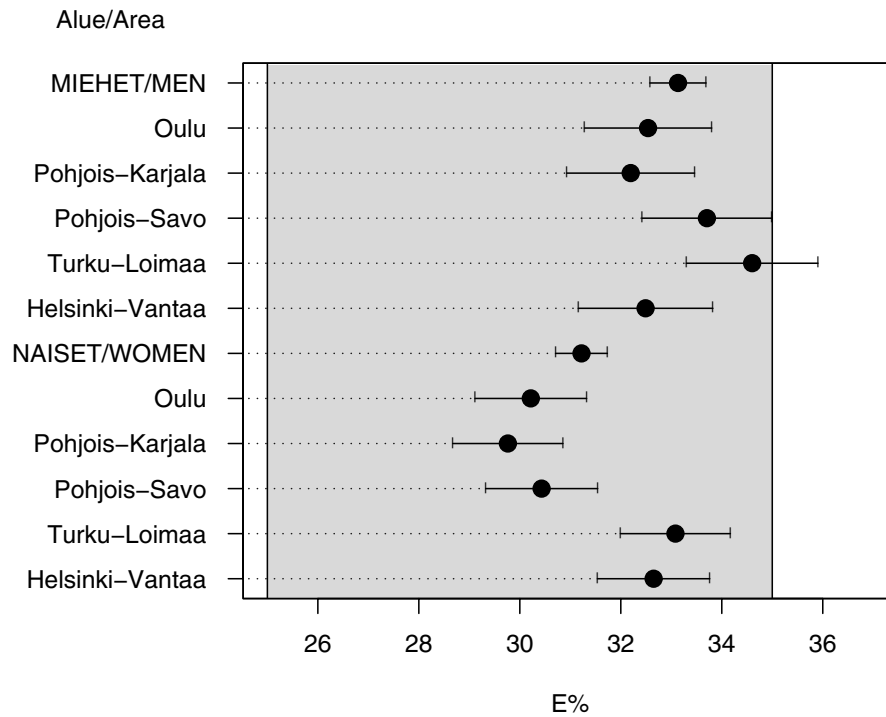


Kuva/Figure 5.9. Kuidun (g/MJ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli alueittain miehillä (p < 0,05) ja naisilla (p < 0,05). Suositus on 3 g/MJ. Mean and 95% confidence interval for intake of fibre (g/MJ) by area for men (p < 0.05) and women (p < 0.05). Recommendation is 3 g/MJ.

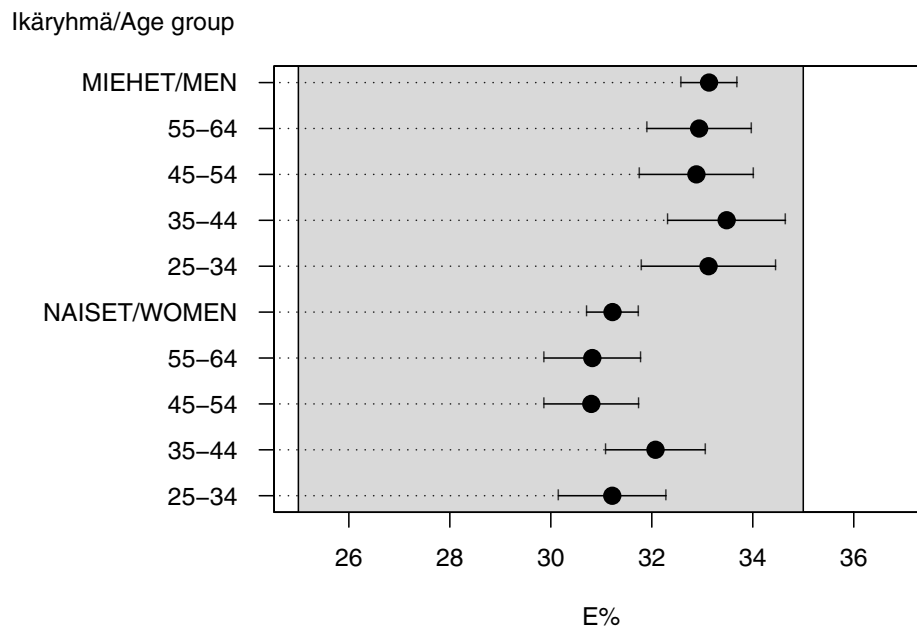


Kuva/Figure 5.10. Kuidun (g/MJ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli ikäryhmittäin miehillä (p < 0,05) ja naisilla (p < 0,05). Suositus on 3 g/MJ. Mean and 95% confidence interval for intake of fibre (g/MJ) by age group for men (p < 0.05) and women (p < 0.05). Recommendation is 3 g/MJ.

5.3.6 Rasva



Kuva/Figure 5.11. Rasvan (E%) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli alueittain miehillä ( $p < 0,05$ ) ja naisilla ( $p < 0,05$ ). Suositus on 25–35 E%. Mean and 95% confidence interval for intake of total fat (E%) by area for men ( $p < 0.05$ ) and women ( $p < 0.05$ ). Recommendation is 25–35 E%.



Kuva/Figure 5.12. Rasvan (E%) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli ikäryhmittäin miehillä ja naisilla. Suositus on 25–35 E%. Mean and 95% confidence interval for intake of total fat (E%) by age group for men and women. Recommendation is 25–35 E%.



## 5.4 Rasvahappojen saanti

Taulukko/Table 5.3. Rasvan ja rasvahappojen keskimääräinen (keskihajonta<sup>1</sup>) päivittäinen saanti ikäryhmittäin. Mean (standard deviation<sup>1</sup>) daily intake of fat and fatty acids by age group, for men and women.

	Saanti / Intake			
	Miehet / Men		Naiset / Women	
	25–64 v/y (n = 730)	65–74 v/y (n = 229)	25–64 v/y (n = 846)	65–74 v/y (n = 234)
Rasva, g Total fat, g	83 (36)	66 (28)	58 (25)	49 (20)
Tyydyttynyt rasva, g Saturated fat, g	35 (17)	28 (15)	25 (12)	20 (9)
Kertatyydyttymätön rasva, g Monounsaturated fat, g	33 (15)	25 (12)	22 (10)	18 (8)
Monityydyttymätön rasva, g Polyunsaturated fat, g	16,0 (8,3)	13,1 (6,3)	11,3 (5,7)	9,7 (4,8)
Transrasva, g Trans fat, g	1,1 (0,6)	0,8 (0,6)	0,8 (0,6)	0,6 (0,4)
Rasvahapot, g Fatty acids, g	77 (33)	61 (26)	53 (23)	45 (18)
Tyydyttyneet rasvahapot, g Saturated fatty acids, g	32 (16)	25 (14)	23 (11)	18 (9)
Kertatyydyttymättömät rasvahapot, g Monounsaturated fatty acids, g	30 (14)	23 (11)	20 (9)	17 (8)
Monityydyttymättömät rasvahapot, g Polyunsaturated fatty acids, g	14,7 (7,7)	12,0 (5,8)	10,4 (5,2)	9,0 (4,5)
N-3-sarjan monityydyttymättömät rasvahapot, g N-3 polyunsaturated fatty acids, g	3,1 (1,8)	2,7 (1,7)	2,2 (1,2)	2,1 (1,1)
Alfa-linoleenihappo, g Alpha-linolenic acid, g	2,5 (1,5)	2,0 (1,1)	1,8 (1,0)	1,6 (0,9)
N-6-sarjan monityydyttymättömät rasvahapot, g N-6 polyunsaturated fatty acids, g	11,4 (6,3)	9,1 (4,7)	8,1 (4,4)	6,8 (3,7)
Linolihappo, g Linoleic acid, g	9,9 (5,5)	8,0 (4,1)	7,2 (4,0)	6,0 (3,3)
Transrasvahapot, g Trans fatty acids, g	1,0 (0,6)	0,8 (0,5)	0,7 (0,5)	0,6 (0,4)
Kolesteroli, mg Cholesterol, mg	256 (152)	217 (115)	176 (93)	159 (82)

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

<sup>1</sup> Keskihajonnat perustuvat kahden päivän ruoankäyttötietoihin. Standard deviations are based on two days only.

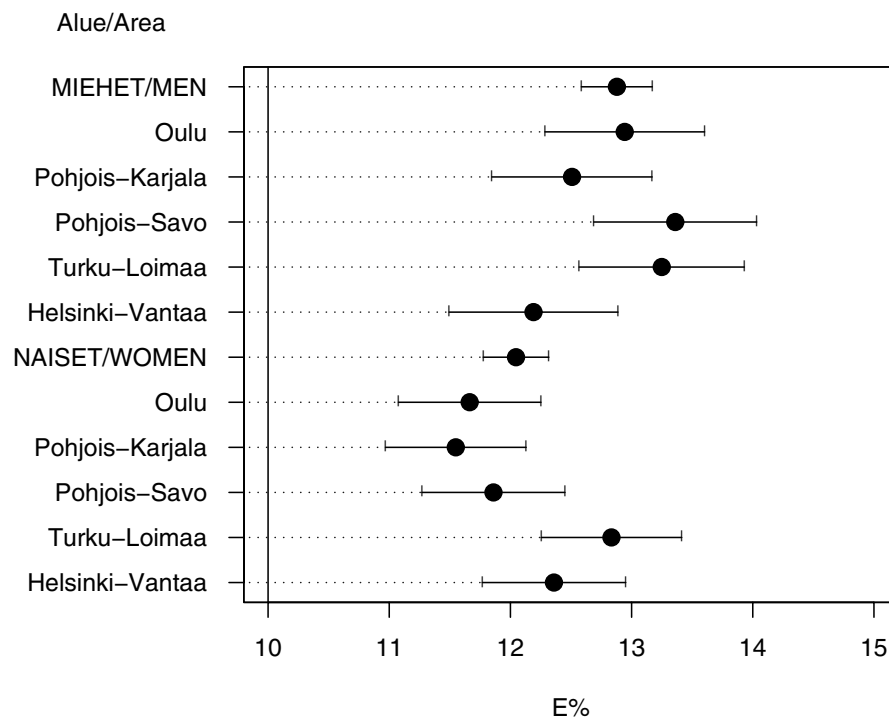
Taulukko/Table 5.4. Rasvan ja rasvahappojen keskimääräinen (keskihajonta<sup>1</sup>) päivittäinen saanti osuutena kokonaisenergiasta ikäryhmittäin. Mean (standard deviation<sup>1</sup>) daily intake of fat and fatty acids as a percentage of total energy by age group, for men and women.

	Saanti / Intake				Suositus Recommendation
	Miehet / Men		Naiset / Women		
	25–64 v/y (n = 730)	65–74 v/y (n = 229)	25–64 v/y (n = 846)	65–74 v/y (n = 234)	
Rasva, E% Total fat, E%	33,1 (7,9)	31,4 (7,9)	31,2 (7,4)	30,1 (7,3)	25–35 E%
Tyydyttynyt rasva, E% Saturated fat, E%	14,0 (4,5)	13,0 (4,9)	13,1 (4,3)	12,4 (4,2)	
Kertatyydyttymätön rasva, E% Monounsaturated fat, E%	13,0 (3,8)	12,0 (3,8)	11,9 (3,5)	11,3 (3,5)	
Monityydyttymätön rasva, E% Polyunsaturated fat, E%	6,4 (2,4)	6,2 (2,2)	6,1 (2,3)	6,0 (2,1)	
Transrasva, E% Trans fat, E%	0,4 (0,2)	0,4 (0,2)	0,4 (0,2)	0,4 (0,2)	
Rasvahapot, E% Fatty acids, E%	30,4 (7,3)	28,9 (7,2)	28,7 (6,8)	27,7 (6,7)	
Tyydyttyneet rasvahapot, E% Saturated fatty acids, E%	12,9 (4,1)	12,0 (4,5)	12,0 (3,9)	11,4 (3,9)	n. 10 E%
Kertatyydyttymättömät rasvahapot, E% Monounsaturated fatty acids, E%	12,0 (3,5)	11,1 (3,5)	10,9 (3,2)	10,4 (3,2)	10–15 E%
Monityydyttymättömät rasvahapot, E% Polyunsaturated fatty acids, E%	5,9 (2,2)	5,7 (2,0)	5,7 (2,2)	5,6 (1,9)	5–10 E%
N-3-sarjan monityydyttymättömät rasvahapot, E% N-3 polyunsaturated fatty acids, E%	1,2 (0,6)	1,3 (0,7)	1,2 (0,5)	1,3 (0,6)	1 E%
Alfa-linoleenihappo, E% Alpha-linolenic acid, E%	1,0 (0,5)	1,0 (0,5)	1,0 (0,4)	1,0 (0,4)	
N-6-sarjan monityydyttymättömät rasvahapot, E% N-6 polyunsaturated fatty acids, E%	4,5 (1,9)	4,3 (1,7)	4,4 (1,9)	4,2 (1,7)	
Linolihappo, E% Linoleic acid, E%	3,9 (1,6)	3,8 (1,5)	3,9 (1,7)	3,7 (1,5)	
Transrasvahapot, E% Trans fatty acids, E%	0,4 (0,2)	0,4 (0,2)	0,4 (0,2)	0,4 (0,2)	< 1 E%
Kolesteroli, mg/MJ Cholesterol, mg/MJ	27,7 (13,0)	27,8 (12,0)	26,6 (13,8)	27,0 (11,7)	

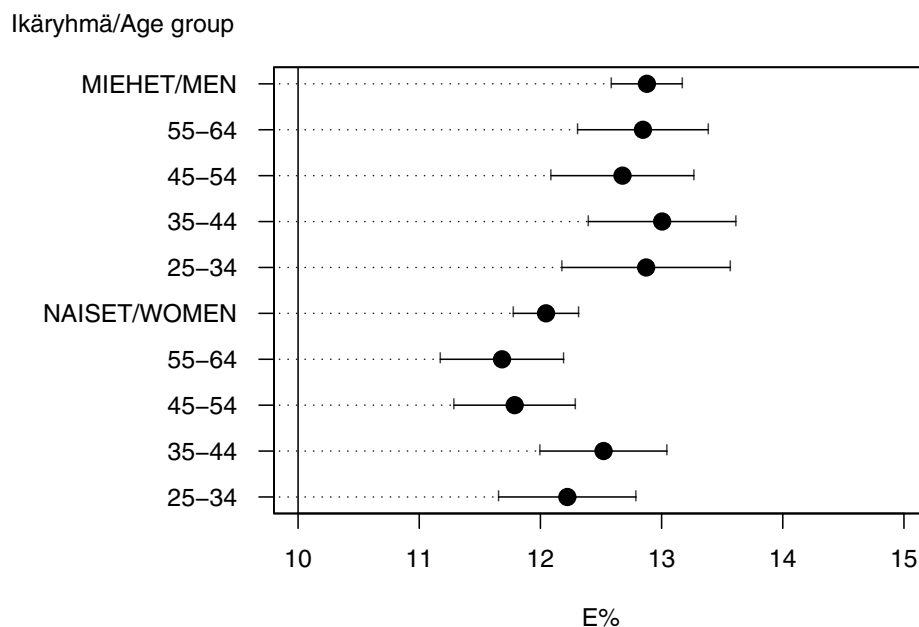
Finravinto 2007 / FINDIET 2007

<sup>1</sup> Keskihajonnat perustuvat kahden päivän ruoankäyttötietoihin. Standard deviations are based on two days only.

## 5.4.1 Tyydyttyneet rasvahapot

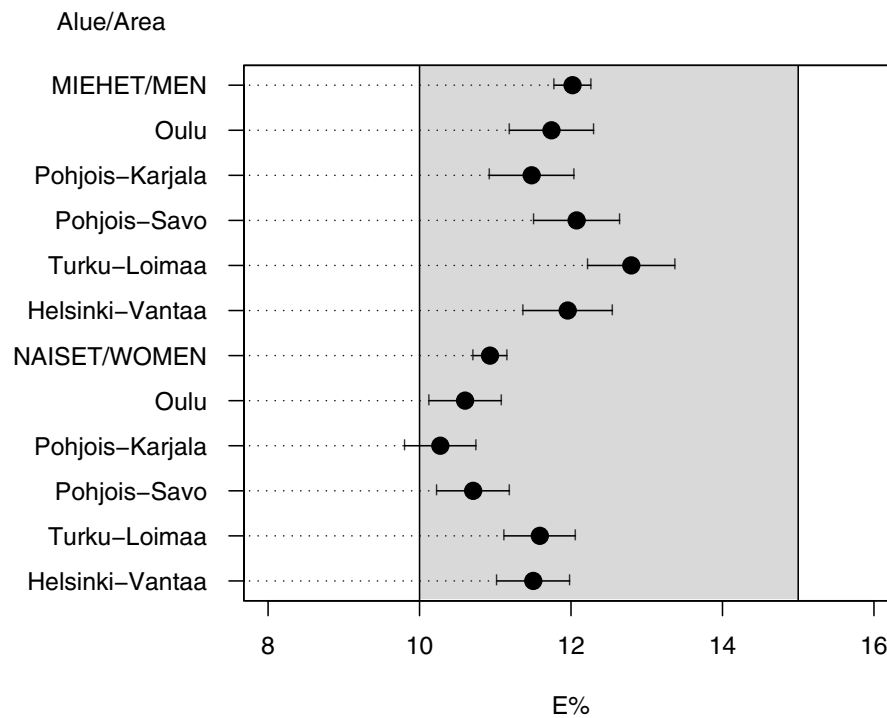


Kuva/Figure 5.13. Tyydyttyneiden rasvahappojen (E%) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli alueittain miehillä ja naisilla ( $p < 0,05$ ). Suositus on 10 E%. Mean and 95% confidence interval for intake of saturated fatty acids (E%) by area for men and women ( $p < 0,05$ ). Recommendation is 10 E%.



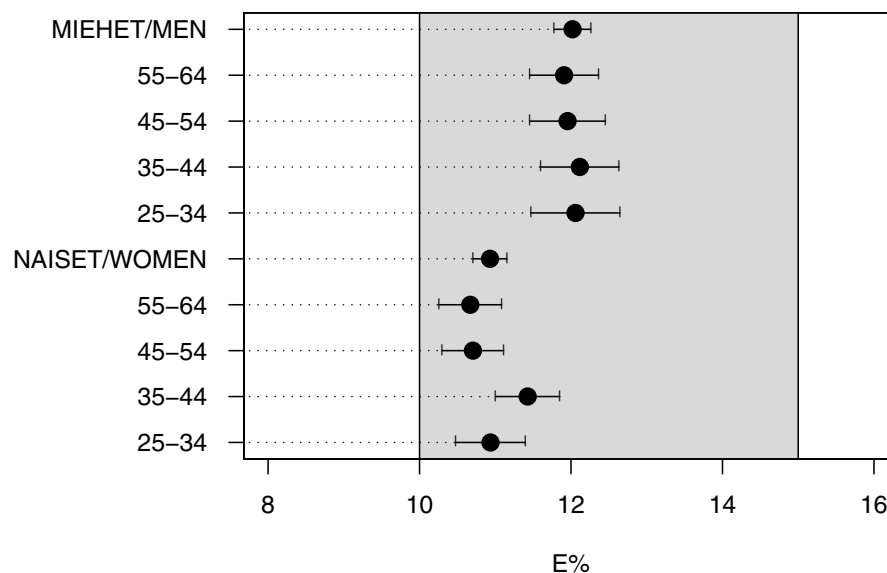
Kuva/Figure 5.14. Tyydyttyneiden rasvahappojen (E%) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli ikäryhmittäin miehillä ja naisilla. Suositus on 10 E%. Mean and 95% confidence interval for intake of saturated fatty acids (E%) by age group for men and women. Recommendation is 10 E%.

### 5.4.2 Kertatydytymättömät rasvahapot



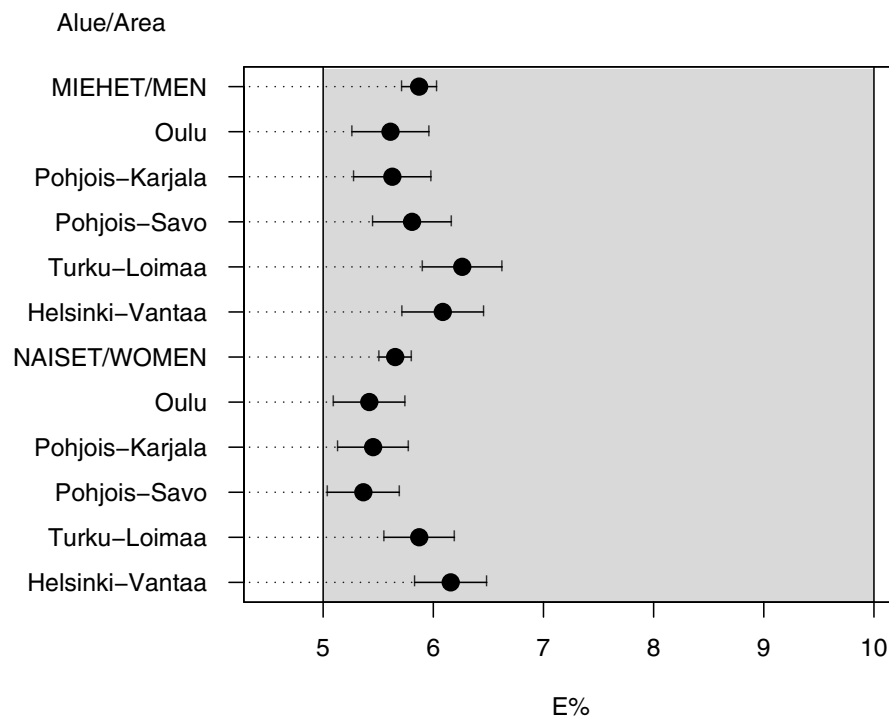
Kuva/Figure 5.15. Kertatydytymättömien rasvahappojen (E%) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli alueittain miehillä ( $p < 0,05$ ) ja naisilla ( $p < 0,05$ ). Suositus on 10–15 E%. Mean and 95% confidence interval for intake of monounsaturated fatty acids (E%) by area for men ( $p < 0.05$ ) and women ( $p < 0.05$ ). Recommendation is 10–15 E%.

### Ikäryhmä/Age group

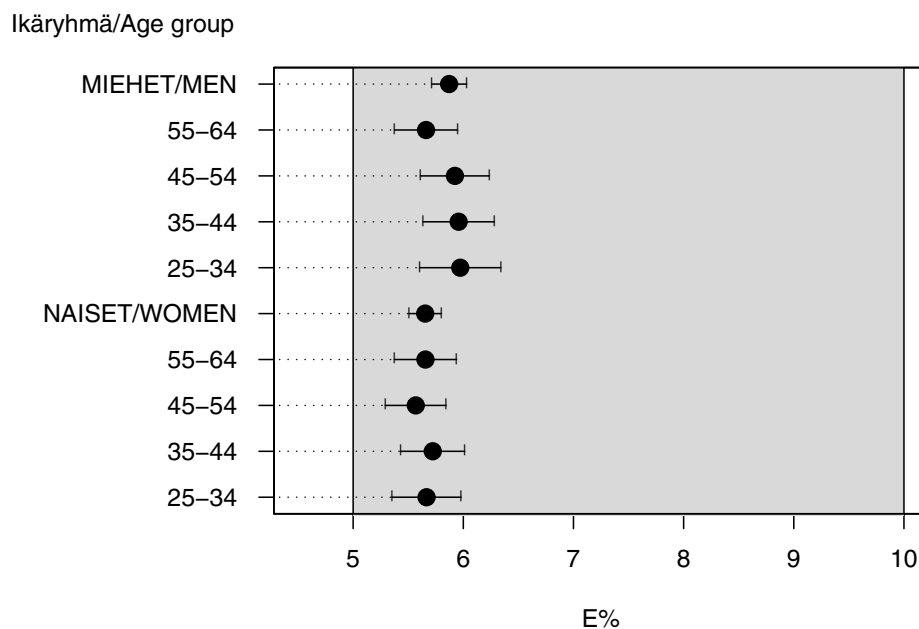


Kuva/Figure 5.16. Kertatydytymättömien rasvahappojen (E%) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli ikäryhmittäin miehillä ja naisilla ( $p < 0,05$ ). Suositus on 10–15 E%. Mean and 95% confidence interval for intake of monounsaturated fatty acids (E%) by age group for men and women ( $p < 0.05$ ). Recommendation is 10–15 E%.

### 5.4.3 Monitydyttymättömät rasvahapot

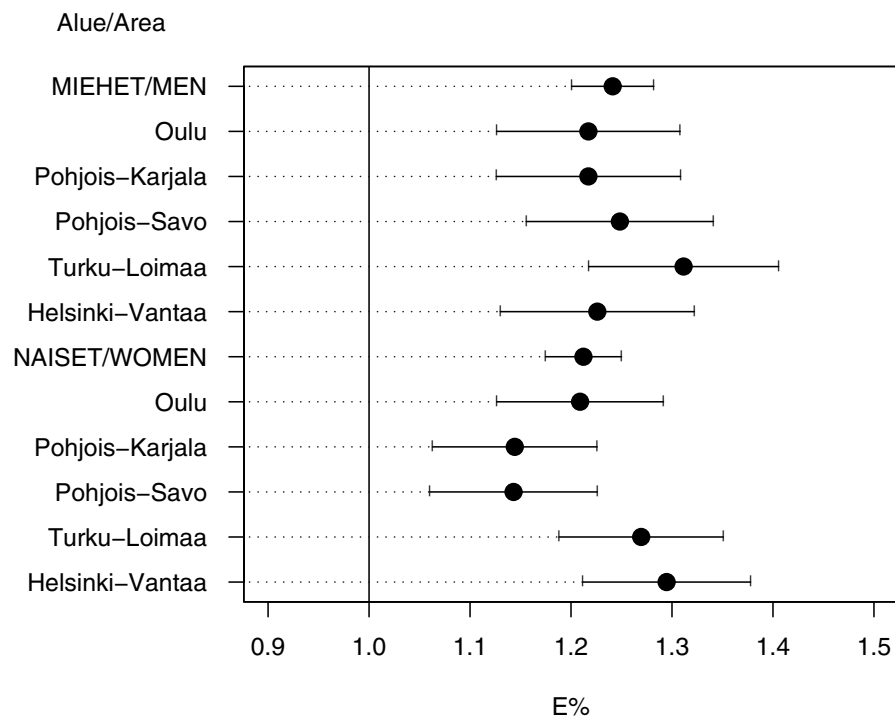


Kuva/Figure 5.17. Monitydyttymättömien rasvahappojen (E%) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli alueittain miehillä ja naisilla ( $p < 0,05$ ). Suositus on 5–10 E%. Mean and 95% confidence interval for intake of polyunsaturated fatty acids (E%) by area for men and women ( $p < 0.05$ ). Recommendation is 5–10 E%.



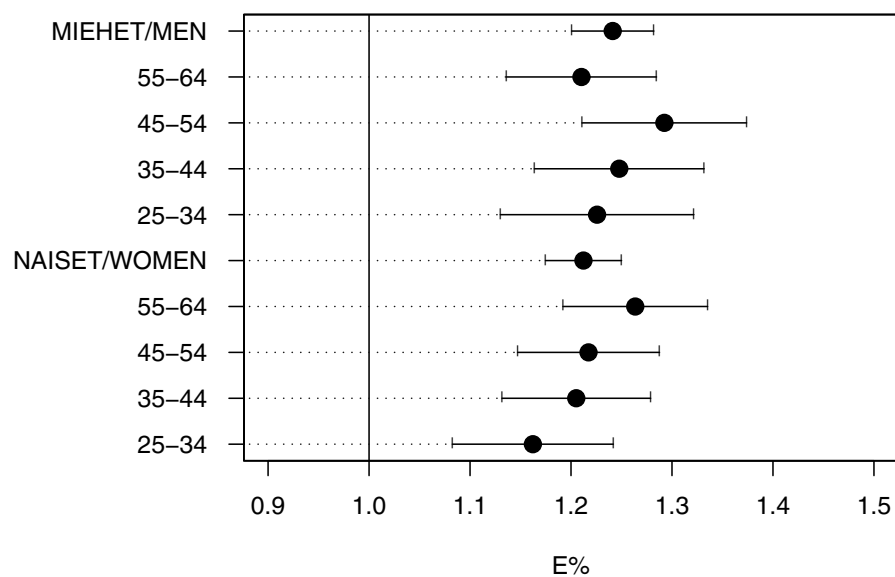
Kuva/Figure 5.18. Monitydyttymättömien rasvahappojen (E%) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli ikäryhmittäin miehillä ja naisilla. Suositus on 5–10 E%. Mean and 95% confidence interval for intake of polyunsaturated fatty acids (E%) by age group for men and women. Recommendation is 5–10 E%.

#### 5.4.4 N-3-sarjan monityydyttymättömät rasvahapot



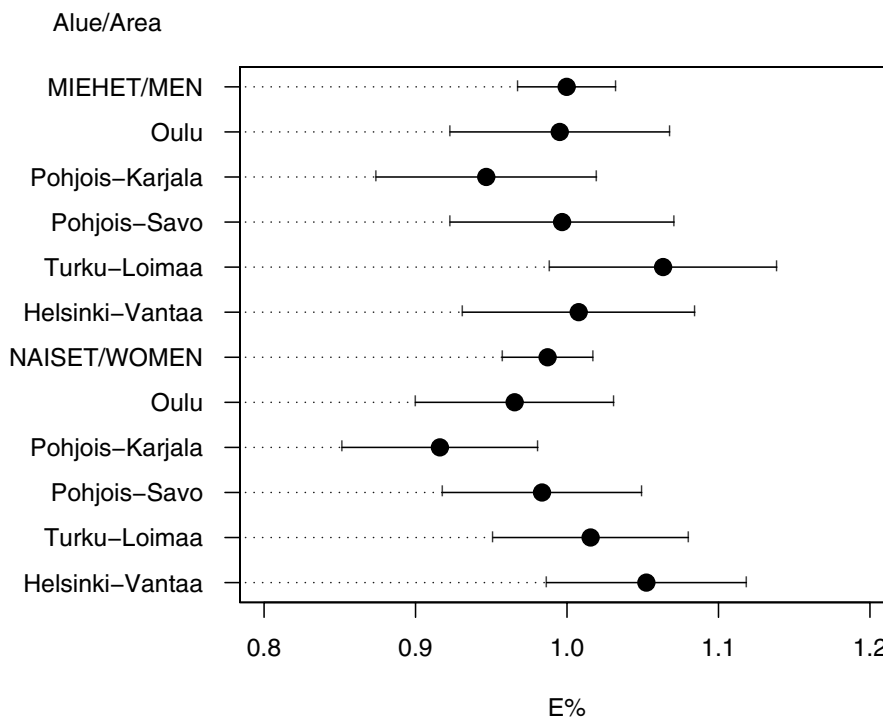
Kuva/Figure 5.19. N-3-sarjan monityydyttymättömien rasvahappojen (E%) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli alueittain miehillä ja naisilla ( $p < 0,05$ ). Suositus on 1 E%. Mean and 95% confidence interval for intake of n-3 polyunsaturated fatty acids (E%) by area for men and women ( $p < 0.05$ ). Recommendation is 1 E%.

#### Ikäryhmä/Age group

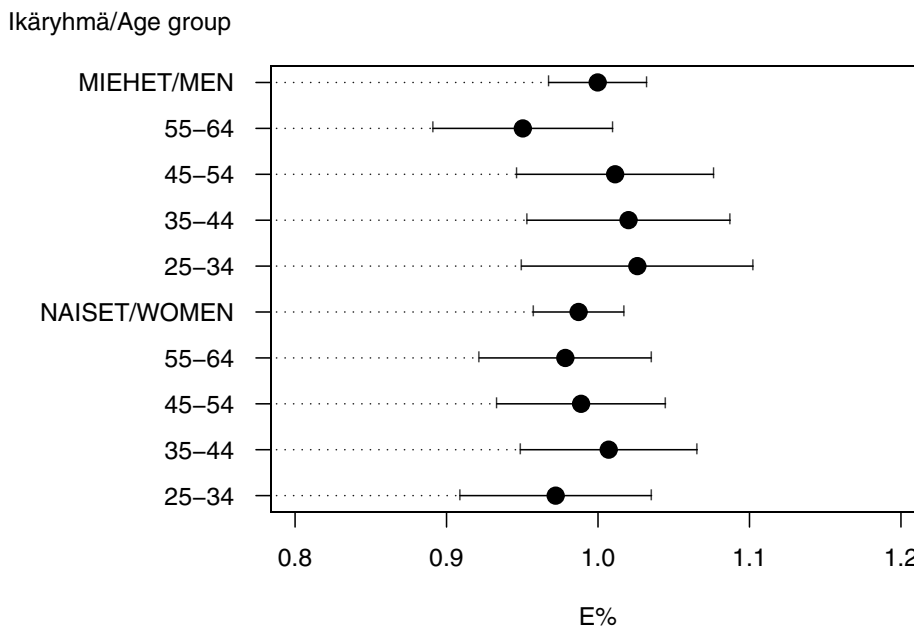


Kuva/Figure 5.20. N-3-sarjan monityydyttymättömien rasvahappojen (E%) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli ikäryhmittäin miehillä ja naisilla. Suositus on 1 E%. Mean and 95% confidence interval for intake of n-3 polyunsaturated fatty acids (E%) by age group for men and women. Recommendation is 1 E%.

5.4.5 Alfalinoleenihappo

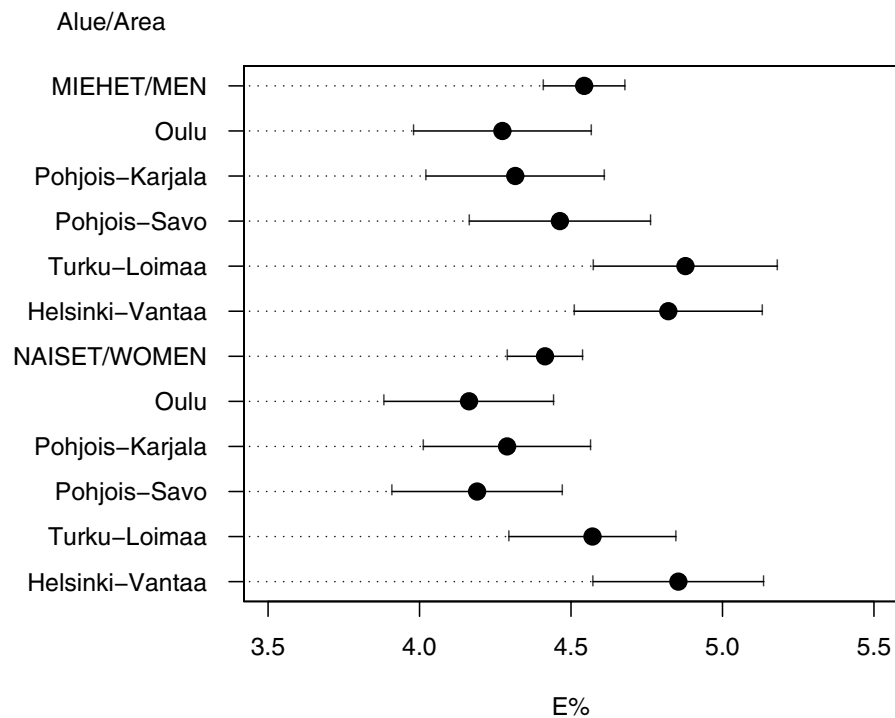


Kuva/Figure 5.21. Alfalinoleenihapon (E%) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli alueittain miehillä ja naisilla (p < 0,05). Mean and 95% confidence interval for intake of alpha-linolenic acid (E%) by area for men and women (p < 0.05).



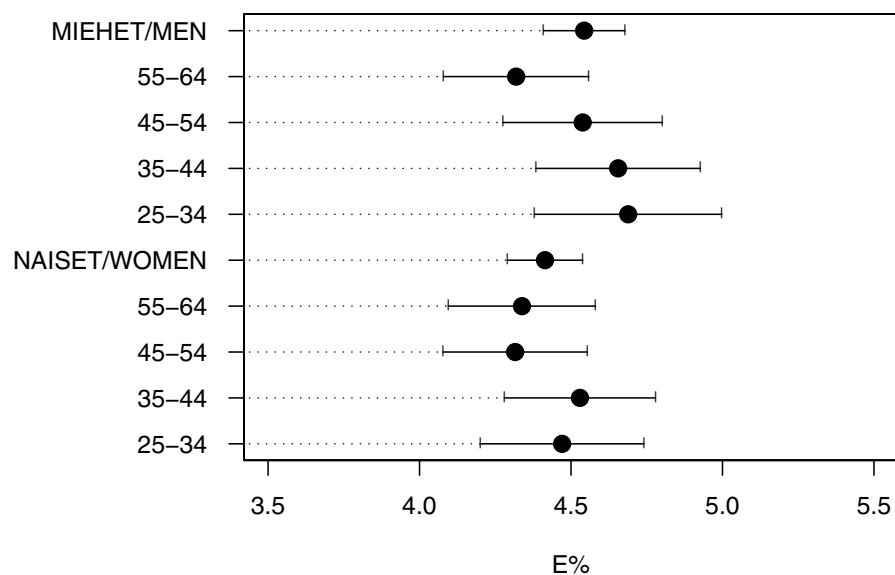
Kuva/Figure 5.22. Alfalinoleenihapon (E%) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli ikäryhmittäin miehillä ja naisilla. Mean and 95% confidence interval for intake of alpha-linolenic acid (E%) by age group for men and women.

#### 5.4.6 N-6-sarjan monitydyttymättömät rasvahapot



Kuva/Figure 5.23. N-6-sarjan monitydyttymättömien rasvahappojen (E%) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli alueittain miehillä ja naisilla ( $p < 0.05$ ). Mean and 95% confidence interval for intake of n-6 polyunsaturated fatty acids (E%) by area for men and women ( $p < 0.05$ ).

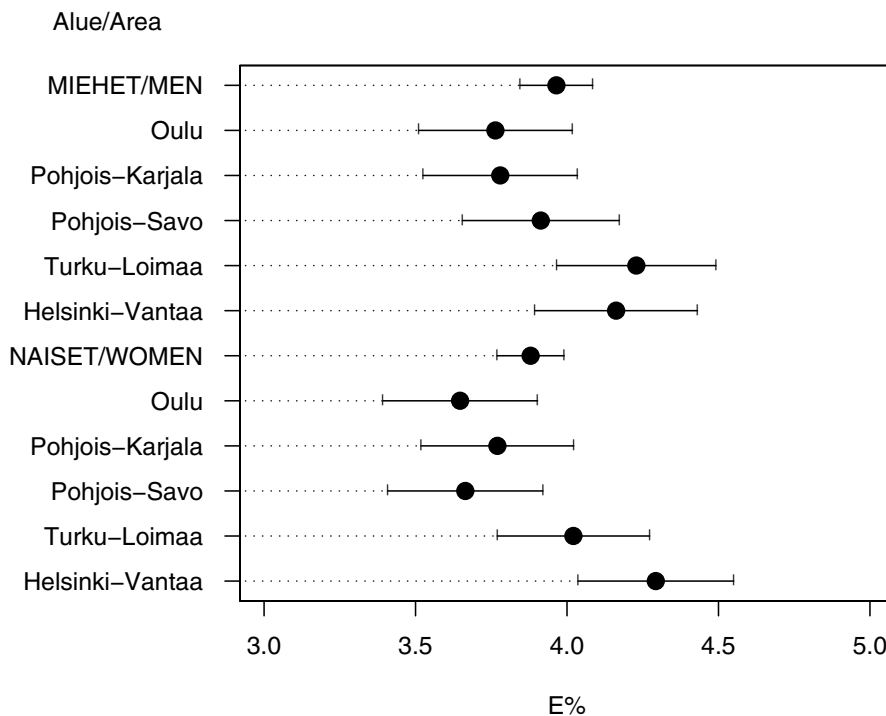
#### Ikäryhmä/Age group



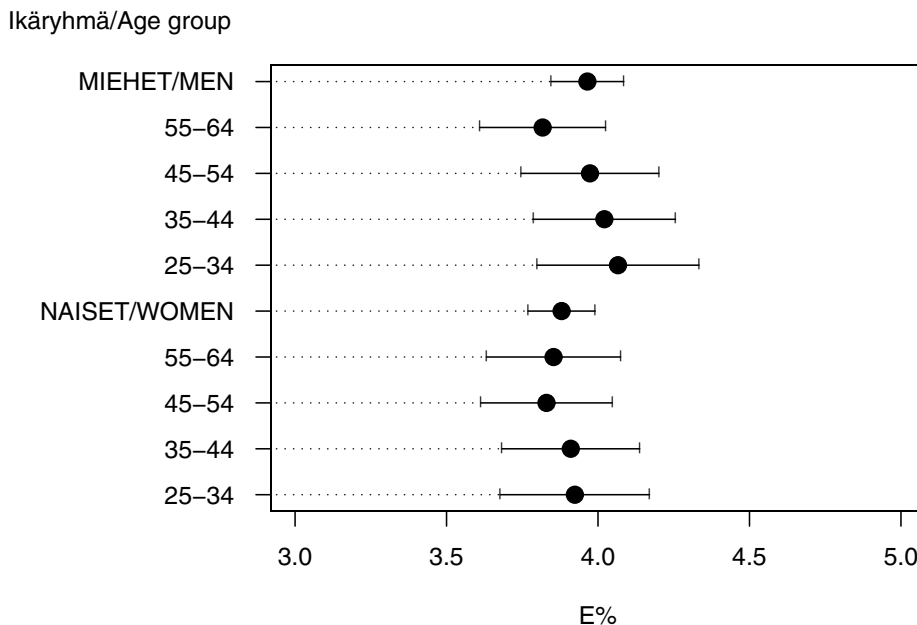
Kuva/Figure 5.24. N-6-sarjan monitydyttymättömien rasvahappojen (E%) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli ikäryhmittäin miehillä ja naisilla. Mean and 95% confidence interval for intake of n-6 polyunsaturated fatty acids (E%) by age group for men and women.



5.4.7 Linolihappo

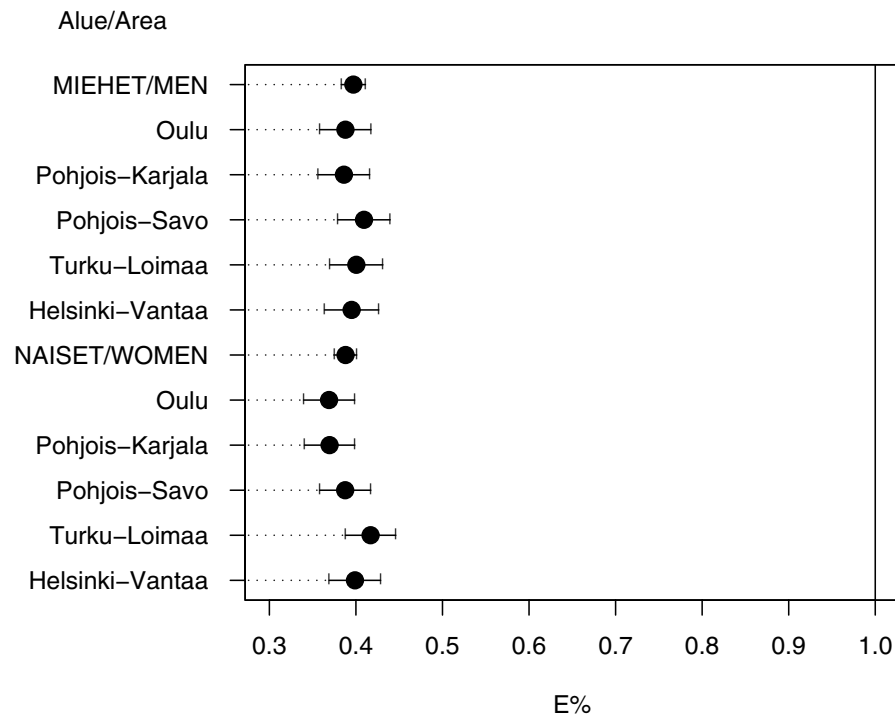


Kuva/Figure 5.25. Linolihapon (E%) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli alueittain miehillä ja naisilla (p < 0,05). Mean and 95% confidence interval for intake of linoleic acid (E%) by area for men and women (p < 0.05).



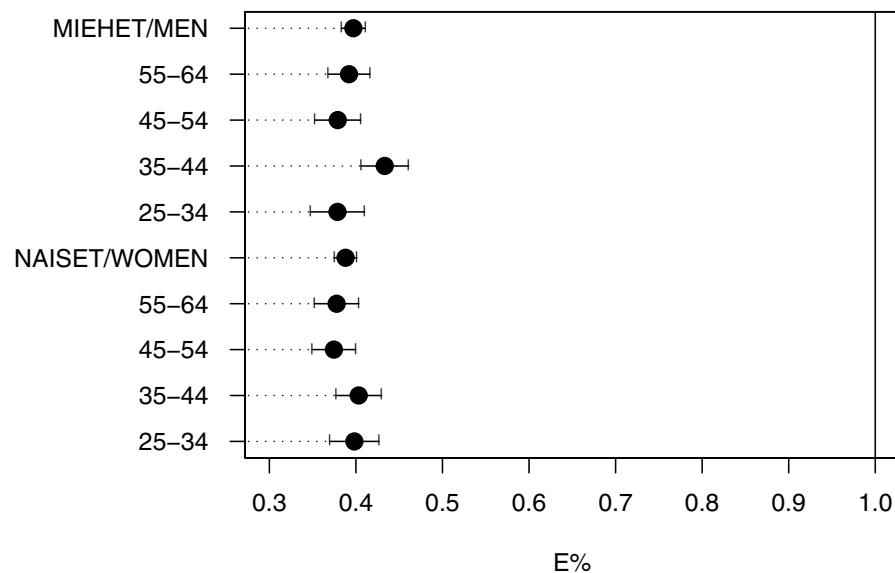
Kuva/Figure 5.26. Linolihapon (E%) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli ikäryhmittäin miehillä ja naisilla. Mean and 95% confidence interval for intake of linoleic acid (E%) by age group for men and women.

## 5.4.8 Transrasvahapot



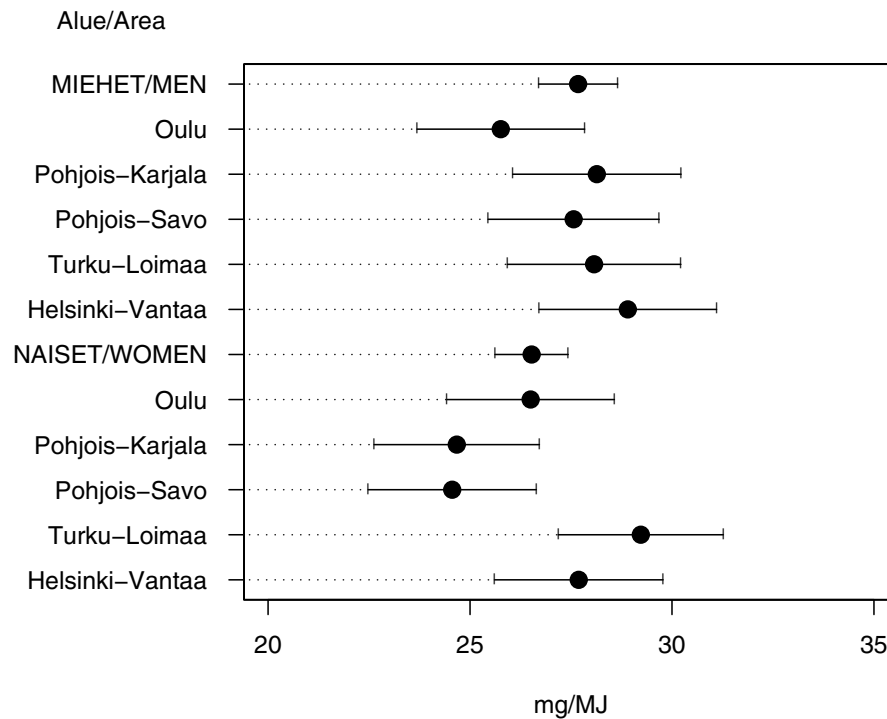
Kuva/Figure 5.27. Transrasvahappojen (E%) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli alueittain miehillä ja naisilla. Suositus on 1 E%. Mean and 95% confidence interval for intake of trans fatty acids (E%) by area for men and women. Recommendation is 1 E%.

## Ikäryhmä/Age group

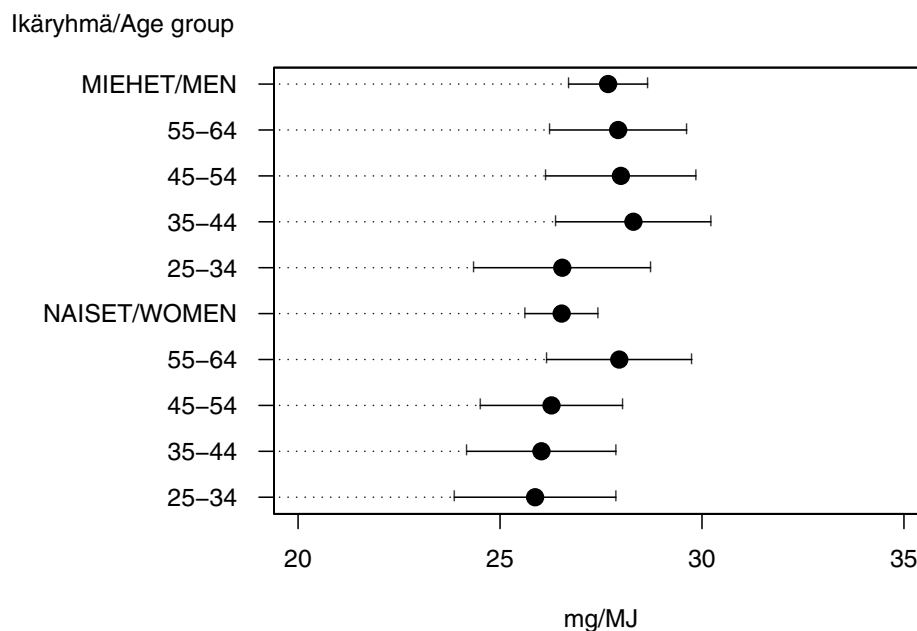


Kuva/Figure 5.28. Transrasvahappojen (E%) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli ikäryhmittäin miehillä ( $p < 0,05$ ) ja naisilla. Suositus on 1 E%. Mean and 95% confidence interval for intake of trans fatty acids (E%) by age group for men ( $p < 0.05$ ) and women. Recommendation is 1 E%.

## 5.4.9 Kolesterolin



Kuva/Figure 5.29. Kolesterolin (mg/MJ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli alueittain miehillä ja naisilla ( $p < 0,05$ ). Mean and 95% confidence interval for intake of cholesterol (mg/MJ) by area for men and women ( $p < 0.05$ ).



Kuva 5.30. Kolesterolin (mg/MJ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli ikäryhmittäin miehillä ja naisilla. Mean and 95% confidence interval for intake of cholesterol (mg/MJ) by age group for men and women.

## 5.5 Vitamiinien saanti

Taulukko/Table 5.5. Vitamiinien keskimääräinen (keskihajonta<sup>1</sup>) päivittäinen saanti ikäryhmittäin. Mean (standard deviation<sup>1</sup>) daily intake of vitamins by age group, for men and women.

	Saanti / Intake <sup>2</sup>				Suositus / Recommendation <sup>3</sup>	
	Miehet / Men		Naiset / Women		Miehet Men	Naiset Women
	25–64 v/y (n = 730)	65–74 v/y (n = 229)	25–64 v/y (n = 846)	65–74 v/y (n = 234)		
A-vitamiini <sup>4</sup> , µg Vitamin A <sup>4</sup> , µg	963 (1 397)	836 (1 097)	690 (692)	770 (1 150)	900	700
D-vitamiini, µg Vitamin D, µg	7,1 (5,7)	9,0 (8,2)	5,2 (4,2)	6,5 (4,6)	7,5/10	7,5/10
E-vitamiini <sup>5</sup> , mg Vitamin E <sup>5</sup> , mg	10,3 (4,8)	8,7 (3,9)	8,1 (3,7)	7,3 (3,2)	10	8
K-vitamiini, µg Vitamin K, µg	100 (56)	88 (50)	88 (48)	79 (40)		
Tiamiini, mg Thiamine, mg	1,5 (0,6)	1,3 (0,5)	1,1 (0,4)	1,0 (0,4)	1,4/1,3	1,1/1,0
Riboflaviini, mg Riboflavin, mg	2,1 (0,9)	1,8 (0,8)	1,6 (0,6)	1,5 (0,6)	1,7/1,5	1,3/1,2
Niasiini <sup>6</sup> , mg Niacin <sup>6</sup> , mg	35 (12)	30 (11)	26 (8)	23 (7)	19/17	15/14
Pyridoksiini, mg Pyridoxine, mg	2,1 (0,9)	2,0 (1,2)	1,7 (0,6)	1,5 (0,7)	1,6	1,2
Folaatti, µg Folate, µg	270 (120)	243 (102)	226 (88)	210 (96)	300	300 <sup>7</sup>
B <sub>12</sub> -vitamiini, µg Vitamin B <sub>12</sub> , µg	6,6 (6,5)	6,5 (6,0)	4,5 (3,4)	5,2 (4,8)	2,0	2,0
C-vitamiini, mg Vitamin C, mg	98 (88)	92 (72)	118 (82)	97 (68)	75	75

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

<sup>1</sup> Keskihajonnat perustuvat kahden päivän ruoankäyttötietoihin. Standard deviations are based on two days only.

<sup>2</sup> Ruoanvalmistushävikit on otettu huomioon ravinnonsaannin laskennassa. Nutrient losses during food preparation taken into account.

<sup>3</sup> Suositus työikäisille aikuisille / ikääntyneille. Recommendation for working age adults / for elderly.

<sup>4</sup> Laskettu retinoliekvivalentteina. Expressed as retinol equivalents.

<sup>5</sup> Laskettu alfatokoferolina. Expressed as alpha-tocopherol.

<sup>6</sup> Laskettu niasiiniekvivalentteina. Expressed as niacin equivalents.

<sup>7</sup> Suositeltava saanti hedelmällisessä iässä oleville naisille on 400 µg/vrk. Recommendation for women in reproductive age is 400 µg/day.

Taulukko/Table 5.6. Vitamiinien keskimääräinen (keskihajonta<sup>1</sup>) energiaan suhteutettu päivittäinen saanti ikäryhmittäin. Mean (standard deviation<sup>1</sup>) daily intake of vitamins per unit of energy (MJ) by age group, for men and women.

	Saanti/Intake <sup>2</sup>				Suositus Recommendation
	Miehet / Men		Naiset / Women		
	25–64 v/y (n = 730)	65–74 v/y (n = 229)	25–64 v/y (n = 846)	65–74 v/y (n = 234)	
A-vitamiini <sup>3</sup> , µg/MJ Vitamin A <sup>3</sup> , µg/MJ	108 (168)	111 (160)	108 (132)	134 (202)	80
D-vitamiini, µg/MJ Vitamin D, µg/MJ	0,8 (0,6)	1,1 (0,9)	0,8 (0,6)	1,1 (0,8)	1
E-vitamiini <sup>4</sup> , mg/MJ Vitamin E <sup>4</sup> , mg/MJ	1,1 (0,4)	1,1 (0,4)	1,2 (0,4)	1,2 (0,4)	0,9
K-vitamiini, µg/MJ Vitamin K, µg/MJ	11,1 (5,7)	11,6 (6,4)	13,4 (7,2)	13,5 (6,2)	
Tiamiini, mg/MJ Thiamine, mg/MJ	0,16 (0,06)	0,18 (0,06)	0,16 (0,05)	0,17 (0,05)	0,12
Riboflaviini, mg/MJ Riboflavin, mg/MJ	0,23 (0,08)	0,24 (0,08)	0,24 (0,07)	0,26 (0,08)	0,14
Niasiini <sup>5</sup> , mg/MJ Niacin <sup>5</sup> , mg/MJ	3,9 (0,9)	3,9 (1,0)	4,0 (1,0)	4,0 (0,8)	1,6
Pyridoksiini, mg/MJ Pyridoxine, mg/MJ	0,23 (0,09)	0,26 (0,12)	0,25 (0,09)	0,25 (0,07)	0,13
Folaatti, µg/MJ Folate, µg/MJ	30 (12)	32 (12)	35 (14)	36 (14)	45
B <sub>12</sub> -vitamiini, µg/MJ Vitamin B <sub>12</sub> , µg/MJ	0,7 (0,8)	0,8 (0,8)	0,7 (0,6)	0,9 (0,8)	0,2
C-vitamiini, mg/MJ Vitamin C, mg/MJ	11 (10)	12 (10)	18 (13)	17 (12)	8

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

<sup>1</sup> Keskihajonnat perustuvat kahden päivän ruoankäyttötietoihin. Standard deviations are based on two days only.

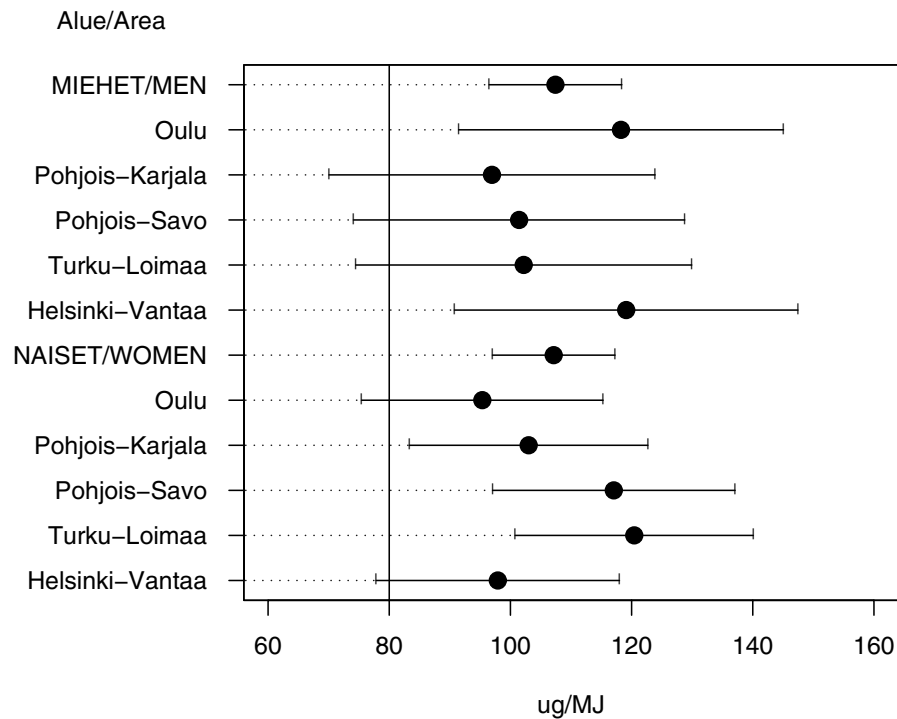
<sup>2</sup> Ruoanvalmistushävikit on otettu huomioon ravinnonsaannin laskennassa. Nutrient losses during food preparation taken into account.

<sup>3</sup> Laskettu retinoliekvivalentteina. Expressed as retinol equivalents.

<sup>4</sup> Laskettu alfatokoferolina. Expressed as alpha-tocopherol.

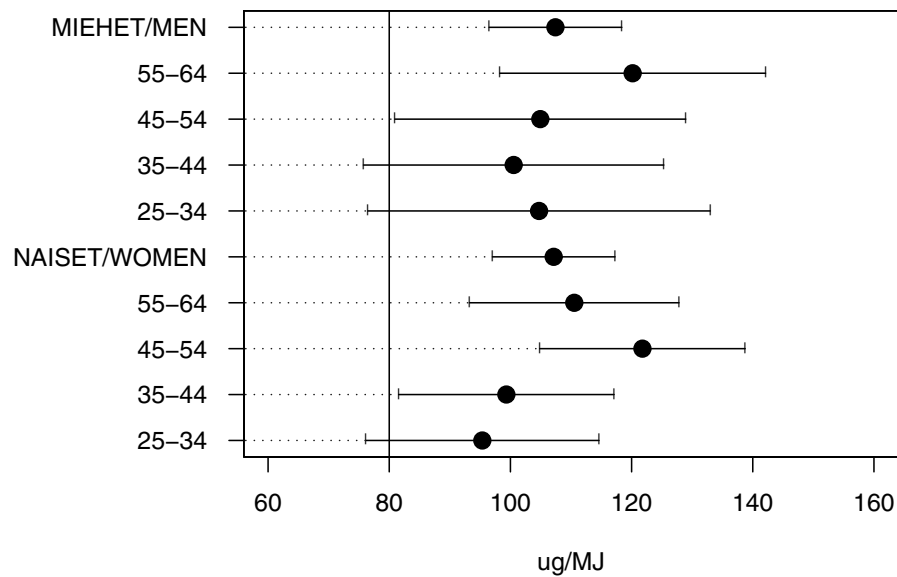
<sup>5</sup> Laskettu niasiiniekvivalentteina. Expressed as niacin equivalents.

## 5.5.1 A-vitamiini



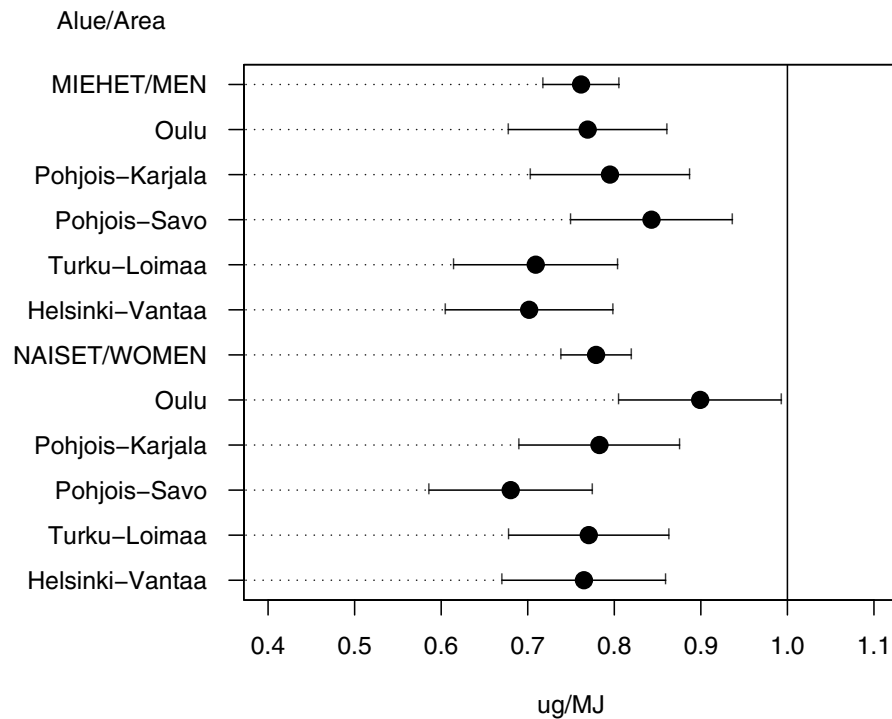
Kuva/Figure 5.31. A-vitamiinin ( $\mu\text{g}/\text{MJ}$ ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli alueittain miehillä ja naisilla. Suositus on  $80 \mu\text{g}/\text{MJ}$ . Mean and 95% confidence interval for intake of vitamin A ( $\mu\text{g}/\text{MJ}$ ) by area for men and women. Recommendation is  $80 \mu\text{g}/\text{MJ}$ .

## Ikäryhmä/Age group



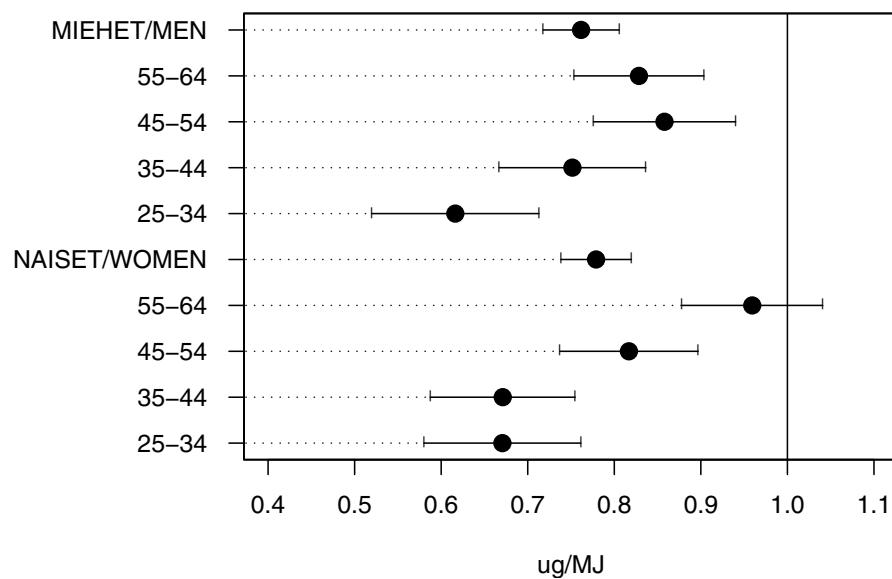
Kuva/Figure 5.32. A-vitamiinin ( $\mu\text{g}/\text{MJ}$ ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli ikäryhmittäin miehillä ja naisilla. Suositus on  $80 \mu\text{g}/\text{MJ}$ . Mean and 95% confidence interval for intake of vitamin A ( $\mu\text{g}/\text{MJ}$ ) by age group for men and women. Recommendation is  $80 \mu\text{g}/\text{MJ}$ .

## 5.5.2 D-vitamiini



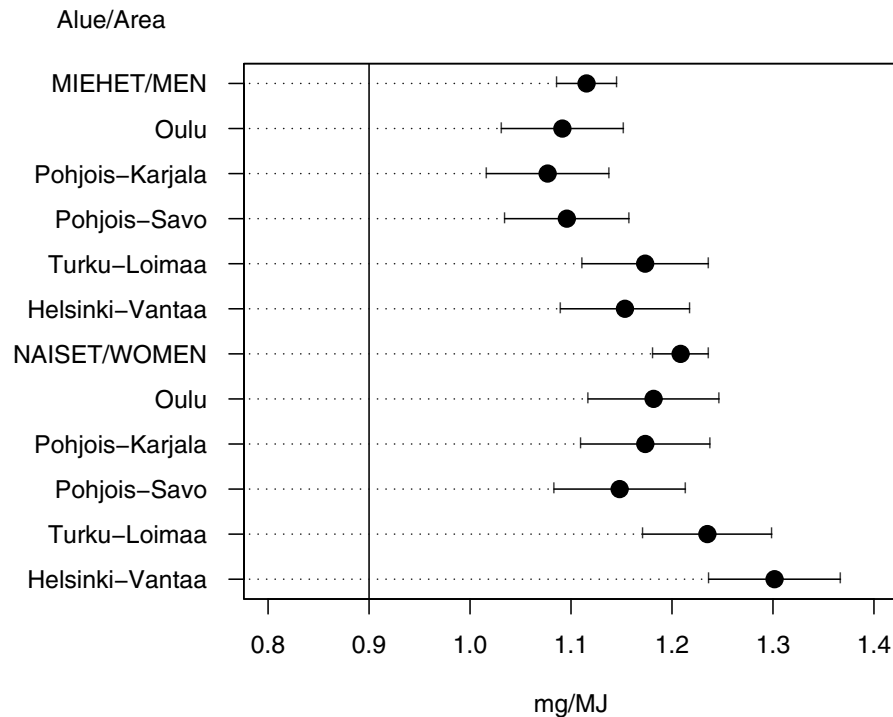
Kuva/Figure 5.33. D-vitamiinin ( $\mu\text{g}/\text{MJ}$ ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli alueittain miehillä ( $p < 0,05$ ) ja naisilla ( $p < 0,05$ ). Suositus on  $1 \mu\text{g}/\text{MJ}$ . Mean and 95% confidence interval for intake of vitamin D ( $\mu\text{g}/\text{MJ}$ ) by area for men ( $p < 0.05$ ) and women ( $p < 0.05$ ). Recommendation is  $1 \mu\text{g}/\text{MJ}$ .

## Ikäryhmä/Age group



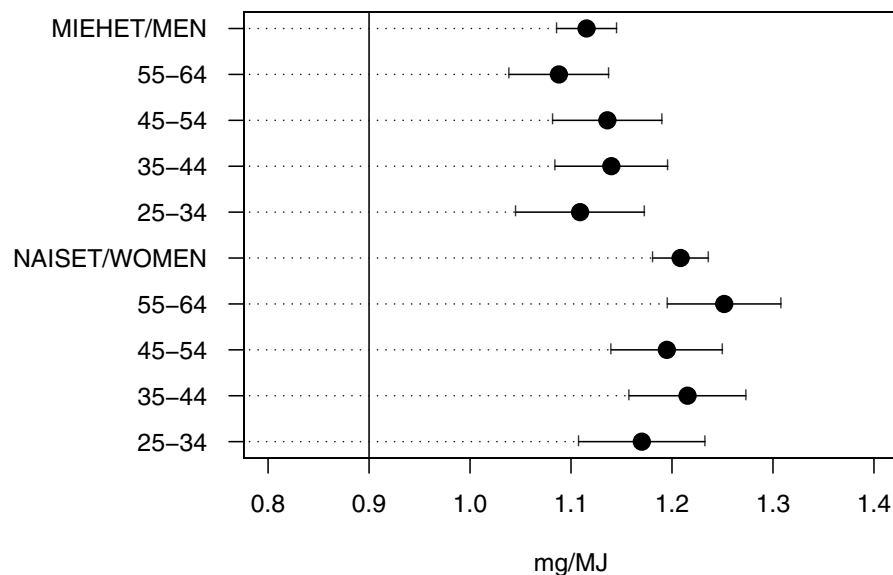
Kuva/Figure 5.34. D-vitamiinin ( $\mu\text{g}/\text{MJ}$ ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli ikäryhmittäin miehillä ( $p < 0,05$ ) ja naisilla ( $p < 0,05$ ). Suositus on  $1 \mu\text{g}/\text{MJ}$ . Mean and 95% confidence interval for intake of vitamin D ( $\mu\text{g}/\text{MJ}$ ) by age group for men ( $p < 0.05$ ) and women ( $p < 0.05$ ). Recommendation is  $1 \mu\text{g}/\text{MJ}$ .

## 5.5.3 E-vitamiini



Kuva/Figure 5.35. E-vitamiinin (mg/MJ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli alueittain miehillä ja naisilla ( $p < 0,05$ ). Suositus on 0,9 mg/MJ. Mean and 95% confidence interval for intake of vitamin E (mg/MJ) by area for men and women ( $p < 0.05$ ). Recommendation is 0.9 mg/MJ.

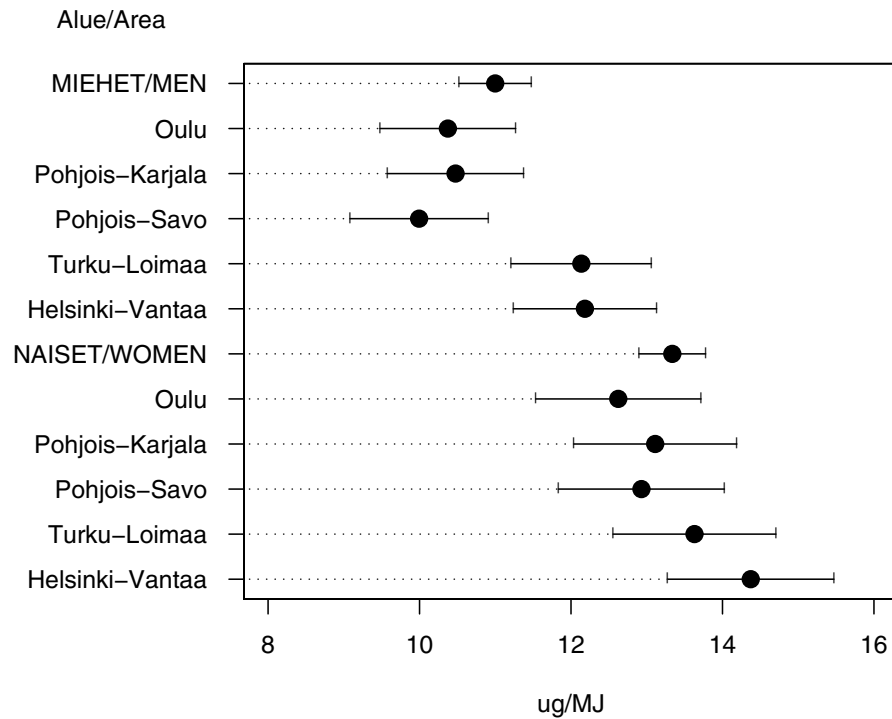
## Ikäryhmä/Age group



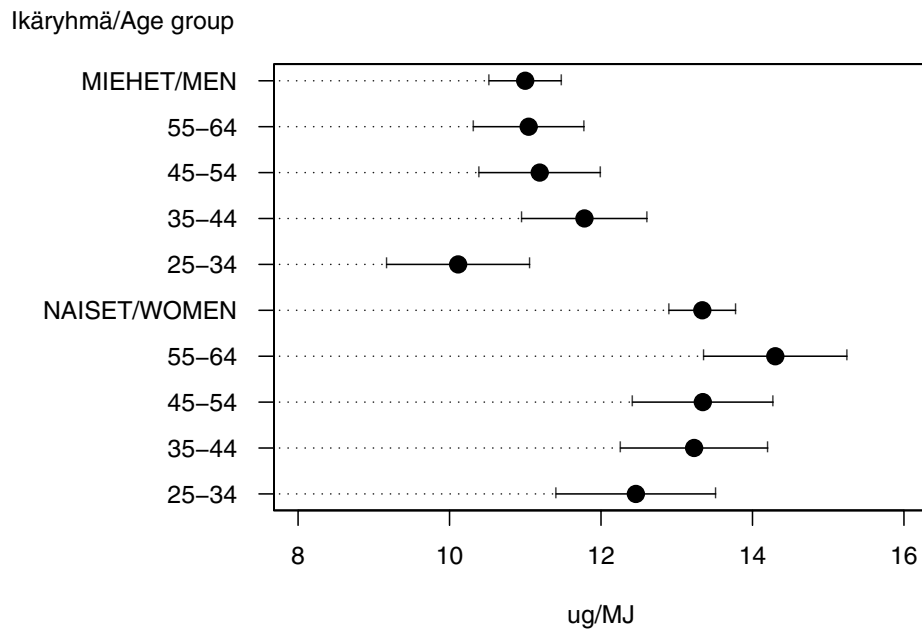
Kuva/Figure 5.36. E-vitamiinin (mg/MJ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli ikäryhmittäin miehillä ja naisilla. Suositus on 0,9 mg/MJ. Mean and 95% confidence interval for intake of vitamin E (mg/MJ) by age group for men and women. Recommendation is 0.9 mg/MJ.



## 5.5.4 K-vitamiini

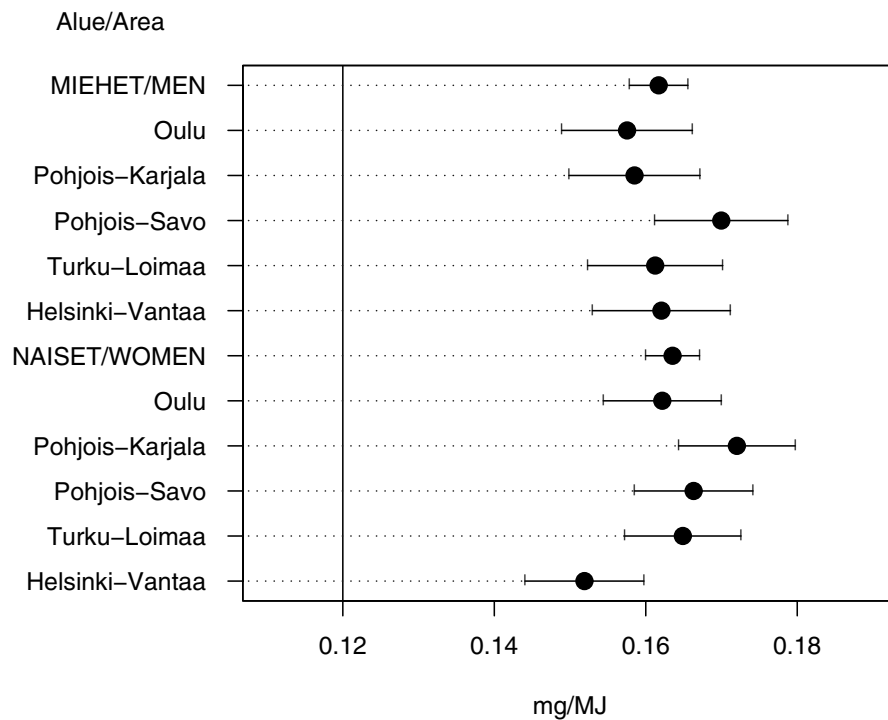


Kuva/Figure 5.37. K-vitamiinin ( $\mu\text{g}/\text{MJ}$ ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli alueittain miehillä ( $p < 0,05$ ) ja naisilla. Mean and 95% confidence interval for intake of vitamin K ( $\mu\text{g}/\text{MJ}$ ) by area for men ( $p < 0,05$ ) and women.

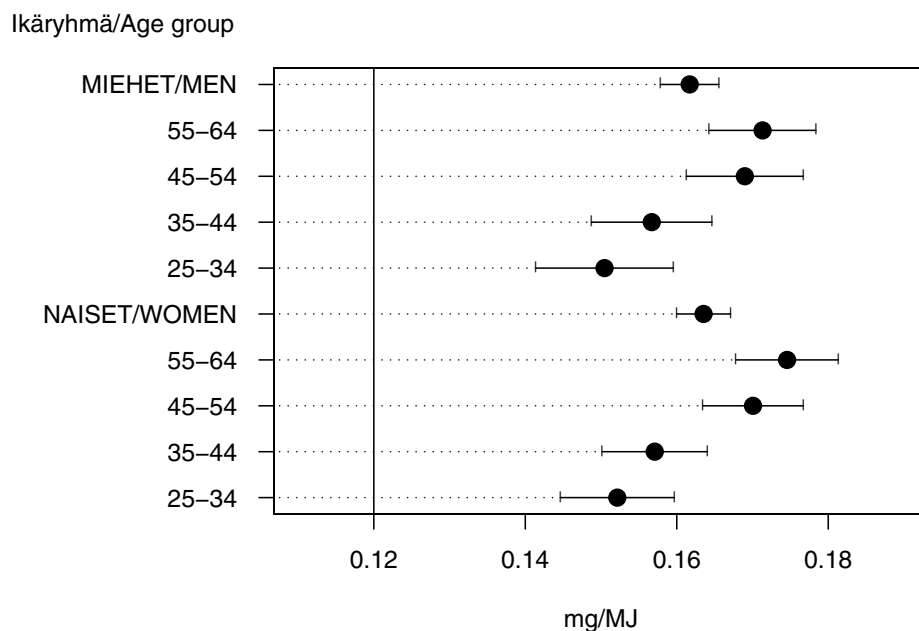


Kuva/Figure 5.38. K-vitamiinin ( $\mu\text{g}/\text{MJ}$ ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli ikäryhmittäin miehillä ja naisilla. Mean and 95% confidence interval for intake of vitamin K ( $\mu\text{g}/\text{MJ}$ ) by age group for men and women.

## 5.5.5 Tiamiini

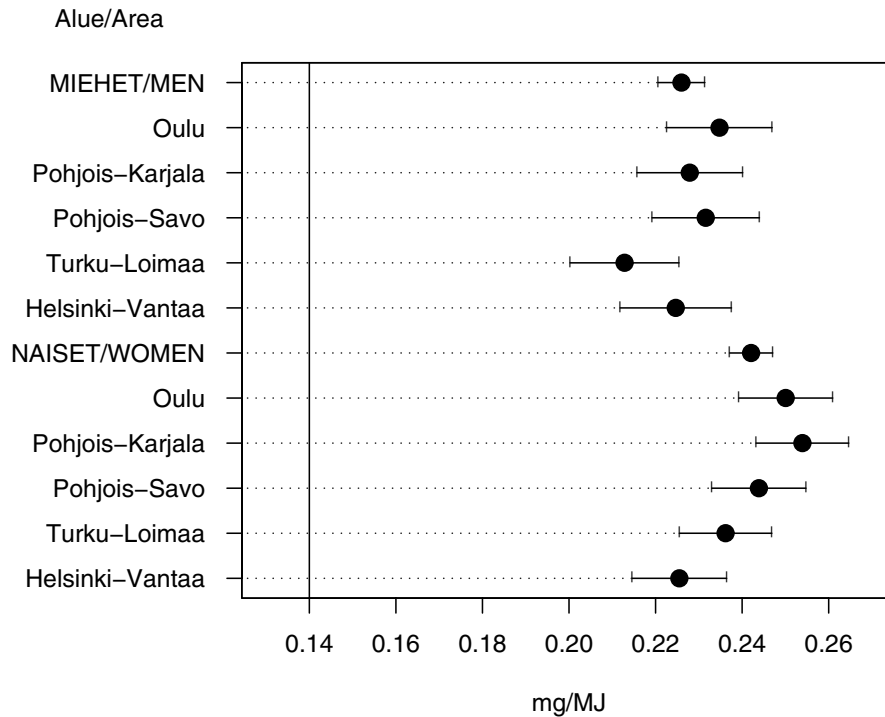


Kuva/Figure 5.39. Tiamiinin (mg/MJ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli alueittain miehillä ja naisilla ( $p < 0,05$ ). Suositus on 0,12 mg/MJ. Mean and 95% confidence interval for intake of thiamine (mg/MJ) by area for men and women ( $p < 0.05$ ). Recommendation is 0.12 mg/MJ.



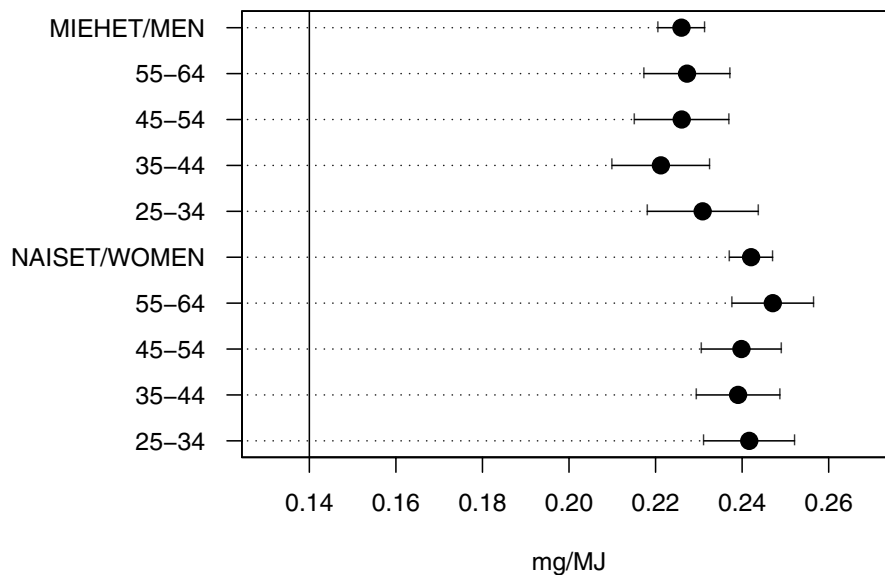
Kuva/Figure 5.40. Tiamiinin (mg/MJ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli ikäryhmittäin miehillä ( $p < 0,05$ ) ja naisilla ( $p < 0,05$ ). Suositus on 0,12 mg/MJ. Mean and 95% confidence interval for intake of thiamine (mg/MJ) by age group for men ( $p < 0.05$ ) and women ( $p < 0.05$ ). Recommendation is 0.12 mg/MJ.

## 5.5.6 Riboflaviini



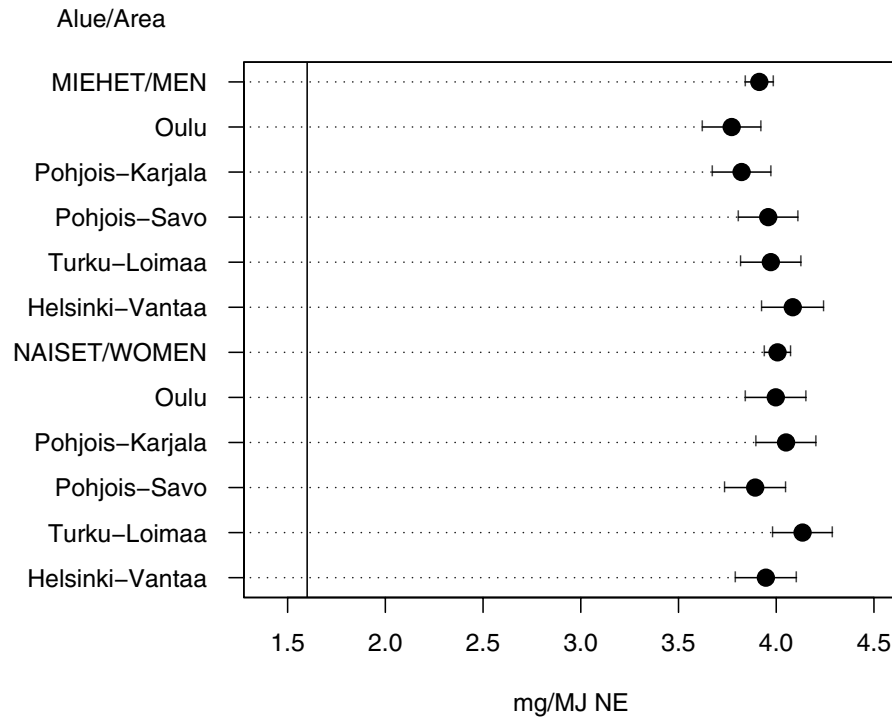
Kuva/Figure 5.41. Riboflaviinin (mg/MJ) keskimääräinen saanti ja saanti ja 95 %:n luottamusväli alueittain miehillä ja naisilla ( $p < 0,05$ ). Suositus on 0,14 mg/MJ. Mean and 95% confidence interval for intake of riboflavin (mg/MJ) by area for men and women ( $p < 0,05$ ). Recommendation is 0.14 mg/MJ.

## Ikäryhmä/Age group



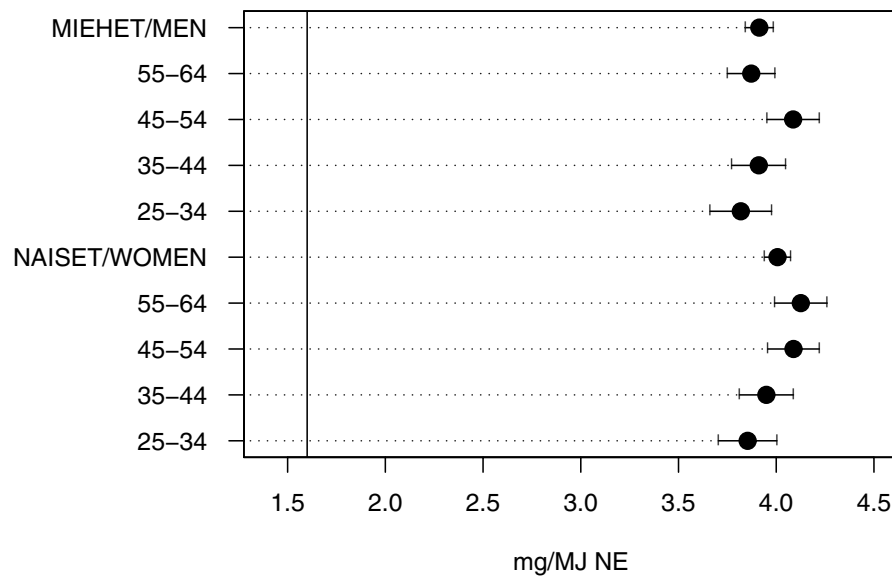
Kuva/Figure 5.42. Riboflaviinin (mg/MJ) keskimääräinen saanti ja saanti ja 95 %:n luottamusväli ikäryhmittäin miehillä ja naisilla. Suositus on 0,14 mg/MJ. Mean and 95% confidence interval for intake of riboflavin (mg/MJ) by age group for men and women. Recommendation is 0.14 mg/MJ.

## 5.5.7 Niasini



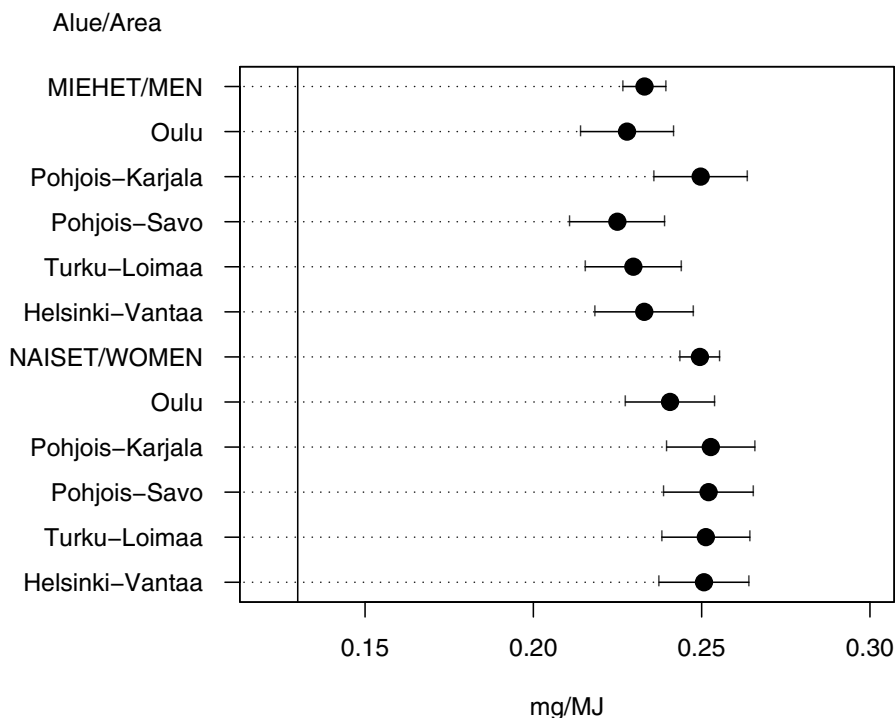
Kuva/Figure 5.43. Niasinin (mg/MJ NE) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli alueittain miehillä ( $p < 0,05$ ) ja naisilla. Suositus on 1,6 mg/MJ. Mean and 95% confidence interval for intake of niacin (mg/MJ NE) by area for men ( $p < 0.05$ ) and women. Recommendation is 1.6 mg/MJ.

## Ikäryhmä/Age group

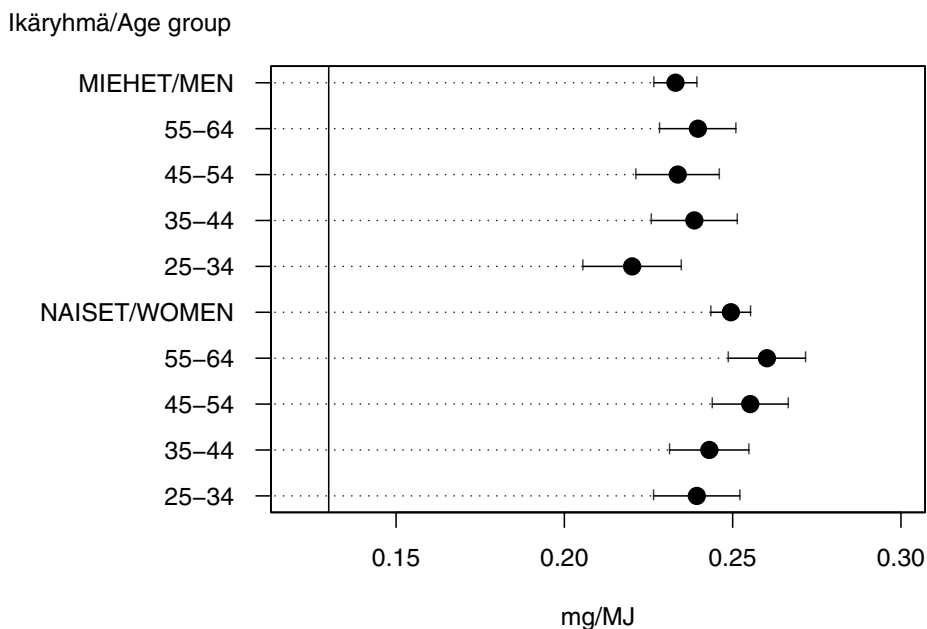


Kuva/Figure 5.44. Niasinin (mg/MJ NE) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli ikäryhmittäin miehillä ( $p < 0,05$ ) ja naisilla ( $p < 0,05$ ). Suositus on 1,6 mg/MJ. Mean and 95% confidence interval for intake of niacin (mg/MJ NE) by age group for men ( $p < 0.05$ ) and women ( $p < 0.05$ ). Recommendation is 1.6 mg/MJ.

5.5.8 Pyridoksiini

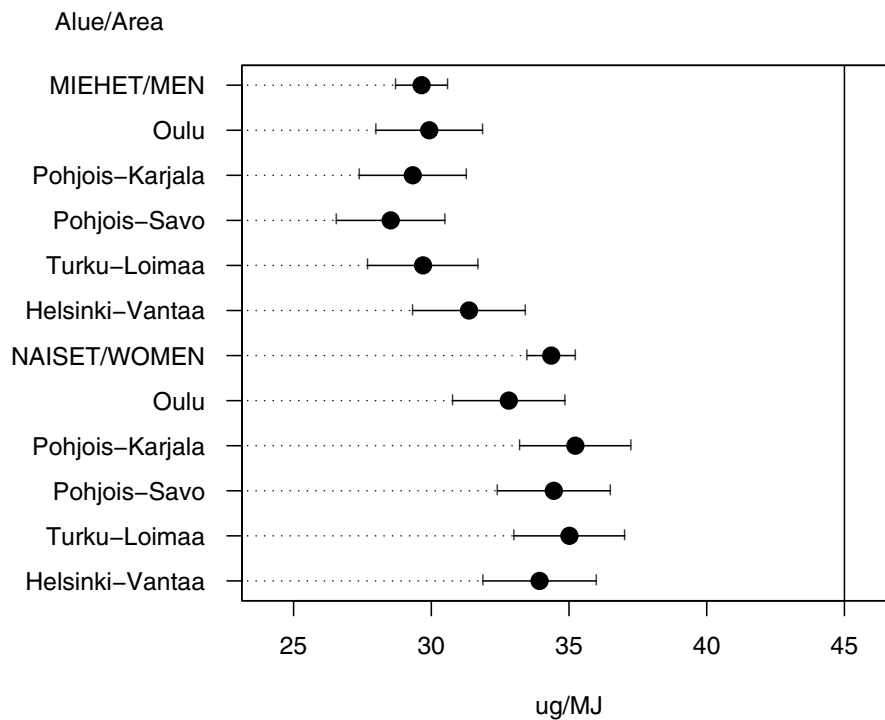


Kuva/Figure 5.45. Pyridoksiinin (mg/MJ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli alueittain miehillä ja naisilla. Suositus on 0,13 mg/MJ. Mean and 95% confidence interval for intake of pyridoxine (mg/MJ) by area for men and women. Recommendation is 0.13 mg/MJ.



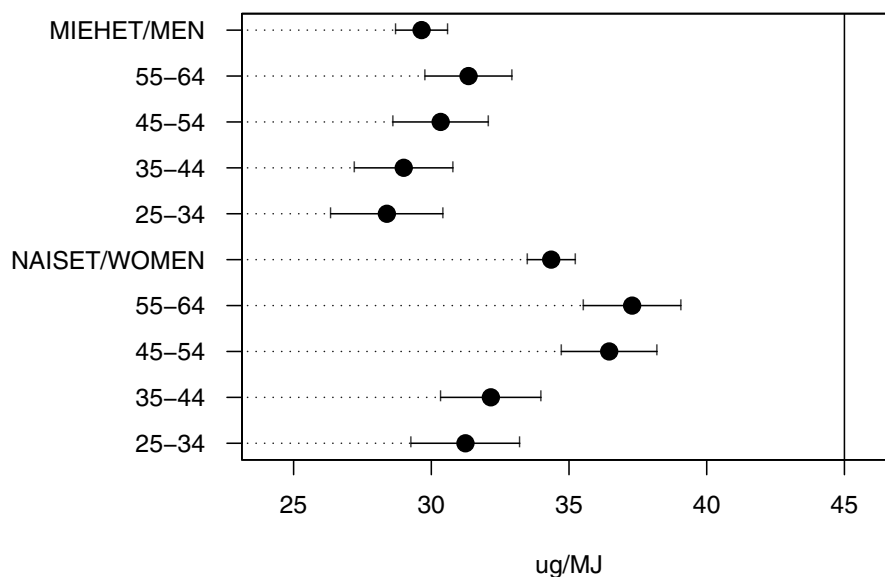
Kuva/Figure 5.46. Pyridoksiinin (mg/MJ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli ikäryhmittäin miehillä ja naisilla (p < 0,05). Suositus on 0,13 mg/MJ. Mean and 95% confidence interval for intake of pyridoxine (mg/MJ) by age group for men and women (p < 0.05). Recommendation is 0.13 mg/MJ.

## 5.5.9 Folaatti



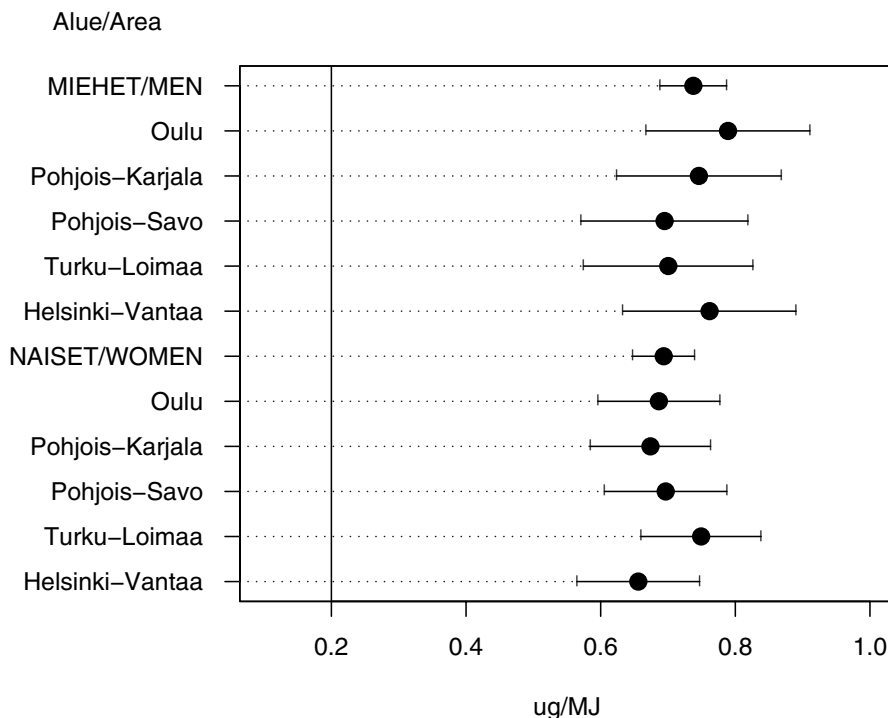
Kuva/Figure 5.47. Folaatin ( $\mu\text{g}/\text{MJ}$ ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli alueittain miehillä ja naisilla. Suositus on  $45 \mu\text{g}/\text{MJ}$ . Recommendation is  $45 \mu\text{g}/\text{MJ}$ .

## Ikäryhmä/Age group

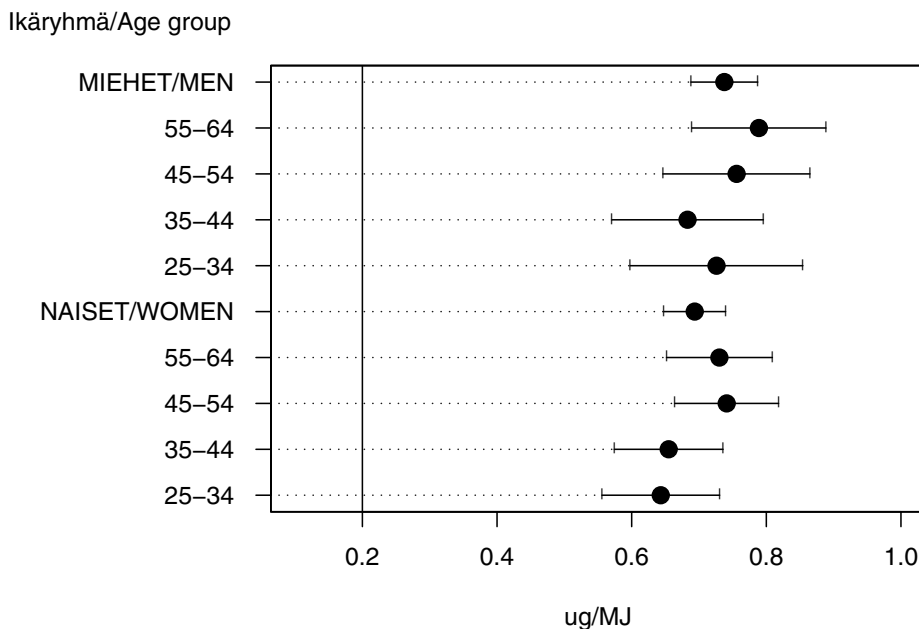


Kuva/Figure 5.48. Folaatin ( $\mu\text{g}/\text{MJ}$ ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli ikäryhmittäin miehillä ( $p < 0,05$ ) ja naisilla ( $p < 0,05$ ). Suositus on  $45 \mu\text{g}/\text{MJ}$ . Recommendation is  $45 \mu\text{g}/\text{MJ}$ .

5.5.10 B<sub>12</sub>-vitamiini

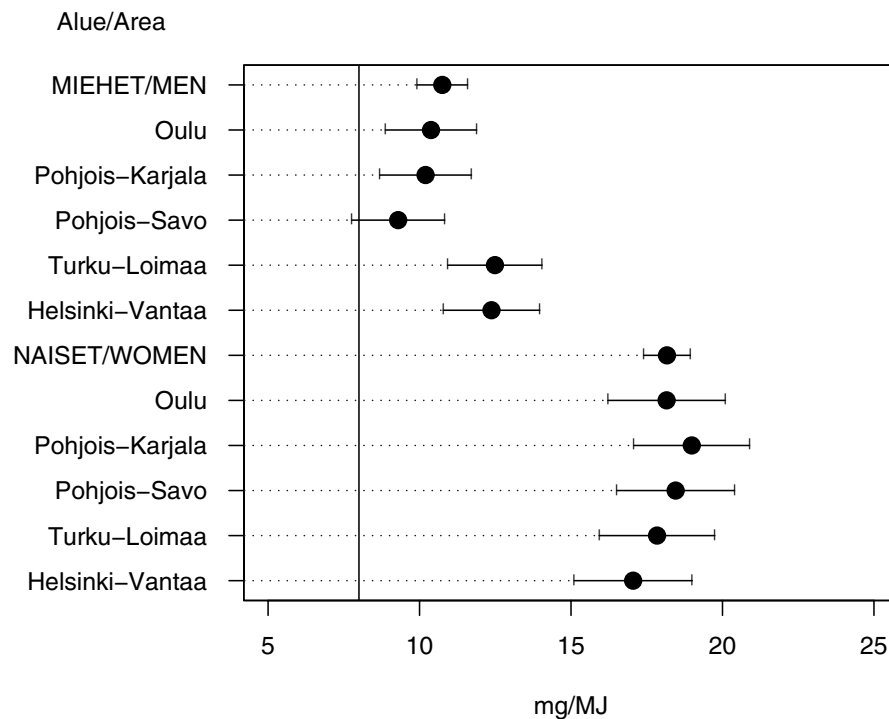


Kuva/Figure 5.49. B<sub>12</sub>-vitamiinin (µg/MJ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli alueittain miehillä ja naisilla. Suositus on 0,2 µg/MJ. Mean and 95% confidence interval for intake of vitamin B<sub>12</sub> (µg/MJ) by area for men and women. Recommendation is 0.2 µg/MJ.



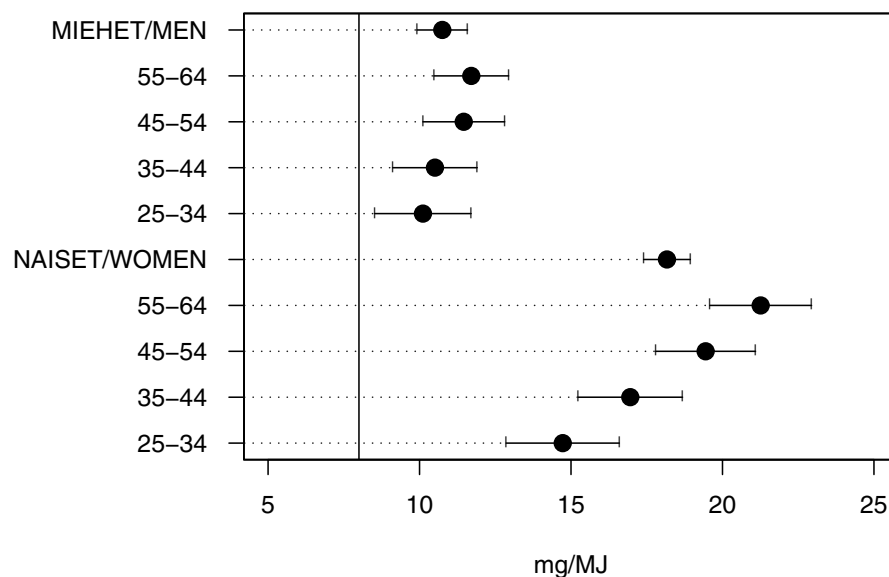
Kuva/Figure 5.50. B<sub>12</sub>-vitamiinin (µg/MJ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli ikäryhmittäin miehillä ja naisilla. Suositus on 0,2 µg/MJ. Mean and 95% confidence interval for intake of vitamin B<sub>12</sub> (µg/MJ) by age group for men and women. Recommendation is 0.2 µg/MJ.

## 5.5.11 C-vitamiini



Kuva/Figure 5.51. C-vitamiinin (mg/MJ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli alueittain miehillä ja naisilla. Suositus on 8 mg/MJ. Mean and 95% confidence interval for intake of vitamin C (mg/MJ) by area for men and women. Recommendation is 8 mg/MJ.

## Ikäryhmä/Age group



Kuva/Figure 5.52. C-vitamiinin (mg/MJ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli ikäryhmittäin miehillä ja naisilla ( $p < 0,05$ ). Suositus on 8 mg/MJ. Mean and 95% confidence interval for intake of vitamin C (mg/MJ) by age group for men and women ( $p < 0.05$ ). Recommendation is 8 mg/MJ.



## 5.6 Kivennäisaineiden saanti

Taulukko/Table 5.7. Kivennäisaineiden keskimääräinen (keskihajonta<sup>1</sup>) päivittäinen saanti ikäryhmittäin. Mean (standard deviation<sup>1</sup>) daily intake of minerals by age group, for men and women.

	Saanti/Intake				Suositus/ Recommendation	
	Miehet / Men		Naiset / Women		Miehet Men	Naiset Women
	25–64 v/y (n = 730)	65–74 v/y (n = 229)	25–64 v/y (n = 846)	65–74 v/y (n = 234)		
Suola <sup>2</sup> , natriumkloridi g Sodium chloride <sup>2</sup> , g	8,4 (3,0)	7,9 (3,3)	6,1 (2,0)	5,7 (1,8)	≤ 7	≤ 6
Natrium, g Sodium, g	3,3 (1,2)	3,1 (1,3)	2,4 (0,8)	2,3 (0,7)	≤ 2,8	≤ 2,4
Kalium, g Potassium, g	4,2 (1,3)	3,7 (1,1)	3,4 (1,0)	3,2 (0,9)	3,5	3,1
Fosfori, mg Phosphorus, mg	1778 (622)	1611 (597)	1363 (448)	1297 (435)	600	600
Kalsium, mg Calcium, mg	1202 (592)	1032 (521)	1007 (450)	900 (426)	800	800
Magnesium, mg Magnesium, mg	428 (134)	379 (115)	340 (102)	313 (95)	350	280
Rauta, mg Iron, mg	13,6 (5,7)	12,6 (5,6)	10,3 (3,4)	9,9 (3,6)	9	15/9 <sup>3</sup>
Seeleni, µg Selenium, µg	73 (27)	66 (26)	54 (19)	49 (17)	50	40
Sinkki, mg Zinc, mg	13,6 (4,8)	12,3 (4,3)	10,0 (3,3)	9,4 (2,9)	9	7
Kupari, mg Copper, mg	1,6 (0,7)	1,4 (0,5)	1,3 (0,5)	1,2 (0,5)	0,9	0,9
Jodi <sup>4</sup> , µg Iodide <sup>4</sup> , µg	253 (220)	226 (94)	194 (121)	182 (62)	150	150

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

<sup>1</sup> Keskihajonnat perustuvat kahden päivän ruoankäyttötietoihin. Standard deviations are based on two days only.

<sup>2</sup> Suolan saanti on laskettu kertomalla natriumin saanti 2,5:llä. Salt intake is calculated by multiplying the sodium intake by 2.5.

<sup>3</sup> Suositeltava saanti on 9 mg vaihdevuosi-ään ylittäneille naisille. The recommended intake is 9 mg for postmenopausal women.

<sup>4</sup> Suurin osa elintarviketeollisuuden käyttämästä ruokasuolasta on arvioitu jodioiduksi. Most of the salt used by food industry estimated to be iodised.

Taulukko/Table 5.8. Kivennäisaineiden keskimääräinen (keskihajonta<sup>1</sup>) energiaan suhteutettu päivittäinen saanti ikäryhmittäin. Mean (standard deviation<sup>1</sup>) daily intake of mineral per unit of energy (MJ) by age group, for men and women.

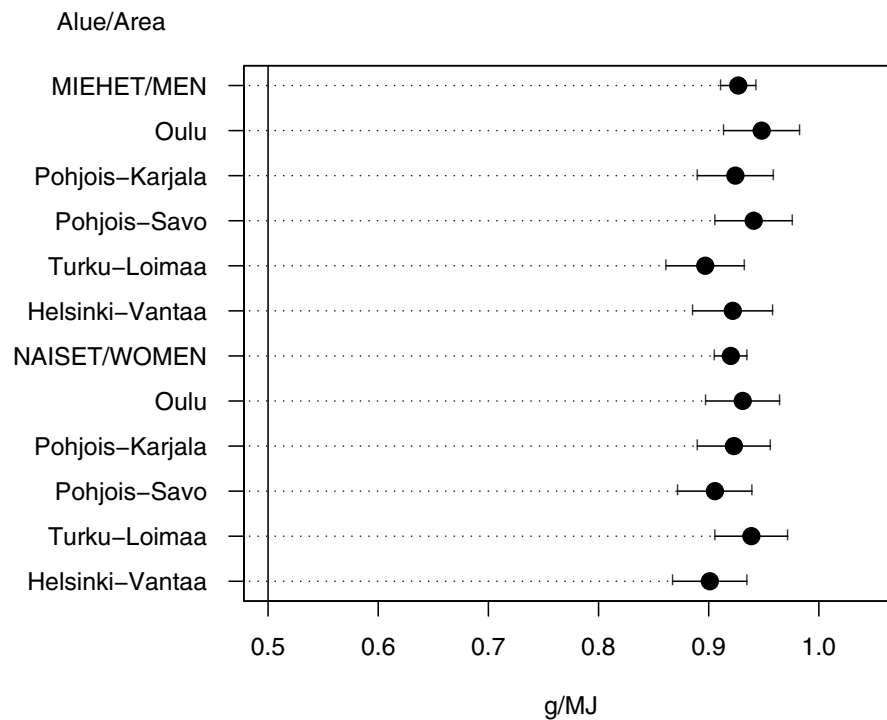
	Saanti/Intake				Suositus/ Recommendation
	Miehet / Men		Naiset / Women		
	25–64 v/y (n = 730)	65–74 v/y (n = 229)	25–64 v/y (n = 846)	65–74 v/y (n = 234)	
Suola, natriumkloridi g/MJ Sodium chloride, g/MJ	0,9 (0,2)	1,0 (0,3)	0,9 (0,2)	1,0 (0,3)	0,5
Natrium, g/MJ Sodium, g/MJ	0,37 (0,09)	0,41 (0,11)	0,36 (0,09)	0,39 (0,10)	
Kalium, g/MJ Potassium, g/MJ	0,46 (0,12)	0,50 (0,12)	0,52 (0,14)	0,55 (0,12)	0,35
Fosfori, mg/MJ Phosphorus, mg/MJ	196 (46)	210 (52)	205 (48)	223 (52)	80
Kalsium, mg/MJ Calcium, mg/MJ	132 (54)	133 (53)	150 (52)	153 (57)	100
Magnesium, mg/MJ Magnesium, mg/MJ	48 (11)	50 (11)	52 (12)	54 (11)	35
Rauta, mg/MJ Iron, mg/MJ	1,5 (0,5)	1,7 (0,6)	1,6 (0,4)	1,7 (0,5)	1,6
Seleen, µg/MJ Selenium, µg/MJ	8,1 (2,3)	8,6 (2,4)	8,2 (2,5)	8,5 (2,1)	4
Sinkki, mg/MJ Zinc, mg/MJ	1,5 (0,4)	1,6 (0,4)	1,5 (0,4)	1,6 (0,4)	1,1
Kupari, mg/MJ Copper, mg/MJ	0,2 (0,1)	0,2 (0,1)	0,2 (0,1)	0,2 (0,1)	0,1
Jodi <sup>2</sup> , µg/MJ Iodide <sup>2</sup> , µg/MJ	28 (21)	29 (8)	29 (15)	31 (8)	17

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

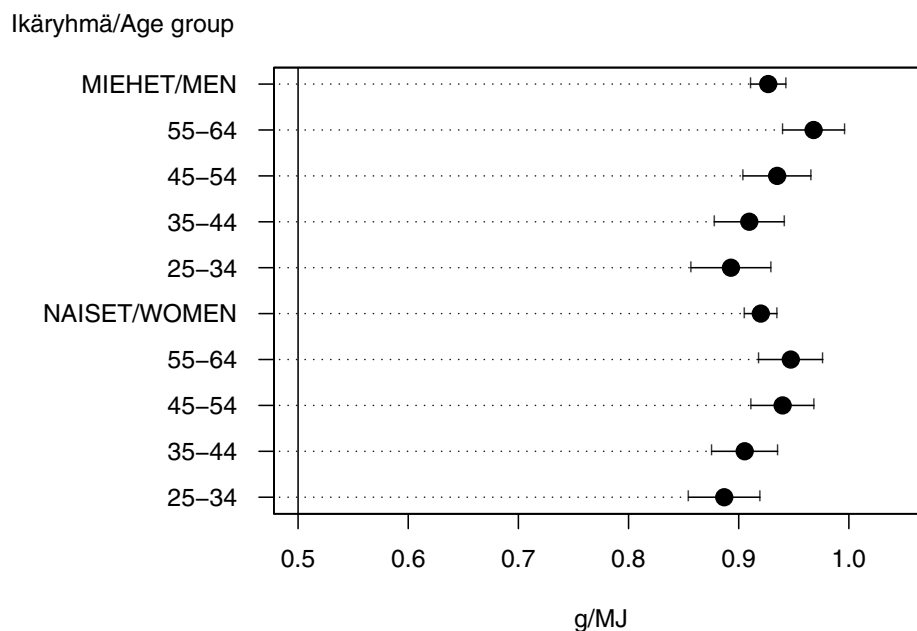
<sup>1</sup> Keskihajonnat perustuvat kahden päivän ruoankäyttötietoihin. Standard deviations are based on two days only.

<sup>2</sup> Suurin osa elintarviketeollisuuden käyttämästä ruokasuolasta on arvioitu jodioiduksi. Most of the salt used by food industry estimated iodised.

## 5.6.1 Suola

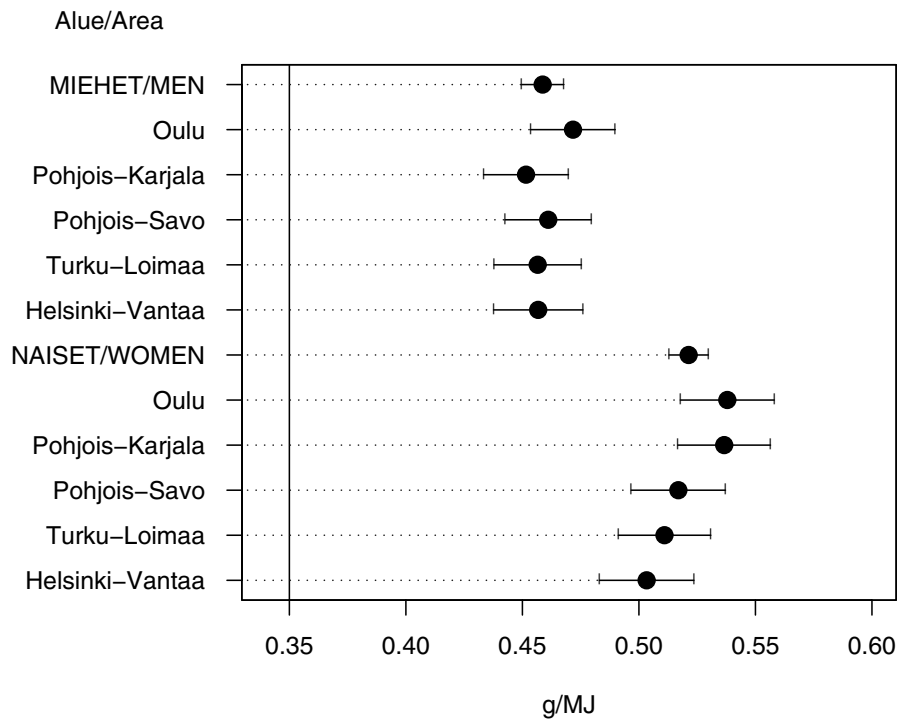


Kuva/Figure 5.53. Suolan (g/MJ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli alueittain miehillä ja naisilla. Suositus on 0,5 g/MJ. Mean and 95% confidence interval for intake of sodium chloride (g/MJ) by area for men and women. Recommendation is 0.5 g/MJ.



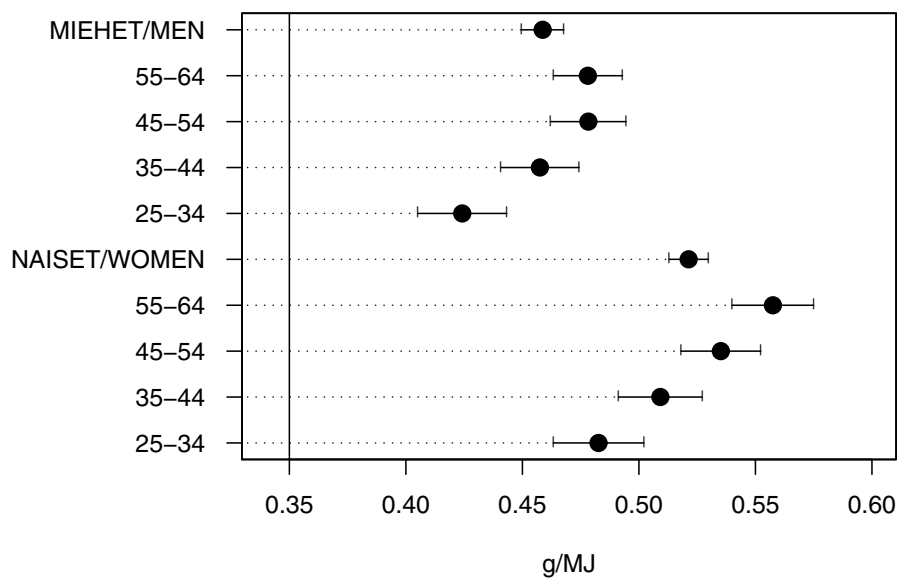
Kuva/Figure 5.54. Suolan (g/MJ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli ikäryhmittäin miehillä ( $p < 0,05$ ) ja naisilla ( $p < 0,05$ ). Suositus on 0,5 g/MJ. Mean and 95% confidence interval for intake of sodium chloride (g/MJ) by age group for men ( $p < 0,05$ ) and women ( $p < 0,05$ ). Recommendation is 0.5 g/MJ.

## 5.6.2 Kalium



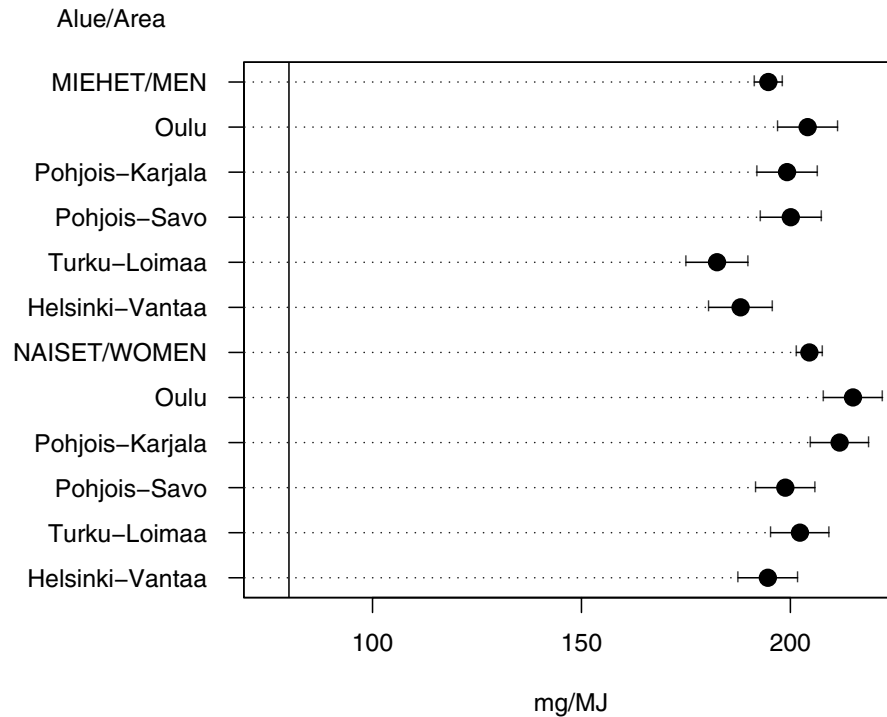
Kuva/Figure 5.55. Kaliumin (g/MJ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli alueittain miehillä ja naisilla ( $p < 0,05$ ). Suositus on 0,35 g/MJ. Mean and 95% confidence interval for intake of potassium (g/MJ) by area for men and women ( $p < 0.05$ ). Recommendation is 0.35 g/MJ.

## Ikäryhmä/Age group

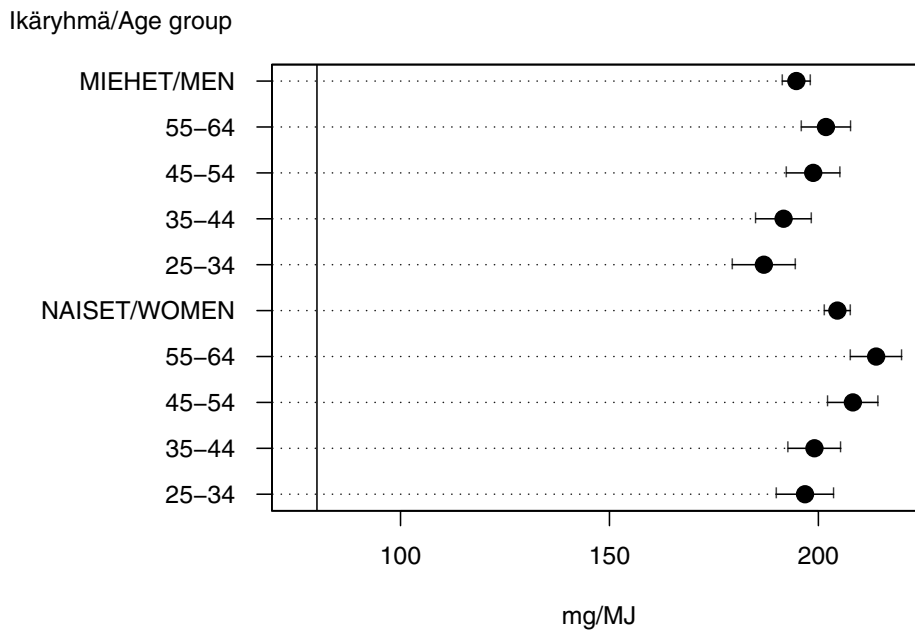


Kuva/Figure 5.56. Kaliumin (g/MJ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli ikäryhmittäin miehillä ( $p < 0,05$ ) ja naisilla ( $p < 0,05$ ). Suositus on 0,35 g/MJ. Mean and 95% confidence interval for intake of potassium (g/MJ) by age group for men ( $p < 0.05$ ) and women ( $p < 0.05$ ). Recommendation is 0.35 g/MJ.

## 5.6.3 Fosfori

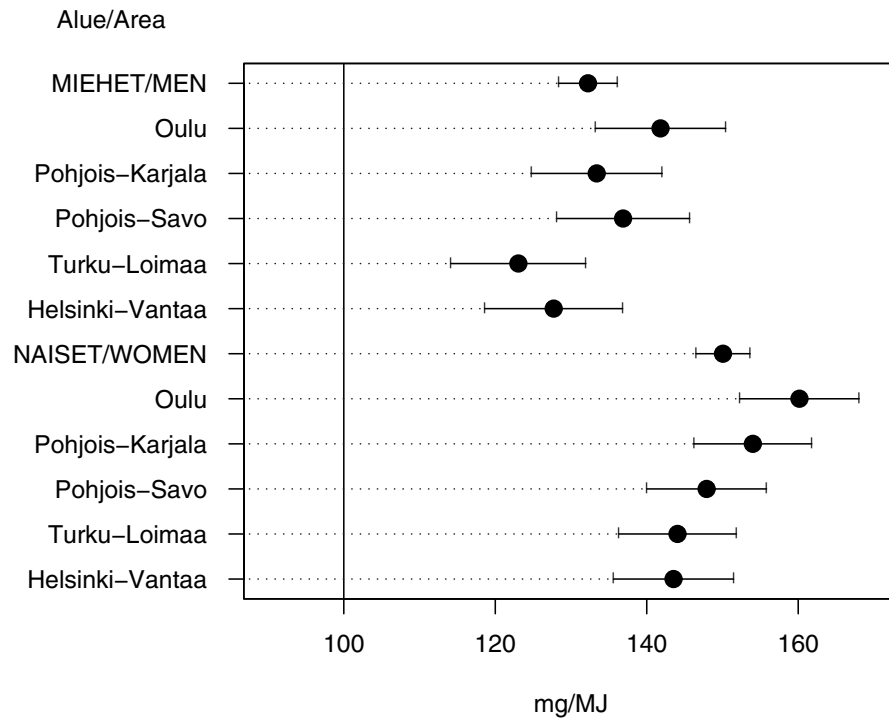


Kuva/Figure 5.57. Fosforin (mg/MJ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli alueittain miehillä ( $p < 0,05$ ) ja naisilla ( $p < 0,05$ ). Suositus on 80 mg/MJ. Mean and 95% confidence interval for intake of phosphorus (mg/MJ) by area for men ( $p < 0.05$ ) and women ( $p < 0.05$ ). Recommendation is 80 mg/MJ.

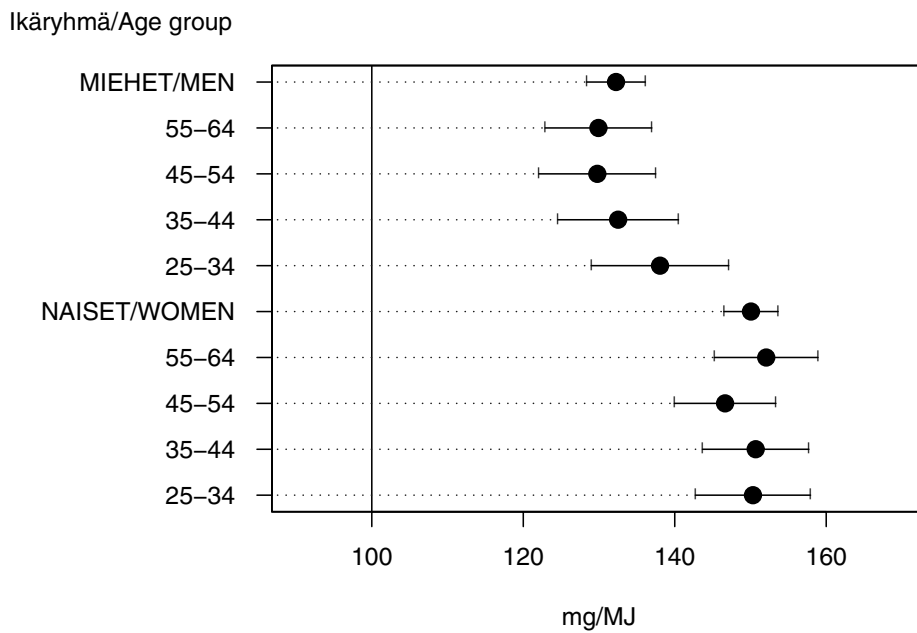


Kuva/Figure 5.58. Fosforin (mg/MJ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli ikäryhmittäin miehillä ( $p < 0,05$ ) ja naisilla ( $p < 0,05$ ). Suositus on 80 mg/MJ. Mean and 95% confidence interval for intake of phosphorus (mg/MJ) by age group for men ( $p < 0.05$ ) and women ( $p < 0.05$ ). Recommendation is 80 mg/MJ.

5.6.4 Kalsium

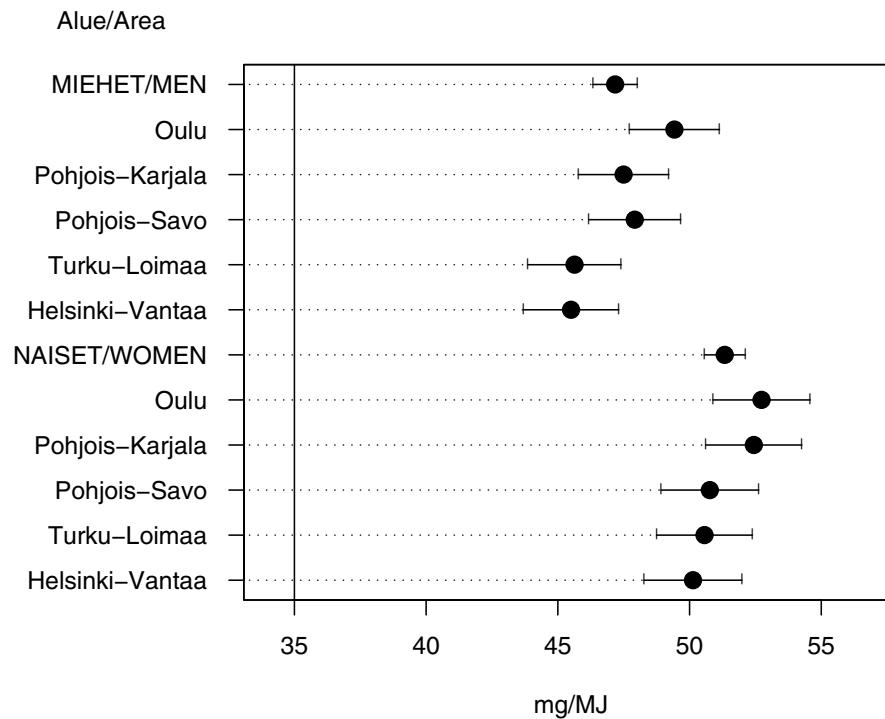


Kuva/Figure 5.59. Kalsiumin (mg/MJ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli alueittain miehillä ( $p < 0,05$ ) ja naisilla ( $p < 0,05$ ). Suositus on 100 mg/MJ. Mean and 95% confidence interval for intake of calcium (mg/MJ) by area for men ( $p < 0.05$ ) and women ( $p < 0.05$ ). Recommendation is 100 mg/MJ.

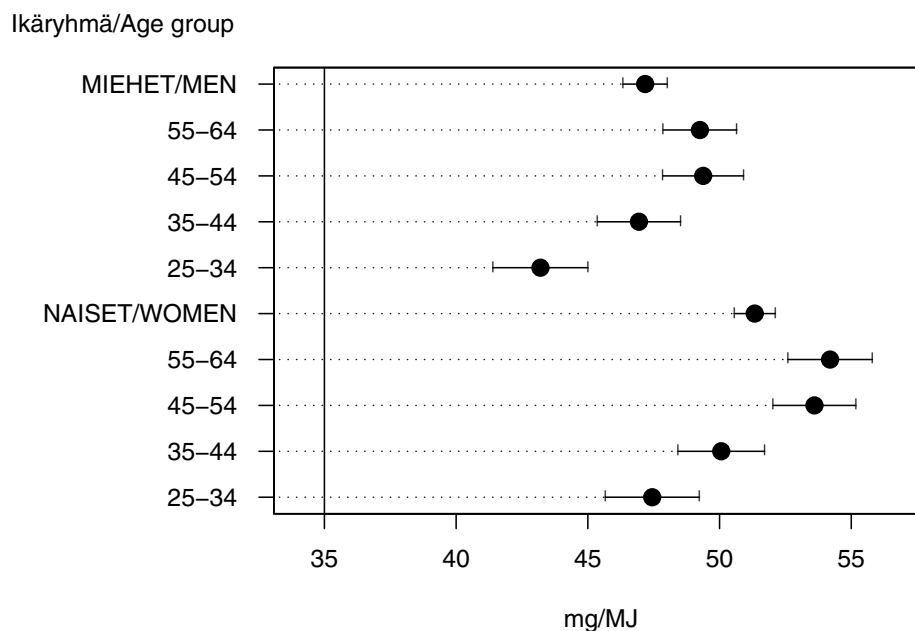


Kuva/Figure 5.60. Kalsiumin (mg/MJ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli ikäryhmittäin miehillä ja naisilla. Suositus on 100 mg/MJ. Mean and 95% confidence interval for intake of calcium (mg/MJ) by age group for men and women. Recommendation is 100 mg/MJ

## 5.6.5 Magnesium

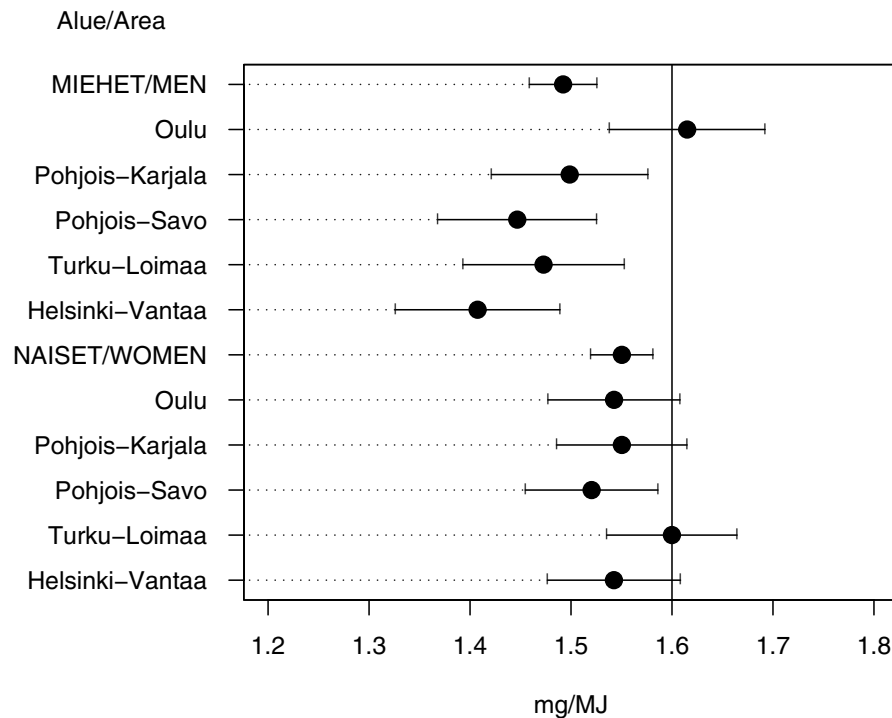


Kuva/Figure 5.61. Magnesiumin (mg/MJ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli alueittain miehillä ( $p < 0,05$ ) ja naisilla. Suositus on 35 mg/MJ. Mean and 95% confidence interval for intake of magnesium (mg/MJ) by area for men ( $p < 0.05$ ) and women. Recommendation is 35 mg/MJ.



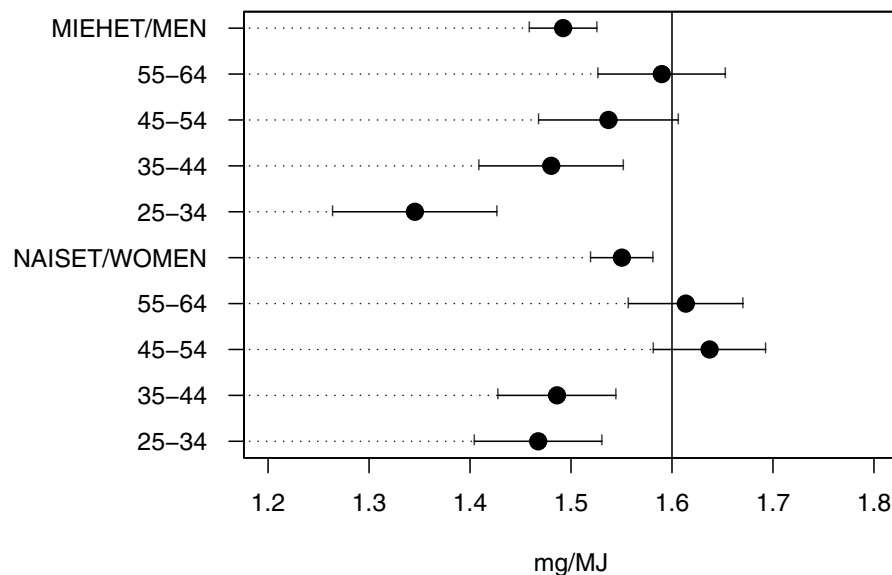
Kuva/Figure 5.62. Magnesiumin (mg/MJ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli ikäryhmittäin miehillä ( $p < 0,05$ ) ja naisilla ( $p < 0,05$ ). Suositus on 35 mg/MJ. Mean and 95% confidence interval for intake of magnesium (mg/MJ) by age group for men ( $p < 0.05$ ) and women ( $p < 0.05$ ). Recommendation is 35 mg/MJ.

## 5.6.6 Rauta



Kuva/Figure 5.63. Raudan (mg/MJ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli alueittain miehillä ( $p < 0,05$ ) ja naisilla. Suositus on 1,6 mg/MJ. Mean and 95% confidence interval for intake of iron (mg/MJ) by area for men ( $p < 0.05$ ) and women. Recommendation is 1.6 mg/MJ.

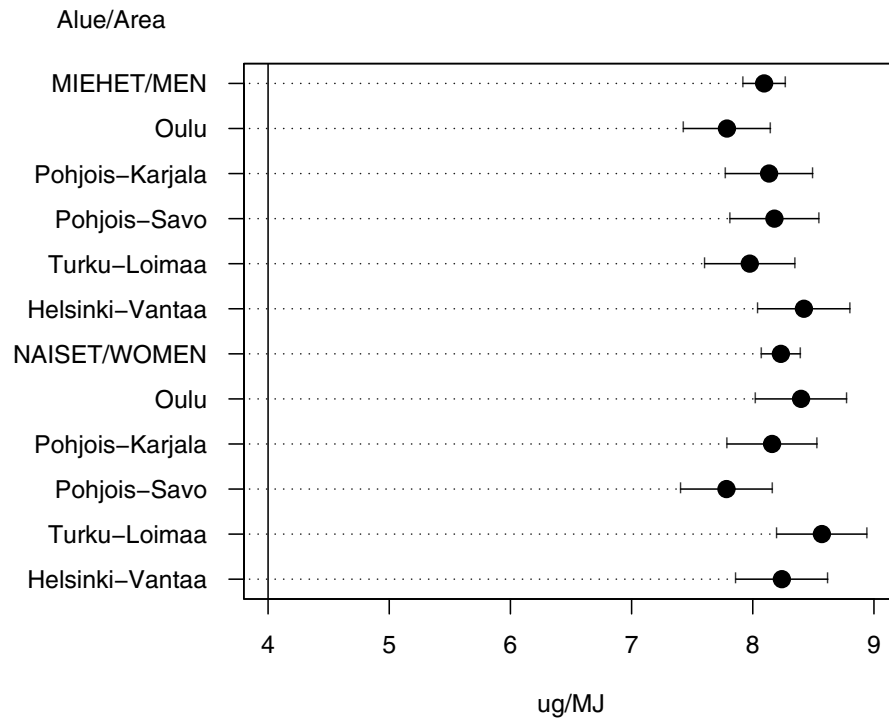
## Ikäryhmä/Age group



Kuva/Figure 5.64. Raudan (mg/MJ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli ikäryhmittäin miehillä ( $p < 0,05$ ) ja naisilla ( $p < 0,05$ ). Suositus on 1,6 mg/MJ. Mean and 95% confidence interval for intake of iron (mg/MJ) by age group for men ( $p < 0.05$ ) and women ( $p < 0.05$ ). Recommendation is 1.6 mg/MJ.

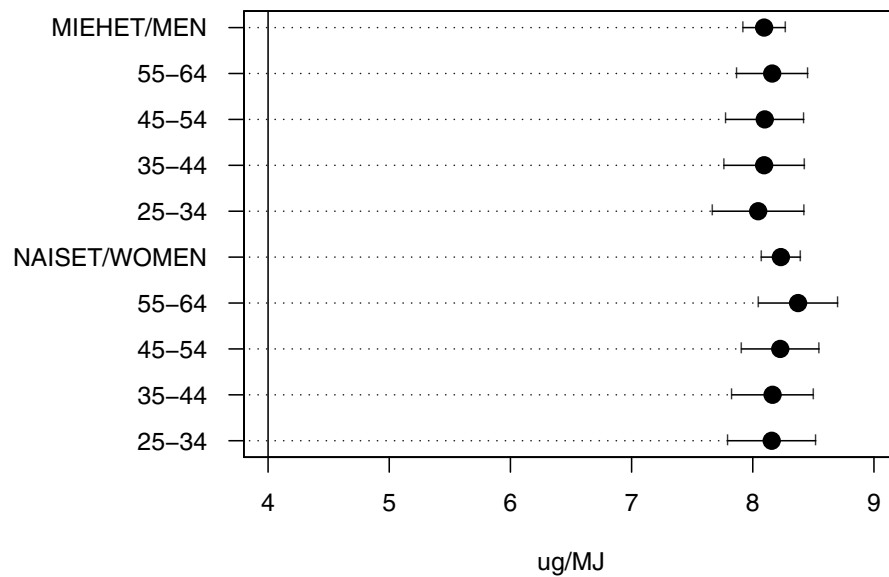


## 5.6.7 Seleenin



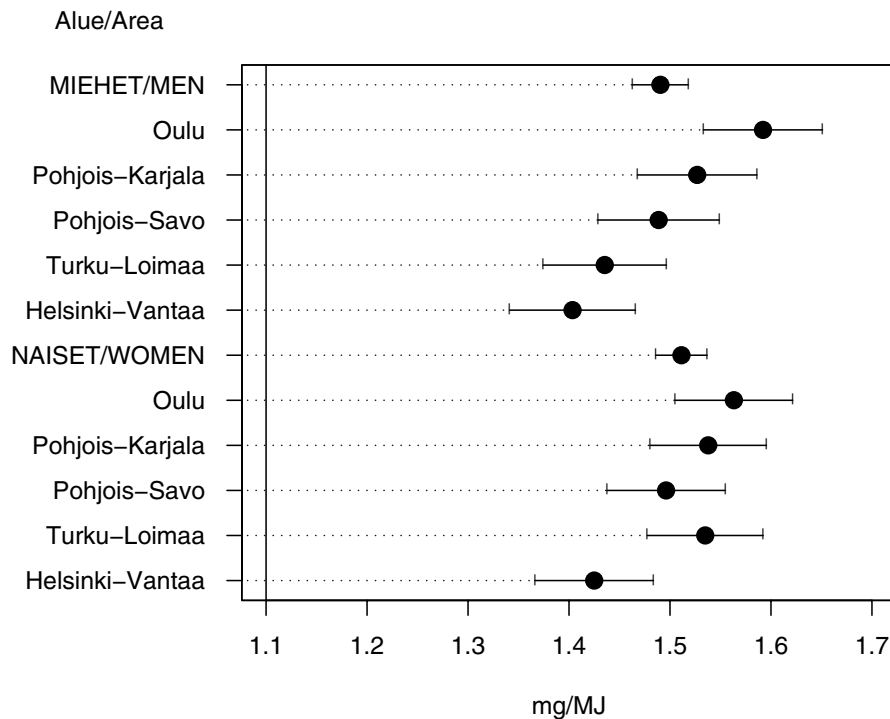
Kuva/Figure 5.65. Seleenin ( $\mu\text{g}/\text{MJ}$ ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli alueittain miehillä ja naisilla ( $p < 0,05$ ). Suositus on  $4 \mu\text{g}/\text{MJ}$ . Mean and 95% confidence interval for intake of selenium ( $\mu\text{g}/\text{MJ}$ ) by area for men and women ( $p < 0.05$ ). Recommendation is  $4 \mu\text{g}/\text{MJ}$ .

## Ikäryhmä/Age group



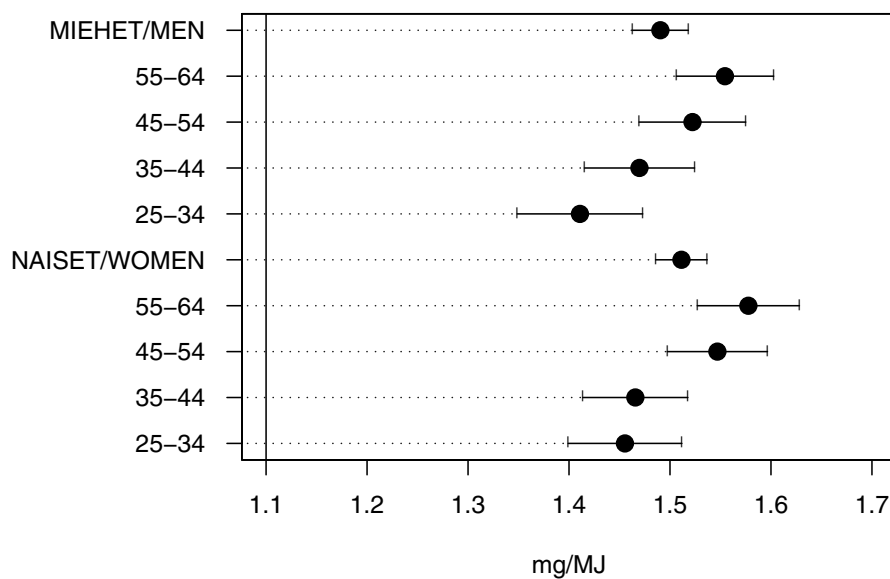
Kuva/Figure 5.66. Seleenin ( $\mu\text{g}/\text{MJ}$ ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli ikäryhmittäin miehillä ja naisilla. Suositus on  $4 \mu\text{g}/\text{MJ}$ . Mean and 95% confidence interval for intake of selenium ( $\mu\text{g}/\text{MJ}$ ) by age group for men and women. Recommendation is  $4 \mu\text{g}/\text{MJ}$ .

## 5.6.8 Sinkki



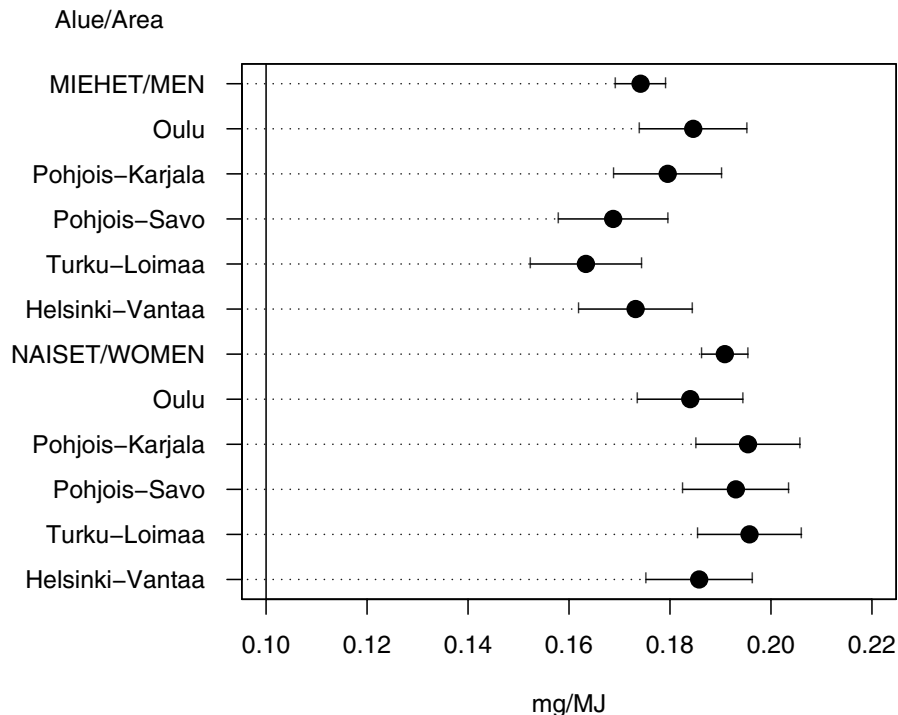
Kuva/Figure 5.67. Sinkin (mg/MJ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli alueittain miehillä ( $p < 0,05$ ) ja naisilla ( $p < 0,05$ ). Suositus on 1,1 mg/MJ. Mean and 95% confidence interval for intake of zinc (mg/MJ) by area for men ( $p < 0.05$ ) and women ( $p < 0.05$ ). Recommendation is 1.1 mg/MJ.

## Ikäryhmä/Age group

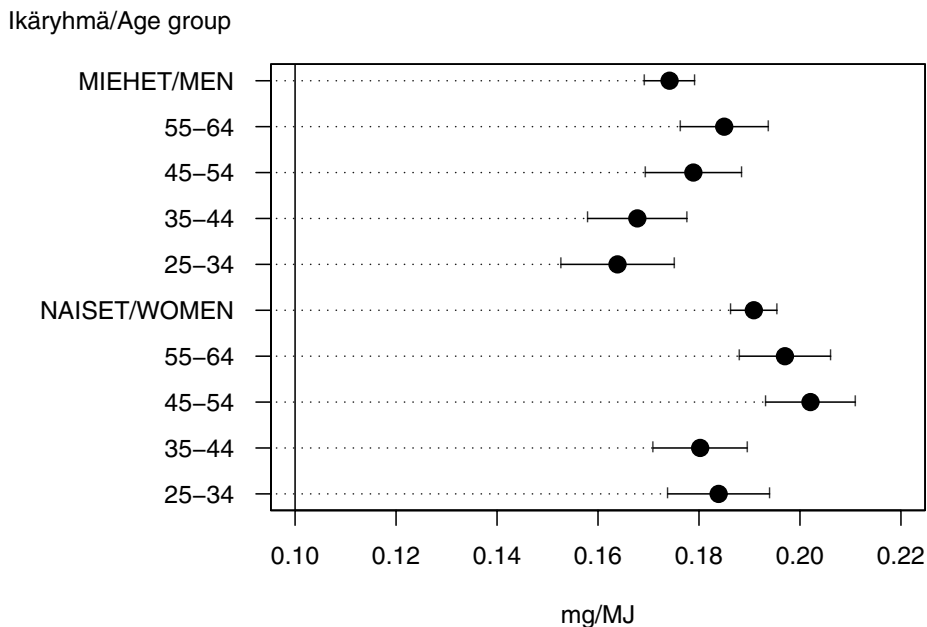


Kuva/Figure 5.68. Sinkin (mg/MJ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli ikäryhmittäin miehillä ( $p < 0,05$ ) ja naisilla ( $p < 0,05$ ). Suositus on 1,1 mg/MJ. Mean and 95% confidence interval for intake of zinc (mg/MJ) by age group for men ( $p < 0,05$ ) and women ( $p < 0,05$ ). Recommendation is 1.1 mg/MJ.

5.6.9 Kupari

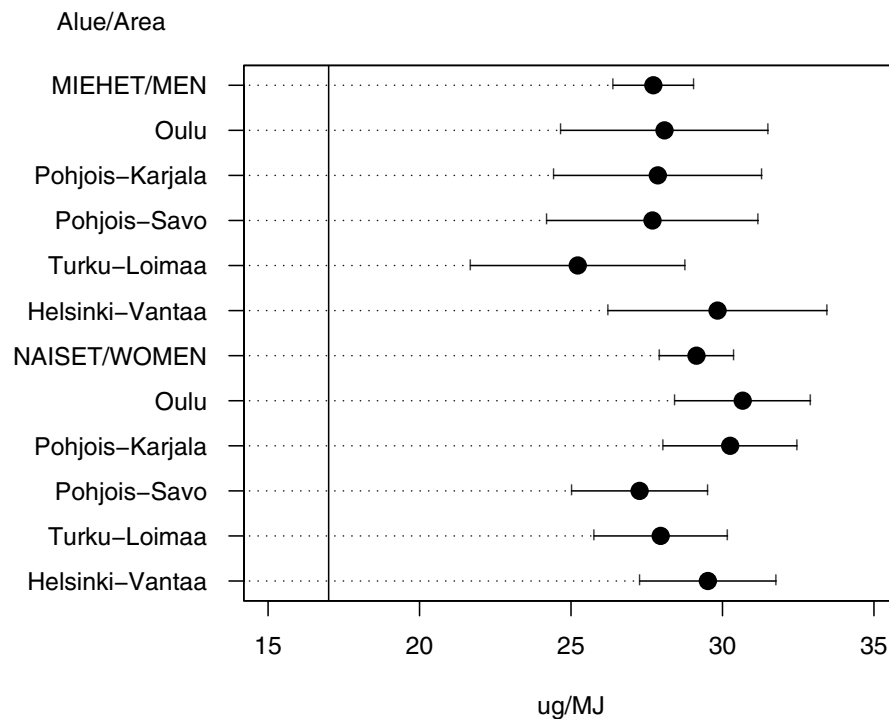


Kuva/Figure 5.69. Kuparin (mg/MJ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli alueittain miehillä (p < 0,05) ja naisilla. Suositus on 0,1 mg/MJ. Mean and 95% confidence interval for intake of copper (mg/MJ) by area for men (p < 0.05) and women. Recommendation is 0.1 mg/MJ.



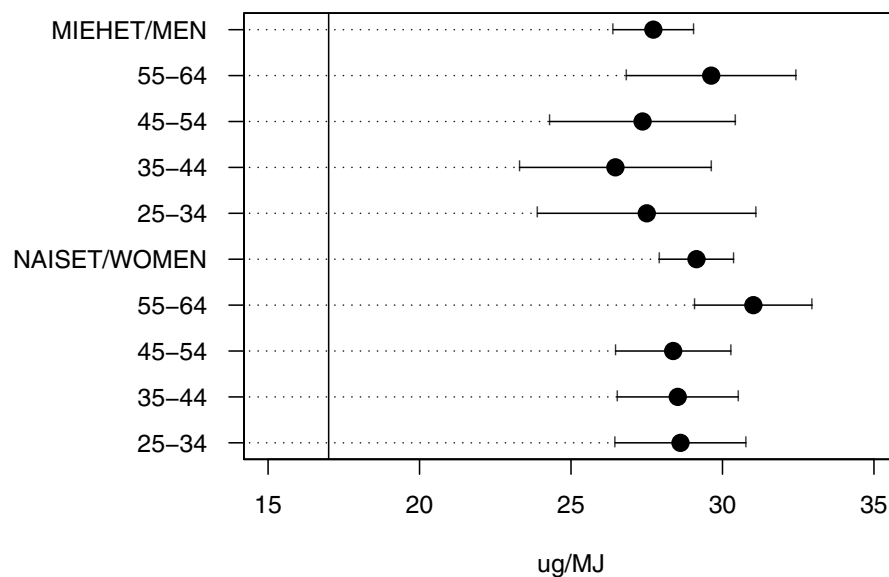
Kuva/Figure 5.70. Kuparin (mg/MJ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli ikäryhmittäin miehillä (p < 0,05) ja naisilla (p < 0,05). Suositus on 0,1 mg/MJ. Mean and 95% confidence interval for intake of copper (mg/MJ) by age group for men (p < 0.05) and women (p < 0.05). Recommendation is 0.1 mg/MJ.

## 5.6.10 Jodi



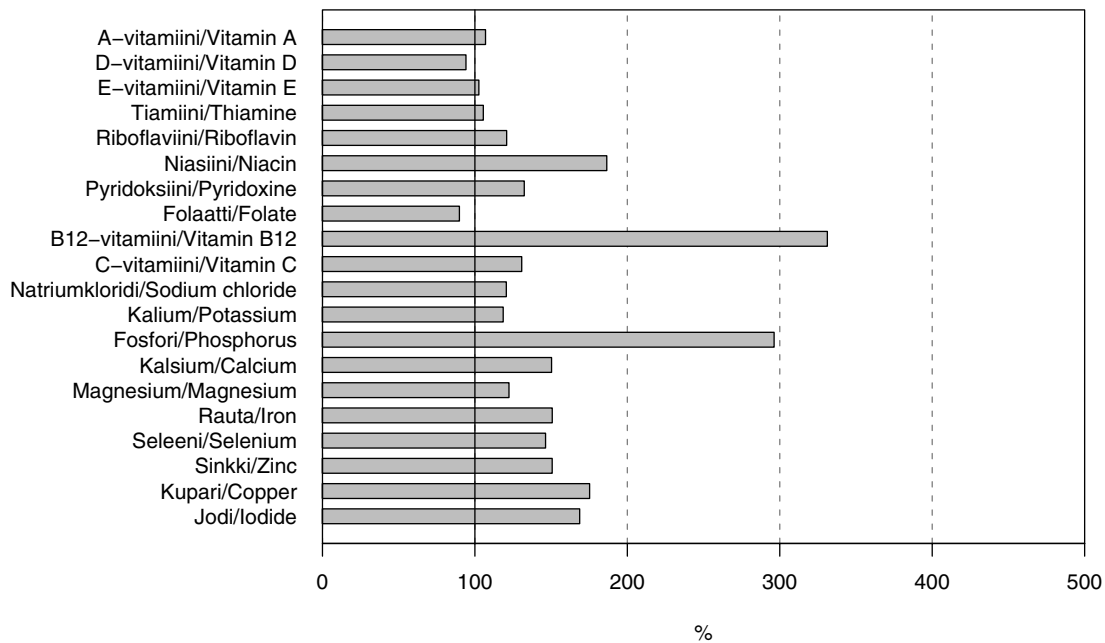
Kuva/Figure 5.71. Jodin ( $\mu\text{g}/\text{MJ}$ ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli alueittain miehillä ( $p < 0.05$ ) ja naisilla ( $p < 0.05$ ). Suositus on  $17 \mu\text{g}/\text{MJ}$ . Mean and 95% confidence interval for intake of iodide ( $\mu\text{g}/\text{MJ}$ ) by area for men ( $p < 0.05$ ) and women ( $p < 0.05$ ). Recommendation is  $17 \mu\text{g}/\text{MJ}$ .

## Ikäryhmä/Age group

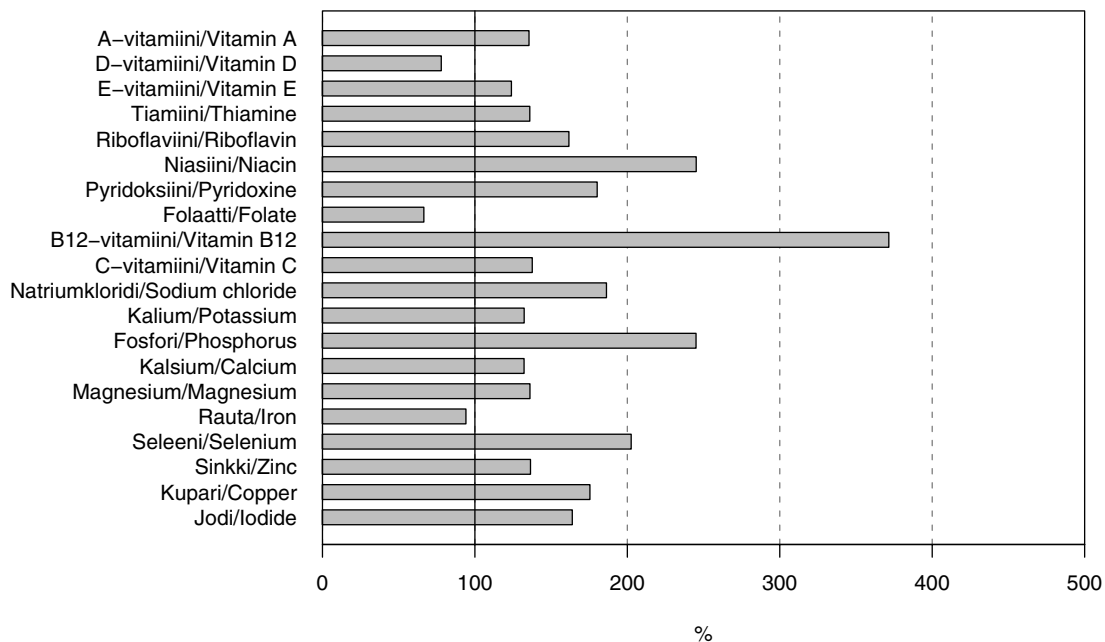


Kuva/Figure 5.72. Jodin ( $\mu\text{g}/\text{MJ}$ ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli ikäryhmittäin miehillä ja naisilla. Suositus on  $17 \mu\text{g}/\text{MJ}$ . Mean and 95% confidence interval for intake of iodide ( $\mu\text{g}/\text{MJ}$ ) by age group for men and women. Recommendation is  $17 \mu\text{g}/\text{MJ}$ .

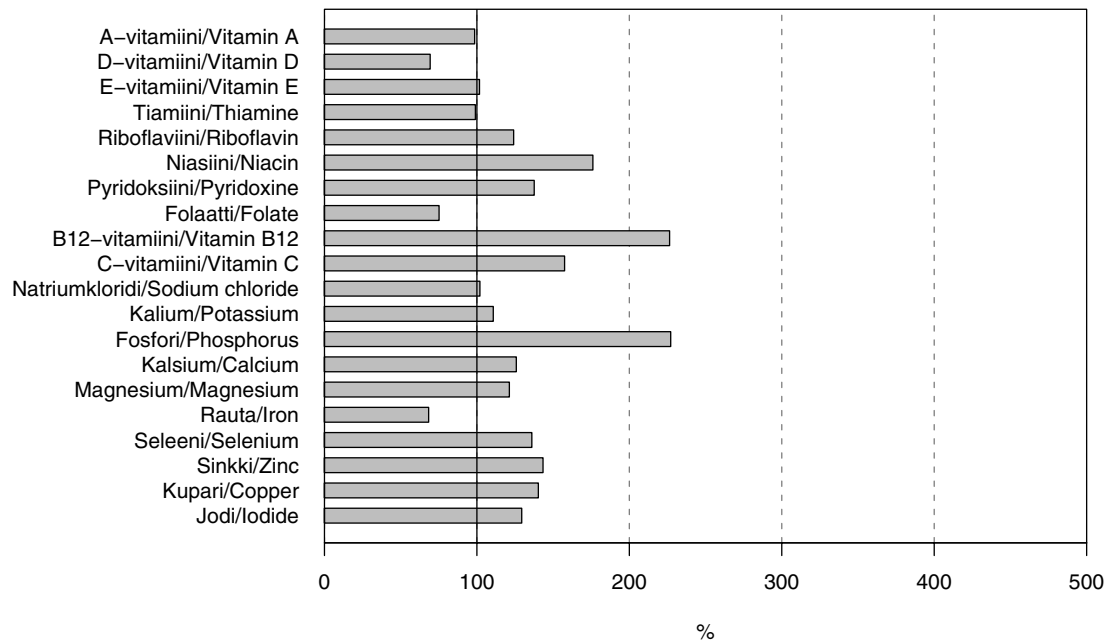
## 5.7 Vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti verrattuna suosituksiin



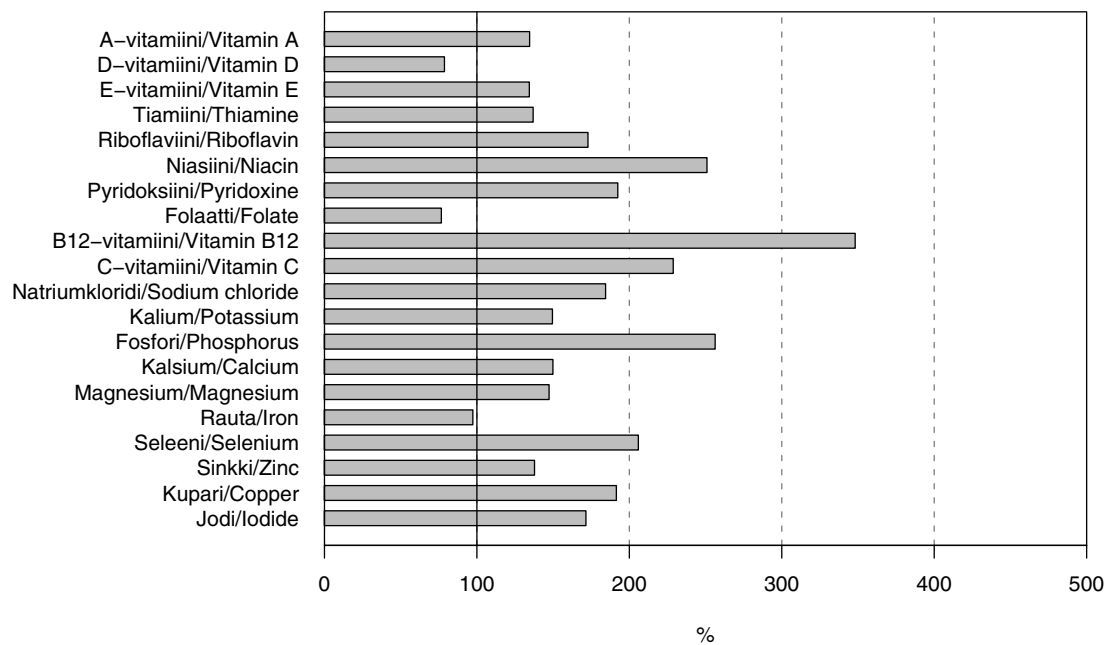
Kuva/Figure 5.73. Vitamiinien ja kivennäisaineiden keskimääräinen saanti (% suosituksesta) 25–64-vuotiailla miehillä. Mean intake (% of recommended intake) of vitamins and minerals for men aged 25–64 years.



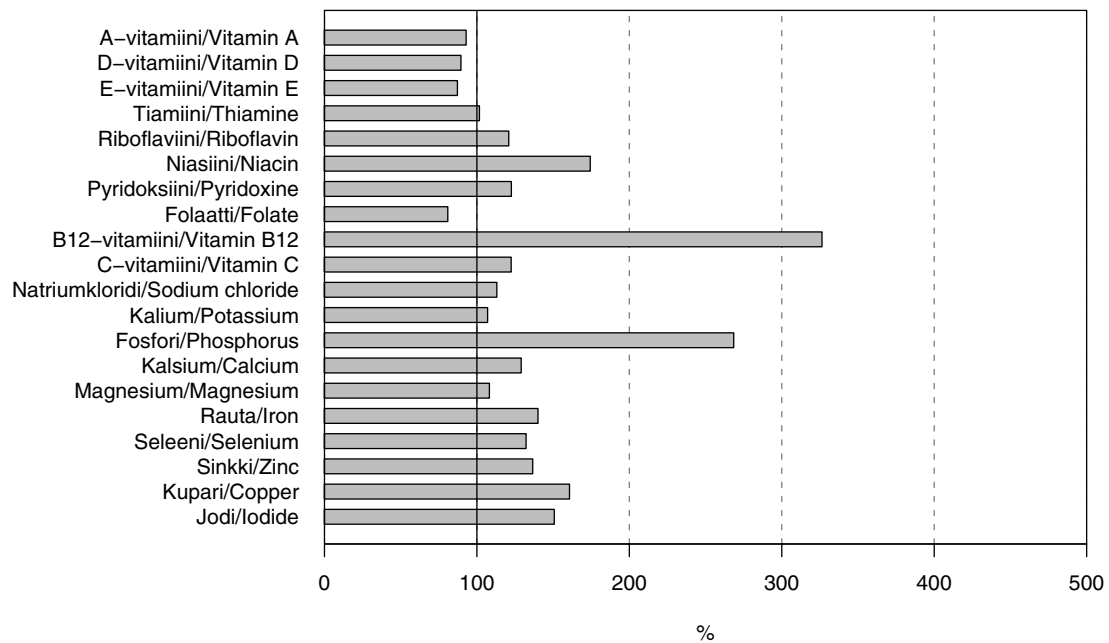
Kuva/Figure 5.74. Vitamiinien ja kivennäisaineiden keskimääräinen energiaan suhteutettu saanti (% suosituksesta) 25–64-vuotiailla miehillä. Mean intake (% of recommended intake) of vitamins and minerals per unit of energy for men aged 25–64 years.



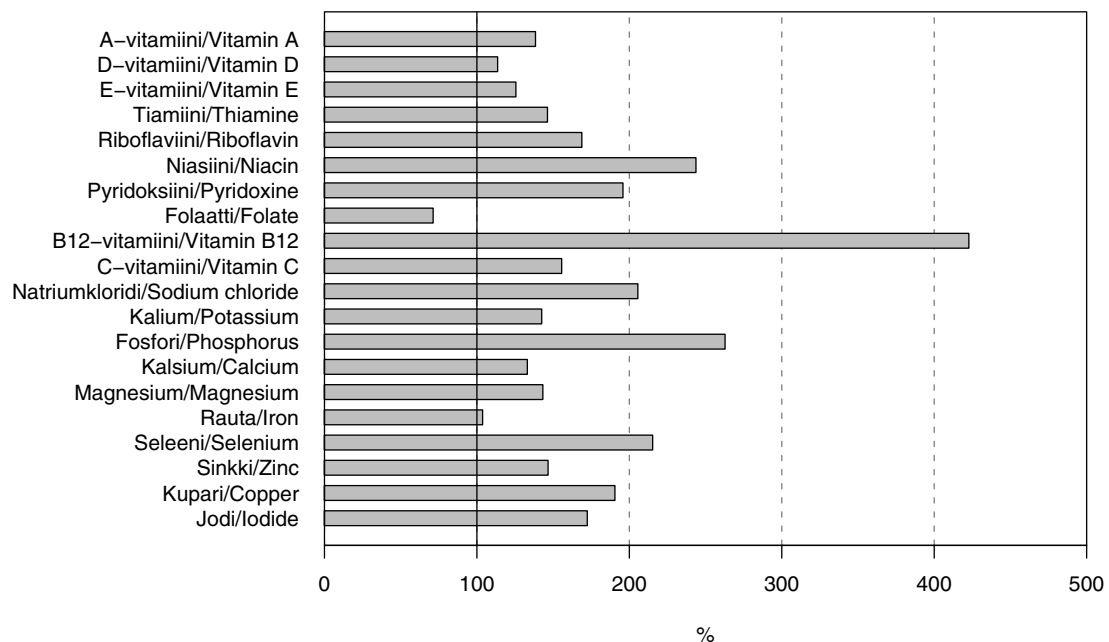
Kuva/Figure 5.75. Vitamiinien ja kivennäisaineiden keskimääräinen saanti (% suosituksesta) 25–64-vuotiailla naisilla. Mean intake (% of recommended intake) of vitamins and minerals for women aged 25–64 years.



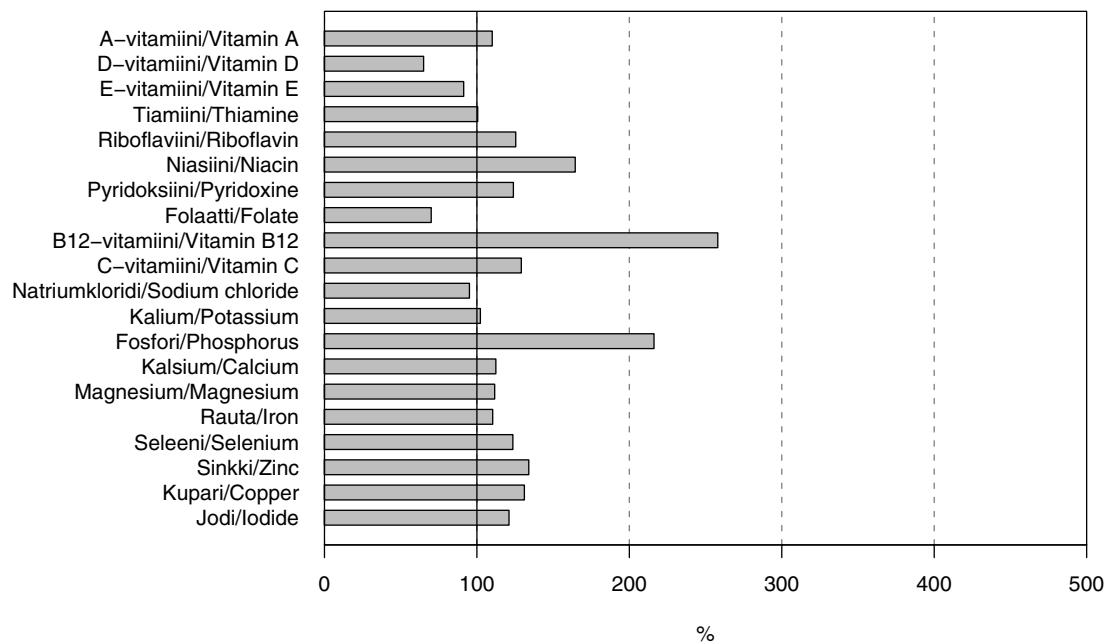
Kuva/Figure 5.76. Vitamiinien ja kivennäisaineiden keskimääräinen energiaan suhteutettu saanti (% suosituksesta) 25–64-vuotiailla naisilla. Mean intake (% of recommended intake) of vitamins and minerals per unit of energy for women aged 25–64 years.



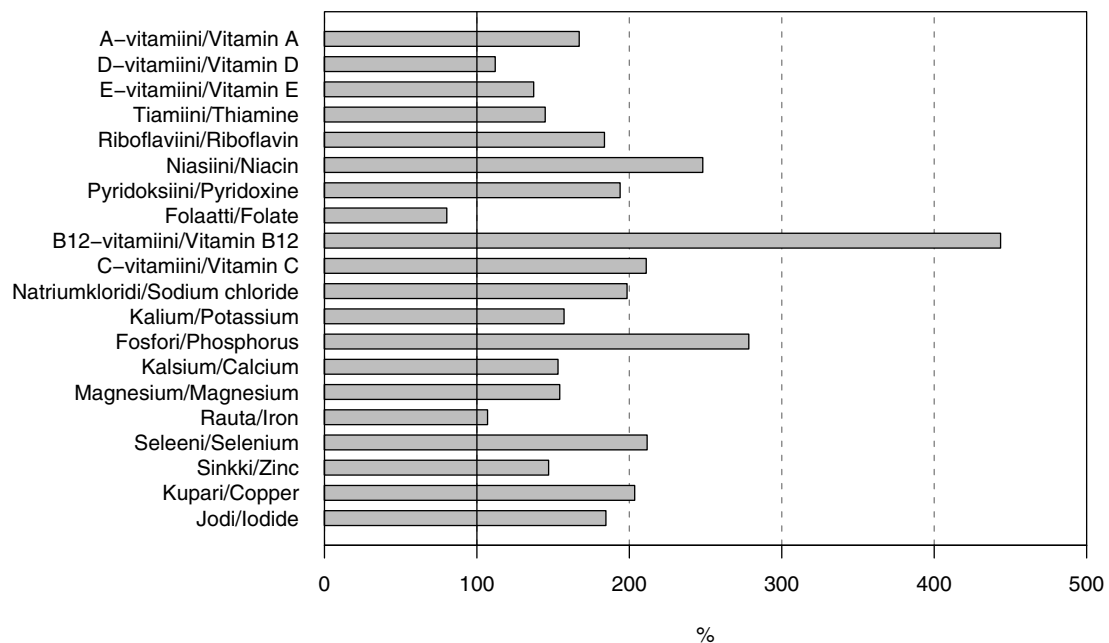
Kuva/Figure 5.77. Vitamiinien ja kivennäisaineiden keskimääräinen saanti (% suosituksesta) 65–74-vuotiailla miehillä. Mean intake (% of recommended intake) of vitamins and minerals for men aged 65–74 years.



Kuva/Figure 5.78. Vitamiinien ja kivennäisaineiden keskimääräinen energiaan suhteutettu saanti (% suosituksesta) 65–74-vuotiailla miehillä. Mean intake (% of recommended intake) of vitamins and minerals per unit of energy for men aged 65–74 years.



Kuva/Figure 5.79. Vitamiinien ja kivennäisaineiden keskimääräinen saanti (% suosituksesta) 65–74-vuotiailla naisilla. Mean intake (% of recommended intake) of vitamins and minerals for women aged 65–74 years.



Kuva/Figure 5.80. Vitamiinien ja kivennäisaineiden keskimääräinen energiaan suhteutettu saanti (% suosituksesta) 65–74-vuotiailla naisilla. Mean intake (% of recommended intake) of vitamins and minerals per unit of energy for women aged 65–74 years.



## 5.8 Työkäisten ravintoaineiden saanti koulutusryhmittäin

Taulukko/Table 5.9. Ravintoaineiden keskimääräinen saanti (keskihajonta<sup>1</sup>) koulutusryhmittäin työikäisillä miehillä<sup>2</sup>. Mean (standard deviation<sup>1</sup>) daily intake of nutrients by education, for working age men<sup>2</sup>.

	Miehet/Men Koulutusryhmä / Education group			Merkitsevyys <sup>3</sup> Significance <sup>3</sup>
	Alin / Low (n = 240)	Keskitaso / Medium (n = 257)	Ylin / High (n = 230)	
Energia / Energy, MJ	9,4 (2,9)	9,5 (3,2)	8,9 (2,7)	
Energia / Energy, kcal	2236 (703)	2261 (759)	2124 (636)	
Proteiini / Protein, E%	16,2 (3,4)	16,9 (4,0)	17,1 (3,6)	*
Hiilihydraatti / Carbohydrate, E%	45,9 (8,8)	47,7 (8,7)	47,5 (8,7)	*
Sakkarooosi / Sucrose, E%	10,0 (6,6)	9,7 (5,8)	9,4 (5,3)	
Kuitu / Fibre, g/MJ	2,5 (1,1)	2,8 (1,2)	2,7 (1,1)	*
Rasva / Fat, E%	35,1 (7,9)	32,2 (7,9)	32,0 (7,5)	*
Alkoholi / Alcohol, E%	2,8 (6,0)	3,2 (6,9)	3,3 (6,7)	
Tyydyttyneet rasvahapot / Saturated fatty acids, E%	13,9 (4,4)	12,4 (4,0)	12,2 (3,9)	*
Kertatyydyttymättömät rasvahapot, E% Monounsaturated fatty acids, E%	12,7 (3,6)	11,7 (3,5)	11,5 (3,3)	*
Monityyydyttymättömät rasvahapot, E% Polyunsaturated fatty acids, E%	6,0 (2,2)	5,8 (2,3)	5,8 (2,2)	
N-3-sarjan monityyydyttymättömät rasvahapot, E% N-3 polyunsaturated fatty acids, E%	1,3 (0,6)	1,2 (0,6)	1,2 (0,5)	
Alfa-linoleenihappo / Alpha-linolenic acid, E%	1,0 (0,5)	1,0 (0,5)	1,0 (0,4)	
N-6-sarjan monityyydyttymättömät rasvahapot, E% N-6 polyunsaturated fatty acids, E%	4,6 (1,8)	4,5 (1,9)	4,5 (1,9)	
Linoliyhappo / Linoleic acid, E%	4,0 (1,6)	3,9 (1,6)	3,9 (1,6)	
Transrasvahapot / Trans fatty acids, E%	0,43 (0,23)	0,38 (0,16)	0,39 (0,16)	*
Kolesteroli / Cholesterol, mg/MJ	28,3 (13,0)	27,4 (13,1)	27,4 (12,8)	
A-vitamiini <sup>4</sup> / Vitamin A <sup>4</sup> , µg/MJ	101 (134)	104 (137)	120 (221)	
D-vitamiini / Vitamin D, µg/MJ	0,8 (0,5)	0,8 (0,7)	0,7 (0,6)	
E-vitamiini <sup>5</sup> / Vitamin E <sup>5</sup> , mg/MJ	1,1 (0,4)	1,1 (0,4)	1,1 (0,4)	
K-vitamiini / Vitamin K, µg/MJ	10,3 (5,5)	11,2 (5,6)	11,7 (5,8)	*
Tiamiini / Thiamine, mg/MJ	0,16 (0,05)	0,17 (0,06)	0,16 (0,05)	
Riboflaviini / Riboflavin, mg/MJ	0,22 (0,07)	0,23 (0,07)	0,23 (0,08)	
Niasiini <sup>6</sup> / Niacin <sup>6</sup> , mg/MJ	3,8 (0,9)	4,0 (0,9)	4,0 (1,0)	*
Pyridoksiini / Pyridoxine, mg/MJ	0,23 (0,11)	0,24 (0,08)	0,24 (0,08)	
Folaatti / Folate, µg/MJ	28 (10)	30 (11)	32 (15)	*
B <sub>12</sub> -vitamiini / Vitamin B <sub>12</sub> , µg/MJ	0,69 (0,57)	0,73 (0,61)	0,81 (1,04)	
C-vitamiini / Vitamin C, mg/MJ	9,1 (8,7)	11,6 (9,6)	12,4 (9,9)	*
Suola, natriumkloridi / Sodium chloride, g/MJ	0,9 (0,2)	0,9 (0,2)	0,9 (0,2)	
Natrium / Sodium, g/MJ	0,37 (0,09)	0,37 (0,09)	0,37 (0,08)	
Kalium / Potassium, g/MJ	0,45 (0,11)	0,48 (0,12)	0,47 (0,12)	*
Fosfori / Phosphorus, mg/MJ	191 (45)	201 (48)	196 (45)	
Kalsium / Calcium, mg/MJ	129 (54)	133 (55)	134 (54)	
Magnesium / Magnesium, mg/MJ	46 (11)	49 (11)	48 (11)	*
Rauta / Iron, mg/MJ	1,4 (0,5)	1,5 (0,5)	1,5 (0,5)	*
Seleeni / Selenium, µg/MJ	8,0 (2,1)	8,0 (2,4)	8,2 (2,2)	
Sinkki / Zinc, mg/MJ	1,4 (0,3)	1,5 (0,4)	1,5 (0,3)	*
Kupari / Copper, mg/MJ	0,16 (0,05)	0,18 (0,06)	0,18 (0,08)	*
Jodi <sup>7</sup> / Iodide <sup>7</sup> , µg/MJ	26 (7)	28 (8)	30 (37)	

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

<sup>1</sup> Keskihajonnat perustuvat kahden päivän ruoankäyttötietoihin. Standard deviations are based on two days only.

<sup>2</sup> Ruoanvalmistushävikit on otettu huomioon ravinnonsaannin laskennassa. Nutrient losses during food preparation taken into account.

<sup>3</sup> Tilastolliset erot testattiin varianssianalyysillä. Statistical significance was evaluated by analysis of variance.

<sup>4</sup> Laskettu retinoliekvivalentteina. Expressed as retinol equivalents.

<sup>5</sup> Laskettu alfatokoferolina. Expressed as alpha-tocopherol.

<sup>6</sup> Laskettu niasiiniekvivalentteina. Expressed as niacin equivalents.

<sup>7</sup> Suurin osa elintarviketeollisuuden käyttämästä ruokasuolasta on arvioitu jodioiksi. Most of the salt used by food industry estimated to be iodised.

Taulukko/Table 5.10. Ravintoaineiden keskimääräinen saanti (keskihajonta<sup>1</sup>) koulutusryhmittäin työikäisillä naisilla<sup>2</sup>. Mean (standard deviation<sup>1</sup>) daily intake of nutrients by education, for working age women<sup>2</sup>.

	Naiset/Women Koulutusryhmä / Education group			Merkitsevyys <sup>3</sup> Significance <sup>3</sup>
	Alin / Low (n = 272)	Keskitaso / Medium (n = 275)	Ylin / High (n = 294)	
Energia / Energy, MJ	6,6 (2,1)	6,6 (1,8)	7,1 (2,1)	*
Energia / Energy, kcal	1575 (492)	1587 (439)	1692 (510)	*
Proteiini / Protein, E%	17,3 (4,3)	17,1 (3,6)	17,2 (4,2)	
Hiilihydraatti / Carbohydrate, E%	50,6 (8,4)	50,6 (8,3)	49,6 (8,2)	
Sakkarosi / Sucrose, E%	10,6 (5,8)	10,4 (4,8)	10,4 (4,6)	
Kuitu / Fibre, g/MJ	3,1 (1,3)	3,2 (1,2)	3,2 (1,3)	
Rasva / Fat, E%	31,0 (7,7)	31,0 (7,2)	31,7 (7,3)	
Alkoholi / Alcohol, E%	1,1 (4,3)	1,3 (3,3)	1,5 (3,6)	*
Tyydyttyneet rasvahapot / Saturated fatty acids, E%	12,3 (4,2)	11,9 (3,8)	11,9 (3,8)	
Kertatyydyttymättömät rasvahapot, E% Monounsaturated fatty acids, E%	10,8 (3,3)	10,8 (3,1)	11,1 (3,2)	
Monityyydyttymättömät rasvahapot, E% Polyunsaturated fatty acids, E%	5,3 (1,9)	5,7 (2,1)	6,0 (2,4)	*
N-3-sarjan monityyydyttymättömät rasvahapot, E% N-3 polyunsaturated fatty acids, E%	1,1 (0,5)	1,2 (0,6)	1,3 (0,6)	*
Alfa-linoleeni-happo / Alpha-linolenic acid, E%	1,0 (0,4)	1,0 (0,4)	1,0 (0,5)	
N-6-sarjan monityyydyttymättömät rasvahapot, E% N-6 polyunsaturated fatty acids, E%	4,1 (1,6)	4,4 (1,7)	4,7 (2,2)	*
Linolihappo / Linoleic acid, E%	3,6 (1,4)	3,9 (1,5)	4,1 (2,0)	*
Transrasvahapot / Trans fatty acids, E%	0,40 (0,24)	0,37 (0,15)	0,39 (0,18)	
Kolesteroli / Cholesterol, mg/MJ	26,0 (13,2)	26,4 (13,5)	27,3 (14,7)	
A-vitamiini <sup>4</sup> / Vitamin A <sup>4</sup> , µg/MJ	114 (166)	106 (126)	104 (99)	
D-vitamiini / Vitamin D, µg/MJ	0,7 (0,6)	0,8 (0,7)	0,8 (0,6)	
E-vitamiini <sup>5</sup> / Vitamin E <sup>5</sup> , mg/MJ	1,1 (0,4)	1,2 (0,4)	1,3 (0,5)	*
K-vitamiini / Vitamin K, µg/MJ	12,3 (6,5)	13,4 (7,0)	14,3 (7,9)	*
Tiamiini / Thiamine, mg/MJ	0,16 (0,05)	0,17 (0,05)	0,17 (0,05)	
Riboflaviini / Riboflavin, mg/MJ	0,25 (0,08)	0,24 (0,07)	0,23 (0,07)	
Niasiini <sup>6</sup> / Niacin <sup>6</sup> , mg/MJ	4,0 (1,1)	4,0 (1,0)	4,0 (1,0)	
Pyridoksiini / Pyridoxine, mg/MJ	0,24 (0,09)	0,25 (0,08)	0,26 (0,10)	
Folaatti / Folate, µg/MJ	34 (15)	35 (13)	35 (13)	
B <sub>12</sub> -vitamiini / Vitamin B <sub>12</sub> , µg/MJ	0,70 (0,67)	0,71 (0,62)	0,69 (0,51)	
C-vitamiini / Vitamin C, mg/MJ	16,6 (12,5)	18,5 (13,1)	19,7 (13,3)	*
Suola, natriumkloridi / Sodium chloride, g/MJ	0,9 (0,2)	0,9 (0,2)	0,9 (0,2)	
Natrium / Sodium, g/MJ	0,37 (0,09)	0,37 (0,09)	0,36 (0,09)	
Kalium / Potassium, g/MJ	0,53 (0,15)	0,53 (0,12)	0,52 (0,14)	
Fosfori / Phosphorus, mg/MJ	209 (50)	206 (47)	201 (46)	
Kalsium / Calcium, mg/MJ	156 (54)	149 (50)	145 (52)	
Magnesium / Magnesium, mg/MJ	52 (13)	52 (12)	51 (12)	
Rauta / Iron, mg/MJ	1,5 (0,5)	1,6 (0,4)	1,6 (0,4)	
Seleeni / Selenium, µg/MJ	8,2 (2,3)	8,2 (2,3)	8,4 (2,9)	
Sinkki / Zinc, mg/MJ	1,5 (0,4)	1,5 (0,4)	1,5 (0,4)	
Kupari / Copper, mg/MJ	0,19 (0,07)	0,19 (0,07)	0,20 (0,07)	
Jodi <sup>7</sup> / Iodide <sup>7</sup> , µg/MJ	29 (8)	30 (22)	28 (12)	

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

<sup>1</sup> Keskihajonnat perustuvat kahden päivän ruoankäyttötietoihin. Standard deviations are based on two days only.<sup>2</sup> Ruoanvalmistushävikit on otettu huomioon ravinnonsaannin laskennassa. Nutrient losses during food preparation taken into account.<sup>3</sup> Tilastolliset erot testattiin varianssianalyysillä. Statistical significance was evaluated by analysis of variance.<sup>4</sup> Laskettu retinoliekvivalentteina. Expressed as retinol equivalents.<sup>5</sup> Laskettu alfatokoferolina. Expressed as alpha-tocopherol.<sup>6</sup> Laskettu niasiinekvivalentteina. Expressed as niacin equivalents.<sup>7</sup> Suurin osa elintarviketeollisuuden käyttämästä ruokasuolasta on arvioitu jodoiduksi. Most of the salt used by food industry estimated to be iodised.

## 5.9 Tulokset

Suomalaisten työikäisten (25–64-vuotiaat) miesten päivittäinen keskimääräinen energiansaanti oli 9,2 MJ ja naisten 6,8 MJ. Energiaravintoaineiden saantiosuudet erosivat työikäisten miesten ja naisten välillä tilastollisesti merkitsevästi. Miesten ruokavalio sisälsi siten enemmän rasvaa ja alkoholia, mutta vähemmän hiilihydraatteja kuin naisten ruokavalio. Työikäisten miesten ja naisten energiaravintoaineiden saanti oli suositusten mukaista: rasvan kokonaissaanti asettui välille 30–35 prosenttia energiasta ja proteiinin 10–20 % energiasta (1). Keskimääräinen alkoholin saanti ei ylittänyt enimmäissaantirajaa (5 E%). Tässä tutkimuksessa alkoholin saanti oli kuitenkin haastatelluista päivistä johtuen aliarvio (katso luku 2).

Ikääntyneiden (65–74-vuotiaat) miesten päivittäinen keskimääräinen energiansaanti oli 7,7 MJ ja naisten 5,9 MJ. Energiaravintoaineista vain hiilihydraattien osuus energiasta (E%) erosi tilastollisesti merkitsevästi miesten ja naisten välillä. Ikääntyneiden naisten ruokavalio sisälsi siten enemmän hiilihydraatteja kuin ikääntyneiden miesten ruokavalio. Ikääntyneiden miesten ja naisten energiaravintoaineiden saanti oli suositusten mukaista (1).

Sekä työikäisten että ikääntyneiden ruokavalio sisälsi suosituksia runsaammin tyydyttyneitä rasvahappoja (12–13 E% vs. noin 10 E%), kun taas kertatyydyttymättömien ja monitydyttymättömien rasvahappojen saanti oli riittävää. Transrasvahappojen saanti oli hyvin pientä (0,4 E%) ja suositusten mukaista. Rasvan laatua tarkastellessa on otettava huomioon, että koostumustietokannassa useimpien ruokalajien resepteissä on käytetty oletusrasvaa, joka on määritetty ruoanlaittorasvojen myyntitilastojen perusteella. Yksilöllistä vaihtelua ei siten ole voitu ottaa huomioon, mutta toisaalta haastateltavien on vaikea arvioida esimerkiksi joukkoruokailussa käytetyn ruoanvalmistusrasvan laatua.

Sekä työikäisten että ikääntyneiden keskimääräinen päivittäinen kuidun saanti jäi alle suositusten (25–35 g). Energiaan suhteutettuna kuidun saanti tavoitti kuitenkin suosituksen (3 g/MJ) lukuun ottamatta työikäisten miesten kuidun saantia. Sekä työikäisten että ikääntyneiden naisten ruokavalio sisälsi enemmän kuitua verrattuna miesten ruokavalioon. Kuidun saanti oli runsainta vanhimmissa ikäryhmissä.

Työikäisten naisten ruokavalio sisälsi runsaammin sakkaroosia kuin työikäisten miesten ruokavalio. On kuitenkin huomattava, että naiset saivat hedelmistä ja marjoista luonnollista sakkaroosia miehiä enemmän. Ikääntyneiden sakkaroosin saanti oli puolestaan suositusten mukaista. Ikääntyneiden miesten ja naisten sakkaroosin saanti ei eronnut tilastollisesti merkitsevästi.

Työikäisten energiaan suhteutettu vitamiinien saanti oli suositusten mukaista lukuun ottamatta D-vitamiinin ja folaatin saantia. Sekä D-vitamiinin että folaatin energiaan suhteutettu saanti oli alle 80 prosenttia suositeltavasta saannista. Hyvin koulutetut työikäiset miehet saivat folaattia runsaammin kuin vähemmän koulutetut miehet. Naisten folaatin saannissa ei ollut koulutusryhmittäisiä eroja. Ikääntyneillä vain energiaan suhteutettu folaatin saanti oli suositeltavaa niukempaa. Sekä D-vitamiinin että folaatin energiaan suhteutettu saanti suureni iän myötä.

Työikäisten ja ikääntyneiden kivennäisaineiden saanti oli suositusten mukaista lukuun ottamatta työikäisten energiaan suhteutettua raudan saantia, joka tavoitti vain niukasti suosituksen. Raudan saanti oli niukinta nuorimmissa ikäryhmissä, joissa saanti jäi suositeltavaa saantia pienemmäksi. Miesten suolan saanti oli suosituksia (7 g/vrk) runsaampaa, kun taas naisten suolan saanti läheni jo suosituksia (6 g/vrk). Suolan saannin pidemmän aikavälin tavoitetta (5 g/vrk) ei kuitenkaan vielä tavoitettu. Energiaan suhteutettuna suolan saanti oli kuitenkin suositeltavaa runsaampaa. Lisäksi energiaan suhteutettu suolan saanti suureni iän myötä.

## Viitteet

1. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Suomalaiset ravitsemussuosituksset – ravinto ja liikunta tasapainoon. Helsinki: Edita Publishing Oy, 2005.
2. Bergström L. Nutrient losses and gains in the preparation of foods. Uppsala: Livsmedelsverket, 1994. Report No.: 32.
3. World Health Organization. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. Geneva: World Health Organization, 2003. Report No.: 916.



## 6 Ravintoainevalmisteiden käyttö

Tero Hirvonen, Heli Tapanainen, Heli Reinivuo, Liisa Valsta, Pirjo Pietinen

Ravintoainevalmisteiden käyttö oli suomalaisilla yleistä, etenkin naisilla ja hyvin koulutetuilla. Niiden merkitys vitamiinien ja kivennäisaineiden lähteenä oli merkittävä – jopa moninkertainen ruoasta tulevan saantiin verrattuna. Ravintoainevalmisteiden käyttö ei kuitenkaan kohdistunut oikein, sillä ravintoainevalmisteiden käyttäjät saivat jo ruoasta enemmän vitamiineja ja kivennäisaineita kuin ei-käyttäjät. On myös huomattava, että useimpia vitamiineja ja kivennäisaineita saatiin ruoasta jo keskimäärin riittävästi – lukuun ottamatta D-vitamiinia ja folaattia, joten ravintoainevalmisteiden käyttö oli useimmiten myös turhaa.

### 6.1 Use of food supplements

Use of food supplements was examined in conjunction to a 48-hour recall. The respondent was asked whether he/she used any food supplements during the past 48-hour study period. Food supplements were identified with the help of picture booklet containing the 100 most common food supplements on the market. The use of food supplements was common in Finnish adults (33% in men and 52% in women). The most common type of food supplements were those containing both vitamins and minerals and those containing fatty acids. Food supplements were important sources of vitamin D, thiamine, riboflavin, niacin, pyridoxine, vitamin B<sub>12</sub>, vitamin C and iron. Food supplements were targeted poorly, since for almost all vitamins and minerals, the intake from food was higher among supplement users than among non-users. Typical food supplement user is a well educated woman living in the capital area or in Oulu province.

### 6.2 Menetelmät

Ravintoainevalmisteiden käyttö selvitettiin 48 tunnin ruoankäyttöhaastattelun yhteydessä kysymällä tutkittavilta, olivatko he käyttäneet kahden edellisen päivän aikana ravintoainevalmisteita ja jos niin mitä. Ravintoainevalmisteiden tunnistamisessa käytettiin tarvittaessa apuna kuvastoa, jossa oli noin sadan yleisimmäksi oletetun ravintoainevalmistepakkauksen kuva. Ravintoaineval-

misteiden käyttäjiksi määriteltiin ne tutkittavat, joilla ravintoaineen saanti ravintoainevalmisteesta oli > 0. Tilastollista merkitsevyyttä taustatekijöissä testattiin X<sup>2</sup>-testillä. Mikäli jonkin taustamuuttujan kohdalla havaittiin tilastollisesti merkitsevä ero, parittaiset vertailut tehtiin logistisella regressiolla. Ravintoaineiden saantia ravintoainevalmisteista pitkällä aikavälillä ja saannin jakaumia käsitellään luvussa 8.

### 6.3 Ravintoainevalmisteiden käyttö

Miehistä 33 % ja naisista 52 % käytti jotakin ravintoainevalmistetta (taulukko 6.1). Yleisimmin käytettyjä ravintoainevalmisteita olivat sekä miehillä että naisilla vitamiini- ja kivennäisaineiden yhdistelmävalmisteet sekä rasvahappovalmisteet. Helsinki-Vantaan ja Oulun alueilla ravintoaine-

valmisteiden käyttö oli yleisintä. Miehillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää ikäryhmäeroa ravintoainevalmisteiden käytössä. Sen sijaan naisilla vanhemmat ikäryhmät käyttivät valmisteita enemmän kuin nuoremmat. Sekä miehillä että naisilla hyvin koulutetut käyttivät ravintoainevalmisteita enemmän kuin vähän koulutetut.

Taulukko/Table 6.1. Ravintoainevalmisteiden käyttäjäosuus (%) valmiste- ja ikäryhmittäin, alueittain, koulutusryhmittäin ja sukupuolittain. Yläindeksit viittaavat parittaisiin testeihin: ryhmät, joilla on sama yläindeksikirjain eroavat tilastollisesti merkitsevästi toisistaan. Proportion of food supplement users (%) by supplement type, age group, area, education and sex. Superscript denotes pair wise tests: groups with same superscript have statistically significant ( $p < 0.05$ ) difference.

	Miehet / Men		Naiset / Women	
	Käyttäjät / Kaikki Users / All n	%	Käyttäjät / Kaikki Users / All n	%
<b>Valmisteryhmä / Supplement group</b>				
Vitamiini- ja kivennäisainevalmiste Vitamin and mineral supplement	165/959	17,2	341/1 080	31,6
Rasvahappovalmiste / Fatty acid supplement	160/959	16,7	244/1 080	22,6
Vitamiinivalmiste / Vitamin supplement	79/959	8,3	158/1 080	14,6
Kivennäisainevalmiste / Mineral supplement	63/959	6,6	143/1 080	13,2
<b>Alue / Area</b>				
Helsinki-Vantaa	75/181	41 <sup>a, b</sup>	129/212	61 <sup>a, b</sup>
Turku-Loimaa	42/181	23 <sup>b, c</sup>	97/216	45 <sup>b, c</sup>
Pohjois-Savo	63/195	32	114/218	52
Pohjois-Karjala	61/204	30 <sup>a</sup>	103/217	47 <sup>a</sup>
Oulu	76/198	38 <sup>c</sup>	119/217	55 <sup>c</sup>
p-arvo alueiden väliselle erolle p-value between area groups		0,002		0,009
<b>Ikäryhmä / Age group</b>				
25–34	49/137	36	88/180	49
35–44	59/177	33	84/211	40 <sup>a, b, c</sup>
45–54	57/190	30	124/232	53 <sup>a</sup>
55–64	74/226	33	129/223	58 <sup>b</sup>
65–74	78/229	34	137/234	59 <sup>c</sup>
p-arvo ikäryhmien väliselle erolle p-value between agegroups		0,85		0,0004
<b>Koulutusryhmä / Education group</b>				
Alin / Low	92/299	31 <sup>a</sup>	156/335	47 <sup>a</sup>
Keskitaso / Medium	101/347	29 <sup>b</sup>	185/360	51
Ylin / High	123/307	40 <sup>a, b</sup>	215/376	57 <sup>a</sup>
p-arvo koulutusryhmien väliselle erolle p-value between education groups		0,007		0,02
Kaikki / All*	317/959	33	562/1 080	52

\* Sukupuolten välisen eron p-arvo < 0,0001. The p-value for the difference between sex < 0.0001

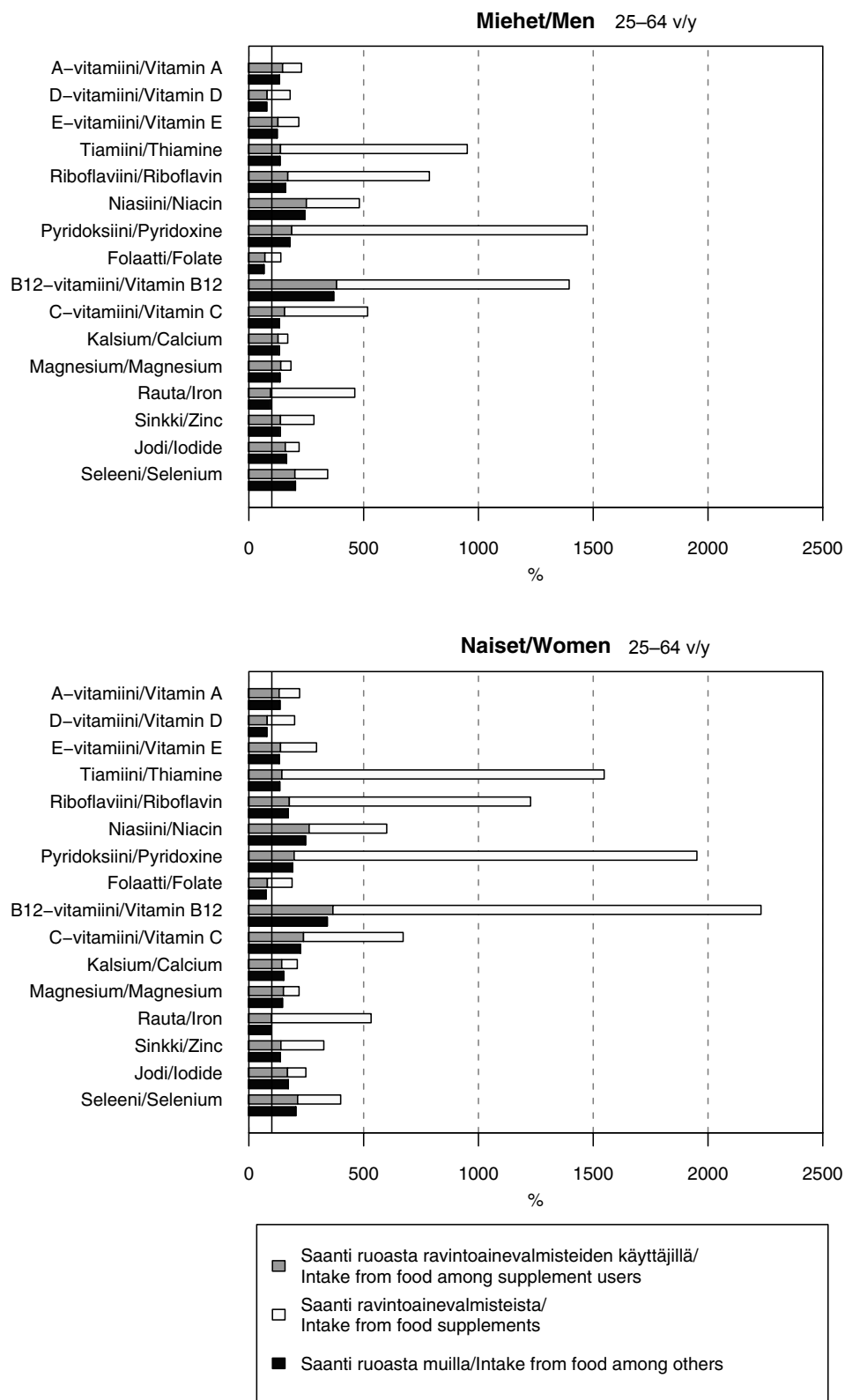
Taulukko/Table 6.2. Vitamiini ja kivennäisainevalmisteita käyttävien osuus sekä vitamiinien ja kivennäisaineiden keskimääräinen (keskihajonta) päivittäinen saanti ravintoainevalmisteista ravintoaineittain ja sukupuolittain. Proportion of food supplements users (%) and mean (standard deviation) daily intake of vitamins and minerals from food supplements, for men and women.

	Miehet / Men (n=959)		Naiset / Women (n=1 080)	
	Käyttäjääosuus Proportion of users %	Keskiarvo (sd) käyttäjillä Mean (sd) among users	Käyttäjääosuus Proportion of users %	Keskiarvo (sd) käyttäjillä Mean (sd) among users
A-vitamiini, µg Vitamin A, µg	13,8	517 (691)	19,8	439 (446)
D-vitamiini, µg Vitamin D, µg	18,4	8,20 (5,6)	33,7	7,58 (5,5)
E-vitamiini, mg Vitamin E, mg	23	7,97 (16,7)	33	8,36 (18,7)
Tiamiini, mg Thiamine, mg	17,8	8,57 (14,3)	26,7	9,27 (13,9)
Riboflaviini, mg Riboflavin, mg	17,5	7,67 (10,0)	25,7	8,70 (10,4)
Niasiini, mg Niacin, mg	17,5	32,4 (37,8)	26,1	31,1 (24)
Pyridoksiini, mg Pyridoxine, mg	18,9	12,3 (40,5)	27,7	11,7 (31)
Foolihappo, µg Folic acid, µg	17,0	267 (247)	25,6	284 (189)
B <sub>12</sub> -vitamiini, µg Vitamin B <sub>12</sub> , µg	17,5	19,7 (66)	25,9	19,7 (55)
C-vitamiini, mg Vitamin C, mg	18,5	250 (352)	18,5	208 (251)
Kalsium, mg Calcium, mg	6,6	338 (264)	23,7	444 (290)
Kalium, mg Potassium, mg	0,52	265 (321)	1,2	226 (763)
Magnesium, mg Magnesium, mg	17,5	140 (143)	28,8	157 (142)
Rauta, mg Iron, mg	1,5	43,1 (41)	5,6	47,8 (48)
Sinkki, mg Zinc, mg	14,9	13,8 (4,8)	21,8	12,7 (5,4)
Kupari, mg Copper, mg	0,31	1,00 (1,00)	3,7	0,95 (0,58)
Jodi, µg Iodine, µg	6,6	84,9 (25)	10,6	81,8 (29)
Seleeni, µg Selenium, µg	12,5	48,6 (11,9)	17,0	44,7 (16,0)

#### 6.4 Ravintoaineiden saanti

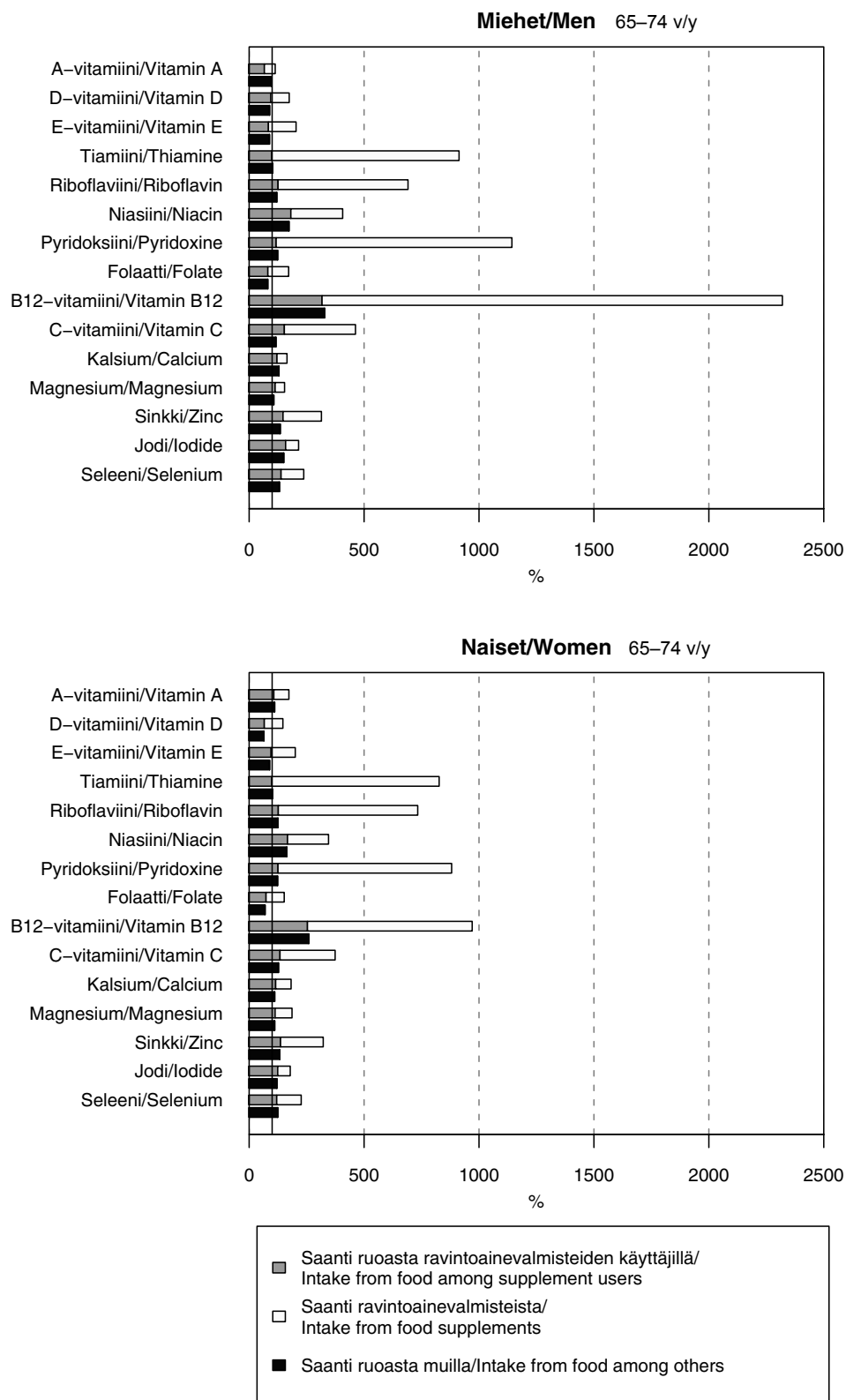
Tiamiinin, riboflaviinin, pyridoksiinin, B<sub>12</sub>-vitamiinin ja C-vitamiinin keskimääräinen saanti ravintoainevalmisteista oli moninkertaista ruoasta tulevaan saantiin nähden (taulukko 6.2, kuva 6.1 ja 6.2). Lähes kaikkien vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti ruoasta oli kyseistä ravintoainevalmistetta käyttävillä vähintään yhtä suurta kuin ei-käyttäjillä. Poikkeuksena olivat kalsium ja jodi kaikilla 25–64-vuotiailla, A-vitamiini kai-

killä 65–74-vuotiailla ja E-vitamiini, pyridoksiini ja B<sub>12</sub>-vitamiini 65–74-vuotiailla miehillä. Näillä ravintoaineilla ruoasta tuleva saanti oli pienempää kyseisiä ravintoainevalmisteita käyttävillä kuin ei-käyttäjillä. Ravintoainevalmisteen käyttö nosti suosituksen alittavan D-vitamiinin ja foliatin (kaikki väestöryhmät) sekä E-vitamiinin (65–74-vuotiailla miehillä) saannin suositeltavan saannin yläpuolelle. Muiden vitamiinien ja kivennäisaineiden kohdalla saanti oli jo ruoasta riittävä.



Kuva/Figure 6.1. Vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti ruoasta ja ravintoainevalmisteista suhteessa kunkin ravintoaineen suositeltuun saantiin ravintoainevalmisteiden käytön mukaan 25–64-vuotiailla miehillä ja naisilla. Intake of vitamins and minerals (from food sources and food supplements) as a percentage of the recommended intake, by food supplement usage among men and women aged 25–64 years.





Kuva/Figure 6.2. Vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti ruoasta ja ravintoainevalmisteista suhteessa kunkin ravintoaineen suositeltuun saantiin ravintoainevalmisteiden käytön mukaan 65–74-vuotiailla miehillä ja naisilla. Intake of vitamins and minerals (from food sources and food supplements) as a percentage of the recommended intake, by food supplement usage among men and women aged 65–74 years.



# 7 Ravintoaineiden lähteet

Merja Paturi, Marja-Leena Ovaskainen, Heli Reinivuo, Heli Tapanainen, Liisa Valsta

Päivittäisestä energiasta noin kolmannes tuli vilja- ja leivontatuotteista, kolmannes liharuoista ja maitovalmisteista. Proteiinin tärkeimmät lähteet olivat liharuoat, joista tuli noin kolmannes proteiinista sekä vilja- ja leivontatuotteet ja maitovalmisteet. Hiilihydraateista noin puolet tuli vilja- ja leivontatuotteista, ja kuidusta runsaasti yli puolet. Ruisleipä oli tärkein kuidun lähde. Miehillä 20–25 % sakkaroosista tuli juomista ja noin viidennes sokeri ja makeiset -ryhmästä, naisilla hieman vähemmän.

Rasvan päälähteet elintarvikeluokittain olivat liharuoat, levitteet ja öljyt sekä vilja- ja leivontatuotteet, joista tuli yli puolet rasvasta. Runsas neljännes tyydyttyneistä rasvahapoista tuli maitovalmisteista, noin 20 % liharuoista ja 20 % leivontatuotteista. Tyydyttymättömien rasvahappojen suurimpana lähteenä oli kasviöljypohjaiset levitteet.

Myös B-ryhmän vitamiinien lähteinä oli pääosin viljavalmisteet, liha- ja maitovalmisteet. Fo-laatti tuli pääasiassa viljavalmisteista, mutta naisilla myös kasviksista. C-vitamiinin lähteinä olivat hedelmät, marjat ja kasvikset. D-vitamiinin tärkeimmät lähteet olivat kala, nestemäiset maitovalmisteet ja levitteet.

Kalsiumista noin 60 % saatiin maitovalmisteista ja 10 % viljavalmisteista. Raudasta noin puolet tuli viljavalmisteista ja viidennes lihavalmisteista. Seeleni tuli liharuoista, vilja- ja maitovalmisteista. Suurin osa suolasta tuli vilja- ja leivontatuotteet, liha- ja kalaruoista.

## 7.1 Food sources of nutrients

This chapter analyses the FINDIET 2007 survey 48-hour dietary recall sample, with a focus on nutrient intake by food and ingredient groups. The aim is to establish the main food sources of different nutrients, in the diet of adult Finns. These food sources are presented by food group (i.e. prepared dish), and in the appendix 5, by ingredient group where each dish is broken down into its constituent ingredients. The results are broken down by sex of the respondents and further by the two age groups (25- to 64-year-olds and 65- to 74-year-olds).

According to the survey, one-third of the daily food energy was derived from cereal and bakery products, and another one-third from meat dishes, and milk and dairy products. The same food groups were also the main source of protein, especially meat dishes which provided one-third of the daily protein intake. Cereal and bakery products also accounted for around half of the carbohydrate intake, and over a half of the fibre intake. The main source of fibre was rye bread.

The main sources of fat by food group were meat dishes, cereal and bakery products, and fat spreads and oils, which provided over half of the fats in the diet. A quarter of saturated fatty acids were derived from milk and dairy products, and another 20% from meat dishes and bakery products. The main source of unsaturated fatty acids was vegetable-oil based fat spreads.

Cereal and bakery products, meat dishes, and milk and dairy products also accounted for most of the group B vitamins in the diet. Cereal products were the main source of folate, although among women, a considerable proportion was also derived from vegetables. Fruit, berries and vegetables accounted for most of the vitamin C intake. The main food sources of vitamin D were: fish, liquid milk and dairy products, and fat spreads.

About 60% of the calcium intake was derived from milk and dairy products, as was one-third of the iodine. Around half of the iron came from cereal products, with another one-fifth coming from meat products. Meat dishes, cereals, and milk and dairy products, again provided most of daily selenium intake.

Bread, other cereal products, and meat dishes and products, accounted for most of the salt in the diet. However, as the Finnish Food Composition Database, Fineli®, is based on nutrient values calculated from recipes representing the average concentration of nutrients in Finnish foods, the reported amounts of salt in the current survey are also averages.

## 7.2 Menetelmät

Luvussa tarkastellaan energian, energiaravintoaineiden, rasvahappojen, hiilihydraattien, kuidun, vitamiinien ja kivennäisaineiden saantilähteitä suomalaisilla miehillä ja naisilla. Tulokset esitetään erikseen työikäisille (25–64-vuotiaat) ja ikääntyneille (65–74-vuotiaat) miehille ja naisille. Tiedot perustuvat 48 tunnin ruoankäyttöhaastatteluihin. Ravintoaineiden saantilähteiden selvittämiseksi ruokavaliotiedoista on laskettu ravinnonsaanti elintarvikeluokittain Finessi-ohjelmalla (ks. luku 2) ja käsittelyä jatkettiin SAS-tilasto-ohjelmistolla.

Ravintoaineiden saantilähteet esitetään jokaisen ravintoaineen kohdalla 13 elintarvikkeiden pääluokassa. Mikäli pääluokasta tuleva saanti on yli 15 % kokonaissaannista, pääluokka on edelleen avattu alaluokkiin tarkempaa tarkastelua varten. Saannit alaluokittain esitetään sähköisessä verkkojulkaisussa (Finravinto 2007, [Elintarvikeluokkien osuudet ravintoaineiden saannissa](#)).

## 7.3 Energian ja energiaravintoaineiden saanti elintarvikeluokittain

Tärkeimmät energianlähteet olivat sekä miehillä että naisilla vilja- ja leivontatuotteet, liharuoat ja maitovalmisteet (taulukot 7.1, 7.2). Runsas kolmannes päivittäisestä energiasta tuli viljavalmisteista (leivät, puuro, pasta, leivonnaiset) sekä miehillä että naisilla. Leivästä tuli noin 15 % energiasta ja leivonnaisista lähes sama määrä. Seuraavaksi suurimmat lähteet olivat miehillä liharuoat (ml. leikkeleet), joista tuli työikäisillä 17 % ja ikääntyneillä 16 % energiasta ja maitovalmisteet, joista tuli 14 % energiasta työikäisillä ja 12 % ikääntyneillä. Naisilla maitovalmisteet oli toiseksi tärkein energianlähde; työikäisillä 16 % ja ikääntyneillä 15 % energiasta tuli maitovalmisteista. Naisilla tuli jäätelöstä ja jogurteista enemmän energiaa kuin miehillä.

Työikäisten miesten ruokavalio sisälsi keski-

Ravintoaineiden laskennassa on otettu huomioon ruoanvalmistuksen aikana tapahtuneet hävikit.

Liitteessä 5 (taulukot 100–117) esitetään ravintoaineiden lähteet valmistusaineittain raaka-ainepääluokissa. Saannit alaluokittain esitetään sähköisessä verkkojulkaisussa (Finravinto 2007, [Raaka-aineluokkien osuudet ravintoaineiden saannissa](#)). Kun tuloksia tulkitaan, niin esimerkiksi ruokaryhmässä ”Juustot” on kaikki juustot, joita tutkittavat henkilöt söivät sellaisenaan esim. viipaleina leivän päällä tai paloina, kun taas raaka-aineryhmä ”Juustot” sisältää lisäksi myös ruoanvalmistuksessa käytetyn juuston. Vastaavasti ruokaryhmä puurot kalsiumin lähteenä sisältää myös esim. maitopuurojen valmistuksessa käytetyn maidon kalsiumin, kun taas raaka-aineluokissa maitopuuron maito on raaka-aineluokassa maito, suurimot viljassa ja suola valmistusaineissa. Raaka-aineryhmittäin esitettyinä on valmistusaineiden ravintoainesisällöt käsitelty laskennassa ilman ruoanvalmistuksen aikana tapahtuvia vitamiinihävikkejä.

määrin 83 g/vrk rasvaa, ikääntyneiden miesten 66 g/vrk ja naisten ruokavalioista vastaavasti 58 ja 49 grammaa rasvaa vuorokaudessa. Rasvasta suurin osa saatiin liharuoista, vilja- ja leivontatuotteista sekä ravintorasvoista, joista yhteensä tuli miehillä 70 % ja naisilla 60–63 % rasvasta (taulukot 7.3, 7.4). Maitovalmisteet (ml. juusto), olivat myös huomattava rasvan lähde (miehillä 15/13 % ja naisilla 17/16 %).

Proteiinista suurin osa saatiin liharuoista, maitovalmisteista, vilja- ja leivontatuotteista, joista saatiin yhteensä noin 80 % proteiinista.

Miesten ruokavalio sisälsi hiilihydraatteja keskimäärin 250 g/vrk ja naisten ruokavalio 190 g/vrk. Sekä miehillä että naisilla noin puolet oli peräisin vilja- ja leivontavalmisteista. Leipä oli keskeinen hiilihydraattien lähde. Muita hiilihydraattien lähteitä olivat hedelmät ja marjat sekä niistä valmistetut ruoat, jotka vastasivat työikäisillä miehillä 10 %, ja muilla ryhmillä keskimäärin 15 % hiilihydraattien saannista.

## 7.4 Rasvahappojen ja kolesterolin saanti elintarvikeluokittain

Työikäisillä miehillä noin puolet tyydyttyneistä rasvahapoista tuli maitovalmisteiden ja liharuokien mukana. ”Levitteet, öljy ja kastikkeet” -ryh-

mästä tuli noin 20 % tyydyttyneistä rasvahapoista ja viljavalmisteista 18 %. (taulukko 7.3).

Ikääntyneet miehet saivat neljänneksen (24 %) tyydyttyneistä rasvahapoista ”levitteet, öljy ja kastikkeet” -ryhmästä. Seuraavaksi suurimmat ryhmät olivat maitovalmisteet 23 % ja liharuoat 22 %. Vilja- ja leivontavalmisteista tuli sama osuus tyy-

dyttyneitä rasvahappoja kuin nuoremmilla miehillä (18 %).

Tyydyttyneistä rasvahapoista oli naisilla noin puolet peräisin maitovalmisteista ja viljavalmisteista. Maitovalmisteiden tyydyttyneestä rasvasta noin puolet oli peräisin juustosta, mutta myös jäätelö ja jogurtti nousivat esiin. Naisilla tyydyttyneitä rasvahappoja tuli myös liharuoista (18 %)

## 7.5 Ravintokuidun ja sokerin saanti elintarvikeluokittain

Ravintokuitua on kasvikkunnan tuotteissa. Ravintokuidusta tuli kaikilla miehillä lähes 70 % viljavalmisteista, työikäisillä naisilla 55 % ja ikääntyneillä 57 % (taulukot 7.1, 7.2). Miehillä lähes puolet ja naisilla runsas kolmannes kaikesta kuidusta tuli ruis- ja näkkileivästä. Muun leivän osuus on noin 8 %. Miehillä tuli 20 % kuidusta hedelmistä ja marjoista ja kasviksista. Naisilla näiden ryhmien osuus oli suurempi (30 %). Miehillä liharuoista tuli 5 % ravintokuidusta, joka on peräisin liharuokien mukana olevista kasviksista ja viljavalmisteista. Hedelmät ja kasvikset olivat tärkeämpiä vesiliukoisen kuidun (vesiliukoisten polysakkaridien) lähteitä kuin kokonaiskuidun lähteitä.

Sokerit yhteensä kattavat kaikki mono- ja disakkaridit, joista tärkeimmät ovat laktoosi ja

ja ”levitteet, öljy ja kastikkeet” -ruokaryhmästä (16/18 %).

Kasvirasvalevitteet olivat merkittävin välttämättömien rasvahappojen, linoli- ja alfa-linoleenihapon, lähde. Kolesteroli saatiin pääosin liharuoista (hieman alle 40 %), kananmunista (10–15 %) ja maitorasvaa sisältävistä elintarvikkeista (noin 15 %).

sakkaroosi. Sakkaroosin päälähteet olivat sokeri, makeiset, hedelmät, juomat ja kahvileipä. Sokeiden, makeisten ja siirappien elintarvikeluokasta tuli ikääntyneillä naisilla tuli 11 % sakkaroosista, mutta muilla ryhmillä noin 20 %. Kun mukaan otetaan myös raaka-aineluokassa esitetty, ruoanvalmistuksessa käytetty sokeri, niin luokan osuus nousee lähelle 50 %:a (liitetaulukot 102 ja 103). Työikäisillä miehillä sakkaroosia tuli juomista (ml. mehujuomat) 25 %, kun taas ikääntyneillä miehillä 20 %. Naisilla sakkaroosista tuli juomista noin 15 %. Lähes kaikki juomien sakkaroosista tuli mehujuomista. Työikäisillä naisilla 14 % sakkaroosista tuli jogurtista ja jäätelöstä, mutta ikääntyneillä naisilla vähemmän (9 %). Ikääntyneillä 15 % sakkaroosista tuli makeista leivonnaisista, työikäisillä miehillä 11 % ja naisilla 13 %.

Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruoat -ryhmästä tuli työikäisillä noin neljännes ja ikääntyneillä kolmasosa sakkaroosista.

## 7.6 Vitamiinien saanti elintarvikeluokittain

Vitamiinien saanti laskettiin ruokavaliotiedoista elintarvikeluokittain Finessi-ohjelmalla, joka ottaa huomioon vitamiinien tuhoutumisen ruoanvalmistuksessa keskimääräisillä hävikkikertoimilla (kts. luku 5). Vitamiinien tuhoutumista mittaava kerroin on määritetty vitamiinikohtaisesti ja sen suuruus riippuu elintarvikeluokasta ja ruoan valmistustavasta. Taulukoissa 7.5 ja 7.6 on esitetty vitamiinien saanti elintarvikeryhmistä.

C-vitamiini saatiin suurimmaksi osaksi (70 % miehillä ja 80 % naisilla) kasvikkunnan elintarvikkeista ja perunasta 3–6 %. Tiiamiinista kolmasosa saatiin viljavalmisteista ja miehillä neljäsosa ja naisilla viidesosa liharuoista ja -valmisteista. Riboflaviinista ja niasiinista yli puolet saatiin maito- ja lihavalmisteista ja lisäksi runsaasti viljavalmisteista. Pyridoksiinista noin kolmannes tuli lihavalmisteista.

Folaatti saatiin pääosin viljavalmisteista: miehet 36/38 % ja naiset 32/33 %. Naisilla kasvisten sekä hedelmien ja marjojen ryhmästä tuli noin 30 % folaatista, mutta miehillä vain 20 %. B<sub>12</sub>-vitamiini saadaan lähes kokonaan maidosta, lihasta ja kalasta.

Liharuoista tuli noin kolmannes A-vitamiinista kaikissa muissa ryhmissä, mutta työikäisillä naisilla neljännes. Työikäisillä naisilla tärkein A-vitamiinin lähde oli kasvikset, joista tuli 29 % A-vitamiinista. Ruokavaliosta näkyvät rasvat eli levitteet (voi, voiseokset, margariinit, rasvaseoslevitteet) ja rasvakastikkeet tuottivat A-vitamiinista työikäisillä miehillä 20 % ja ikääntyneillä miehillä 25 % ja naisilla 17 %. Noin 10 % tuli maitovalmisteista kaikilla ryhmillä.

D-vitamiinista noin 80 % tuli kalaruoista, maitovalmisteista ja levitteistä. Kalaruoat tuottivat työikäisillä miehillä 29 % ja ikääntyneillä 46 %, ja naisilla vastaavasti 34 % ja 44 % D-vitamiinista. Levitteistä tuli D-vitamiinia 20 % kaikilla muilla ryhmillä, paitsi työikäisillä miehillä (24 %). Maito-

valmisteista tuli lähes neljännes D-vitamiinista.

Lähes puolet E-vitamiinista tulee ravintorasvoista ja viljavalmisteista. Liharuoista tuli E-vitamiinista noin 10 %. Ruoanvalmistuksessa käytetyt

rasvat ja niiden sisältämät vitamiinimäärät näkyvät leipien, viljavalmisteiden, liha- ja kalaruokien sisältämässä vitamiinimäärässä.

## 7.7 Kivennäisaineiden saanti elintarvikeluokittain

Elintarvikeluokkien osuus kivennäisaineiden saannissa on esitetty taulukoissa 7.7 ja 7.8.

Naiset saivat 32 % ja miehet 26 % kaliumista kasviksista, hedelmistä ja marjoista sekä niistä valmistetuista ruoista. Vilja- ja leivontatuotteista tuli noin 20 % kaliumista ja maitovalmisteista lähes saman verran. Lisäksi 15 % kaliumista tuli juomista, pääasiassa kahvista.

Fosforia saatiin pääasiassa maitovalmisteista (30 %), vilja- ja leivontatuotteista (30 %) liharuoista (noin 15 %).

Magnesiumin tärkein saantilähde oli vilja- ja leivontatuotteet, joista tuli noin kolmasosa magnesiumin päivittäisestä määrästä. Suurin osa tuli ruisleivästä. Seuraavaksi suurin lähde (noin 15 %) oli maitovalmisteet.

Kalsiumista yli 60 % tuli maitovalmisteista. Tarkempi ikäryhmäkohtainen tarkastelu osoittaa, että ikääntyneet miehet saivat 40 % eli suurimman osan kalsiumista maidosta ja piimästä ja työikäiset 34 %. Naisten vastaavat luvut olivat 38 % ikääntyneillä ja 29 % . Juuston mukana tuli ikääntyneillä 18 % kalsiumista, ja työikäisillä naisilla 21 % ja miehillä 23 %. Jogurtista yms. tuli työikäisillä naisilla 12 % kalsiumista, ja muilla ryhmillä alle 10 %. Muita kalsiumin lähteitä olivat viljavalmisteet, joiden valmistuksessa on käytetty maitovalmisteita (noin 10 %).

Vilja- ja leivontatuotteet olivat tärkein raudan lähde: sekä miehillä että naisilla noin puolet raudasta tuli viljavalmisteista. Liharuoista (ml. lihalosteet) tuli miehillä noin neljännes raudasta ja

naisilla viidennes. Lisäksi naisilla kasviksista, hedelmistä ja marjoista tuli 15 % raudasta, miehillä 9 %.

Sinkistä noin 40 % oli peärisin vilja- ja leivontatuotteista. Liharuoista tuli noin kolmannes miesten päivittäisestä sinkin saannista, ja naisilla hieman alle neljännes. Sinkin saanti maitovalmisteista vaihteli ryhmittäin ollen suurin työikäisillä naisilla (24 %) ja pienin ikääntyneillä miehillä (19 %).

Sleenista noin runsas kolmannes miehillä ja lähes kolmannes naisilla tuli liharuoista, neljännes maitovalmisteista ja viidennes viljavalmisteista.

Kuparin tärkein lähde oli vilja- ja leivontatuotteet, joista tuli noin puolet kuparista.

Suolaa (natriumkloridi) saatiin suomalaisten ruokavaliossa 35 % vilja- ja leivontatuotteista. Miehillä toinen kolmannes tuli liharuoista (ml. lihavalmisteet). Maitovalmisteet tuottivat noin 10 % suolasta ja suunnilleen saman verran tuli kasviksista, hedelmistä ja marjoista sekä niistä valmistuista ruoista. Työikäisillä tuli kalaruoista (ml. kalavalmisteet) 6 % suolasta ja ikääntyneillä 11 %. Suolan (natriumin ja natriumkloridin) saannin laskennassa vaikuttavat haastateltavien tietämys elintarvikkeiden suolapitoisuudesta ja elintarviketietokannan suolapitoisuuksien oikeellisuus. Ruokalajeissa haastateltavan ilmoitusta suolan käytöstä tai välttämisestä ruokia valmistettaessa ei ole voitu ottaa huomioon. Suolan mahdollinen ripottelu ruoka-annokseen pöydässä ei myöskään sisälly näihin laskelmiin.

Jodista yli puolet saatiin viljavalmisteista (noin 30 %), maitovalmisteista (noin 30 %) ja liharuoista noin 15 %.

## 7.8 Ravintoaineiden saanti raaka-aineluokittain

Ravintoaineiden saanti raaka-aineluokittain (ts. valmistusaineittain) on esitetty liitetäulukossa 100–117 pääluokkatasolla. Tarkempi jaottelu raaka-aineiden pää- ja alaluokittain esitetään Finravinto 2007 -tutkimuksen verkkoraportissa (PDF Raaka-aineluokkien osuudet ravintoaineiden saannissa).

Suurin osa energiasta tuli viljaryhmästä (25–30 %). Maito-, liha- ja ravintorasvat-raaka-aineluokista tuli jokaisesta noin 13–16 % energiasta. Sokeri ja makeiset -ryhmästä tuli työikäisillä miehillä 6 % energiasta ja ikääntyneillä 3 %, naisilla 3/4 %. Kasviksista tuli vain 1–4 % energiasta, perunaryhmästä noin 4 %.

Liha- ja maito olivat tärkeimmät proteiinin lähteet: yhteensä noin 60 %. Viljasta tuli noin 20 % proteiinista.

Suurin osa päivittäisestä rasvasta tuli rasvat

luokasta (noin 40 %). Liha- ja maitoluokista tuli rasvasta yhteensä noin 40 %, noin 20 % kummas-takin.

Tarkasteltaessa tyydyttyneiden rasvahappojen lähteitä korostui ravintorasvojen ja maidon osuus. Työikäisillä naisilla tuli eniten tyydyttyneitä rasvahappoja maidosta (39 %) ja ravintorasvoista (33 %). Työikäisillä miehillä ja ikääntyneillä naisilla maito-luokan osuus oli lähes sama, mutta ravintorasvojen osuus oli suurempi kuin työikäisillä naisilla. Ikääntyneillä miehillä ravintorasvoista tuli 42 % tyydyttyneistä rasvahapoista. Suurimmat alaluokkalähteet olivat juusto (10–19 %) ja voi (15–18 %).

Kerta- ja monityydyttymättömistä rasvahapoista yli 60 % tuli ravintorasvoista, pääosin kasviöljyistä ja margariineista. Seuraavaksi suurin lähde noin 14 % oli liha (kanan-, kalkkunan- ja sianliha).

Hedelmät ja marjat sisältävät jossain määrin luontaista sakkaroosia. Niinpä naiset saivat 22 % ja miehet 16 % sakkaroosista näistä luonnollisista lähteistä.

Rasvaliukoisten vitamiinien saanti ravinto-rasvaluokasta kasvoi elintarvikeluokkajaotteluun verrattuna.

Tiamiinin tärkein lähde oli vilja ja riboflaviinin maito. Eniten niasiinia ja pyridoksiinia tuli lihas-

ta. B<sub>12</sub>-vitamiinia tuli eniten lihasta ja maidosta. Folaatin suurimmat lähteet olivat vilja, kasvikset ja hedelmät. Suurin osa C-vitamiinista tuli hedelmistä ja marjoista (noin 60 %) ja kasviksista (30 %).

Kun suolaa tarkasteltiin raaka-aineluokittain, niin suurin suolan lähde oli ruoanvalmistuksessa (ml. ruokaleivät) käytetty ruokasuola. Ruokasuolasta tuli hieman yli puolet natriumista. Muita lähteitä olivat maito, pääasiassa juusto (noin 10 %), lihajalosteet (noin 14 % miehillä, 10 % naisilla), kalat (noin 5 %), ravintorasvat (5 %) ja kasvikset (2–3 %).

Suurin osa kalsiumista (yli 70 %) tuli maitoluokkaan kuuluvista raaka-aineista. Magnesiumia tuli eniten viljasta ja fosforia maidosta. Raudan suurin lähde oli viljat-luokan raaka-aineet. Toiseksi eniten rautaa tuli lihasta. Seleniä tuli eniten lihasta ja maidosta. Sinkin kolme tärkeintä lähdettä olivat vilja-, liha- ja maitoluokan raaka-aineet.

Tarkasteltaessa jodin saantia raaka-aineluokittain nousi suurimmaksi lähteeksi maito (40 %). Toiseksi suurin lähde on ruokasuola (noin 33 %), jossa on yliarviota, koska Fineli tietopankissa kaikki suola, myös teollisuuden käyttämä, on arvioitu laskennassa jodioduksi. Muita lähteitä olivat kalat, kananmuna ja viljavalmisteteet.

Taulukko/Table 7.1. Elintarvikeluokkien osuudet energian, proteiinin, hiilihydraattien, sakkaroosin ja kuidun päivittäisessä saannissa miehillä ikäryhmittäin. The average contribution of each food group to average daily intake of energy, protein, carbohydrates, sucrose and fibre among men, by age group.

Saantilähde Contributing food group	Energia Energy		Proteiini Protein		Hiilihydraatit Carbohydrates		Sakkaroosi Sucrose		Kuitu Fibre	
	kJ	%	g	%	g	%	g	%	g	%
<b>Miehet / Men, 25–64 v/y, n = 730</b>										
Kasvikset, kasvisruoat Vegetables and vegetable dishes	212	2	1,7	2	5,8	2	1,1	2	1,8	8
Peruna ja perunaruoat Potatoes and potato dishes	391	4	2,0	2	14,6	6	0,0	0	0,8	3
Hedelmät, marjat, -ruoat Fruit, berries and dishes	515	6	1,2	1	26,0	10	11,0	21	2,9	12
Vilja- ja leivontatuotteet Cereal and bakery products	2 946	32	22,5	25	116,3	47	8,0	15	15,9	67
Levitteet, öljyt, kastikkeet Fat spreads, oils, dressings, gravies	723	8	0,7	1	0,9	0	0,1	0	0,0	0
Kalaruoat Fish dishes	255	3	5,2	6	2,4	1	0,1	0	0,2	1
Kananmunaruoat Egg dishes	85	1	1,4	2	0,1	0	0,0	0	0,0	0
Liharuoat Meat dishes	1 538	17	30,2	34	12,5	5	0,5	1	1,3	5
Maitovalmisteet Milk and dairy products	1 274	14	20,5	23	25,3	10	5,9	11	0,2	1
Sokeri, makeiset Sugar and sweets	357	4	0,6	1	16,4	7	12,3	23	0,2	1
Sekalaiset Miscellaneous	99	1	0,7	1	2,1	1	0,5	1	0,4	2
Juomat Beverages	350	4	2,0	2	18,0	7	13,3	25	0,1	0
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	487	5	0,8	1	8,5	3	0,6	1	0,0	0
<b>Yhteensä / Total</b>	<b>9 232</b>	<b>100</b>	<b>89,4</b>	<b>100</b>	<b>249,1</b>	<b>100</b>	<b>53,5</b>	<b>100</b>	<b>23,7</b>	<b>100</b>
<b>Miehet / Men, 65–74 v/y, n = 229</b>										
Kasvikset, kasvisruoat Vegetables and vegetable dishes	208	3	1,6	2	5,9	3	1,1	3	1,9	8
Peruna ja perunaruoat Potatoes and potato dishes	277	4	1,6	2	11,8	5	0,0	0	0,8	3
Hedelmät, marjat, -ruoat Fruit, berries/dishes	628	8	1,6	2	31,0	14	13,8	31	3,9	16
Vilja- ja leivontatuotteet Cereal and bakery products	2 801	36	20,5	26	115,7	52	8,0	18	15,9	66
Levitteet, öljyt, kastikkeet Fat spreads, oils, dressings, gravies	638	8	0,7	1	0,7	0	0,0	0	0,0	0
Kalaruoat Fish dishes	346	4	7,6	10	2,7	1	0,3	1	0,2	1
Kananmunaruoat Egg dishes	54	1	0,9	1	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Liharuoat Meat dishes	1 208	16	25,4	32	10,0	5	0,4	1	1,1	5
Maitovalmisteet Milk and dairy products	950	12	16,2	21	19,2	9	2,5	6	0,1	0
Sokeri, makeiset Sugar and sweets	214	3	0,2	0	10,9	5	8,6	20	0,2	1
Sekalaiset Miscellaneous	34	0	0,3	0	0,7	0	0,2	0	0,2	1
Juomat Beverages	230	3	1,6	2	11,4	5	8,6	20	0,0	0
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	143	2	0,2	0	1,5	1	0,3	1	0,0	0
<b>Yhteensä / Total</b>	<b>7 733</b>	<b>100</b>	<b>78,3</b>	<b>100</b>	<b>221,7</b>	<b>100</b>	<b>43,7</b>	<b>100</b>	<b>24,2</b>	<b>100</b>



Taulukko/Table 7.2. Elintarvikeluokkien osuudet energian, proteiinin, hiilihydraattien, sakkaroosin ja kuidun päivittäisessä saannissa naisilla ikäryhmittäin. The average contribution of each food group to average daily intake of energy, protein, carbohydrates, sucrose and fibre among women, by age group.

Saantilähde Contributing food group	Energia Energy		Proteiini Protein		Hiilihydraatit Carbohydrates		Sakkaroosi Sucrose		Kuitu Fibre	
	kJ	%	g	%	g	%	g	%	g	%
Naiset / Women, 25–64 v/y, n = 730										
Kasvikset, kasvisruoat Vegetables and vegetable dishes	266	4	2,4	4	7,1	4	1,4	3	2,4	12
Peruna ja perunaruoot Potatoes and potato dishes	230	3	1,2	2	8,8	4	0,0	0	0,5	2
Hedelmät, marjat, -ruoat Fruit, berries and dishes	593	9	1,5	2	29,2	15	11,3	26	4,1	20
Vilja- ja leivontatuotteet Cereal and bakery products	2 229	33	16,3	24	89,5	46	7,2	17	11,5	55
Levitteet, öljyt, kastikkeet Fat spreads, oils, dressings, gravies	421	6	0,4	1	0,6	0	0,1	0	0,0	0
Kalaruoat Fish dishes	211	3	4,5	7	1,9	1	0,1	0	0,2	1
Kananmunaruoot Egg dishes	46	1	0,8	1	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Liharuoot Meat dishes	916	14	19,2	29	7,7	4	0,3	1	0,8	4
Maitovalmisteet Milk and dairy products	1 060	16	17,1	26	22,6	12	6,3	15	0,3	2
Sokeri, makeiset Sugar and sweets	358	5	0,8	1	14,6	7	9,2	21	0,3	1
Sekalaiset Miscellaneous	120	2	1,0	1	2,4	1	0,5	1	0,6	3
Juomat Beverages	193	3	1,6	2	9,3	5	6,2	14	0,0	0
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	134	2	0,2	0	1,8	1	0,3	1	0,0	0
Yhteensä / Total	6 778	100	67,0	100	195,3	100	42,9	100	20,7	100
Naiset / Women, 65–74 v/y, n = 234										
Kasvikset, kasvisruoat Vegetables and vegetable dishes	206	3	1,8	3	6,3	4	1,3	4	2,1	10
Peruna ja perunaruoot Potatoes and potato dishes	202	3	1,1	2	8,3	5	0,0	0	0,5	3
Hedelmät, marjat, -ruoat Fruit, berries and dishes	608	10	1,5	2	30,0	17	12,2	36	4,7	23
Vilja- ja leivontatuotteet Cereal and bakery products	2 092	35	15,4	25	84,5	49	6,4	19	11,9	57
Levitteet, öljyt, kastikkeet Fat spreads, oils, dressings, gravies	387	7	0,4	1	0,4	0	0,0	0	0,0	0
Kalaruoat Fish dishes	292	5	6,1	10	2,6	1	0,2	1	0,2	1
Kananmunaruoot Egg dishes	35	1	0,6	1	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Liharuoot Meat dishes	766	13	16,1	27	7,3	4	0,3	1	0,9	4
Maitovalmisteet Milk and dairy products	876	15	15,1	25	18,5	11	3,2	10	0,1	1
Sokeri, makeiset Sugar and sweets	124	2	0,2	0	5,8	3	3,8	11	0,1	0
Sekalaiset Miscellaneous	60	1	0,6	1	1,0	1	0,2	1	0,4	2
Juomat Beverages	164	3	1,3	2	8,0	5	5,3	16	0,0	0
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	97	2	0,1	0	1,4	1	0,5	1	0,0	0
Yhteensä / Total	5 909	100	60,3	100	174,1	100	33,4	100	21,0	100

Taulukko/Table 7.3. Elintarvikeluokkien osuudet keskimääräisessä päivittäisessä rasvan ja rasvahappojen päivittäisessä saannissa miehillä ikäryhmittäin. The contribution of each food group to average daily intake of fat and fatty acids among men, by age group.

Saantilähde Contributing food group	Rasva Fat		SAFA		MUFA		PUFA		Transrasvahapot Trans fatty acids	
	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%
<b>Miehet / Men, 25–64 v/y, n = 730</b>										
Kasvikset, kasvisruoat Vegetables and vegetable dishes	2,1	3	0,54	2	0,76	3	0,69	5	0,01	1
Peruna ja perunaruoat Potatoes and potato dishes	2,8	3	0,92	3	1,18	4	0,65	4	0,04	4
Hedelmät, marjat, -ruoat Fruit, berries and dishes	1,0	1	0,32	1	0,25	1	0,20	1	0,01	1
Vilja- ja leivontatuotteet Cereal and bakery products	15,8	19	5,79	18	5,10	17	3,27	22	0,24	24
Levitteet, öljyt, kastikkeet Fat spreads, oils, dressings, gravies	18,8	23	6,41	20	7,87	26	4,36	30	0,15	15
Kalaruoat Fish dishes	3,4	4	0,82	3	1,21	4	0,83	6	0,02	2
Kananmunaruoat Egg dishes	1,6	2	0,41	1	0,62	2	0,27	2	0,00	0
Liharuoat Meat dishes	21,8	26	7,55	23	9,10	30	3,58	24	0,19	19
Maitovalmisteet Milk and dairy products	12,7	15	8,58	26	3,17	10	0,36	2	0,33	33
Sokeri, makeiset Sugar and sweets	1,7	2	0,87	3	0,48	2	0,06	0	0,00	0
Sekalaiset Miscellaneous	1,3	2	0,20	1	0,49	2	0,37	3	0,01	1
Juomat Beverages	0,2	0	0,04	0	0,01	0	0,05	0	0,00	0
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0,0	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0
<b>Yhteensä / Total</b>	<b>83,3</b>	<b>100</b>	<b>32,47</b>	<b>100</b>	<b>30,24</b>	<b>100</b>	<b>14,70</b>	<b>100</b>	<b>1,00</b>	<b>100</b>
<b>Miehet / Men, 65–74 v/y, n = 229</b>										
Kasvikset, kasvisruoat Vegetables and vegetable dishes	2,1	3	0,66	3	0,74	3	0,59	5	0,03	4
Peruna ja perunaruoat Potatoes and potato dishes	1,2	2	0,32	1	0,49	2	0,33	3	0,01	1
Hedelmät, marjat, -ruoat Fruit, berries and dishes	1,6	2	0,46	2	0,48	2	0,33	3	0,01	2
Vilja- ja leivontatuotteet Cereal and bakery products	13,1	20	4,65	18	3,96	17	2,66	22	0,17	22
Levitteet, öljyt, kastikkeet Fat spreads, oils, dressings, gravies	16,6	25	6,14	24	6,49	28	3,71	31	0,16	21
Kalaruoat Fish dishes	4,6	7	1,12	4	1,53	7	1,07	9	0,02	3
Kananmunaruoat Egg dishes	1,0	2	0,26	1	0,38	2	0,16	1	0,00	0
Liharuoat Meat dishes	16,3	25	5,58	22	6,75	29	2,66	22	0,14	18
Maitovalmisteet Milk and dairy products	8,7	13	5,90	23	2,17	9	0,25	2	0,22	29
Sokeri, makeiset Sugar and sweets	0,5	1	0,28	1	0,15	1	0,02	0	0,00	0
Sekalaiset Miscellaneous	0,5	1	0,04	0	0,17	1	0,18	1	0,00	0
Juomat Beverages	0,2	0	0,03	0	0,00	0	0,05	0	0,00	0
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0,0	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0
<b>Yhteensä / Total</b>	<b>66,2</b>	<b>100</b>	<b>25,45</b>	<b>100</b>	<b>23,32</b>	<b>100</b>	<b>12,00</b>	<b>100</b>	<b>0,77</b>	<b>100</b>

Taulukko/Table 7.3 jatkuu/continued

Saantilähde Contributing food group	N-3 rasvahapot N-3 fatty acids		N-6 rasvahapot N-6 fatty acids		Linolihappo Linoleic acids		Alfa-linoleenihappo. Alpha-linolenic acid		Kolesteroli Cholesterol	
	g	%	g	%	g	%	g	%	mg	%
<b>Miehet / Men, 25–64 v/y, n = 730</b>										
Kasvikset, kasvisruoat Vegetables and vegetable dishes	0,13	4	0,56	5	0,52	5	0,13	5	6	2
Peruna ja perunaruoot Potatoes and potato dishes	0,15	5	0,51	4	0,38	4	0,11	5	2	1
Hedelmät, marjat, -ruoat Fruit, berries and dishes	0,07	2	0,13	1	0,12	1	0,07	3	2	1
Vilja- ja leivontatuotteet Cereal and bakery products	0,51	16	2,72	24	2,36	24	0,40	16	33	13
Levitteet, öljyt, kastikkeet Fat spreads, oils, dressings, gravies	1,12	36	3,34	29	3,04	31	1,12	45	15	6
Kalaruoat Fish dishes	0,43	14	0,40	4	0,32	3	0,09	4	20	8
Kananmunaruoot Egg dishes	0,05	2	0,23	2	0,19	2	0,04	2	39	15
Liharuoot Meat dishes	0,52	17	2,83	25	2,41	24	0,42	17	99	39
Maitovalmisteet Milk and dairy products	0,07	2	0,25	2	0,21	2	0,07	3	40	15
Sokeri, makeiset Sugar and sweets	0,01	0	0,05	0	0,05	1	0,01	0	0	0
Sekalaiset Miscellaneous	0,05	2	0,34	3	0,31	3	0,05	2	0	0
Juomat Beverages	0,00	0	0,01	0	0,01	0	0,00	0	0	0
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0	0
<b>Yhteensä / Total</b>	<b>3,11</b>	<b>100</b>	<b>11,36</b>	<b>100</b>	<b>9,93</b>	<b>100</b>	<b>2,51</b>	<b>100</b>	<b>256</b>	<b>100</b>
<b>Miehet / Men, 65–74 v/y, n = 229</b>										
Kasvikset, kasvisruoat Vegetables and vegetable dishes	0,12	4	0,49	5	0,44	5	0,12	6	4	2
Peruna ja perunaruoot Potatoes and potato dishes	0,08	3	0,26	3	0,21	3	0,08	4	1	0
Hedelmät, marjat, -ruoat Fruit, berries and dishes	0,11	4	0,23	2	0,21	3	0,11	5	4	2
Vilja- ja leivontatuotteet Cereal and bakery products	0,37	14	2,27	25	2,00	25	0,31	15	26	12
Levitteet, öljyt, kastikkeet Fat spreads, oils, dressings, gravies	0,89	33	2,80	31	2,62	33	0,89	44	13	6
Kalaruoat Fish dishes	0,65	24	0,42	5	0,32	4	0,11	5	32	15
Kananmunaruoot Egg dishes	0,03	1	0,14	1	0,11	1	0,02	1	25	12
Liharuoot Meat dishes	0,39	14	2,16	24	1,82	23	0,32	15	82	38
Maitovalmisteet Milk and dairy products	0,05	2	0,17	2	0,15	2	0,04	2	30	14
Sokeri, makeiset Sugar and sweets	0,00	0	0,02	0	0,02	0	0,00	0	0	0
Sekalaiset Miscellaneous	0,05	2	0,13	1	0,13	2	0,05	2	0	0
Juomat Beverages	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0	0
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0	0
<b>Yhteensä / Total</b>	<b>2,74</b>	<b>100</b>	<b>9,08</b>	<b>100</b>	<b>8,02</b>	<b>100</b>	<b>2,04</b>	<b>100</b>	<b>217</b>	<b>100</b>

Taulukko/Table 7.4. Elintarvikeluokkien osuudet keskimääräisessä päivittäisessä rasvan ja rasvahappojen päivittäisessä saannissa naisilla ikäryhmittäin. The contribution of each food group to average daily intake of fat and fatty acids among women, by age group.

Saantilähde Contributing food group	Rasva Fat		SAFA		MUFA		PUFA		Transrasvahapot Trans fatty acids	
	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%
Naiset / Women, 25–64 v/y, n = 846										
Kasvikset, kasvisruoat Vegetables and vegetable dishes	2,7	5	0,71	3	1,00	5	0,84	8	0,02	2
Peruna ja perunaruoot Potatoes and potato dishes	1,5	3	0,51	2	0,65	3	0,36	3	0,02	3
Hedelmät, marjat, -ruoat Fruit, berries and dishes	1,4	2	0,43	2	0,33	2	0,26	2	0,01	2
Vilja- ja leivontatuotteet Cereal and bakery products	11,6	20	4,34	19	3,66	18	2,33	22	0,18	25
Levitteet, öljyt, kastikkeet Fat spreads, oils, dressings, gravies	10,9	19	3,51	16	4,58	22	2,73	26	0,08	11
Kalaruoat Fish dishes	2,7	5	0,67	3	0,91	4	0,64	6	0,01	2
Kananmunaruoot Egg dishes	0,9	2	0,22	1	0,34	2	0,15	1	0,00	0
Liharuoot Meat dishes	12,4	21	4,14	18	5,10	25	2,11	20	0,12	16
Maitovalmisteet Milk and dairy products	9,8	17	6,56	29	2,48	12	0,32	3	0,27	37
Sokeri, makeiset Sugar and sweets	2,3	4	1,23	5	0,68	3	0,09	1	0,01	1
Sekalaiset Miscellaneous	1,7	3	0,23	1	0,63	3	0,58	6	0,01	1
Juomat Beverages	0,2	0	0,05	0	0,02	0	0,02	0	0,00	0
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0,0	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0
<b>Yhteensä / Total</b>	<b>58,1</b>	<b>100</b>	<b>22,60</b>	<b>100</b>	<b>20,37</b>	<b>100</b>	<b>10,42</b>	<b>100</b>	<b>0,73</b>	<b>100</b>
Naiset / Women, 65–74 v/y, n = 234										
Kasvikset, kasvisruoat Vegetables and vegetable dishes	1,7	4	0,49	3	0,56	3	0,52	6	0,01	2
Peruna ja perunaruoot Potatoes and potato dishes	1,0	2	0,35	2	0,38	2	0,24	3	0,01	2
Hedelmät, marjat, -ruoat Fruit, berries and dishes	1,4	3	0,46	3	0,35	2	0,27	3	0,01	2
Vilja- ja leivontatuotteet Cereal and bakery products	10,6	22	3,77	21	3,25	19	2,12	24	0,15	26
Levitteet, öljyt, kastikkeet Fat spreads, oils, dressings, gravies	10,1	21	3,29	18	4,20	25	2,44	27	0,08	14
Kalaruoat Fish dishes	3,9	8	0,94	5	1,33	8	0,88	10	0,02	3
Kananmunaruoot Egg dishes	0,7	1	0,17	1	0,26	2	0,11	1	0,00	0
Liharuoot Meat dishes	9,9	20	3,26	18	4,08	24	1,74	19	0,09	15
Maitovalmisteet Milk and dairy products	7,7	16	5,16	28	1,95	12	0,26	3	0,19	33
Sokeri, makeiset Sugar and sweets	0,5	1	0,28	2	0,16	1	0,02	0	0,00	0
Sekalaiset Miscellaneous	0,9	2	0,15	1	0,29	2	0,33	4	0,01	2
Juomat Beverages	0,1	0	0,02	0	0,00	0	0,04	0	0,00	0
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0,0	0	0,01	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0
<b>Yhteensä / Total</b>	<b>48,5</b>	<b>100</b>	<b>18,35</b>	<b>100</b>	<b>16,80</b>	<b>100</b>	<b>8,96</b>	<b>100</b>	<b>0,59</b>	<b>100</b>

Taulukko/Table 7.4 jatkuu/continued

Saantilähde Contributing food group	N-3 rasvahapot N-3 fatty acids		N-6 rasvahapot N-6 fatty acids		Linolihappo Linoleic acids		Alfalinoleenihappo Alpha-linolenic acid		Kolesteroli Cholesterol	
	g	%	g	%	g	%	g	%	mg	%
Naiset / Women, 25–64 v/y, n = 846										
Kasvikset, kasvisruoat Vegetables and vegetable dishes	0,17	8	0,68	8	0,60	8	0,16	9	5	3
Peruna ja perunaruoot Potatoes and potato dishes	0,09	4	0,28	3	0,22	3	0,07	4	2	1
Hedelmät, marjat, -ruoat Fruit, berries and dishes	0,09	4	0,16	2	0,15	2	0,09	5	3	1
Vilja- ja leivontatuotteet Cereal and bakery products	0,34	16	1,96	24	1,73	24	0,30	17	26	15
Levitteet, öljyt, kastikkeet Fat spreads, oils, dressings, gravies	0,67	30	2,13	26	1,95	27	0,67	37	8	5
Kalaruoot Fish dishes	0,34	15	0,29	4	0,23	3	0,06	3	18	10
Kananmunaruoot Egg dishes	0,03	1	0,12	1	0,10	1	0,02	1	21	12
Liharuoot Meat dishes	0,33	15	1,72	21	1,42	20	0,27	15	62	35
Maitoalmisteet Milk and dairy products	0,06	3	0,22	3	0,18	3	0,06	3	31	18
Sokeri, makeiset Sugar and sweets	0,01	0	0,08	1	0,08	1	0,01	0	0	0
Sekalaiset Miscellaneous	0,09	4	0,50	6	0,49	7	0,09	5	0	0
Juomat Beverages	0,00	0	0,01	0	0,01	0	0,00	0	0	0
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0	0
Yhteensä / Total	2,22	100	8,15	100	7,16	100	1,82	100	176	100
Naiset / Women, 65–74 v/y, n = 234										
Kasvikset, kasvisruoat Vegetables and vegetable dishes	0,11	5	0,41	6	0,38	6	0,10	7	4	3
Peruna ja perunaruoot Potatoes and potato dishes	0,06	3	0,19	3	0,15	2	0,06	4	1	1
Hedelmät, marjat, -ruoat Fruit, berries and dishes	0,10	5	0,17	2	0,16	3	0,10	6	3	2
Vilja- ja leivontatuotteet Cereal and bakery products	0,31	15	1,80	26	1,60	27	0,27	17	25	16
Levitteet, öljyt, kastikkeet Fat spreads, oils, dressings, gravies	0,61	29	1,88	28	1,73	29	0,61	38	6	4
Kalaruoot Fish dishes	0,50	24	0,38	6	0,30	5	0,09	6	25	15
Kananmunaruoot Egg dishes	0,02	1	0,09	1	0,08	1	0,02	1	16	10
Liharuoot Meat dishes	0,27	13	1,44	21	1,21	20	0,23	14	54	34
Maitoalmisteet Milk and dairy products	0,05	3	0,18	3	0,15	3	0,05	3	26	16
Sokeri, makeiset Sugar and sweets	0,00	0	0,02	0	0,02	0	0,00	0	0	0
Sekalaiset Miscellaneous	0,06	3	0,26	4	0,26	4	0,06	4	0	0
Juomat Beverages	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0	0
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0	0
Yhteensä / Total	2,10	100	6,81	100	6,04	100	1,60	100	159	100

Taulukko/Table 7.5. Elintarvikeluokkien osuudet keskimääräisessä päivittäisessä vitamiinien saannissa miehillä ikäryhmittäin. The contribution of each food group to average daily intake of vitamins among men, by age group.

Saantilähde Contributing food group	A-vitamiini Vitamin A		D-vitamiini Vitamin D		E-vitamiini Vitamin E		Tiamiini Thiamine		Riboflaviini Riboflavin	
	µg	%	µg	%	mg	%	mg	%	mg	%
Miehet / Men, 25–64 v/y, n = 730										
Kasvikset, kasvisruoat Vegetables and vegetable dishes	148	15	0,09	1	0,74	7	0,07	5	0,08	4
Peruna ja perunaruoot Potatoes and potato dishes	9	1	0,06	1	0,46	4	0,14	10	0,03	2
Hedelmät, marjat, -ruoat Fruit, berries and dishes	15	2	0,03	0	0,67	7	0,11	7	0,07	3
Vilja- ja leivontatuotteet Cereal and bakery products	60	6	0,42	6	2,64	26	0,43	29	0,37	18
Levitteet, öljyt, kastikkeet Fat spreads, oils, dressings, gravies	196	20	1,72	24	2,62	25	0,00	0	0,01	0
Kalaruoot Fish dishes	18	2	2,05	29	0,62	6	0,03	2	0,04	2
Kananmunaruoot Egg dishes	28	3	0,26	4	0,28	3	0,01	1	0,04	2
Liharuoot Meat dishes	358	37	0,67	10	1,40	14	0,47	32	0,38	18
Maitovalmisteet Milk and dairy products	104	11	1,76	25	0,33	3	0,15	10	0,87	42
Sokeri, makeiset Sugar and sweets	4	0	0,00	0	0,07	1	0,00	0	0,02	1
Sekalaiset Miscellaneous	11	1	0,00	0	0,30	3	0,02	1	0,01	1
Juomat Beverages	11	1	0,00	0	0,13	1	0,02	1	0,09	5
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0	0	0,00	0	0,00	0	0,02	1	0,04	2
Yhteensä / Total	963	100	7,06	100	10,26	100	1,48	100	2,05	100
Miehet / Men, 65–74 v/y, n = 229										
Kasvikset, kasvisruoat Vegetables and vegetable dishes	166	20	0,14	2	0,67	8	0,07	5	0,08	5
Peruna ja perunaruoot Potatoes and potato dishes	4	1	0,05	1	0,20	2	0,14	10	0,03	2
Hedelmät, marjat, -ruoat Fruit, berries and dishes	17	2	0,04	0	1,03	12	0,10	7	0,08	4
Vilja- ja leivontatuotteet Cereal and bakery products	50	6	0,50	6	2,28	26	0,40	30	0,36	20
Levitteet, öljyt, kastikkeet Fat spreads, oils, dressings, gravies	207	25	1,74	19	1,99	23	0,00	0	0,01	0
Kalaruoot Fish dishes	29	3	4,09	46	0,90	10	0,04	3	0,06	3
Kananmunaruoot Egg dishes	18	2	0,16	2	0,17	2	0,01	1	0,03	1
Liharuoot Meat dishes	269	32	0,55	6	1,10	13	0,42	32	0,31	17
Maitovalmisteet Milk and dairy products	72	9	1,68	19	0,21	2	0,13	10	0,75	42
Sokeri, makeiset Sugar and sweets	1	0	0,00	0	0,03	0	0,00	0	0,01	0
Sekalaiset Miscellaneous	3	0	0,00	0	0,12	1	0,01	0	0,00	0
Juomat Beverages	1	0	0,00	0	0,01	0	0,01	1	0,08	4
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,01	1
Yhteensä / Total	836	100	8,95	100	8,72	100	1,32	100	1,81	100

Taulukko/Table 7.5 jatkuu/continued

Saantilähde Contributing food group	Niasiini Niacine		Pyridoksiini Pyridoxine		Folaatti Folate		B <sub>12</sub> -vitamiini Vitamin B <sub>12</sub>		C-vitamiini Vitamin C	
	mg NE	%	mg	%	µg	%	µg	%	mg	%
Miehet / Men, 25–64 v/y, n = 730										
Kasvikset, kasvisruoat Vegetables and vegetable dishes	1,0	3	0,10	5	26	9	0,06	1	17,1	17
Peruna ja perunaruoot Potatoes and potato dishes	0,5	1	0,10	5	14	5	0,03	0	5,6	6
Hedelmät, marjat, -ruoat Fruit, berries and dishes	1,0	3	0,22	10	32	12	0,01	0	56,3	57
Vilja- ja leivontatuotteet Cereal and bakery products	8,2	23	0,38	18	96	36	0,43	6	2,2	2
Levitteet, öljyt, kastikkeet Fat spreads, oils, dressings, gravies	0,1	0	0,00	0	1	0	0,03	0	0,1	0
Kalaruoat Fish dishes	2,4	7	0,13	6	4	2	1,05	16	0,6	1
Kananmunaruoot Egg dishes	0,4	1	0,02	1	6	2	0,24	4	0,0	0
Liharuoot Meat dishes	10,3	29	0,66	31	41	15	2,70	41	5,2	5
Maitovalmisteet Milk and dairy products	5,5	15	0,22	10	29	11	2,02	31	5,6	6
Sokeri, makeiset Sugar and sweets	0,1	0	0,00	0	0	0	0,00	0	0,3	0
Sekalaiset Miscellaneous	0,3	1	0,02	1	2	1	0,01	0	0,3	0
Juomat Beverages	4,2	12	0,21	10	6	2	0,05	1	4,9	5
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	1,5	4	0,05	2	13	5	0,00	0	0,0	0
Yhteensä / Total	35,4	100	2,12	100	270	100	6,62	100	98,0	100
Miehet / Men, 65–74 v/y, n = 229										
Kasvikset, kasvisruoat Vegetables and vegetable dishes	1,0	3	0,10	5	27	11	0,03	0	18,2	20
Peruna ja perunaruoot Potatoes and potato dishes	0,4	2	0,09	5	14	6	0,02	0	5,8	6
Hedelmät, marjat, -ruoat Fruit, berries and dishes	1,0	4	0,20	10	30	12	0,02	0	54,1	59
Vilja- ja leivontatuotteet Cereal and bakery products	7,0	24	0,33	17	93	38	0,33	5	1,1	1
Levitteet, öljyt, kastikkeet Fat spreads, oils, dressings, gravies	0,1	0	0,00	0	1	0	0,02	0	0,1	0
Kalaruoat Fish dishes	3,3	11	0,20	10	6	3	1,93	30	0,8	1
Kananmunaruoot Egg dishes	0,3	1	0,01	1	4	2	0,15	2	0,0	0
Liharuoot Meat dishes	8,4	28	0,57	29	31	13	2,23	34	5,2	6
Maitovalmisteet Milk and dairy products	4,4	15	0,19	10	28	12	1,75	27	4,3	5
Sokeri, makeiset Sugar and sweets	0,0	0	0,00	0	0	0	0,00	0	0,1	0
Sekalaiset Miscellaneous	0,1	0	0,01	0	1	0	0,00	0	0,1	0
Juomat Beverages	3,3	11	0,24	12	5	2	0,06	1	2,1	2
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0,3	1	0,01	1	2	1	0,00	0	0,0	0
Yhteensä / Total	29,6	100	1,96	100	243	100	6,53	100	91,9	100

Taulukko/Table 7.6. Elintarvikeluokkien osuudet keskimääräisessä päivittäisessä vitamiinien saannissa naisilla ikäryhmittäin. The contribution of each food group to average daily intake of vitamins among women, by age group.

Saantilähde Contributing food group	A-vitamiini Vitamin A		D-vitamiini Vitamin D		E-vitamiini Vitamin E		Tiamiini Thiamine		Riboflaviini Riboflavin	
	µg	%	µg	%	mg	%	mg	%	mg	%
Naiset / Women, 25–64 v/y, n = 846										
Kasvikset, kasvisruoat Vegetables and vegetable dishes	202	29	0,13	2	0,92	11	0,10	9	0,11	7
Peruna ja perunaruoot Potatoes and potato dishes	5	1	0,05	1	0,25	3	0,09	8	0,02	1
Hedelmät, marjat, -ruoat Fruit, berries and dishes	21	3	0,04	1	0,93	11	0,13	12	0,09	6
Vilja- ja leivontatuotteet Cereal and bakery products	47	7	0,32	6	1,90	23	0,31	29	0,27	17
Levitteet, öljyt, kastikkeet Fat spreads, oils, dressings, gravies	115	17	1,02	20	1,61	20	0,00	0	0,01	0
Kalaruoat Fish dishes	15	2	1,79	34	0,52	6	0,02	2	0,03	2
Kananmunaruoot Egg dishes	15	2	0,14	3	0,15	2	0,01	1	0,02	1
Liharuoot Meat dishes	171	25	0,42	8	0,94	12	0,26	24	0,22	14
Maitovalmisteet Milk and dairy products	80	12	1,29	25	0,32	4	0,13	12	0,72	44
Sokeri, makeiset Sugar and sweets	5	1	0,00	0	0,11	1	0,00	0	0,02	1
Sekalaiset Miscellaneous	7	1	0,00	0	0,42	5	0,03	2	0,01	1
Juomat Beverages	5	1	0,01	0	0,06	1	0,01	1	0,08	5
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,01	1
Yhteensä / Total	690	100	5,20	100	8,14	100	1,09	100	1,61	100
Naiset / Women, 65–74 v/y, n = 234										
Kasvikset, kasvisruoat Vegetables and vegetable dishes	185	24	0,10	2	0,66	9	0,08	8	0,10	6
Peruna ja perunaruoot Potatoes and potato dishes	5	1	0,04	1	0,15	2	0,09	9	0,02	1
Hedelmät, marjat, -ruoat Fruit, berries and dishes	20	3	0,04	1	1,21	17	0,09	9	0,09	6
Vilja- ja leivontatuotteet Cereal and bakery products	45	6	0,36	6	1,77	24	0,30	30	0,26	17
Levitteet, öljyt, kastikkeet Fat spreads, oils, dressings, gravies	133	17	1,21	19	1,37	19	0,00	0	0,00	0
Kalaruoat Fish dishes	25	3	2,87	44	0,73	10	0,04	4	0,05	3
Kananmunaruoot Egg dishes	12	2	0,11	2	0,12	2	0,01	1	0,02	1
Liharuoot Meat dishes	279	36	0,36	6	0,77	10	0,24	24	0,22	15
Maitovalmisteet Milk and dairy products	63	8	1,40	22	0,23	3	0,12	12	0,68	45
Sokeri, makeiset Sugar and sweets	1	0	0,00	0	0,04	1	0,00	0	0,01	0
Sekalaiset Miscellaneous	2	0	0,00	0	0,26	4	0,02	2	0,01	0
Juomat Beverages	1	0	0,00	0	0,02	0	0,00	0	0,05	3
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,01	0
Yhteensä / Total	770	100	6,50	100	7,31	100	1,01	100	1,51	100



Taulukko/Table 7.6 jatkuu/continued

Saantilähde Contributing food group	Niasiini Niacine		Pyridoksiini Pyroxidine		Folaatti Folate		B <sub>12</sub> -vitamiini Vitamin B <sub>12</sub>		C-vitamiini Vitamin C	
	mg NE	%	mg	%	µg	%	µg	%	mg	%
Naiset / Women, 25–64 v/y, n = 846										
Kasvikset, kasvisruoat Vegetables and vegetable dishes	1,4	5	0,15	9	38	17	0,07	2	26,6	22
Peruna ja perunaruoot Potatoes and potato dishes	0,3	1	0,07	4	9	4	0,03	1	3,7	3
Hedelmät, marjat, -ruoat Fruit, berries and dishes	1,2	5	0,27	16	38	17	0,01	0	70,5	60
Vilja- ja leivontatuotteet Cereal and bakery products	6,0	23	0,28	17	71	32	0,29	6	1,4	1
Levitteet, öljyt, kastikkeet Fat spreads, oils, dressings, gravies	0,1	0	0,00	0	0	0	0,02	0	0,1	0
Kalaruoat Fish dishes	2,1	8	0,12	7	4	2	0,97	21	0,5	0
Kananmunaruoot Egg dishes	0,2	1	0,01	1	3	2	0,13	3	0,0	0
Liharuoot Meat dishes	6,6	25	0,42	26	23	10	1,42	31	4,3	4
Maitovalmisteet Milk and dairy products	4,6	17	0,18	11	26	11	1,55	34	5,5	5
Sokeri, makeiset Sugar and sweets	0,1	1	0,01	0	1	0	0,00	0	0,3	0
Sekalaiset Miscellaneous	0,3	1	0,03	2	3	2	0,00	0	0,6	0
Juomat Beverages	3,2	12	0,11	7	6	3	0,03	1	4,5	4
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0,3	1	0,01	1	2	1	0,00	0	0,2	0
Yhteensä / Total	26,4	100	1,65	100	226	100	4,53	100	118,1	100
Naiset / Women, 65–74 v/y, n = 234										
Kasvikset, kasvisruoat Vegetables and vegetable dishes	1,1	5	0,11	8	32	15	0,05	1	21,6	22
Peruna ja perunaruoot Potatoes and potato dishes	0,3	1	0,07	4	10	5	0,02	0	4,0	4
Hedelmät, marjat, -ruoat Fruit, berries and dishes	1,0	5	0,20	13	31	15	0,01	0	58,8	61
Vilja- ja leivontatuotteet Cereal and bakery products	5,3	23	0,26	17	70	33	0,24	5	0,9	1
Levitteet, öljyt, kastikkeet Fat spreads, oils, dressings, gravies	0,0	0	0,00	0	0	0	0,01	0	0,0	0
Kalaruoat Fish dishes	2,7	12	0,16	11	6	3	1,42	27	0,9	1
Kananmunaruoot Egg dishes	0,2	1	0,01	0	3	1	0,10	2	0,0	0
Liharuoot Meat dishes	5,5	24	0,36	24	28	13	1,79	35	3,4	4
Maitovalmisteet Milk and dairy products	4,0	17	0,18	12	24	11	1,52	30	4,2	4
Sokeri, makeiset Sugar and sweets	0,0	0	0,00	0	0	0	0,00	0	0,1	0
Sekalaiset Miscellaneous	0,2	1	0,01	1	2	1	0,00	0	0,3	0
Juomat Beverages	2,5	11	0,13	8	4	2	0,00	0	2,5	3
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0,1	1	0,01	1	1	1	0,00	0	0,0	0
Yhteensä / Total	23,0	100	1,49	100	210	100	5,16	100	96,8	100

Taulukko/Table 7.7. Elintarvikeluokkien osuudet keskimääräisessä päivittäisessä kivennäisaineiden saannissa miehillä ikäryhmittäin. The contribution of each food group to average daily intake of minerals among men, by age group.

Saantilähde Contributing food group	Natriumkloridi Sodium chloride		Kalium Potassium		Fosfori Phosphorus		Kalsium Calcium		Magnesium Magnesium	
	g	%	g	%	mg	%	mg	%	mg	%
Miehet / Men, 25–64 v/y, n = 730										
Kasvikset, kasvisruoat Vegetables and vegetable dishes	0,41	5	0,3	8	52	3	32	3	18	4
Peruna ja perunaruoot Potatoes and potato dishes	0,32	4	0,4	10	44	2	15	1	20	5
Hedelmät, marjat, -ruoat Fruit, berries and dishes	0,03	0	0,4	8	40	2	44	4	24	6
Vilja- ja leivontatuotteet Cereal and bakery products	2,81	33	0,8	19	533	30	143	12	148	35
Levitteet, öljyt, kastikkeet Fat spreads, oils, dressings, gravies	0,45	5	0,0	0	10	1	8	1	1	0
Kaluruoat Fish dishes	0,47	6	0,1	3	76	4	33	3	10	2
Kananmunaruoot Egg dishes	0,09	1	0,0	0	23	1	7	1	1	0
Liharuoot Meat dishes	2,67	32	0,6	15	317	18	55	5	48	11
Maitovalmisteet Milk and dairy products	0,87	10	0,7	17	558	31	776	65	59	14
Sokeri, makeiset Sugar and sweets	0,05	1	0,0	1	14	1	22	2	7	2
Sekalaiset Miscellaneous	0,21	2	0,0	1	12	1	7	1	5	1
Juomat Beverages	0,06	1	0,6	15	56	3	49	4	66	15
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0,02	0	0,1	2	44	2	11	1	21	5
<b>Yhteensä</b>	<b>8,44</b>	<b>100</b>	<b>4,1</b>	<b>100</b>	<b>1778</b>	<b>100</b>	<b>1202</b>	<b>100</b>	<b>428</b>	<b>100</b>
Miehet / Men, 65–74 v/y, n = 229										
Kasvikset, kasvisruoat Vegetables and vegetable dishes	0,42	5	0,3	9	51	3	35	3	18	5
Peruna ja perunaruoot Potatoes and potato dishes	0,25	3	0,4	10	38	2	10	1	19	5
Hedelmät, marjat, -ruoat Fruit, berries and dishes	0,05	1	0,3	9	47	3	51	5	25	7
Vilja- ja leivontatuotteet Cereal and bakery products	2,82	36	0,8	20	532	33	138	13	152	40
Levitteet, öljyt, kastikkeet Fat spreads, oils, dressings, gravies	0,42	5	0,0	0	8	0	7	1	1	0
Kaluruoat Fish dishes	0,87	11	0,2	5	109	7	53	5	13	4
Kananmunaruoot Egg dishes	0,06	1	0,0	0	16	1	5	0	1	0
Liharuoot Meat dishes	2,16	27	0,5	15	265	16	40	4	39	10
Maitovalmisteet Milk and dairy products	0,68	9	0,6	17	486	30	641	62	50	13
Sokeri, makeiset Sugar and sweets	0,01	0	0,0	0	5	0	8	1	3	1
Sekalaiset Miscellaneous	0,14	2	0,0	0	5	0	3	0	3	1
Juomat Beverages	0,03	0	0,5	13	41	3	39	4	50	13
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0,00	0	0,0	1	9	1	3	0	5	1
<b>Yhteensä / Total</b>	<b>7,92</b>	<b>100</b>	<b>3,7</b>	<b>100</b>	<b>1611</b>	<b>100</b>	<b>1032</b>	<b>100</b>	<b>379</b>	<b>100</b>

Taulukko/Table 7.7 jatkuu/continued

Saantilähde Contributing food group	Rauta Iron		Seleen Selenium		Sinkki Zinc		Kupari Copper		Jodi Iodide	
	mg	%	µg	%	mg	%	mg	%	µg	%
Miehet / Men, 25–64 v/y, n = 730										
Kasvikset, kasvisruoat Vegetables and vegetable dishes	0,6	5	1,4	2	0,4	3	0,07	5	13,2	5
Peruna ja perunaruoot Potatoes and potato dishes	0,6	4	0,8	1	0,3	2	0,08	5	8,5	3
Hedelmät, marjat, -ruoat Fruit, berries and dishes	0,5	4	0,7	1	0,2	2	0,11	7	2,9	1
Vilja- ja leivontatuotteet Cereal and bakery products	6,4	47	15,6	21	5,0	37	0,79	50	70,1	28
Levitteet, öljyt, kastikkeet Fat spreads, oils, dressings, gravies	0,0	0	0,4	0	0,0	0	0,00	0	3,0	1
Kaluruoat Fish dishes	0,3	3	6,1	8	0,3	3	0,03	2	18,3	7
Kananmunaruoot Egg dishes	0,3	2	2,7	4	0,2	1	0,01	0	5,9	2
Liharuoot Meat dishes	3,5	26	26,1	36	3,9	29	0,28	18	38,0	15
Maitovalmisteet Milk and dairy products	0,3	2	17,7	24	3,0	22	0,12	7	81,7	32
Sokeri, makeiset Sugar and sweets	0,3	2	0,3	0	0,1	1	0,02	2	2,5	1
Sekalaiset Miscellaneous	0,2	1	0,5	1	0,1	0	0,02	1	1,9	1
Juomat Beverages	0,4	3	0,8	1	0,1	1	0,02	1	4,9	2
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0,2	2	0,1	0	0,0	0	0,02	1	2,3	1
Yhteensä / Total	13,6	100	73,2	100	13,6	100	1,58	100	253,1	100
Miehet / Men, 65–74 v/y, n = 229										
Kasvikset, kasvisruoat Vegetables and vegetable dishes	0,6	5	1,4	2	0,4	3	0,08	5	5,9	3
Peruna ja perunaruoot Potatoes and potato dishes	0,5	4	0,6	1	0,3	2	0,07	5	6,6	3
Hedelmät, marjat, -ruoat Fruit, berries and dishes	0,6	5	1,0	2	0,3	2	0,13	9	4,2	2
Vilja- ja leivontatuotteet Cereal and bakery products	6,4	51	13,9	21	4,8	39	0,75	52	69,2	31
Levitteet, öljyt, kastikkeet Fat spreads, oils, dressings, gravies	0,0	0	0,2	0	0,0	0	0,00	0	2,3	1
Kaluruoat Fish dishes	0,4	3	9,0	14	0,6	5	0,04	3	25,8	11
Kananmunaruoot Egg dishes	0,2	1	1,8	3	0,1	1	0,01	0	3,9	2
Liharuoot Meat dishes	2,9	23	22,4	34	3,4	27	0,23	16	32,7	14
Maitovalmisteet Milk and dairy products	0,2	2	14,6	22	2,3	19	0,09	7	68,0	30
Sokeri, makeiset Sugar and sweets	0,1	1	0,2	0	0,0	0	0,01	1	1,1	0
Sekalaiset Miscellaneous	0,1	1	0,3	0	0,0	0	0,01	1	1,9	1
Juomat Beverages	0,3	2	0,6	1	0,1	1	0,02	1	3,9	2
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0,1	1	0,0	0	0,0	0	0,01	1	0,6	0
Yhteensä / Total	12,6	100	66,1	100	12,3	100	1,45	100	226,2	100

Taulukko/Table 7.8. Elintarvikeluokkien osuudet keskimääräisessä päivittäisessä kivennäisaineiden saannissa naisilla ikäryhmittäin. The contribution of each food group to average daily intake of minerals among women, by age group.

Saantilähde Contributing food group	Natriumkloridi Sodium chloride		Kalium Potassium		Fosfori Phosphorus		Kalsium Calcium		Magnesium Magnesium	
	g	%	g	%	mg	%	mg	%	mg	%
Naiset / Women, 25–64 v/y, n = 846										
Kasvikset, kasvisruoat Vegetables and vegetable dishes	0,55	9	0,4	13	70	5	47	5	25	7
Peruna ja perunaruoat Potatoes and potato dishes	0,20	3	0,3	7	28	2	9	1	13	4
Hedelmät, marjat, -ruoat Fruit, berries and dishes	0,03	1	0,4	12	51	4	59	6	31	9
Vilja- ja leivontatuotteet Cereal and bakery products	2,08	34	0,6	17	386	28	105	10	108	32
Levitteet, öljyt, kastikkeet Fat spreads, oils, dressings, gravies	0,26	4	0,0	0	6	0	5	0	1	0
Kalaruoat Fish dishes	0,37	6	0,1	3	64	5	27	3	8	2
Kananmunaruoat Egg dishes	0,05	1	0,0	0	13	1	4	0	1	0
Liharuoat Meat dishes	1,55	25	0,4	12	196	14	35	3	30	9
Maitovalmisteet Milk and dairy products	0,76	12	0,6	17	459	34	622	62	49	15
Sokeri, makeiset Sugar and sweets	0,06	1	0,0	1	20	1	28	3	9	3
Sekalaiset Miscellaneous	0,15	2	0,1	1	17	1	10	1	8	2
Juomat Beverages	0,05	1	0,5	14	45	3	52	5	51	15
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0,01	0	0,0	1	9	1	4	0	5	2
<b>Yhteensä / Total</b>	<b>6,12</b>	<b>100</b>	<b>3,433</b>	<b>100</b>	<b>1326</b>	<b>100</b>	<b>1007</b>	<b>100</b>	<b>340</b>	<b>100</b>
Naiset / Women, 65–74 v/y, n = 234										
Kasvikset, kasvisruoat Vegetables and vegetable dishes	0,44	8	0,4	12	58	4	39	4	20	7
Peruna ja perunaruoat Potatoes and potato dishes	0,20	3	0,3	8	28	2	9	1	13	4
Hedelmät, marjat, -ruoat Fruit, berries and dishes	0,04	1	0,4	12	51	4	53	6	27	9
Vilja- ja leivontatuotteet Cereal and bakery products	2,02	35	0,6	18	393	30	96	11	113	36
Levitteet, öljyt, kastikkeet Fat spreads, oils, dressings, gravies	0,26	4	0,0	0	4	0	3	0	1	0
Kalaruoat Fish dishes	0,60	11	0,2	6	93	7	44	5	12	4
Kananmunaruoat Egg dishes	0,03	1	0,0	0	9	1	3	0	1	0
Liharuoat Meat dishes	1,36	24	0,4	12	172	13	28	3	27	9
Maitovalmisteet Milk and dairy products	0,63	11	0,6	18	436	34	571	63	46	15
Sokeri, makeiset Sugar and sweets	0,01	0	0,0	0	5	0	6	1	2	1
Sekalaiset Miscellaneous	0,07	1	0,0	1	9	1	5	1	5	2
Juomat Beverages	0,03	1	0,4	12	35	3	41	5	42	13
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0,00	0	0,0	1	5	0	2	0	3	1
<b>Yhteensä / Total</b>	<b>5,71</b>	<b>100</b>	<b>3,2</b>	<b>100</b>	<b>15297</b>	<b>100</b>	<b>900</b>	<b>100</b>	<b>313</b>	<b>100</b>

Taulukko/Table 7.8 jatkuu/continued

Saantilähde Contributing food group	Rauta Iron		Seleen Selenium		Sinkki Zinc		Kupari Copper		Jodi Iodide	
	mg	%	µg	%	mg	%	mg	%	µg	%
Naiset / Women, 25–64 v/y, n = 846										
Kasvikset, kasvisruoat Vegetables and vegetable dishes	0,8	8	1,7	3	0,5	5	0,10	8	12,2	6
Peruna ja perunaruoot Potatoes and potato dishes	0,3	3	0,5	1	0,2	2	0,05	4	5,3	3
Hedelmät, maruoat Fruit, berries and dishes	0,7	6	0,9	2	0,3	3	0,15	12	3,4	2
Vilja- ja leivontatuotteet Cereal and bakery products	4,7	46	11,6	21	3,5	35	0,57	45	50,3	26
Levitteet, öljyt, kastikkeet Fat spreads, oils, dressings, gravies	0,0	0	0,2	0	0,0	0	0,00	0	2,0	1
Kalaruoat Fish dishes	0,3	3	5,6	10	0,3	3	0,03	2	17,2	9
Kananmunaruoot Egg dishes	0,1	1	1,5	3	0,1	1	0,00	0	3,2	2
Liharuoot Meat dishes	1,9	19	16,1	30	2,3	23	0,16	12	25,5	13
Maitovalmisteet Milk and dairy products	0,3	3	14,4	27	2,4	24	0,11	9	64,9	33
Sokeri, makeiset Sugar and sweets	0,3	3	0,4	1	0,1	1	0,03	3	3,1	2
Sekalaiset Miscellaneous	0,2	2	0,5	1	0,1	1	0,04	3	1,7	1
Juomat Beverages	0,3	3	0,9	2	0,1	1	0,02	2	4,7	2
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0,2	2	0,0	0	0,0	0	0,01	1	0,6	0
Yhteensä / Total	10,3	100	54,4	100	10,0	100	1,26	100	194,1	100
Naiset / Women, 65–74 v/y, n = 234										
Kasvikset, kasvisruoat Vegetables and vegetable dishes	0,7	7	1,4	3	0,4	5	0,08	7	6,6	4
Peruna ja perunaruoot Potatoes and potato dishes	0,4	4	0,5	1	0,2	2	0,05	4	5,4	3
Hedelmät, marjat, -ruoot Fruit, berries, and dishes	0,8	8	0,9	2	0,3	3	0,14	12	4,1	2
Vilja- ja leivontatuotteet Cereal and bakery products	4,9	49	10,5	21	3,6	38	0,56	47	51,2	28
Levitteet, öljyt, kastikkeet Fat spreads, oils, dressings, gravies	0,0	0	0,1	0	0,0	0	0,00	0	1,3	1
Kalaruoat Fish dishes	0,3	3	7,1	14	0,5	5	0,03	3	21,4	12
Kananmunaruoot Egg dishes	0,1	1	1,1	2	0,1	1	0,00	0	2,3	1
Liharuoot Meat dishes	2,0	20	13,7	28	2,1	22	0,18	15	23,1	13
Maitovalmisteet Milk and dairy products	0,2	2	13,0	26	2,0	22	0,09	7	61,0	34
Sokeri, makeiset Sugar and sweets	0,1	1	0,1	0	0,0	0	0,01	1	0,7	0
Sekalaiset Miscellaneous	0,1	1	0,3	1	0,1	1	0,02	2	1,0	1
Juomat Beverages	0,2	2	0,7	1	0,1	1	0,01	1	3,2	2
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0,1	1	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,4	0
Yhteensä / Total	9,9	100	49,4	100	9,4	100	1,18	100	181,6	100



# 8

## Ravintoaineiden saannin jakaumat

Tero Hirvonen, Heli Tapanainen, Liisa Valsta, Heli Reinivuo, Pirjo Pietinen

Ravintoaineiden pitkän aikavälin saannin jakaumat arvioitiin käyttämällä sekä 48 tunnin ruoankäyttöhaastattelua että vuoden aikana täytettyä kahta kolmen päivän ruokapäiväkirjaa. Proteiinin ja rasvan osuus energiasta oli pääosin suositusten mukaista. Tyydyttyneiden rasvahappojen osuus energiasta ylitti suosituksen suurella osalla väestöstä, kun taas tyydyttymättömien rasvahappojen saanti oli suositusten mukaista. A-vitamiinin, D-vitamiinin, folaatin, tiamiinin, riboflaavinin ja raudan (naisilla) sekä energiaan suhteutetun kuidun saanti oli osalla väestöstä niukkaa. Suolan (NaCl), fosforin, kalsiumin, kaliumin ja magnesiumin saanti oli runsasta suosituksiin verrattuna. Aliraportoitujen poistaminen vaikutti ravintoaineiden saantiin vain hieman. Tiamiinin, riboflaavinin, B<sub>12</sub>-vitamiinin, C-vitamiinin ja D-vitamiinin saanti nousi huomattavasti, kun myös saanti ravintoainevalmisteista otettiin huomioon. Tällöin osalla väestöstä pyridoksiinin, sinkin, kalsiumin ja retinolin saanti ylitti suurimman hyväksyttävän päiväsaannin. Pyridoksiinin ja sinkin suurimmat saannit aiheutuivat ravintoainevalmisteista.

### 8.1 Nutrient intake distributions

The distributions of usual nutrient intake, were estimated using both the 48-hour recall, and two 3-day food records (collected over a one-year period). The estimates of nutrient intake were carried out using SIDE<sup>®</sup>, a software package that helps reduce observed intraindividual variation, and corrects for nuisance factors, such as day-to-day variation (1). Results were presented, both with and without energy underreporters (defined by the Goldberg cut-off for energy intake, where energy intake < calculated basal metabolic rate).

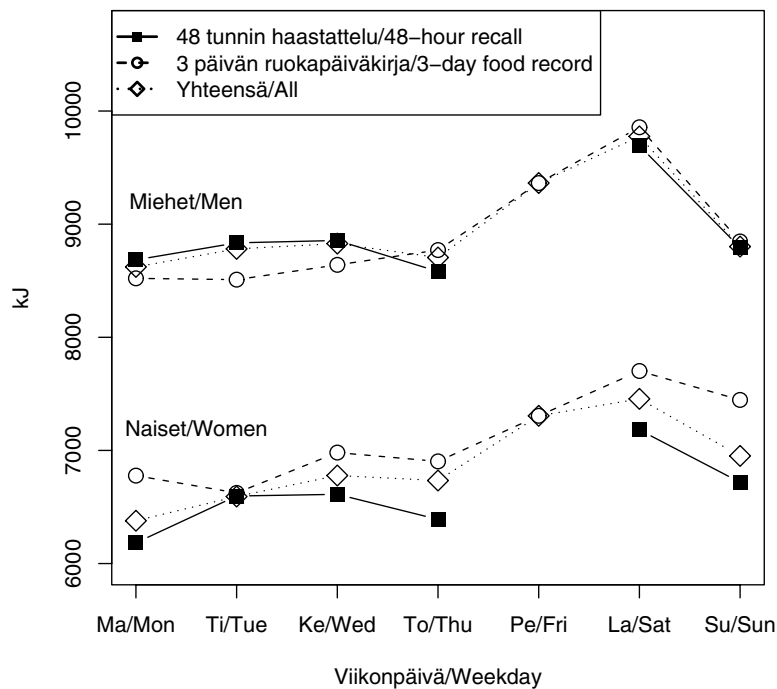
The proportion of total energy intake derived from protein and fat fell mostly within the recommended range. The intake of saturated fatty acids exceeded the recommended intake level in a majority of the population, while the intake of unsaturated fatty acids was mostly within the recommended range. The intakes of vitamin A, vitamin D, folate, thiamine, riboflavin, iron (in women) as well as the energy adjusted intake of fibre were inadequate in a proportion of the population.

The intakes of salt, phosphorus, calcium, potassium and magnesium exceeded the recommended intake levels. The exclusion of underreporters from the data had only a moderate impact on the results. When food supplement usage was taken into account, the intakes of thiamine, riboflavin, vitamin C, D and B<sub>12</sub>, increased significantly. Furthermore, the intakes of pyridoxine, zinc, calcium and retinol exceeded the Tolerable Upper Intake Limit in a proportion of the population. The high overages of pyridoxine and zinc were the direct consequence of food supplements.

### 8.2 Menetelmät

Ravintoaineiden saanti 25–74-vuotiailla arvioitiin käyttäen sekä 48 tunnin ruoankäyttöhaastattelua (n=2 039) että kahta kolmen päivän ruokapäiväkirjaa (ensimmäinen ruokapäiväkirja: n=912, toinen ruokapäiväkirja: n=606). Ensimmäinen ruokapäiväkirja täytettiin 48 tunnin haastatte-

lua seuraavana kolmena päivänä. Toinen ruokapäiväkirja lähetettiin satunnaisessa järjestyksessä kesä–lokakuun välisenä aikana ensimmäisen päiväkirjan täyttäneille osallistujille. Energiansaanti ruokapäiväkirjoissa oli naisilla hieman suurempaa kuin 48 tunnin haastatteluissa (kuva 8.1). Energiansaanti oli suurempaa lauantaina kuin muina viikonpäivinä, varsinkin miehillä.



Kuva/Figure 8.1. Energiansaanti miehillä ja naisilla viikopäivän ja tutkimusmenetelmän mukaan. Energy intake in men and women by day of the week and by measurement method.

Ravintoaineiden saanti mallinnettiin käyttäen SIDE<sup>®</sup>-ohjelmistoa, joka vähentää havaittua yksilön sisäistä vaihtelua ja ottaa huomioon mm. viikopäivien välisen vaihtelun ja sen, että vain osalta tutkittavista on käytettävissä sekä ravinto-haastattelu että ruokapäiväkirjat (1). Tulokset on ikävakioitu painottaen vuoden 2006 Suomen väestöön. Tulokset on esitetty myös siten, että energian aliraportoitajat on poistettu. Aliraportoitajiksi katsottiin ne, joiden energiansaanti oli pienempää kuin laskennallinen perusaineenvaihdunta (2). Perusaineenvaihdunta laskettiin WHO:n kaavalla, joka ottaa huomioon tutkittavan iän, sukupuolen ja painon (3). Ravintoaineen suositeltava saanti ja keskimääräinen tarve (EAR, Estimated Average Requirement) perustuvat pohjoismaisiin ravitse-

mussuosituksiin (4). Suurimman hyväksyttävän päiväsaannin (UL, Tolerable Upper Intake Limit) viitearvoina käytetään European Food Safety Authority:n julkaisemia arvoja (5).

Taulukoissa on esitetty ravintoaineiden absoluuttisen saannin jakauman tunnuslukuja (keskiarvo, hajonta, mediaani sekä 25., 75. ja 95. persentiili) sekä niiden osuus, joiden saanti oli pienempää kuin keskimääräinen tarve tai suurempaa kuin suurin hyväksyttävä päiväsaanti. Kuvissa on esitetty eri ravintoaineiden saannin tiheysfunktio eli saantijakaumat. Kuvien jakaumissa on mukana kunkin ravintoaineen saanti pelkästä ruoasta ilman ravintoainevalmisteista tulevaa saantia. Suositeltavat saannit on merkitty kuviin joko pystykatkoviivoin tai tummennettuna alueena.

### 8.3 Energiaravintoaineiden, kolesterolin ja kuidun saanti

Proteiinin ja rasvan osuus energiasta oli pääosin suositusten mukaista sekä miehillä että naisilla (taulukko 8.1, kuva 8.2). Sen sijaan energiaan suhteutettu kuidun saanti oli niukkaa, etenkin miehillä (kuva 8.3). Aliraportoitajien poistaminen

aineistoista ei juuri vaikuttanut energiaravintoaineiden saantiin (taulukko 8.1). Suurimmalla osalla väestöstä kerta- ja monitydyttymättömiin rasvahappojen saanti oli suositusten mukaista (taulukko 8.2, kuva 8.4). Sen sijaan tyydyttyneiden rasvahappojen saanti oli runsasta. Transrasvahappojen saanti oli vähäistä. Kolesterolin absoluuttinen saanti ja keskihajonta oli miehillä suurempaa kuin naisilla (kuva 8.5).



## 8.4 Vitamiinien saanti

D- ja A-vitamiinin saanti ruoasta sekä naisilla että miehillä oli niukkaa (taulukko 8.3, kuva 8.6). Sen sijaan E-vitamiinin saanti ruoasta energiayksikköä kohti oli riittävää sekä miehillä että naisilla. Kolmasosalla sekä miehistä että naisista A-vitamiinin saanti oli keskimääräistä tarvetta pienempää, mutta aliraportoinnin huomioon ottaminen pienensi niukasti saavien osuutta huomattavasti. Toisaalta, varsinkin miehillä, merkittävällä osalla väestöstä retinolin saanti oli suurinta hyväksyttävää päiväsaantia suurempaa. Tähän osuuteen ei juuri vaikuttanut ravintoainevalmisteista tuleva saanti. Ravintoainevalmisteista tulevan saannin huomioon ottaminen lisäsi D-vitamiinin saantia merkittävästi naisilla. Sen sijaan A- ja E-vitamiinin saannissa, sekä miehillä myös D-vitamiinin saannissa, ravintoainevalmisteiden merkitys oli melko vähäinen.

Tiamiinin, riboflaviinin, niasiinin, pyridoksiinin, B<sub>12</sub>-vitamiinin ja C-vitamiinin saanti ruoas-

ta energiayksikköä kohti oli riittävää (kuvat 8.7 ja 8.8). Sen sijaan folaatin saanti energiayksikköä kohti oli suositukseen nähden niukkaa. Lisäksi merkittävällä osalla väestöstä tiamiinin, riboflaviinin ja folaatin saanti oli pienempää kuin keskimääräinen tarve (taulukko 8.4). Tosin aliraportoitujen poistaminen aineistosta pienensi huomattavasti näitä vitamiineja niukasti saavien osuutta. Naisilla tiamiinia, riboflaviinia ja folaattia niukasti saavien osuus pieni huomattavasti, kun saanti ravintoainevalmisteista otettiin huomioon. Parilla prosentilla sekä miehiä että naisia pyridoksiinin saanti oli suurempaa kuin suurin hyväksyttävä päiväsaanti, kun myös saanti ravintoainevalmisteista otettiin huomioon. Tiamiinin, riboflaviinin, pyridoksiinin, B<sub>12</sub>-vitamiinin ja C-vitamiinin saanti nousi huomattavasti sekä naisilla että miehillä, kun myös saanti ravintoainevalmisteista otettiin huomioon.

## 8.5 Kivennäisaineiden saanti

Natriumin saanti oli etenkin miehillä runsasta (taulukko 8.5, kuva 8.9). Myös kaliumin, kalsiumin, fosforin ja magnesiumin saanti oli runsasta sekä energiaan suhteutettuna että absoluuttisena saantina (kuva 8.10). Kun saanti ravintoainevalmisteista otettiin huomioon, niin natriumin, kaliumin, kalsiumin ja magnesiumin saanti lisääntyi vain vähän (taulukko 8.5). Myös aliraportoitujen poistamisella aineistosta oli vain vähäinen vaikutus näiden ravintoaineiden saantiin. Noin 1 %:lla sekä miehiä että naisia kalsiumin saanti oli suurempaa

kuin suurin hyväksyttävä päiväsaanti.

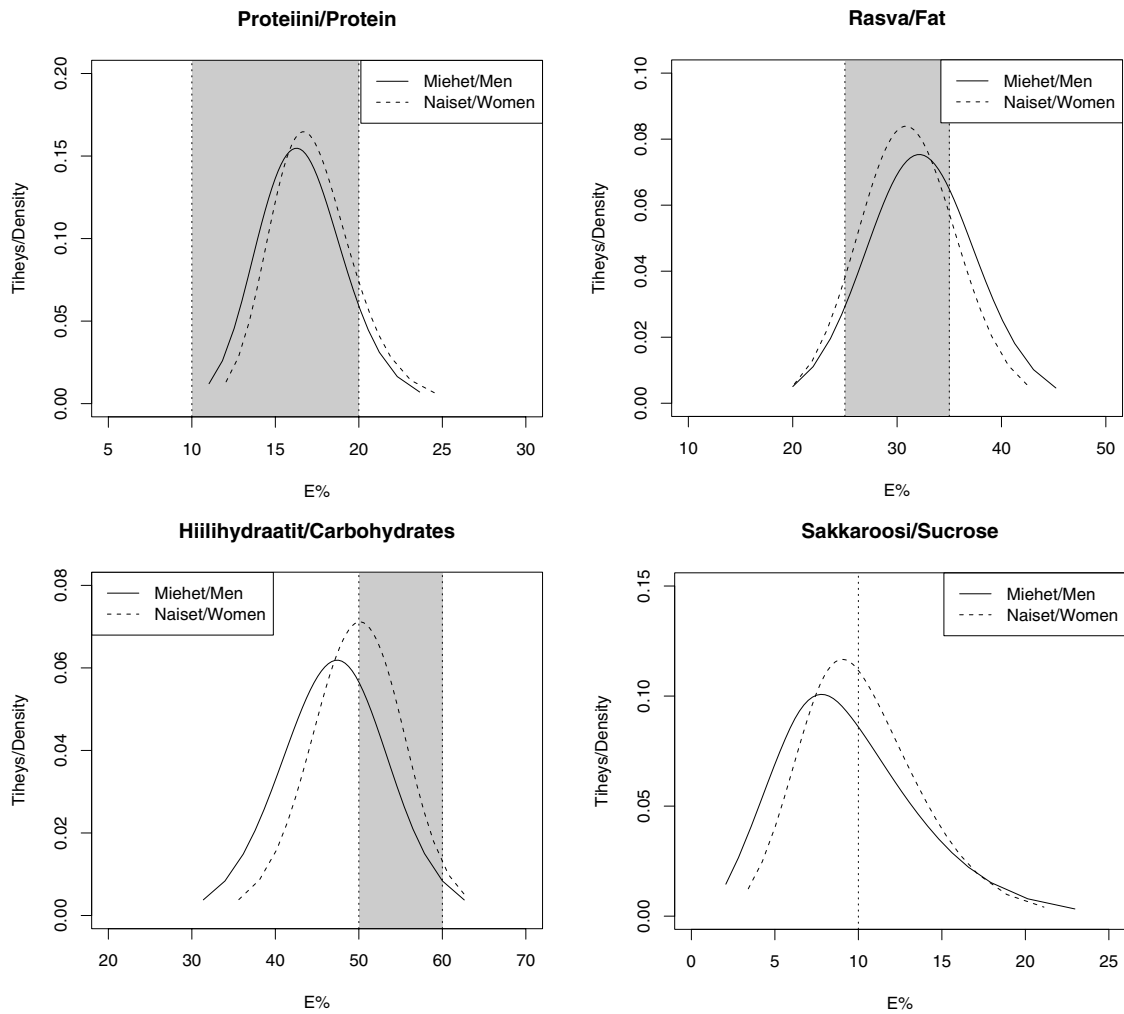
Noin puolella naisista raudan saanti oli pienempää kuin keskimääräinen tarve (taulukko 8.6). Myös energiaan suhteutettu raudan saanti oli naisilla suositukseen nähden niukkaa (kuva 8.11). Tosin aliraportoitujen poistaminen pienensi niukasti saavien osuuden neljännekseen. Sen sijaan seleenin, sinkin ja kuparin saanti oli sekä miehillä että naisilla riittävää sekä energiaan suhteutettuna että absoluuttisena saantina. Muutamalla prosentilla sekä miehiä että naisia sinkin saanti oli suurempaa kuin suurin hyväksyttävä päiväsaanti, kun myös saanti ravintoainevalmisteista otettiin huomioon.

Taulukko/Table 8.1. Proteiinin, hiilihydraattien, sakkaroosin ja rasvan energiansaantiosuus (%) sekä kuidun energiaan suhteutettu saanti (g/MJ) ruoasta miehillä ja naisilla. Proportion of energy derived from protein, fat, carbohydrates, and sucrose, and intake of fibre per (g/MJ) from food, for men and women.

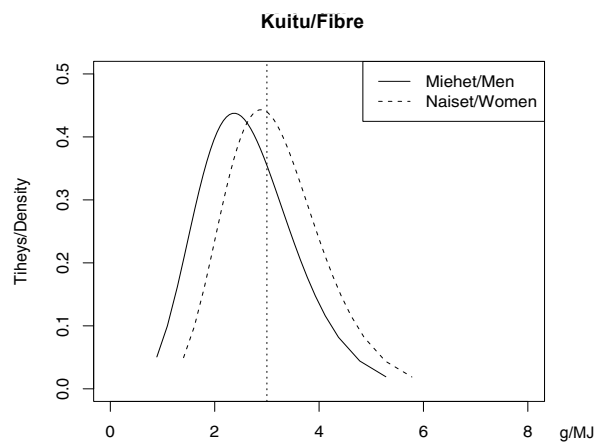
Miehet / Men		Keskiarvo Mean (SD)	25%	Mediaani Median	75%	95%
Proteiini, E% Protein, E%	Kaikki All (n = 959)	16,6 (2,7)	14,8	16,5	18,3	21,2
	Aliraportoijat poistettu Underreporters excluded (n = 637)	16,1 (2,4)	14,4	16	17,6	20,2
Hiilihydraatit, E% Carbohydrates, E%	Kaikki All (n = 959)	47,1 (6,6)	42,7	47,1	51,5	57,9
	Aliraportoijat poistettu Underreporters excluded (n = 637)	46,6 (6,5)	42,3	46,7	51	57,1
Sakkaroosi, E% Sucrose, E%	Kaikki All (n = 959)	9,7 (4,5)	6,5	9	12,2	17,9
	Aliraportoijat poistettu Underreporters excluded (n = 637)	9,9 (4,4)	6,7	9,3	12,4	17,9
Kuitu, g/MJ Fibre, g/MJ	Kaikki All (n = 959)	2,7 (0,9)	2	2,6	3,2	4,4
	Aliraportoijat poistettu Underreporters excluded (n = 637)	2,5 (0,9)	1,9	2,5	3,1	4,2
Rasva, E% Fat, E%	Kaikki All (n = 959)	32,3 (5,4)	28,7	32,3	35,9	41,3
	Aliraportoijat poistettu Underreporters excluded (n = 637)	32,7 (5,2)	29,2	32,6	36,2	41,5

Naiset / Women		Keskiarvo Mean (SD)	25%	Mediaani Median	75%	95%
Proteiini, E% Protein, E%	Kaikki All (n = 1 080)	17,3 (2,6)	15,5	17,1	18,8	21,9
	Aliraportoijat poistettu Underreporters excluded (n = 641)	16,3 (2,2)	14,9	16,2	17,7	20
Hiilihydraatit, E% Carbohydrates, E%	Kaikki All (n = 1 080)	49,8 (5,7)	46	49,9	53,6	58,9
	Aliraportoijat poistettu Underreporters excluded (n = 641)	49,4 (5,8)	45,7	50	53,3	58,7
Sakkaroosi, E% Sucrose, E%	Kaikki All (n = 1 080)	10,4 (3,7)	7,7	9,9	12,5	17,1
	Aliraportoijat poistettu Underreporters excluded (n = 641)	10,9 (3,7)	8,3	10,6	13,1	17,5
Kuitu, g/MJ Fibre, g/MJ	Kaikki All (n = 1 080)	3,2 (0,9)	2,5	3,1	3,7	4,9
	Aliraportoijat poistettu Underreporters excluded (n = 641)	2,9 (0,9)	2,3	2,8	3,5	4,5
Rasva, E% Fat, E%	Kaikki All (n = 1 080)	31,1 (4,8)	27,8	31	34,2	39,1
	Aliraportoijat poistettu Underreporters excluded (n = 641)	32,0 (4,8)	28,7	31,9	35,2	40,1

Finravinto 2007 / FINDIET 2007



Kuva/Figure 8.2. Proteiinin, rasvan, hiilihydraattien ja sakkaroosin energiansaantiosuus ruoasta miehillä ja naisilla. Suositusväli merkitty harmaalla. Suositeltavan saannin yläraja merkitty pystykatkoviivalla. Proportion of energy derived from protein, fat, carbohydrates, and sucrose from food, for men and women. Recommended interval shown in grey. Maximum recommended proportion marked by vertical dashed line.



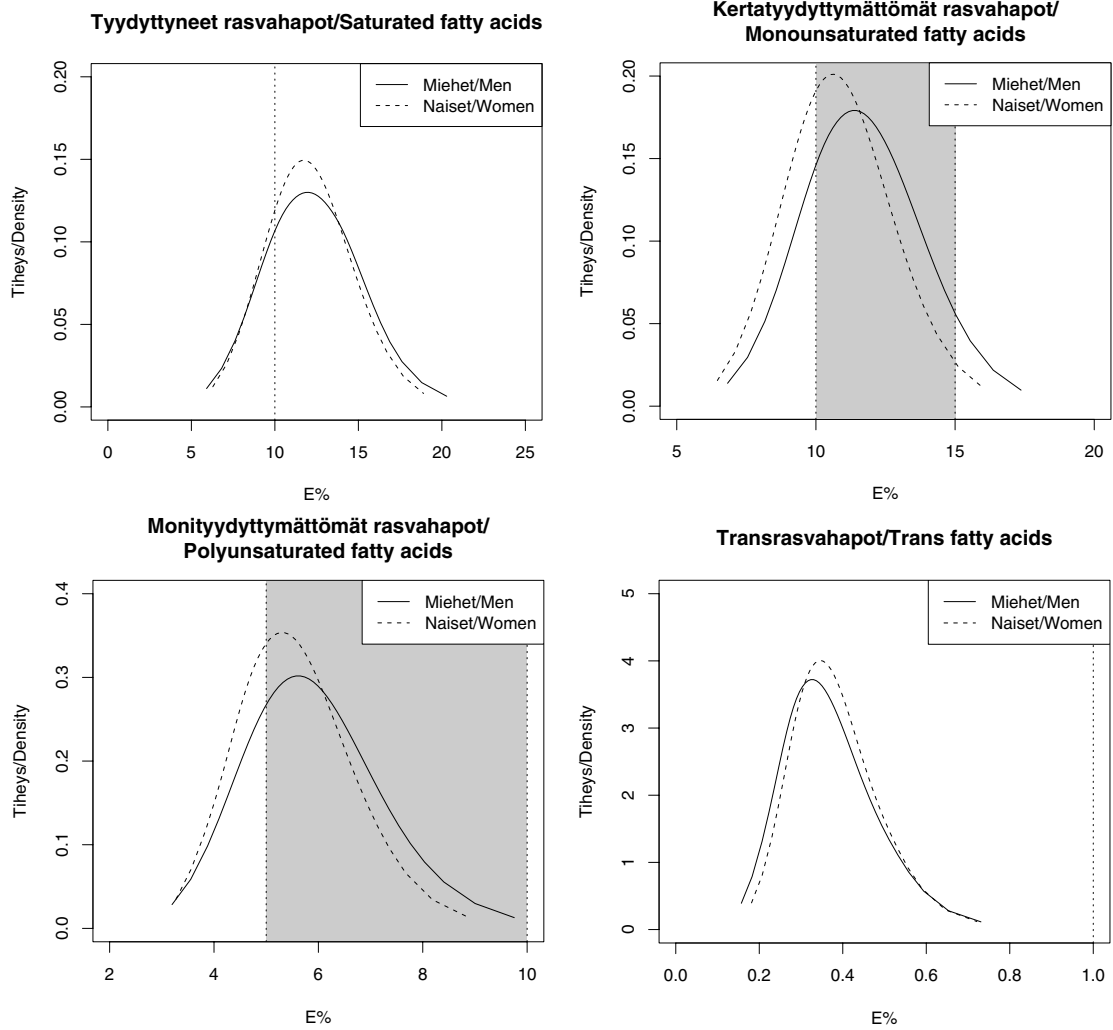
Kuva/Figure 8.3. Kuidun energiaan suhteutettu saanti ruoasta miehillä ja naisilla. Suositeltava saanti merkitty pystykatkoviivalla. Intake of fibre (g/MJ) from food, for men and women. Recommended intake marked by vertical dashed line.

Taulukko/Table 8.2. Tyydyttyneiden, kertatyydyttymättömien (MUFA), monityyydyttymättömien (PUFA) rasvahappojen ja transrasvahappojen energiansaantiosuus (%) sekä kolesterolin energiaan suhteutettu saanti (mg/MJ) ruoasta miehillä ja naisilla. Proportion of energy derived from saturated, monounsaturated (MUFA), polyunsaturated (PUFA) and trans fatty acids and intake of cholesterol (mg/MJ) from food, for men and women.

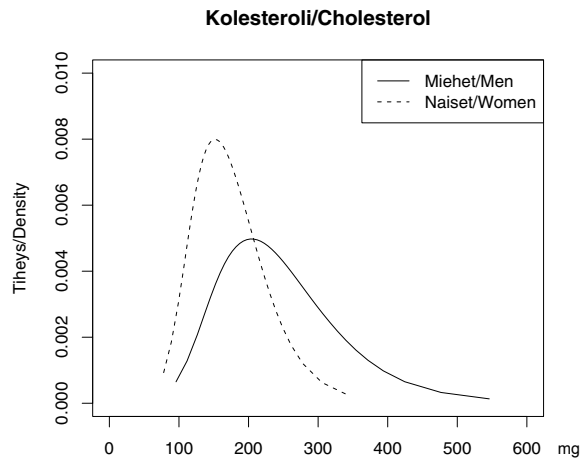
Miehet / Men		Keskiarvo Mean (SD)	25%	Mediaani Median	75%	95%
Tyydyttyneet rasvahapot, E% Saturated fatty acids, E%	Kaikki All (n = 959)	12,4 (3,1)	10,2	12,2	14,3	17,6
	Aliraportoijat poistettu Underreporters excluded (n = 637)	12,7 (3,1)	10,6	12,5	14,6	18
MUFA, E%	Kaikki All (n = 959)	11,7 (2,3)	10,1	11,6	13,1	15,5
	Aliraportoijat poistettu Underreporters excluded (n = 637)	11,8 (2,1)	10,4	11,7	13,2	15,4
PUFA, E%	Kaikki All (n = 959)	5,9 (1,4)	5	5,8	6,8	8,4
	Aliraportoijat poistettu Underreporters excluded (n = 637)	5,9 (1,4)	5	5,8	6,7	8,3
Transrasvahapot, E% Trans fatty acids, E%	Kaikki All (n = 959)	0,4 (0,1)	0,3	0,4	0,4	0,6
	Aliraportoijat poistettu Underreporters excluded (n = 637)	0,4 (0,1)	0,3	0,4	0,4	0,6
Kolesteroli, mg/MJ Cholesterol, mg/MJ	Kaikki All men (n = 959)	27,7 (8,0)	22,1	26,6	32	42,3
	Aliraportoijat poistettu Underreporters excluded (n = 637)	27,2 (7,8)	21,7	26,1	31,5	41,5

Naiset / Women		Keskiarvo Mean (SD)	25%	Mediaani Median	75%	95%
Tyydyttyneet rasvahapot, E% Saturated fatty acids, E%	Kaikki All (n = 1 080)	12,1 (2,7)	10,2	12	13,8	16,7
	Aliraportoijat poistettu Underreporters excluded (n = 641)	12,7 (2,7)	10,8	12,6	14,5	17,3
MUFA, E%	Kaikki All (n = 1 080)	10,9 (2,0)	9,5	10,8	12,2	14,3
	Aliraportoijat poistettu Underreporters excluded (n = 641)	11,2 (2,1)	9,8	11,1	12,5	14,8
PUFA, E%	Kaikki All (n = 1 080)	5,5 (1,2)	4,8	5,5	6,3	7,7
	Aliraportoijat poistettu Underreporters excluded (n = 641)	5,6 (1,2)	4,8	5,5	6,4	7,9
Transrasvahapot, E% Trans fatty acids, E%	Kaikki All (n = 1 080)	0,4 (0,1)	0,3	0,4	0,4	0,6
	Aliraportoijat poistettu Underreporters excluded (n = 641)	0,4 (0,1)	0,3	0,4	0,5	0,6
Kolesteroli, mg/MJ Cholesterol, mg/MJ	Kaikki All (n = 1 080)	27,5 (7,6)	22,2	26,4	31,6	41,4
	Aliraportoijat poistettu Underreporters excluded (n = 641)	25,6 (6,0)	21,3	24,9	29	36,4

Finravinto 2007 / FINDIET 2007



Kuva/Figure 8.4. Tyydyttyneiden, kerta- ja monityydyttymättömien rasvahappojen sekä transrasvahappojen energiansaantiosuus ruoasta. Saantisuosituksen yläraja (tyydyttyneet rasvahapot ja transrasvahapot) merkitty pystykatkoviivalla. Suositusväli (kerta- ja monityydyttymättömät rasvahapot) merkitty harmaalla. Proportion of energy derived from saturated, monounsaturated, polyunsaturated and trans fatty acids from food, for men and women. Maximum recommended proportion (saturated and transfat) is shown by vertical dashed line. Recommended interval shown in grey.



Kuva/Figure 8.5. Kolesterolin saanti ruoasta miehillä ja naisilla. Intake of cholesterol from food, for men and women.

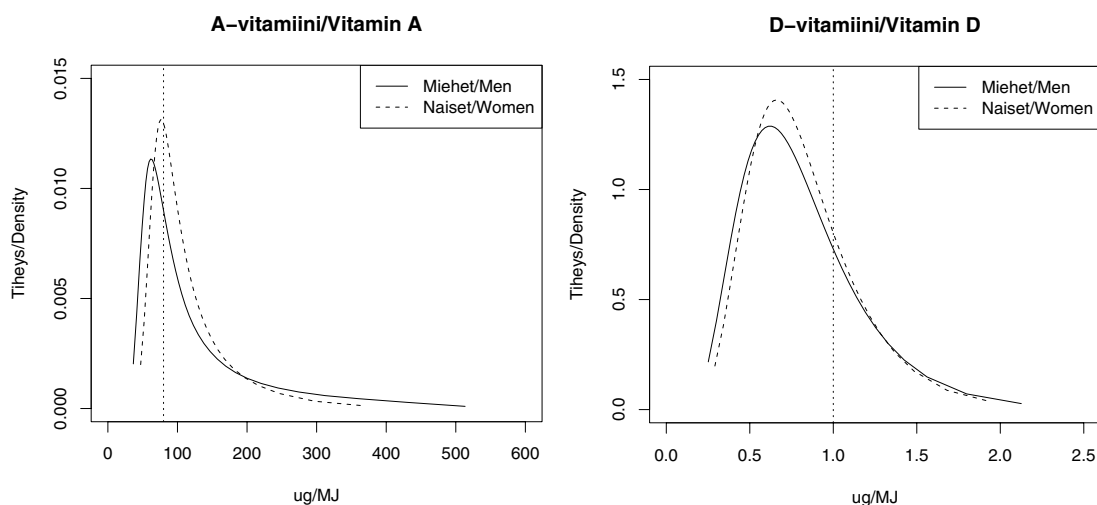
Taulukko/Table 8.3. A-, D- ja E-vitamiinin ja retinolin saanti ruoasta ja ravintoainevalmisteista miehillä ja naisilla. Intake of vitamins A, D, and E and of retinol from food and from food supplements, for men and women.

Miehet / Men		Saantilähde Source of intake	Ka / Mean (SD)	25 %	Mediaani Median	75 %	95 %	< EAR <sup>a</sup> %	> UL <sup>b</sup> %
A-vitamiini, µg Vitamin A, µg	Kaikki / All (n = 959)	Ruoka / Food	1100 (880)	540	790	1300	2900	32	
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	1100 (900)	560	820	1400	3000	29	
	Aliraportoijat poistettu Underreporters excluded (n = 637)	Ruoka / Food	1100 (770)	610	830	1300	2700	24	
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	1100 (820)	630	860	1300	2800	22	
Retinoli, µg Retinol, µg	Kaikki / All (n = 959)	Ruoka / Food	900 (960)	350	540	1100	2900		4,5
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	940 (980)	380	580	1100	2900		4,5
	Aliraportoijat poistettu Underreporters excluded (n = 637)	Ruoka / Food	870 (730)	430	600	1000	2400		2,1
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	890 (780)	450	620	1000	2400		2,6
D-vitamiini, µg Vitamin D, µg	Kaikki / All (n = 959)	Ruoka / Food	7,2 (3,8)	4,6	6,4	8,9	14,3		0
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	8,5 (4,5)	5,4	7,6	10,6	17		0
	Aliraportoijat poistettu Underreporters excluded (n = 637)	Ruoka / Food	8,2 (4,1)	5,4	7,4	10,1	16		0
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	9,5 (4,8)	6,2	8,6	11,8	18,6		0
E-vitamiini, mg Vitamin E, mg	Kaikki / All (n = 959)	Ruoka / Food	10,3 (3,6)	7,8	9,8	12,2	16,8	8,1	
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	11,8 (4,9)	8,5	11	14,1	20,7	6,7	
	Aliraportoijat poistettu Underreporters excluded (n = 637)	Ruoka / Food	11,6 (3,4)	9,3	11,2	13,5	17,8	1,7	
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	13,0 (4,2)	10	12,5	15,4	20,8	1,7	

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

<sup>a</sup> Niiden osuus, joiden kyseisen ravintoaineen saanti jää alle keskimääräisen tarpeen (EAR). A-vitamiinin EAR on 600 µg/pv ja E-vitamiinin 6 mg/pv. Proportion of participants with intakes below the Estimated Average Requirement (EAR). EAR of vitamin A is 600 µg/day and that of vitamin E is 6 mg/day.

<sup>b</sup> Niiden osuus, joiden saanti ylittää suurimman hyväksyttävän päiväsaannin (UL). Retinolin UL on 3 000 µg/pv ja D-vitamiinin 50 µg/pv. Proportion of participants with intakes exceeding the Tolerable Upper Intake Level (UL). UL of retinol is 3,000 µg/day and that of vitamin D is 50 µg/day.



Kuva/Figure 8.6. A-, D- ja E-vitamiinin energiaan suhteutettu saanti ruoasta miehillä ja naisilla. Suositeltava saanti merkitty pystykatkoviivalla. Intake of vitamins A, D, and E per MJ from food, for men and women. Recommended intake marked by vertical dashed line.

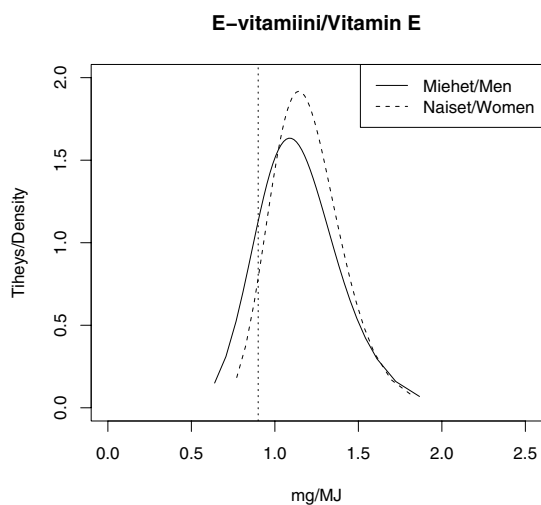
Taulukko/Table 8.3 jatkuu/continued

Naiset / Women		Saantilähde Source of intake	Ka / Mean (SD)	25 %	Mediaani Median	75 %	95 %	<EAR <sup>a</sup> %	>UL <sup>b</sup> %
A-vitamiini, µg Vitamin A, µg	Kaikki / All (n = 1 080)	Ruoka / Food	720 (420)	450	590	850	1600	34	
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	800 (480)	500	670	960	1700	26	
	Aliraportoijat poistettu Underreporters excluded (n = 641)	Ruoka / Food	800 (370)	570	710	930	1500	14	
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	880 (430)	610	770	1000	1700	10	
Retinoli, µg Retinol, µg	Kaikki / All (n = 1 080)	Ruoka / Food	540 (520)	260	360	590	1540		0,6
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	620 (590)	290	430	700	1700		1,1
	Aliraportoijat poistettu Underreporters excluded (n = 641)	Ruoka / Food	560 (390)	330	440	670	1300		0,2
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	640 (540)	370	500	720	1500		0,9
D-vitamiini, µg Vitamin D, µg	Kaikki / All (n = 1 080)	Ruoka / Food	5,3 (2,5)	3,6	4,8	6,5	10		0
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	7,6 (4,2)	4,6	6,7	9,7	15,6		0
	Aliraportoijat poistettu Underreporters excluded (n = 641)	Ruoka / Food	6,0 (2,5)	4,3	5,6	7,3	10,8		0
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	8,3 (4,1)	5,4	7,5	10,4	16,2		0
E-vitamiini, mg Vitamin E, mg	Kaikki / All (n = 1 080)	Ruoka / Food	7,8 (2,4)	6,1	7,4	9,1	12,1	9	
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	10,2 (5,6)	7	9,1	11,8	18,6	6	
	Aliraportoijat poistettu Underreporters excluded (n = 641)	Ruoka / Food	9,1 (2,3)	7,5	8,9	10,4	13,3	0,9	
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	11,1 (3,9)	8,4	10,5	13,1	18,4	1,1	

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

<sup>a</sup> Niiden osuus, joiden kyseisen ravintoaineen saanti jää alle keskimääräisen tarpeen (EAR). A-vitamiinin EAR on 500 µg/pv ja E-vitamiinin 5 mg/pv. Proportion of participants with intakes below the Estimated Average Requirement (EAR). EAR of vitamin A is 500 µg/day and that of vitamin E is 5 mg/day.

<sup>b</sup> Niiden osuus, joiden saanti ylittää suurimman hyväksyttävän päiväsaannin (UL). Retinolin UL on 3000 µg/pv ja D-vitamiinin 50 µg/pv. Proportion of participants with intakes exceeding the Tolerable Upper Intake Level (UL). UL of retinol is 3,000 µg/day and that of vitamin D is 50 µg/day.



Kuva/Figure 8.6. jatkuu/continued

Taulukko/Table 8.4. Tiamiinin, riboflaviinin, niasiinin, pyridoksiinin, folaatin, B<sub>12</sub>-vitamiinin ja C-vitamiinin saanti ruoasta ja ravintoainevalmisteista miehillä ja naisilla. Intake of thiamine, riboflavin, pyridoxine, folate, and vitamins C and B<sub>12</sub> from food and from food supplements, for men and women.

Miehet / Men		Saantilähde Source of intake	Ka / Mean (SD)	25 %	Mediaani Median	75 %	95 %	< EAR <sup>a</sup> %	>UL <sup>b</sup> %
Tiamiini, mg Thiamine, mg	Kaikki / All (n = 959)	Ruoka / Food	1,4 (0,4)	1,1	1,4	1,7	2,2	31	
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	2,9 (3,6)	1,3	1,9	3,2	8,1	20	
	Aliraportoijat poistettu Underreporters excluded (n = 637)	Ruoka / Food	1,6 (0,4)	1,3	1,5	1,8	2,2	15	
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	2,9 (3,0)	1,5	2,1	3,2	7,3	10	
Riboflaviini, mg Riboflavin, mg	Kaikki / All (n = 959)	Ruoka / Food	2,0 (0,7)	1,5	1,9	2,4	3,2	18	
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	3,3 (3,0)	1,7	2,4	3,7	8	13	
	Aliraportoijat poistettu Underreporters excluded (n = 637)	Ruoka / Food	2,2 (0,6)	1,8	2,2	2,6	3,4	7	
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	3,4 (2,6)	2	2,6	3,9	8	6	
Niasiini, mg NE Niacin, mg NE	Kaikki / All (n = 959)	Ruoka / Food	34 (9)	28	34	40	51	0,4	
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	39 (13)	30	37	46	63	0,5	
	Aliraportoijat poistettu Underreporters excluded (n = 637)	Ruoka / Food	39 (8)	33	38	44	54	0	
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	43 (12)	35	42	50	65	0	
Pyridoksiini, mg Pyridoxine, mg	Kaikki / All (n = 959)	Ruoka / Food	2,1 (0,7)	1,6	2	2,4	3,4	9	0
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	4,4 (8,9)	1,8	2,5	3,9	11,8	7	1,7
	Aliraportoijat poistettu Underreporters excluded (n = 637)	Ruoka / Food	2,4 (0,7)	1,9	2,2	2,7	3,6	2	0
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	3,7 (3,7)	2,1	2,8	3,9	8,5	2	0,5
Folaatti, µg Folate, µg	Kaikki / All (n = 959)	Ruoka / Food	260 (88)	200	250	310	420	23	
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	310 (120)	220	280	360	530	17	
	Aliraportoijat poistettu Underreporters excluded (n = 637)	Ruoka / Food	290 (75)	240	280	330	430	7	
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	330 (110)	250	310	390	540	7	
B <sub>12</sub> -vitamiini, µg Vitamin B <sub>12</sub> , µg	Kaikki / All (n = 959)	Ruoka / Food	6,5 (3,5)	4,2	5,7	7,8	13	0	
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	9,3 (8,9)	4,7	6,7	10,5	23,7	0	
	Aliraportoijat poistettu Underreporters excluded (n = 637)	Ruoka / Food	7,1 (3,2)	4,9	6,4	8,6	13,3	0	
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	8,8 (5,5)	5,5	7,3	10,3	18,6	0	
C-vitamiini, mg Vitamin C, mg	Kaikki / All (n = 959)	Ruoka / Food	92 (60)	49	78	120	207	35	0
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	130 (120)	56	99	170	360	28	0
	Aliraportoijat poistettu Underreporters excluded (n = 637)	Ruoka / Food	102 (63)	57	87	131	222	28	0
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	146 (127)	65	110	180	380	22	0

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

<sup>a</sup> Niiden osuus, joiden kyseisen ravintoaineen saanti jää alle keskimääräisen tarpeen (EAR). Tiamiinin EAR on 1,2 mg/pv, riboflaviini 1,4 mg/pv, niasiini 15 mg/pv, pyridoksiini 1,3 mg/pv, folaatti 200 µg/pv, B<sub>12</sub>-vitamiinin 1,4 µg/pv ja C-vitamiinin 60 mg/pv. Proportion of participants with intakes below the Estimated Average Requirement (EAR). EARs are the following: thiamine 1.2 mg/day, riboflavin 1.4 mg/day, niacin 15 mg/day, pyridoxine 1.3 mg/day, folate 200 µg/day, vitamin B<sub>12</sub> 1.4 µg/day, vitamin C 60 mg/day.

<sup>b</sup> Niiden osuus, joiden saanti ylittää suurimman hyväksyttävän päiväsaannin (UL). Pyridoksiinin UL on 25 mg/pv ja C-vitamiinin 1 000 mg/pv. Proportion of participants with intakes exceeding the Tolerable Upper Intake Level (UL). UL of pyridoxine is 25 mg/day and that of vitamin C is 1,000 mg/day.



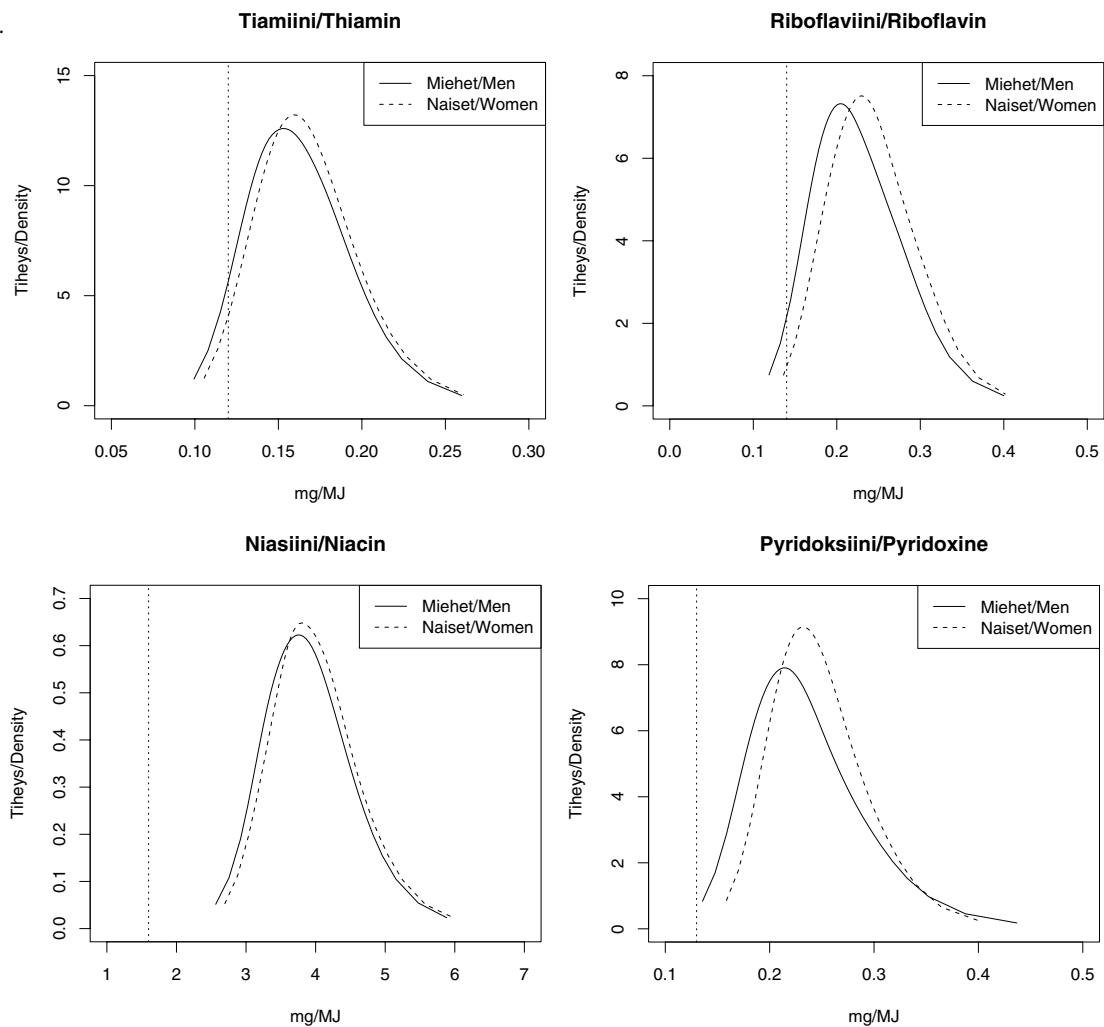
Taulukko/Table 8.4 jatkuu/continued

Naiset / Women		Saantilähde Source of intake	Ka / Mean (SD)	25 %	Mediaani Median	75 %	95 %	< EAR <sup>a</sup> %	>UL <sup>b</sup> %
Tiamiini, mg Thiamine, mg	Kaikki / All (n = 1 080)	Ruoka / Food	1,1 (0,3)	0,9	1	1,2	1,6	31	
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	3,6 (6,0)	1,1	1,8	3,7	12,5	17	
	Aliraportoijat poistettu Underreporters excluded (n = 641)	Ruoka / Food	1,2 (0,3)	1	1,2	1,4	1,7	11	
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	3,3 (4,2)	1,2	1,9	3,7	10,3	9	
Riboflaviini, mg Riboflavin, mg	Kaikki / All (n = 1 080)	Ruoka / Food	1,6 (0,5)	1,2	1,5	1,8	2,4	17	
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	3,8 (4,8)	1,5	2,4	4,1	11,6	11	
	Aliraportoijat poistettu Underreporters excluded (n = 641)	Ruoka / Food	1,8 (0,4)	1,5	1,7	2	2,6	4	
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	3,8 (3,9)	1,7	2,5	4,3	10,6	3	
Niasini, mg NE Niacin, mg NE	Kaikki / All (n = 1 080)	Ruoka / Food	25 (6)	21	25	29	35	0,3	
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	33 (13)	24	30	39	58	0,5	
	Aliraportoijat poistettu Underreporters excluded (n = 641)	Ruoka / Food	28 (5)	25	28	31	37	0	
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	36 (12)	27	33	41	58	0	
Pyridoksiini, mg Pyridoxine, mg	Kaikki / All (n = 1 080)	Ruoka / Food	1,6 (0,4)	1,3	1,5	1,8	2,4	6	0
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	5,0 (11,0)	1,5	2,4	4,4	15,8	5	2,6
	Aliraportoijat poistettu Underreporters excluded (n = 641)	Ruoka / Food	1,8 (0,4)	1,5	1,7	2	2,6	0,6	0
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	4,1 (6,2)	1,8	2,6	4,3	11	1	1
Folaatti, µg Folate, µg	Kaikki / All (n = 1 080)	Ruoka / Food	220 (67)	170	210	250	340	45	
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	290 (130)	200	260	350	550	27	
	Aliraportoijat poistettu Underreporters excluded (n = 641)	Ruoka / Food	240 (60)	200	230	270	350	24	
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	310 (120)	220	280	370	550	15	
B <sub>12</sub> -vitamiini, µg Vitamin B <sub>12</sub> , µg	Kaikki / All (n = 1 080)	Ruoka / Food	4,9 (2,4)	3,3	4,4	5,9	9,4	0,2	
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	10 (14)	3,9	6,1	10,9	30,4	0,5	
	Aliraportoijat poistettu Underreporters excluded (n = 641)	Ruoka / Food	5,3 (2,1)	3,9	4,9	6,2	9,1	0	
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	9,5 (9,9)	4,5	6,1	10,1	27,7	0	
C-vitamiini, mg Vitamin C, mg	Kaikki / All (n = 1 080)	Ruoka / Food	110 (55)	68	100	140	210	12	0
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	170 (120)	83	140	210	400	9	0
	Aliraportoijat poistettu Underreporters excluded (n = 641)	Ruoka / Food	120 (57)	75	110	150	220	8	0
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	180 (120)	90	140	220	410	7	0

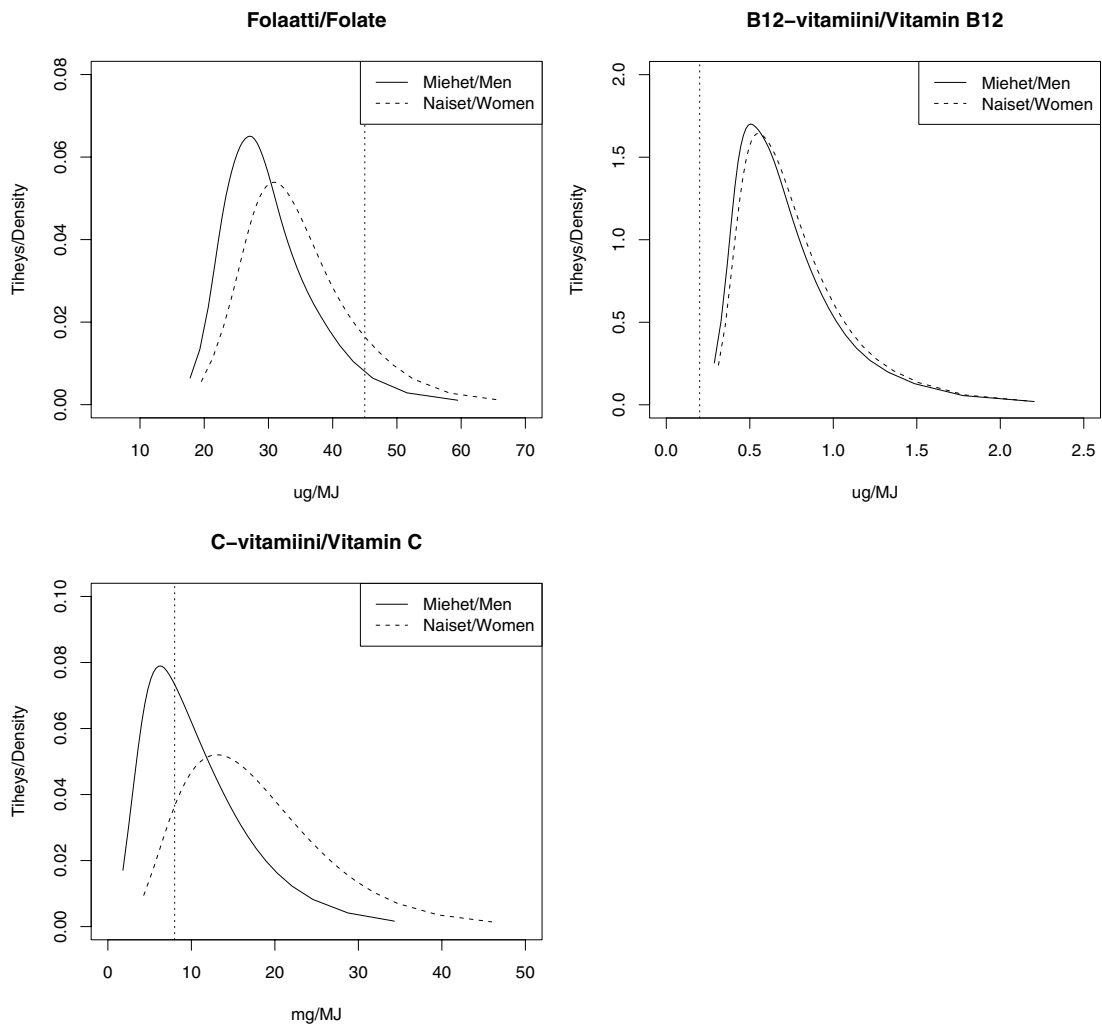
Finravinto 2007 / FINDIET 2007

<sup>a</sup> Niiden osuus, joiden kyseisen ravintoaineen saanti jää alle keskimääräisen tarpeen (EAR). Tiamiinin EAR on 0,9 mg/pv, riboflaviinin 1,1 mg/pv, niasiinin 12 mg/pv, pyridoksiinin 1,0 mg/pv, folaatin 200 µg/pv, B<sub>12</sub>-vitamiinin 1,4 µg/pv ja C-vitamiinin 50 mg/pv. Proportion of participants with intakes below the Estimated Average Requirement (EAR). EARs are the following: thiamine 0.9 mg/day, riboflavin 1.1 mg/day, niacin 12 mg/day, pyridoxine 1.0 mg/day, folate 200 µg/day, vitamin B<sub>12</sub> 1.4 µg/day, vitamin C 50 mg/day

<sup>b</sup> Niiden osuus, joiden saanti ylittää suurimman hyväksyttävän päiväsaannin (UL). Pyridoksiinin UL on 25 mg/pv ja C-vitamiinin 1 000 mg/pv. Proportion of participants with intakes exceeding the Tolerable Upper Intake Level (UL). UL of pyridoxine is 25 mg/day and that of vitamin C is 1,000 mg/day.



Kuva/Figure 8.7. Tiamiinin, riboflaviinin, niasiinin ja pyridoksiinin energiaan suhteutettu saanti ruoasta miehillä ja naisilla. Suositeltava saanti merkitty pystykatkoviivalla. Intake of thiamine, riboflavin, niacin, and pyridoxine per MJ from food, for men and women. Recommended intake marked by vertical dashed line.



Kuva/Figure 8.8. Folaatin, B<sub>12</sub>-vitamiinin ja C-vitamiinin energiaan suhteutettu saanti ruoasta miehillä ja naisilla. Suositeltava saanti merkitty pystykatkoviivalla. Intake of folate, vitamin B<sub>12</sub>, and vitamin C per MJ from food, for men and women. Recommended intake marked by vertical dashed line.

Taulukko/Table 8.5. Ruokasuolan (NaCl), kaliumin, fosforin, kalsiumin ja magnesiumin saanti ruoasta ja ravintoainevalmisteista miehillä ja naisilla. Intake of salt (NaCl), potassium, phosphorus, calcium, and magnesium from food and from food supplements, for men and women.

Miehet / Men		Saantilähde Source of intake	Keskiarvo Mean (SD)	25 %	Mediaani Median	75 %	95 %	< EAR <sup>a</sup> %	>UL <sup>b</sup> %
NaCl, g NaCl, g	Kaikki / All (n = 959)	Ruoka / Food	8,3 (2,3)	6,7	8	9,6	12,2		
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	8,3 (2,3)	6,7	8	9,6	12,2		
	Aliraportoijat poistettu Underreporters excluded (n = 637)	Ruoka / Food	9,3 (2,1)	7,8	9,1	10,5	13		
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	9,3 (2,1)	7,8	9,1	10,5	13		
Kalium, g Potassium, g	Kaikki / All (n = 959)	Ruoka / Food	4,0 (1,0)	3,3	4	4,7	5,8		
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	4,7 (6,8)	3,4	4,1	4,8	6,5		
	Aliraportoijat poistettu Underreporters excluded (n = 637)	Ruoka / Food	4,5 (0,9)	3,9	4,4	5	6		
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	5,0 (5,0)	3,9	4,5	5,3	6,8		
Fosfori, mg Phosphorus, mg	Kaikki / All (n = 959)	Ruoka / Food	1700 (490)	1400	1700	2000	2600	0	
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	1700 (490)	1400	1700	2000	2600	0	
	Aliraportoijat poistettu Underreporters excluded (n = 637)	Ruoka / Food	1900 (440)	1600	1900	2200	2700	0	
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	1900 (440)	1600	1900	2200	2700	0	
Kalsium, mg Calcium, mg	Kaikki / All (n = 959)	Ruoka / Food	1100 (440)	820	1100	1400	1900		0,7
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	1200 (450)	850	1100	1400	2000		0,8
	Aliraportoijat poistettu Underreporters excluded (n = 637)	Ruoka / Food	1286 (422)	1000	1200	1500	2000		0,9
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	1300 (430)	1000	1300	1600	2100		1
Magnesium, mg Magnesium, mg	Kaikki / All (n = 959)	Ruoka / Food	410 (110)	340	410	480	610		
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	440 (128)	350	420	510	670		
	Aliraportoijat poistettu Underreporters excluded (n = 637)	Ruoka / Food	460 (100)	400	460	520	630		
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	490 (120)	410	480	550	690		

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

<sup>a</sup> Niiden osuus, joiden kyseisen ravintoaineen saanti jää alle keskimääräisen tarpeen (EAR). Fosforin EAR on 450 mg/pv. Proportion of those whose intake is below Estimated Average Requirement (EAR). EAR of phosphorus is 450 mg/day.

<sup>b</sup> Niiden osuus, jotka saanti ylittää suurimman hyväksyttävän päiväsaannin (UL). Kalsiumin UL on 2 500 mg/pv. Proportion of participants with intakes exceeding the Tolerable Upper Intake Level (UL). UL of calcium is 2,500 mg/day.

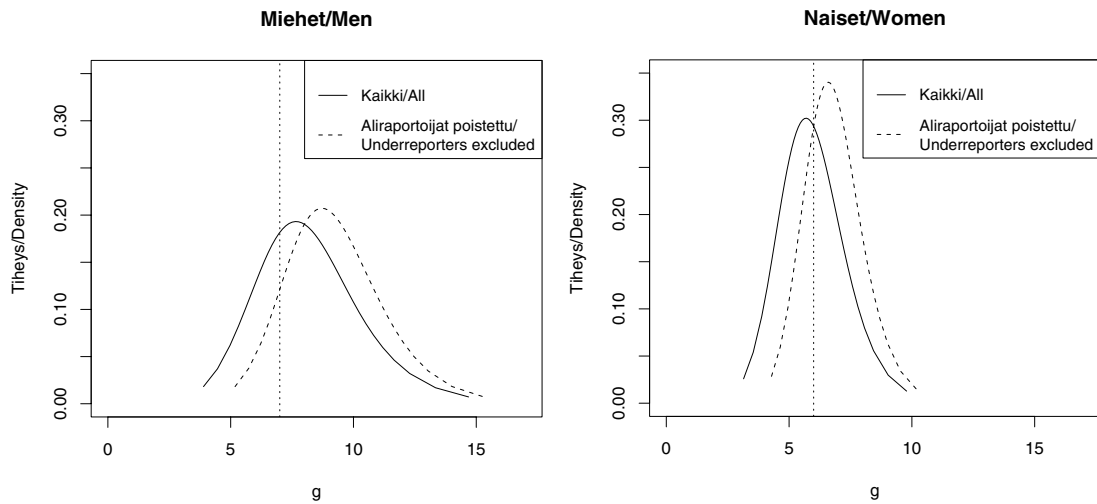
Taulukko/Table 8.5 jatkuu/continued

Naiset / Women		Saantilähde Source of intake	Keskiarvo Mean (SD)	25 %	Mediaani Median	75 %	95 %	< EAR <sup>a</sup> %	>UL <sup>b</sup> %
NaCl, g NaCl, g	Kaikki / All (n = 1 080)	Ruoka / Food	6,0 (1,4)	5	5,9	6,8	8,4		
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	6,0 (1,4)	5	5,9	6,8	8,4		
	Aliraportoijat poistettu Underreporters excluded (n = 641)	Ruoka / Food	6,8 (1,2)	6	6,7	7,6	9		
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	6,8 (1,2)	6	6,7	7,6	9		
Kalium, g Potassium, g	Kaikki / All (n = 1 080)	Ruoka / Food	3,3 (0,8)	2,7	3,2	3,8	4,7		
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	3,8 (6,5)	2,7	3,3	3,8	5,3		
	Aliraportoijat poistettu Underreporters excluded (n = 641)	Ruoka / Food	3,7 (0,7)	3,2	3,6	4,2	5		
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	4,7 (11,5)	3,2	3,7	4,2	6		
Fosfori, mg Phosphorus, mg	Kaikki / All (n = 1 080)	Ruoka / Food	1300 (340)	1100	1300	1500	1900	0,1	
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	1300 (340)	1100	1300	1500	1900	0,1	
	Aliraportoijat poistettu Underreporters excluded (n = 641)	Ruoka / Food	1500 (310)	1300	1500	1700	2000	0	
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	1500 (310)	1300	1500	1700	2000	0	
Kalsium, mg Calcium, mg	Kaikki / All (n = 1 080)	Ruoka / Food	940 (340)	710	900	1140	1560		0
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	1040 (360)	780	1000	1240	1690		0,2
	Aliraportoijat poistettu Underreporters excluded (n = 641)	Ruoka / Food	100 (330)	860	1060	1300	1700		0,1
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	1190 (360)	940	1150	1400	1830		0,3
Magnesium, mg Magnesium, mg	Kaikki / All (n = 1 080)	Ruoka / Food	320 (80)	270	320	370	460		
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	360 (110)	290	350	420	560		
	Aliraportoijat poistettu Underreporters excluded (n = 641)	Ruoka / Food	370 (80)	310	360	410	500		
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	400 (100)	330	390	460	590		

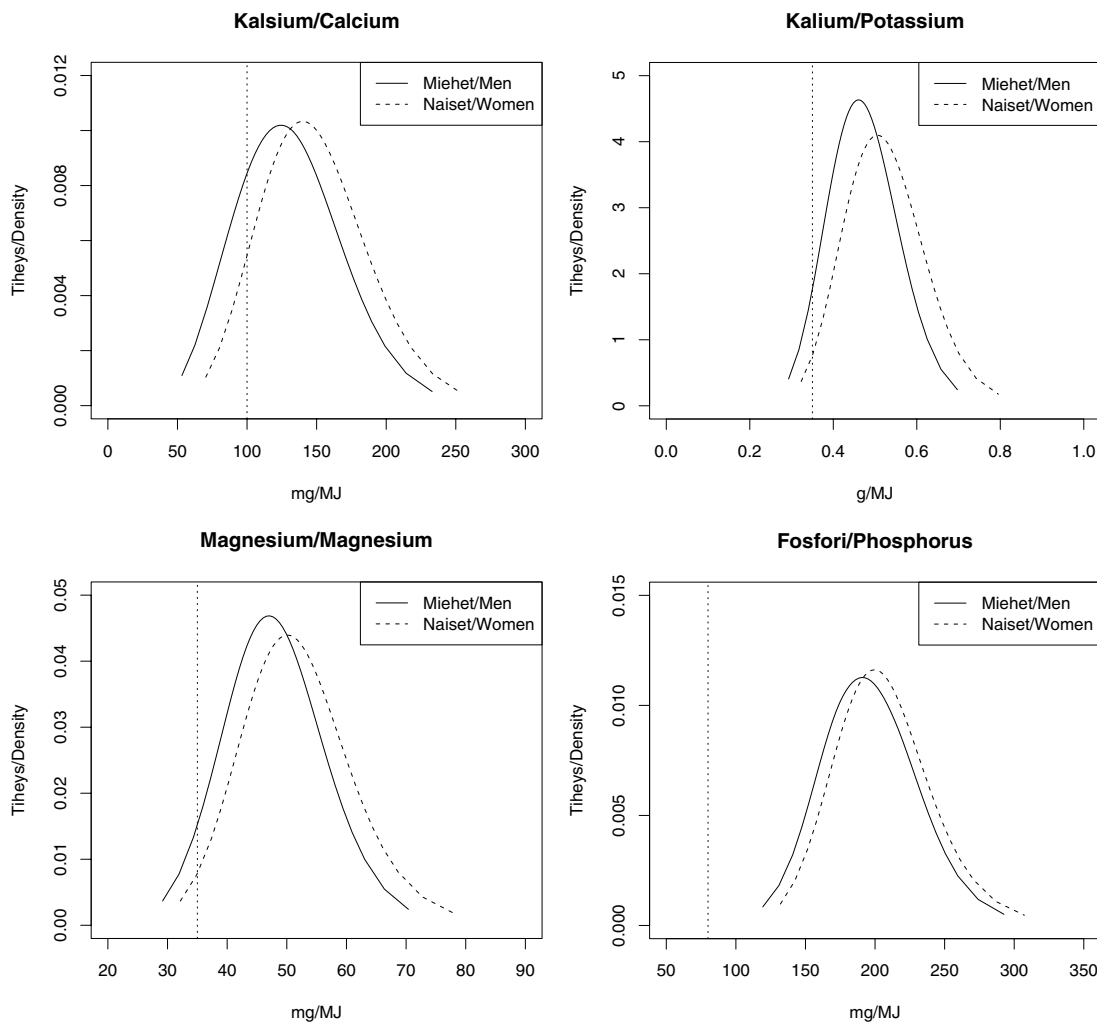
Finravinto 2007 / FINDIET 2007

<sup>a</sup> Niiden osuus, joiden kyseisen ravintoaineen saanti jää alle keskimääräisen tarpeen (EAR). Fosforin EAR on 450 mg/pv. Proportion of those whose intake is below Estimated Average Requirement (EAR). EAR of phosphorus is 450 mg/day

<sup>b</sup> Niiden osuus, jotka saanti ylittää suurimman hyväksyttävän päiväsaannin (UL). Kalsiumin UL on 2 500 mg/pv. Proportion of participants with intakes exceeding the Tolerable Upper Intake Level (UL). UL of calcium is 2,500 mg/day



Kuva/Figure 8.9. Suolan (NaCl) saanti ruoasta miehillä ja naisilla. Suositeltavan saannin yläraja merkitty pystykatkoviivalla. Intake of salt (NaCl) from food, for men and women. Maximum recommended intake marked by vertical dashed line.



Kuva/Figure 8.10. Kalsiumin, kaliumin, magnesiumin ja fosforin energiaan suhteutettu saanti ruoasta miehillä ja naisilla. Suositeltava saanti merkitty pystykatkoviivalla. Intake of calcium, potassium, magnesium, and phosphorus per MJ from food, for men and women. Recommended intake marked by vertical dashed line.

Taulukko/Table 8.6. Raudan, seleenin, sinkin ja kuparin saanti ruoasta ja ravintoainevalmisteista miehillä ja naisilla. Intake of iron, selenium, zinc, and copper from food and from food supplements, for men and women.

Miehet / Men		Saantilähde Source of intake	Keskiarvo Mean (SD)	25 %	Mediaani Median	75 %	95 %	< EAR <sup>a</sup> %	>UL <sup>b</sup> %
Rauta, mg Iron, mg	Kaikki / All (n = 959)	Ruoka / Food	13,3 (4,3)	10,5	12,7	15,4	21	3	
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	14,0 (5,8)	10,6	12,9	15,9	23,6	2	
	Aliraportoijat poistettu Underreporters excluded (n = 637)	Ruoka / Food	14,8 (4,2)	12,1	14,2	16,7	22,4	0,3	
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	15,5 (5,3)	12,1	14,3	17,5	25,7	0,3	
Seleeni, µg Selenium, µg	Kaikki / All (n = 959)	Ruoka / Food	72 (20)	57	70	83	108	2	0
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	77 (24)	60	75	91	120	2	0
	Aliraportoijat poistettu Underreporters excluded (n = 637)	Ruoka / Food	80 (20)	66	78	91	115	0,2	0
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	86 (23)	69	83	100	128	0,3	0
Sinkki, mg Zinc, mg	Kaikki / All (n = 959)	Ruoka / Food	13,0 (3,6)	10,5	12,7	15,1	19,5	1	0,5
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	14,9 (5,3)	11,2	14,1	17,8	24,9	1	5
	Aliraportoijat poistettu Underreporters excluded (n = 637)	Ruoka / Food	14,4, (3,4)	12,1	14,1	16,5	20,1	0,1	0,6
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	16,4 (5,2)	12,6	15,6	19,3	26,1	0,3	7
Kupari, mg Copper, mg	Kaikki / All (n = 959)	Saanti Ruoka / Food	1,5 (0,5)	1,2	1,5	1,8	2,4	0,9	0
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	1,5 (0,5)	1,2	1,5	1,8	2,4	0,9	0
	Aliraportoijat poistettu Underreporters excluded (n = 637)	Ruoka / Food	1,7 (0,4)	1,4	1,6	1,9	2,5	0	0
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	1,7 (0,4)	1,4	1,6	2	2,5	0	0

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

<sup>a</sup> Niiden osuus, joiden kyseisen ravintoaineen saanti jää alle keskimääräisen tarpeen (EAR). Raudan EAR on 7 mg/pv, seleenin 35 µg/pv, sinkin 6 mg/pv ja kuparin 0,7 mg/pv. Proportion of participants with intakes below the Estimated Average Requirement (EAR). EARs are the following: iron 7 mg/day, selenium 35 µg/day, zinc 6 mg/day, copper 0.7 mg/day.

<sup>b</sup> Niiden osuus, joiden saanti ylittää suurimman hyväksyttävän päiväsaannin (UL). Sinkin UL on 25 mg/pv, seleenin 300 µg/pv ja kuparin 5 mg/pv. Proportion of participants with intakes exceeding the Tolerable Upper Intake Level (UL). ULs are the following: zinc 25 mg/day, selenium 300 µg/day, copper 5 mg/day.

Taulukko/Table 8.6 jatkuu/continued

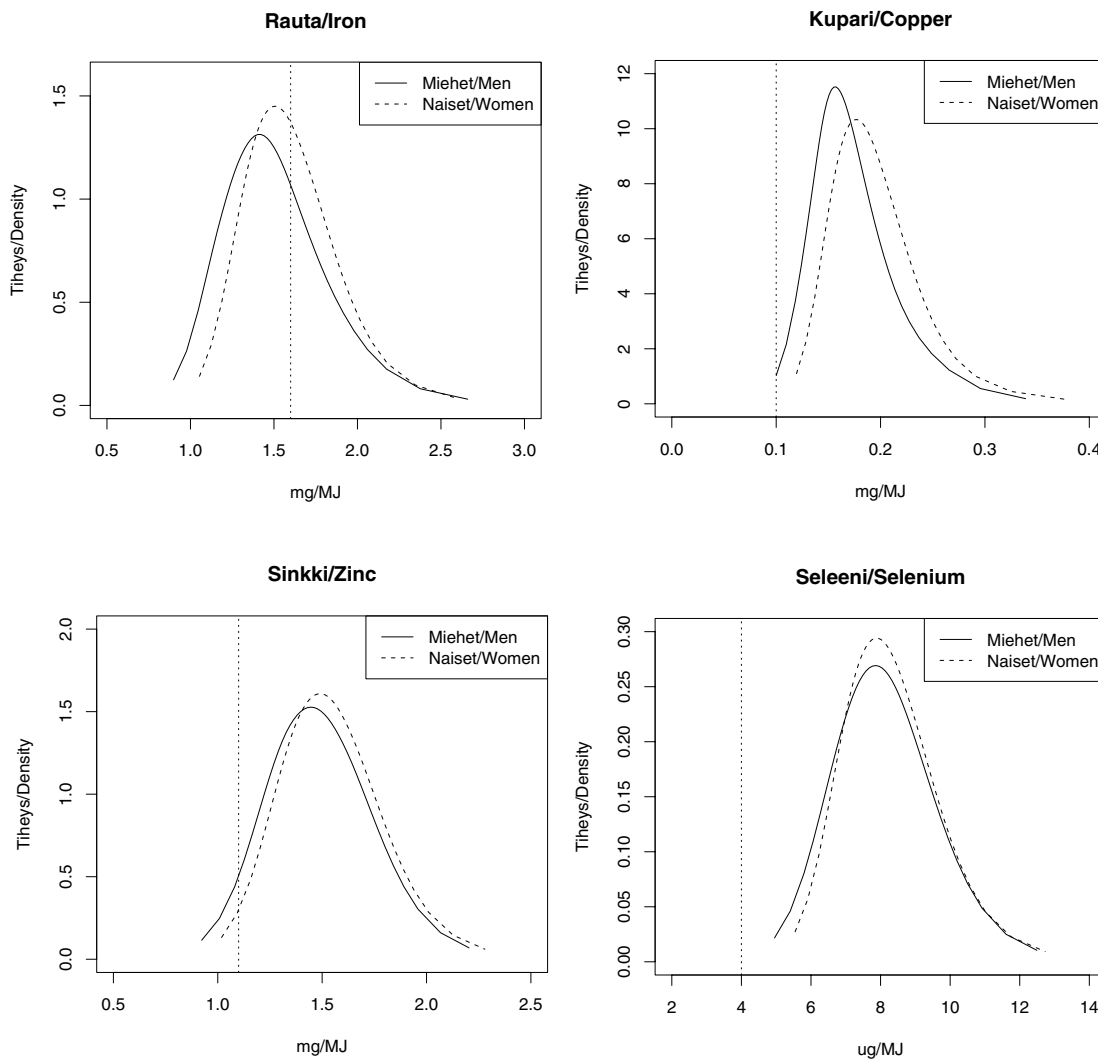
Naiset / Women		Saantilähde Source of intake	Keskiarvo Mean (SD)	25 %	Mediaani Median	75 %	95 %	< EAR <sup>a</sup> %	>UL <sup>b</sup> %
Rauta, mg Iron, mg	Kaikki / All (n = 1 080)	Ruoka / Food	10 (2,5)	8,4	9,9	11,6	14,7	52	
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	12,6 (7,4)	8,5	10,4	13,8	26,1	46	
	Aliraportoijat poistettu Underreporters excluded (n = 641)	Ruoka / Food	11,4 (2,2)	9,9	11,2	12,7	15,4	27	
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	14,4 (7,2)	10	12,1	16,2	28,4	25	
Seleen, µg Selenium, µg	Kaikki / All (n = 1 080)	Ruoka / Food	53 (13)	44	52	60	75	2	0
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	60 (18)	47	58	70	93	2	0
	Aliraportoijat poistettu Underreporters excluded (n = 641)	Ruoka / Food	60 (11)	52	59	66	79	0	0
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	66 (16)	55	64	76	96	0,1	0
Sinkki, mg Zinc, mg	Kaikki / All (n = 1 080)	Ruoka / Food	9,8 (2,4)	8,1	9,5	11,2	14,1	1	0
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	12,3 (4,8)	9	11,4	14,6	21,7	1	2
	Aliraportoijat poistettu Underreporters excluded (n = 641)	Ruoka / Food	11,0 (2,2)	9,5	10,8	12,3	14,9	0	0
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	13,5 (4,4)	10,4	12,7	15,7	22	0,1	2
Kupari, mg Copper, mg	Kaikki / All (n = 1 080)	Food	1,2 (0,4)	1	1,2	1,4	1,9	3	0
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	1,3 (0,4)	1	1,2	1,5	2	3	0
	Aliraportoijat poistettu Underreporters excluded (n = 641)	Ruoka / Food	1,4 (0,3)	1,2	1,3	1,52	2	0,1	0
		Ruoka ja ravintoainevalmisteet Food and supplements	1,4 (0,4)	1,2	1,4	1,6	2,1	0,2	0

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

<sup>a</sup> Niiden osuus, joiden kyseisen ravintoaineen saanti jää alle keskimääräisen tarpeen (EAR). Raudan EAR on 10 mg/pv, seleenin 30 µg/pv, sinkin 5 mg/pv ja kuparin 0,7 mg/pv. Proportion of participants with intakes below the Estimated Average Requirement (EAR). EARs are the following: iron 10 mg/day, selenium 30 µg/day, zinc 5 mg/day, copper 0.7 mg/day.

<sup>b</sup> Niiden osuus, joiden saanti ylittää suurimman hyväksyttävän päiväsaannin (UL). Sinkin UL on 25 mg/pv, seleenin 300 µg/pv ja kuparin 5 mg/pv. Proportion of participants with intakes exceeding the Tolerable Upper Intake Level (UL). ULs are the following: zinc 25 mg/day, selenium 300 µg/day, copper 5 mg/day.





Kuva/Figure 8.11. Raudan, kuparin, sinkin ja seleenin energiaan suhteutettu saanti ruoasta miehillä ja naisilla. Suositeltava saanti merkitty pystykatkoviivalla. Intake of iron, copper, zinc, and selenium per MJ from food, for men and women. Recommended intake marked by vertical dashed line.

## Viitteet

1. Nusser SM, Carriquiry AL, Dodd KW, Fuller WA. A semiparametric transformation approach to estimating usual daily intake distributions. *J Am Statist Assoc* 1996;91:1440–1449.
2. Goldberg GR, Black AE, Jebb SA, Cole TJ, Murgatroyd PR, Coward WA, Prentice AM. Critical evaluation of energy intake data using fundamental principles of energy physiology: 1. Derivation of cut-off limits to identify under-recording. *Eur J Clin Nutr*. 1991;45:569–81.
3. FAO/WHO/UNU. Report of a joint expert consultation. Energy and Protein Requirements- WHO tech. Rep. Series No. 724. 1985. WHO: Geneva.
4. Nordic Council of Ministers. Nordic Nutrition Recommendations 2004. Integrating nutrition and physical activity. 4. ed. Copenhagen: Nordic Council of Ministers, 2004.
5. European Food Safety Authority (EFSA). Tolerable Upper Intake Levels for vitamins and minerals. 2006.



## 9 Yhteenveto

Pirjo Pietinen

Finravinto 2007 -tutkimus toteutettiin tammi-maaliskuussa 2007 viidellä tutkimusalueella eri puolella Suomea. Tutkimuksen aineiston muodosti satunnaisotos tutkimusalueen 25–74 -vuotiaasta väestöstä. Tutkimuksessa selvitettiin väestön keskimääräistä ruoankäyttöä ja ravintoaineiden saantia 2039 tutkittavalta 48 tunnin ruoankäyttöhaastattelun avulla. Puolta tutkittavista pyydettiin täyttämään 3 päivän ruokapäiväkirja, joka vielä toistettiin loppuvuoden aikana. Tavoitteena oli saada tietoja pitemmän aikavälin ruoankäytöstä ja vuodenaikaisvaihtelusta. 606 tutkittavaa palautti molemmat ruokapäiväkirjat. Myös ravintoainevalmisteiden käyttöä selvitettiin sekä ruoankäyttöhaastattelussa että ruokapäiväkirjassa. Finravinto 2007 -tutkimus on osa Kansanterveyslaitoksen kroonisten sairauksien riskitekijöitä kartoittavaa FINRISKI 2007 -tutkimusta.

Suomalainen työikäinen aikuinen söi päivittäin keskimäärin kuusi ateriaa, kun taas ikääntyneet miehet nauttivat keskimäärin viisi ja naiset kuusi ateriaa. Lähes kaikki tutkimukseen osallistuneet söivät aamupalan. Työpäivinä syötiin enemmän aterioita kuin koti- ja vapaapäivinä. Työpäivän lounaan miehet söivät yhtä usein eväinä, henkilöstöravintolassa tai kotona ruokaillen. Naiset söivät useimmiten eväitä työpäivien lounaalla ja toiseksi yleisimmin henkilöstöravintolan tarjoaman lounaan. Työpäivinä noin viidesosa miehistä ja kuudesosa naisista jätti lounaan syömättä. Energian saannin huiput ajoittuivat suomalaiseseen lounas- ja päivällisaikaan, kello 11–13 ja kello 17–18.

Ikääntyneet tutkittavat söivät enemmän puuroa, kahvileipää ja vähärasvaisia levitteitä kuin työikäiset. Työikäiset puolestaan söivät enemmän jogurttia, kovia juustoja ja makeisia kuin ikääntyneet. Energiansaantiin suhteutettu kasvisten ja hedelmien määrä ruokavaliossa oli naisilla merkittävästi suurempi kuin miehillä. Marjojen käyttö oli yleisempää ikääntyneillä kuin työikäisillä, ja molemmissa ikäryhmissä runsaampaa naisilla kuin miehillä. Työikäiset joivat enemmän täysmehuja kuin ikääntyneet.

Rasva osuu energiasta oli miehillä 33 % ja naisilla 31 %. Miehet saivat tyydyttyneitä rasva-

happoja 13 energiaprosenttia ja naiset 12 energiaprosenttia. Molemmat sukupuolet saivat transrasvahappoja 0,4 energiaprosenttia. Sekä miehet että naiset saivat suolaa suositusta enemmän, ja D-vitamiinia ja folaattia he saivat alle suosituksen. Naisten ruokavalio oli proteiini-, kuitu- ja sokeripitoisempaa kuin miesten.

Ravintoainevalmisteiden käyttö on suomalaisilla yleistä, etenkin naisilla ja hyvin koulutetuilla. Niiden merkitys vitamiinien ja kivennäisaineiden lähteenä on merkittävä – jopa moninkertainen ruoasta tulevan saantiin verrattuna. Ravintoainevalmisteiden käyttö ei kuitenkaan kohdistu oikein, sillä ravintoainevalmisteiden käyttäjät saavat jo ruoasta enemmän vitamiineja ja kivennäisaineita kuin ei-käyttäjät. On myös huomattava, että useimpia vitamiineja ja kivennäisaineita saadaan ruoasta jo keskimäärin riittävästi – lukuun ottamatta D-vitamiinia ja folaattia, joten ravintoainevalmisteiden käyttö on useimmiten turhaa.

Vilja- ja leivontatuotteet, liha- ja maitovalmisteet olivat keskeisiä saantilähteitä energian ja energiaravintoaineiden saannissa. Maitovalmisteista tuli tyydyttynyttä rasvaa ruokavalioon, kasviöljypohjaisista levitteistä ja kalasta tyydyttymätöntä. Liharuoissa rasvan laatuun vaikuttaa, mitä lihaa syödään ja miten se valmistetaan ruoaksi. Myös B-ryhmän vitamiinien lähteenä oli pääosin viljavalmisteet, liharuoat ja maitovalmisteista. Folaatti tuli pääasiassa viljavalmisteista, mutta naisilla myös kasviksista. C-vitamiinin lähteinä ovat hedelmät, marjat ja kasvikset. Kalسيومista valtaosa tuli maitovalmisteista. Raudasta noin puolet tuli viljavalmisteista ja viidennes lihavalmisteista. Suurin osa suolasta tuli edelleen leivästä ja muista viljavalmisteista sekä lihavalmisteista ja -ruoista.

Ravintoaineiden pitkän aikavälin saanninjakamat arvioitiin käyttämällä sekä 48 tunnin ruoankäyttöhaastattelua että vuoden aikana täytettyjä kahta kolmen päivän ruokapäiväkirjaa. Proteiinin, rasvan ja tyydyttymättömien rasvahappojen energiaan suhteutettu saanti oli valtaosalla väestöstä suositusten mukaista, kun taas tyydyttyneiden rasvahappojen saanti oli suositusta suurempaa suurella osalla väestöstä. Sen sijaan A-vitamiinin folaatin, D-vitamiinin ja raudan (naisilla) sekä

energiaan suhteutetun kuidun saanti oli niukkaa. Lisäksi osalla väestöstä tiamiinin, riboflaviinin ja folaatin saanti oli suosituksiin nähden niukkaa. Suolan, fosforin, kalsiumin, kaliumin ja magnesiumin saanti oli runsasta suosituksiin verrattuna. Aliraportojien poistaminen vaikutti ravintoaineiden saantiin vain hieman. Tiamiinin, riboflaviinin, B<sub>12</sub>-vitamiinin, C-vitamiinin ja D-vitamiinin saanti nousi huomattavasti, kun myös saanti ravintoainevalmisteista otettiin huomioon. Tällöin osalla väestöstä pyridoksiinin, sinkin, kalsiumin ja retinolin saanti ylitti suurimman hyväksyttävän päiväsaannin. Pyridoksiinin ja sinkin suurimmat saannit aiheutuivat ravintoainevalmisteista.

## 9.1 Summary

The National FINDIET 2007 Survey presents its findings on the food consumption and nutritional intake of the adult Finnish population. The survey was conducted between January 2007 and March 2007, and covered five different study regions around Finland. The 2039 respondents eligible for the survey were selected from a nationally representative random sample of adults aged 25 to 74 years, living within the study regions (see Chapter 2, fig 2.2). A 48-hour dietary recall conducted by 10 trained interviewers was used to ascertain the respondents' food consumption. In addition, half of the respondents were asked to maintain a food record, with the aid of a picture book, over three consecutive days, first during the study period, and again at the end of the study year. 606 respondents completed both food records.

The findings presented in this report are based on the results from the 48-hour dietary recalls, apart from the estimates of long-term distributions of nutrient intake, and the use of food supplementation, in which, both the 48-hour dietary recall and the two 3-day food records were used. The aim of the repeated food records was to provide comprehensive information on the long-term average food consumption of Finnish adults and to ascertain seasonal variations, if any. The results are presented for two main groups of adults; the working age men and women (25- to 64-year-olds) and for the elderly (65- to 74-year-olds). This age grouping allows comparison with earlier National FINDIET Surveys that include only working age adults. The FINDIET 2007 Survey forms part of the National Health FINRISK 2007, a study programme which monitors chronic disease risk factors.

Finravinto 2007 -tutkimuksen mukaan suomalaisten aikuisten ravintotottumukset ovat kehittyneet pääosin myönteiseen suuntaan. Rasvan laatu on edelleen parantunut ja suolan saanti vähentynyt. Molemmissa on kuitenkin edelleen parantamisen varaa. Folaatin ja D-vitamiinin saanti on liian niukkaa. Kuidun saanti saisi olla nykyistä suurempi ja sakkaroosin saanti pienempi. Nämä puutteet korjaantuisivat nykyistä suuremmalla täysjyväviljan, kalan, kasvien, hedelmien ja marjojen kulutuksella sekä sokeripitoisten ja runsaasti tyydyttynyttä rasvaa sisältävien elintarvikkeiden pienemmällä kulutuksella.

According to the survey, Finnish working age adults and elderly women had on average six eating occasions, while elderly men had five eating occasions, per day. Almost all respondents had breakfast. More meals were consumed on working days than on days off work. An equal number of men had their working day lunch as packed lunch, worksite canteen lunch or home lunch. Packed lunches were most common among working age women, followed by worksite canteen lunches. On working days, one-fifth of the men, and one-sixth of the women reported no lunch. Energy intake peaked at the traditional Finnish lunch (between 11 am and 1 pm) and dinner (between and 5 to 6 pm) times.

Some variation in food consumption was observed between the age groups. The elderly consumed more porridge and low-fat spreads than working age adults. Working age adults, on the other hand, consumed more yoghurt, hard cheeses and sweets. Overall, women derived a significantly higher proportion of their energy from fruits and vegetables than men. The use of berries was more frequent among the elderly than in the working age group, and in both age groups, women consumed more berries than men. The working age population however, consumed more fruit juices than the elderly.

The percentage of the total energy from fat was 33% in men and 31% in women. The respective percentages for saturated fatty acids were 13% in men and 12% in women, and those for trans fatty acids 0.4% in both genders. Salt intake was higher than recommended, and intake of folates and vitamin D was below the recommendations in both genders. Women's diet was higher in proteins, dietary fibre and sucrose compared to men.

Food supplementation is common among Finnish adults, especially among women

and those with higher levels of education. In fact, food supplements were found to make a significant contribution to the overall intake of vitamins and minerals. However, the use of food supplementation was poorly targeted; supplement takers already had a higher intake of vitamins and minerals from food than the non supplement takers. It should be noted that on average, the dietary intake of most vitamins and minerals, apart from vitamin D and folate, was already at a sufficient level, and that food supplementation was unnecessary in most cases.

According to the survey, the main sources of food energy and energy-yielding nutrients were cereal, milk and meat products. The same food groups were also the main source of group B vitamins. Milk products accounted for most of the saturated fat in the diet, with vegetable-oil based fat spreads providing most of the unsaturated fat. The composition of the fat obtained from meat was dependent on the type of meat and the cooking method employed. Cereal products were the main source of folate, although among women, a considerable proportion was also derived from vegetables. Fruit, berries and vegetables accounted for most of the vitamin C intake. Most of the calcium was derived from milk products, as was one-third of the iodine. Around half of the iron was derived from cereal products, with another one-fifth coming from meat products. Bread, other cereal products, and meat dishes and products, continue to account for most of the salt in the diet.

The distributions of usual nutrient intake, estimated by both the 48-hour recall and two 3-day food records, showed that the energy

adjusted intakes of protein, fat and unsaturated fatty acids were mostly within the recommended range. On the other hand, the intakes of vitamin A, folate, vitamin D, iron (for women), and the energy adjusted intakes of fibre, were low. Furthermore, for a portion of the population, the intakes of thiamine, riboflavin and folate fell below the recommendations. In contrast, the intakes of saturated fat, salt, phosphorus, calcium, potassium and magnesium were above the recommendations. The exclusion of underreporters from the data had only a moderate impact on the results. When food supplementation usage was taken into account, the intakes of thiamine, riboflavin, vitamin B<sub>12</sub>, C and D, increased significantly. Food supplements also resulted in the intakes of pyridoxine, zinc, calcium, and retinol exceeding the Tolerable Upper Intake Limit, for a significant proportion of the respondents. The high overages of pyridoxine and zinc, in particular, were the direct consequence of food supplements.

According to the FINDIET 2007 Survey, the dietary habits of the adult Finnish population have headed in a positive direction overall. However, in certain areas, there is still room for improvement. For instance, although the quality of the fats consumed has continued to improve, and the intake of salt has decreased, they still do not meet recommended levels of intake. Similarly, the intakes of folate and vitamin D fall below the recommendations. There is further a need to increase fibre intake and to cut down the intake of sucrose. A diet comprised of more unrefined cereals, fish, vegetables, fruit, and berries, and less of foods containing high levels of sugar and unsaturated fats, would help achieve this goal.



# 10

## Liitteet / Appendices

### **Liite/Appendix 1. Elintarvikeluokat / Food groups**

Esimerkkejä taulukoiden 4.1–4.5 elintarvikeluokkiin kuuluvista elintarvikkeista.  
Examples of food items included in the food groups used in tables 4.1–4.5.

### **Liite/Appendix 2. Ravintotekijät / Nutrients**

Ravintotekijät, joiden saanti laskettu Finravinto 2007 -tutkimuksessa.  
Nutrients for which the intakes were calculated in the National FINDIET 2007 Survey.

### **Liite/Appendix 3. Ravintoaineiden saanti / Nutrient intake**

Ravintoaineiden keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan: liitetaulukot 1–76.  
Mean daily intake of nutrients by sex, area and age: tables 1–76.

### **Liite/Appendix 4. Elintarvikeryhmien kulutus / Consumption of foods**

Elintarvikeryhmien keskimääräinen päivittäinen kulutus sukupuolen, alueen ja iän mukaan: liitetaulukot 77–99.  
Mean daily consumption of foods by sex, area and age: tables 77–99.

### **Liite/Appendix 5. Ravintoaineiden saanti raaka-aineluokittain / Ingredient sources of nutrients**

Energian ja ravintoaineiden päivittäinen saanti raaka-ainepäluokista sukupuolen ja iän mukaan: liitetaulukot 100–117.  
Daily intake of energy and nutrients from the main ingredient groups by sex and age: tables 100–117.

**Liite/Appendix 1. Elintarvikeluokat / Food groups**

Esimerkkejä taulukoiden 4.1–4.5 elintarvikeluokkiin kuuluvista elintarvikkeista. Examples of food items included in the food groups used in tables 4.1–4.5.

Elintarvikeluokka Food group	Esimerkkejä elintarvikeluokkaan kuuluvista ruoista	Examples of foods included in the food group
Kasvikset, kasvisruoat Vegetables and vegetable dishes		
Tuoreet kasvikset, kasvissalaatit Fresh vegetables, vegetable based salads		
Kasviskeitot ja -kastikkeet Vegetable soups and sauces	Pinaattikeitto, tomaattisalsa, pesto	Spinach soup, tomato salsa, pesto
Kasvispääruoat Vegetable main course dishes	Pinaattihukaiset, kasvispihvit, kasvisgratiini	Spinach crepes, vegetable burger, vegetable gratin
Lisäkekasvikset Vegetable side dishes	Säilykekurkku ja -punajuuri, keitetyt sekavihannekset	Pickled cucumber and beetroot, boiled vegetables
Sieniruoat Mushroom dishes	Sienisalaatti, sienikastike	Mushroom salad, mushroom sauce
Majoneesi- ja ruokasalaatit Mayonnaise based and main course salads	Perunasalaatti, punajuurisalaatti, broilersalaatti, tonnikalasalaatti, pastasalaatti	Potato salad, beetroot salad, Caesar salad, tuna salad, pasta salad
Peruna, perunaruoat / Potatoes and dishes		
Peruna, keitetty ja sose Boiled and mashed potatoes		
Peruna, paistettu ja perunaruoat Fried potatoes, potato dishes	Ranskalaiset perunat, kermaperunat, pyttipannu	French fries, potato casserole
Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruoat Fruit, berries, fruit and berry dishes		
Hedelmät, tuoreet / Fresh fruit		
Marjat / Berries		
Kiisselit, keitot / Fruit and berry soups		
Marja- ja hedelmäpiirakat / Berry and fruit pies		
Hedelmäsäilykkeet ja -salaatit Canned fruit and fruit salads	Hedelmäsäilykkeet, hedelmäsalaatti, hedelmä- ja marjapirtelöt	Canned fruit, fruit salad, milkshake with fruits
Hillot, marmeladit / Jams, marmalades		
Täysmehut / Juices		
Vilja- ja leivontatuotteet Cereal and bakery products		
Ruisleipä / Rye bread	Ruisleipä, ruisnäkkileipä, hapankorppu	Rye bread, rye crisp bread
Sekaleipä Bread, mixed flour	Moniviljaleipä, kauraleipä, ohraleipä	Multigrain bread, oat bread, barley bread
Vehnäleipä, vaalea / Wheat bread, white		
Aamiaisviljavalmisteet / Breakfast cereals	Murot, myslit, leseet	Breakfast cereals, muesli, bran
Puuro / Porridge	Puuro, velli, mämmi	Porridge, gruel
Pastalisäke / Pasta	Makaroni, spagetti, nuudeli	Macaroni, spaghetti, noodles
Riisilisäke / Rice		
Pizza / Pizza		
Pullat, munkit / Buns, doughnuts	Pulla, munkki, donitsi, wienerleipä	Buns, doughnuts, Danish pastry
Keksit, pikkuleivät Biscuits	Pikkuleipä, keksi, välipala-, voileipä- ja suolakeksi, korppu	Biscuits, cookies, cream crackers
Kakut, leivokset Cakes, sweet pastries	Täyttekakku, kuivakakku, kääretorttu, muffinit	Cake, sponge cake, muffins
Suolaiset leivonnaiset, hampurilaiset Savoury pastries, burgers	Karjalanpiirakka, pasteija, lihapiirakka, voisarvi, hampurilainen	Karelian pasties, meat pasties, croissants, burgers
Pannukakut, ohukkaat / Pancakes, crepes		
Levitteet, öljyt, kastikkeet Fat spreads, oils, dressings, gravies		
Margariini, rasvaväite $\geq 60\%$ Margarine, fat spread $\geq 60\%$	Margariini $\geq 60\%$ , rasvaväitteet $60\text{--}80\%$	Margarine $\geq 60\%$ , fat spreads $60\text{--}80\%$
Margariini, maitorasvaväite $< 60\%$ Margarine, dairy spread $< 60\%$	Margariini $40\%$ , rasvaväite $< 60\%$ , rasvaseos $40\%$ , voi $40\%$ , maitorasvaväite $< 60\%$	Margarine $40\%$ , fat spreads $< 60\%$ , fat blend spreads $< 60\%$ , fat blend $40\%$ , butter $40\%$ , dairy spread $< 60\%$
Voi, rasvaseosväite $\geq 60\%$ Butter, fat blend spread $\geq 60\%$	Voi, voi $60\%$ , maitorasvaväitteet $60\text{--}80\%$ , rasvaseos $60\%$ , rasvaseos $80\%$ , rasvaseosväitteet $60\text{--}80\%$	Butter, butter $60\%$ , dairy spreads $60\text{--}80\%$ , fat blend spreads $\geq 60\%$
Salaatinkastikkeet, kasviöljyt Salad dressings, vegetable oils		
Rasvasuuruskastikkeet ja muut rasvat Gravy and other fat products	Ruskea kastike, maitokastike, leivontamargariini	Gravy, Béarnaise sauce, baking margarine
Kalaruoat / Fish dishes		
Kalat, kalafileet Fish, fish fillets	Kalafileet, kalapuikot, kalapyörökät, katkaravut	Fish fillets, breaded fish fingers, fish balls, shrimps
Kalalaatit / Fish casseroles		
Kalakeitot / Fish soups		
Muut kalaruoat ja -valmisteet Other fish dishes and products	Savustettu kala, tuoresuolattu kala, kalasäilykkeet, kalakastikkeet, mäti	Smoked fish, salt cured salmon, canned fish, fish sauce, roe



Kananmunaruokat / Egg dishes	Keitetty ja paistettu kananmuna, munavoi	Boiled and fried eggs, omelette
Liharuokat / Meat dishes		
Liha- ja makkaraleikkeleet Cold cuts and sausages	Keittokinkku, meetvursti, lauantaimakara, lihahyytelö	Ham, salami, meat jelly
Jauheliharuokat Minced meat dishes	Lihapyörykät, jauhelihakastike, kaalikääryle	Meat balls, minced meat sauce, stuffed cabbage roll
Kana- ja kalkkunaruoat / Poultry dishes		
Lihakeitot Meat soups	Hernekeitto, makkarakeitto, jauhelihakeitto, kanakeitto	Pea soup, sausage soup, minced meat soup, chicken soup
Lihalaatikat Meat casseroles	Liha-makaronilaatikko, maksalaatikko, lasagne	Macaroni and minced meat casserole, liver casserole, lasagna
Lihapadat ja -kastikkeet / Meat stews	Karjalanpaisti, lihakastike, käristys	Meat sauce, meat fry
Makkararuokat / Sausage dishes		
Pihvit, kyljykset / Steaks, chops	Pihvi, paisti, filee, pekoni, kebabliha	Steak, roast, bacon, kebab meat
Sisäelinruokat Offal dishes	Maksamakara, maksastike, veriohukaiset, mustamakara	Liver sausage, liver sauce, blood sausage, blood crepes
Maitovalmisteet / Milk and dairy products		
Maitojuomat, rasvattomat Milks, skimmed	Rasvaton maito, kaakaojuoma rasvattomaan maitoon	Skimmed milk, skimmed milk with cocoa drink powder
Maitojuomat, 0,1–2 % rasvaa Milks, 0.1–2% fat	Kevytmaidto, ykkösmaito, kaakaojuoma kevytmaitoon	Semi-skimmed milk, semi-skimmed milk with cocoa drink powder
Maitojuomat, >2 % rasvaa ja kerma Milks, >2% fat and cream	Täysmaito, kahvikerma, ruoanvalmiste-kerma, kuohukerma	Whole milk, cream
Piimä / Sour milk	Piimä, maitorahka	Sour milk, curd
Jogurtti Yoghurt	Marja- ja hedelmäjogurtti, maustamaton jogurtti	Fruit and berry yoghurt, plain yoghurt
Viili / Cultured milk	Marja- ja hedelmäviili, maustamaton viili	Cultured milk
Juustot, kovat Hard cheeses	Edam-tyyppinen juusto, kermajuusto, emmentaljuusto, homejuusto, feta	Emmental and edam type cheeses, blue cheese, feta
Juustot, sulate- ja tuore- Processed and soft cheeses	Sulatejuusto, tuorejuusto, raejuusto, mozzarella	Processed cheese, cottage cheese, mozzarella
Jäätelö / Ice cream		
Maitojälkiruoat Milk puddings	Marjarahka, vanilliinikastike, kermavaahto, vanukas	Vanilla sauce, whipped cream, pudding
Maitokastikkeet / Milk sauces	Kermaviilikastike, smetana, tsatsiki	Sour cream, tzatziki
Sokeri, makeiset / Sugar and confectionery		
Sokeri, hunaja / Sugar, honey	Sokeri, hedelmäsookeri, siirappi, hunaja	Sugar, fruit sugar, syrup, honey
Makeiset / Sweets	Makeiset, purukumit	Sweets, chewing gum
Suklaa / Chocolate		
Sekalaiset / Miscellaneous		
Naposteltavat Snacks	Popcorn, perunalastut, kuivatut hedelmät, pähkinät, siemenet	Pop corn, potato crisps, dried fruit, nuts, seeds
Makeutusaineet / Artificial sweeteners	Aspartaami ja sakariini	Aspartame, saccharin
Mausteet, maustekastikkeet, muut sekalaiset Spices, spice sauces, other miscellaneous	Ketsuppi, sinappi, ruokasuola, kuivat mausteet, tofu	Ketchup, mustard, table salt, spices, tofu
Laihdutus- ja proteiinivalmisteet Meal replacement products and protein supplements		
Juomat / Beverages		
Vesi Water	Vesijohtovesi, kivennäisvesi, fruktoosilla makeutettu kivennäisvesi	Tap water, mineral water, mineral water with fructose
Kahvi / Coffee		
Tee / Tea	Tee, yrttitee	Tea, herbal infusion
Mehujuomat, sokerilla makeutetut Juice drinks, sugar sweetened		
Mehujuomat, keinotekoisesti makeutetut Juice drinks, artificially sweetened	Keinotekoisesti makeutettu mehujuoma, osittain keinotekoisesti makeutettu mehujuoma	Artificially sweetened juice drink, partially artificially sweetened juice drink
Virvoitusjuomat Soft drinks	Virvoitusjuoma, kolajuoma, energijuoma, urheilujuoma	Soft drink, cola beverage, energy drink, sport drink
Alkoholijuomat / Alcoholic beverages		
Oluet / Beers	Olut 4,5–8 til%	Beer, 4.5–8% alcohol by volume
Siiderit, lonkerot Ciders, gin long drinks	Siideri ja lonkero 4,5–5,5 til%	Cider and gin long drinks, 4.5–5.5% alcohol by volume
Viinit / Wines	Viini, väkevä viini	Wine, port wine
Väkevät / Spirits	Likööri, väkevät alkoholijuomat	Liqueur, spirits
Alkoholijuomat, <3 til% Alcoholic beverages, <3% alcohol by volume	Kotikalja, 1-olut, siiderijuomat <3 til%	Beer and cider, <3% alcohol by volume
Muut alkoholijuomat Other alcoholic beverages	Drinkit	Cocktails

**Liite/Appendix 2. Ravintotekijät / Nutrients**

Ravintotekijät, joiden saanti laskettu Finravinto 2007 -tutkimuksessa. Nutrients for which the intakes were calculated in the National FINDIET 2007 Survey.

Ravintotekijä	Yksikkö	Selitys
<b>Energia ja peruskoostumus</b>		
Energia	kJ	(rasva*37)+(proteiini*17)+(hiilihydraatti*17)+(alkoholi*29)+(sokerialkoholi*10)+(orgaaniset hapot*13)
Energia	MJ	energia kJ/1000
Energia	kcal	energia kJ/4,184
Hiilihydraatit, imeytyvät	g	mono- ja disakkaridit + tärkkelys
Proteiini	g	proteiini = 6,25 * typpi
Rasva	g	uutettu raakarasva
Sakkaroosi	g	
Kuitu	g	entsymaattis-gravimetrinen menetelmä (AOAC)
Alkoholi	g	
<b>Rasvahapot ja kolesteroli</b>		
Tyydyttyneet rasvahapot	g	
Kertatyydyttymättömät rasvahapot	g	
Monityydyttymättömät rasvahapot	g	
Monityydyttymättömät n-3 rasvahapot	g	
Monityydyttymättömät n-6 rasvahapot	g	
Transrasvahapot	g	
Linolihappo (F18:2N6)	g	
Alfa-linoleenihappo (F18:3N3)	g	
Kolesteroli	mg	
<b>Vitamiinit</b>		
A-vitamiini	µg	1 µg retinoliekvivalentti = 1 µg retinoli + 1/12 µg beetakaroteeni + 1/24 * (alfakaroteeni + gammakaroteeni + kryptoksantiini)
D-vitamiini	µg	
E-vitamiini	mg	1 mg E-vitamiini = 1 mg alfatokoferoli
K-vitamiini	µg	
Tiamiini (B <sub>1</sub> )	mg	
Riboflaviini (B <sub>2</sub> )	mg	
Niasiini	mg	1 mg niasiiniekvivalentti = 1 mg niasiini + 1/60 mg tryptofaani
Pyridoksiini (B <sub>6</sub> )	mg	
Folaatti	µg	
B <sub>12</sub> -vitamiini	µg	
C-vitamiini	mg	
<b>Kivennäisaineet</b>		
Kalium	g	
Kalsium	mg	
Fosfori	mg	
Magnesium	mg	
Rauta	mg	
Seleeni	µg	
Sinkki	mg	
Kupari	mg	
Jodi	µg	
Natrium	g	
Suola, NaCl	g	NaCl = 2,548 * natrium

Nutrient	Unit	Description
Energy and proximates		
Energy	kJ	(fat*37)+(protein*17)+(carbohydrates*17)+(alcohol*29)+(sugar alcohols*10)+(organic acids*13)
Energy	MJ	energy kJ/1000
Energy	kcal	energy kJ/4,184
Carbohydrates, available	g	sugars + starch
Protein	g	protein = 6,25 * nitrogen
Fat	g	total fat
Sucrose	g	
Fibre	g	enzymatic-gravimetric method (AOAC)
Alcohol	g	
Fatty acids and cholesterol		
Saturated fatty acids	g	
Monounsaturated fatty acids	g	
Polyunsaturated fatty acids	g	
Polyunsaturated n-3 fatty acids	g	
Polyunsaturated n-6 fatty acids	g	
Trans fatty acids	g	
Linoleic acid (F18:2N6)	g	
Alpha-linolenic acid (F18:3N3)	g	
Cholesterol	mg	
Vitamins		
Vitamin A	µg	1 µg retinol equivalents = 1 µg retinol + 1/12 µg beta-carotene + 1/24 * (alpha-carotene + gamma-carotene + cryptoxanthin)
Vitamin D	µg	
Vitamin E	mg	1 mg vitamin E = 1 mg alpha-tocopherol
Vitamin K	µg	
Thiamine (B <sub>1</sub> )	mg	
Riboflavin (B <sub>2</sub> )	mg	
Niacin	mg	1 mg niacin equivalent= 1 mg niacin + 1/60 mg tryptophan
Pyridoxine (B <sub>6</sub> )	mg	
Folate	µg	
Vitamin B <sub>12</sub>	µg	
Vitamin C	mg	
Minerals		
Potassium	g	
Calcium	mg	
Phosphorus	mg	
Magnesium	mg	
Iron	mg	
Selenium	µg	
Zinc	mg	
Copper	mg	
Iodide	µg	
Sodium	g	
Sodium chloride, NaCl	g	NaCl = 2,548 * sodium



### Liite/Appendix 3. Ravintoaineiden saanti / Nutrient intake

Ravintoaineiden keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan: liitetaulukot 1–76.  
Mean daily intake of nutrients by sex, area and age: tables 1–76.

1. Energia / Energy (kJ)
2. Energia / Energy (kcal)
3. Proteiini / Protein (g)
4. Proteiini / Protein (E%)
5. Hiilihydraatit / Carbohydrates (g)
6. Hiilihydraatit / Carbohydrates (E%)
7. Sakkaroosi / Sucrose (g)
8. Sakkaroosi / Sucrose (E%)
9. Kuitu / Fibre (g)
10. Kuitu / Fibre (g/MJ)
11. Rasva / Fat (g)
12. Rasva / Fat (E%)
13. Alkoholi / Alcohol (g)
14. Alkoholi / Alcohol (E%)
15. Tyydyttyneet rasvahapot / Saturated fatty acids (g)
16. Tyydyttyneet rasvahapot / Saturated fatty acids (E%)
17. Kertatyydyttymättömät rasvahapot  
Monounsaturated fatty acids (g)
18. Kertatyydyttymättömät rasvahapot  
Monounsaturated fatty acids (E%)
19. Monityydyttymättömät rasvahapot  
Polyunsaturated fatty acids (g)
20. Monityydyttymättömät rasvahapot  
Polyunsaturated fatty acids (E%)
21. Monityydyttymättömät n-3 rasvahapot  
Polyunsaturated n-3 fatty acids (g)
22. Monityydyttymättömät n-3 rasvahapot  
Polyunsaturated n-3 fatty acids (E%)
23. Monityydyttymättömät n-6 rasvahapot  
Polyunsaturated n-6 fatty acids (g)
24. Monityydyttymättömät n-6 rasvahapot  
Polyunsaturated n-6 fatty acids (E%)
25. Transrasvahapot / Trans fatty acids (g)
26. Transrasvahapot / Trans fatty acids (E%)
27. Linolihappo / Linoleic acid (g)
28. Linolihappo / Linoleic acid (E%)
29. Alfalinoleenihappo / Alpha-linolenic acid (g)
30. Alfalinoleenihappo / Alpha-linolenic acid (E%)
31. Kolesteroli / Cholesterol (mg)
32. Kolesteroli / Cholesterol (mg/MJ)
33. A-vitamiini / Vitamin A (µg)
34. A-vitamiini / Vitamin A (µg/MJ)
35. D-vitamiini / Vitamin D (µg)
36. D-vitamiini / Vitamin D (µg/MJ)
37. E-vitamiini / Vitamin E (mg)
38. E-vitamiini / Vitamin E (mg/MJ)
39. K-vitamiini / Vitamin K (µg)
40. K-vitamiini / Vitamin K (µg/MJ)
41. Tiamiini / Thiamine (mg)
42. Tiamiini / Thiamine (mg/MJ)
43. Riboflaviini / Riboflavin (mg)
44. Riboflaviini / Riboflavin (mg/MJ)
45. Niasiini / Niacin (mg NE)
46. Niasiini / Niacin (mg/MJ NE)
47. Pyridoksiini / Pyridoxine (mg)
48. Pyridoksiini / Pyridoxine (mg/MJ)
49. Folaatti / Folate (µg)
50. Folaatti / Folate (µg/MJ)
51. B<sub>12</sub>-vitamiini / Vitamin B<sub>12</sub> (µg)
52. B<sub>12</sub>-vitamiini / Vitamin B<sub>12</sub> (µg/MJ)
53. C-vitamiini / Vitamin C (mg)
54. C-vitamiini / Vitamin C (mg/MJ)
55. Natrium / Sodium (g)
56. Natrium / Sodium (g/MJ)
57. Natriumkloridi / Sodium chloride (g)
58. Natriumkloridi / Sodium chloride (g/MJ)
59. Kalium / Potassium (g)
60. Kalium / Potassium (g/MJ)
61. Fosfori / Phosphorus (mg)
62. Fosfori / Phosphorus (mg/MJ)
63. Kalsium / Calcium (mg)
64. Kalsium / Calcium (mg/MJ)
65. Magnesium / Magnesium (mg)
66. Magnesium / Magnesium (mg/MJ)
67. Rauta / Iron (mg)
68. Rauta / Iron (mg/MJ)
69. Seleenii / Selenium (µg)
70. Seleenii / Selenium (µg/MJ)
71. Sinkki / Zinc (mg)
72. Sinkki / Zinc (mg/MJ)
73. Kupari / Copper (mg)
74. Kupari / Copper (mg/MJ)
75. Jodi / Iodide (µg)
76. Jodi / Iodide (µg/MJ)

Keskihajonnat (SD) perustuvat kahden päivän ruoankäyttötietoihin. Ravintoaineiden laskennassa on otettu huomioon ravintoaineiden tuhoutuminen ruoanvalmistuksen aikana seuraavien ravintoaineiden osalta: A-vitamiini, C-vitamiini, tiamiini, riboflaviini, pyridoksiini, niasiini, B<sub>12</sub>-vitamiini ja folaatti.

Standard deviations (SD) are based on two days only. Nutrient losses during food preparation have been taken into account for following nutrients: vitamin A, vitamin C, thiamine, riboflavin, pyridoxine, vitamin B<sub>12</sub> and folate.

Taulukko/Table 1. Energian (kJ) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of energy (kJ) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	9 133	3 542	136	6 932	2 118	166	7 923	3 048	302
Turku-Loimaa	8 690	2 679	142	6 441	2 033	173	7 455	2 597	315
Pohjois-Savo	9 780	3 017	148	6 869	2 127	167	8 237	2 962	315
Pohjois-Karjala	9 245	2 593	152	6 783	1 939	172	7 938	2 578	324
Oulu	9 281	2 822	152	6 875	1 872	168	8 018	2 655	320
Yhteensä/All	9 232	2 951	730	6 778	2 023	846	7 914	2 779	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	9 884	3 199	137	7 159	2 197	180	8 337	2 994	317
35–44	9 528	3 372	177	7 060	2 078	211	8 186	3 005	388
45–54	9 212	2 524	190	6 697	1 928	232	7 829	2 543	422
55–64	8 622	2 662	226	6 286	1 812	223	7 462	2 560	449
65–74	7 733	2 319	229	5 909	1 734	234	6 811	2 237	463
Yhteensä/All	8 874	2 884	959	6 589	1 995	1 080	7 664	2 705	2 039

*Finravinto 2007 / FINDIET 2007*

Taulukko/Table 2. Energian (kcal) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of energy (kcal) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	2 183	846	136	1 657	506	166	1 894	728	302
Turku-Loimaa	2 077	640	142	1 539	486	173	1 782	621	315
Pohjois-Savo	2 337	721	148	1 642	508	167	1 969	708	315
Pohjois-Karjala	2 210	620	152	1 621	463	172	1 897	616	324
Oulu	2 218	675	152	1 643	447	168	1 916	635	320
Yhteensä/All	2 206	705	730	1 620	483	846	1 892	664	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	2 362	764	137	1 711	525	180	1 993	716	317
35–44	2 277	806	177	1 687	497	211	1 956	718	388
45–54	2 202	603	190	1 601	461	232	1 871	608	422
55–64	2 061	636	226	1 502	433	223	1 783	612	449
65–74	1 848	554	229	1 412	414	234	1 628	535	463
Yhteensä/All	2 121	689	959	1 575	477	1 080	1 832	647	2 039

*Finravinto 2007 / FINDIET 2007*

Taulukko/Table 3. Proteiinin (g) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of protein (g) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	90	33	136	68	23	166	78	30	302
Turku-Loimaa	84	27	142	66	24	173	74	27	315
Pohjois-Savo	94	33	148	65	21	167	79	31	315
Pohjois-Karjala	90	29	152	68	19	172	78	27	324
Oulu	89	31	152	69	17	168	78	26	320
Yhteensä/All	89	31	730	67	21	846	77	28	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	95	35	137	69	23	180	81	32	317
35–44	91	32	177	69	21	211	79	29	388
45–54	91	27	190	66	18	232	77	26	422
55–64	84	28	226	64	21	223	74	27	449
65–74	78	27	229	60	18	234	69	24	463
Yhteensä/All	87	30	959	66	20	1 080	76	27	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 4. Proteiinin (E%) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of protein (E%) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	17,3	4,3	136	16,9	3,8	166	17,1	4,0	302
Turku-Loimaa	16,7	3,7	142	17,9	5,0	173	17,3	4,5	315
Pohjois-Savo	16,7	3,9	148	16,5	4,0	167	16,6	3,9	315
Pohjois-Karjala	16,8	3,3	152	17,3	3,4	172	17,0	3,3	324
Oulu	16,4	3,2	152	17,5	3,9	168	17,0	3,6	320
Yhteensä/All	16,8	3,7	730	17,2	4,1	846	17,0	3,9	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	16,5	3,5	137	17,0	4,7	180	16,8	4,2	317
35–44	16,6	3,8	177	17,0	4,0	211	16,8	3,9	388
45–54	17,1	3,8	190	17,3	3,9	232	17,2	3,9	422
55–64	16,7	3,5	226	17,5	3,6	223	17,1	3,6	449
65–74	17,4	3,8	229	17,6	3,4	234	17,5	3,6	463
Yhteensä/All	16,9	3,7	959	17,3	3,9	1 080	17,1	3,8	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 5. Hiilihydraattien (g) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of carbohydrates (g) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	240	92	136	189	60	166	212	80	302
Turku-Loimaa	221	69	142	176	59	173	196	67	315
Pohjois-Savo	261	88	148	205	67	167	231	82	315
Pohjois-Karjala	261	79	152	205	67	172	231	78	324
Oulu	261	88	152	203	61	168	231	80	320
Yhteensä/All	249	85	730	195	64	846	220	79	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	270	86	137	210	73	180	236	84	317
35–44	255	91	177	200	63	211	225	81	388
45–54	246	83	190	194	61	232	218	76	422
55–64	235	79	226	181	56	223	208	74	449
65–74	222	76	229	174	60	234	198	73	463
Yhteensä/All	243	84	959	191	64	1 080	215	78	2 039

*Finravinto 2007 / FINDIET 2007*

Taulukko/Table 6. Hiilihydraattien (E%) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of carbohydrates (E%) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	46,0	9,1	136	47,9	8,3	166	47,1	8,7	302
Turku-Loimaa	44,8	8,7	142	47,7	8,5	173	46,4	8,7	315
Pohjois-Savo	46,5	8,7	148	52,1	8,4	167	49,5	8,9	315
Pohjois-Karjala	49,0	8,5	152	52,2	7,7	172	50,7	8,3	324
Oulu	48,8	8,2	152	51,3	7,5	168	50,1	8,0	320
Yhteensä/All	47,1	8,8	730	50,2	8,3	846	48,8	8,7	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	47,7	7,7	137	50,6	8,0	180	49,4	8,0	317
35–44	46,8	8,6	177	49,5	8,2	211	48,3	8,5	388
45–54	46,5	9,1	190	50,5	8,7	232	48,7	9,1	422
55–64	47,4	9,2	226	50,3	8,4	223	48,9	9,0	449
65–74	49,7	8,9	229	51,2	8,0	234	50,5	8,5	463
Yhteensä/All	47,7	8,9	959	50,5	8,3	1 080	49,2	8,7	2 039

*Finravinto 2007 / FINDIET 2007*



Taulukko/Table 7. Sakkaroosin (g) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of sucrose (g) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	47	30	136	40	23	166	43	27	302
Turku-Loimaa	47	32	142	36	22	173	41	27	315
Pohjois-Savo	55	39	148	48	30	167	51	34	315
Pohjois-Karjala	61	43	152	45	28	172	53	36	324
Oulu	56	38	152	45	26	168	50	33	320
Yhteensä/All	53	37	730	43	26	846	48	32	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	63	41	137	47	30	180	54	36	317
35–44	56	38	177	45	27	211	50	33	388
45–54	49	34	190	43	26	232	46	30	422
55–64	49	35	226	38	22	223	43	30	449
65–74	44	32	229	33	26	234	38	30	463
Yhteensä/All	51	36	959	41	26	1 080	46	32	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 8. Sakkaroosin (E%) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of sucrose (E%) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	8,6	4,9	136	9,8	4,6	166	9,3	4,7	302
Turku-Loimaa	9,3	5,9	142	9,4	4,7	173	9,4	5,3	315
Pohjois-Savo	9,5	5,8	148	11,6	5,4	167	10,6	5,7	315
Pohjois-Karjala	11,1	7,0	152	11,0	5,5	172	11,1	6,2	324
Oulu	10,0	5,6	152	10,6	5,0	168	10,3	5,3	320
Yhteensä/All	9,7	5,9	730	10,5	5,1	846	10,1	5,5	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	10,8	6,8	137	10,7	5,2	180	10,8	5,9	317
35–44	10,1	5,9	177	10,6	5,0	211	10,3	5,4	388
45–54	9,0	5,2	190	10,7	5,2	232	9,9	5,3	422
55–64	9,5	5,9	226	10,0	5,0	223	9,7	5,4	449
65–74	9,3	5,6	229	9,3	5,1	234	9,3	5,3	463
Yhteensä/All	9,6	5,9	959	10,2	5,1	1 080	10,0	5,5	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 9. Kuidun (g) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of fibre (g) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	20	10	136	20	10	166	20	10	302
Turku-Loimaa	20	10	142	19	7	173	19	8	315
Pohjois-Savo	26	12	148	22	10	167	24	11	315
Pohjois-Karjala	26	11	152	22	8	172	24	10	324
Oulu	27	12	152	22	8	168	24	11	320
Yhteensä/All	24	11	730	21	9	846	22	10	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	20	10	137	19	9	180	19	10	317
35–44	24	11	177	19	7	211	21	10	388
45–54	25	11	190	22	9	232	23	10	422
55–64	25	12	226	22	9	223	23	11	449
65–74	24	10	229	21	9	234	23	10	463
Yhteensä/All	24	11	959	21	9	1 080	22	10	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 10. Kuidun (g/MJ) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of fibre (g/MJ) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	2,3	1,0	136	3,0	1,4	166	2,7	1,3	302
Turku-Loimaa	2,4	1,1	142	3,1	1,2	173	2,8	1,2	315
Pohjois-Savo	2,7	1,1	148	3,2	1,3	167	3,0	1,3	315
Pohjois-Karjala	2,9	1,2	152	3,3	1,2	172	3,1	1,2	324
Oulu	2,9	1,2	152	3,3	1,2	168	3,1	1,2	320
Yhteensä/All	2,7	1,1	730	3,2	1,3	846	2,9	1,2	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	2,1	0,9	137	2,7	1,2	180	2,4	1,1	317
35–44	2,6	1,1	177	2,9	1,2	211	2,8	1,1	388
45–54	2,8	1,1	190	3,4	1,2	232	3,1	1,2	422
55–64	2,9	1,2	226	3,6	1,3	223	3,3	1,3	449
65–74	3,2	1,1	229	3,6	1,3	234	3,4	1,2	463
Yhteensä/All	2,8	1,2	959	3,3	1,3	1 080	3,0	1,2	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 11. Rasvan (g) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of fat (g) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	80	40	136	62	28	166	70	35	302
Turku-Loimaa	82	34	142	58	26	173	69	32	315
Pohjois-Savo	90	38	148	57	26	167	73	36	315
Pohjois-Karjala	82	33	152	55	21	172	67	30	324
Oulu	82	33	152	57	23	168	69	31	320
Yhteensä/All	83	36	730	58	25	846	70	33	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	90	42	137	61	24	180	73	36	317
35–44	86	37	177	63	27	211	73	34	388
45–54	83	33	190	57	26	232	68	32	422
55–64	77	32	226	53	21	223	65	30	449
65–74	66	28	229	49	20	234	57	26	463
Yhteensä/All	79	35	959	56	24	1 080	67	32	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 12. Rasvan (E%) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of fat (E%) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	32,5	9,1	136	32,6	7,8	166	32,6	8,4	302
Turku-Loimaa	34,6	7,6	142	33,1	7,5	173	33,8	7,6	315
Pohjois-Savo	33,7	8,0	148	30,4	7,5	167	31,9	7,9	315
Pohjois-Karjala	32,2	7,1	152	29,8	6,6	172	30,9	7,0	324
Oulu	32,5	7,6	152	30,2	7,0	168	31,3	7,4	320
Yhteensä/All	33,1	7,9	730	31,2	7,4	846	32,1	7,7	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	33,1	7,6	137	31,2	7,5	180	32,0	7,6	317
35–44	33,5	8,1	177	32,1	7,3	211	32,7	7,7	388
45–54	32,9	7,9	190	30,7	7,8	232	31,7	7,9	422
55–64	32,9	8,1	226	30,9	7,1	223	31,9	7,6	449
65–74	31,4	7,9	229	30,1	7,3	234	30,7	7,6	463
Yhteensä/All	32,7	7,9	959	31,0	7,4	1 080	31,8	7,7	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Talukko/Table 13. Alkoholin (g) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of alcohol (g) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	16,6	52,0	136	6,5	14,9	166	11,1	36,9	302
Turku-Loimaa	13,9	26,7	142	3,4	10,7	173	8,2	20,2	315
Pohjois-Savo	11,9	29,9	148	2,7	8,6	167	7,0	21,9	315
Pohjois-Karjala	6,5	15,7	152	1,9	6,0	172	4,1	11,8	324
Oulu	7,6	19,9	152	2,5	8,0	168	4,9	15,1	320
Yhteensä/All	11,2	31,1	730	3,4	10,2	846	7,0	22,8	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	9,6	21,1	137	3,4	13,2	180	6,1	17,3	317
35–44	13,2	47,0	177	3,6	10,4	211	8,0	32,9	388
45–54	11,8	24,1	190	3,7	8,7	232	7,3	17,8	422
55–64	10,0	25,4	226	2,9	8,6	223	6,4	19,3	449
65–74	3,9	11,5	229	2,4	8,2	234	3,1	10,0	463
Yhteensä/All	9,4	27,9	959	3,2	9,8	1 080	6,1	20,6	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Talukko/Table 14. Alkoholin (E%) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of alcohol (E%) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	4,2	8,2	136	2,5	5,4	166	3,3	6,8	302
Turku-Loimaa	4,0	6,6	142	1,4	4,0	173	2,6	5,5	315
Pohjois-Savo	3,1	7,1	148	1,0	3,3	167	2,0	5,5	315
Pohjois-Karjala	2,0	4,6	152	0,7	2,1	172	1,3	3,6	324
Oulu	2,2	5,7	152	1,0	3,2	168	1,6	4,6	320
Yhteensä/All	3,1	6,5	730	1,3	3,8	846	2,1	5,3	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	2,8	6,1	137	1,2	4,4	180	1,9	5,3	317
35–44	3,1	7,2	177	1,4	3,8	211	2,2	5,7	388
45–54	3,5	6,4	190	1,5	3,6	232	2,4	5,1	422
55–64	2,9	6,4	226	1,2	3,4	223	2,1	5,2	449
65–74	1,5	4,8	229	1,0	3,4	234	1,3	4,2	463
Yhteensä/All	2,7	6,2	959	1,3	3,7	1 080	1,9	5,1	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 15. Tyydyttyneiden rasvahappojen (g) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of saturated fatty acids (g) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	30	16	136	24	12	166	27	14	302
Turku-Loimaa	32	14	142	23	12	173	27	14	315
Pohjois-Savo	36	18	148	23	13	167	29	17	315
Pohjois-Karjala	32	17	152	22	9	172	27	14	324
Oulu	33	15	152	22	11	168	27	14	320
Yhteensä/All	32	16	730	23	11	846	27	15	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	35	17	137	24	11	180	29	15	317
35–44	34	17	177	25	13	211	29	15	388
45–54	32	16	190	22	12	232	27	14	422
55–64	30	15	226	20	10	223	25	14	449
65–74	25	14	229	18	9	234	22	12	463
Yhteensä/All	31	16	959	22	11	1 080	26	14	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 16. Tyydyttyneiden rasvahappojen (E%) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of saturated fatty acids (E%) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	12,2	4,1	136	12,3	4,1	166	12,3	4,1	302
Turku-Loimaa	13,2	3,9	142	12,8	3,9	173	13,0	3,9	315
Pohjois-Savo	13,4	4,5	148	11,8	4,3	167	12,5	4,4	315
Pohjois-Karjala	12,5	4,0	152	11,5	3,4	172	12,0	3,7	324
Oulu	12,9	4,2	152	11,6	3,8	168	12,3	4,0	320
Yhteensä/All	12,9	4,1	730	12,0	3,9	846	12,4	4,0	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	12,8	3,8	137	12,2	3,9	180	12,5	3,8	317
35–44	13,0	4,2	177	12,5	3,8	211	12,8	3,9	388
45–54	12,7	4,2	190	11,8	4,2	232	12,2	4,2	422
55–64	12,8	4,3	226	11,7	3,8	223	12,3	4,1	449
65–74	12,0	4,5	229	11,4	3,9	234	11,7	4,2	463
Yhteensä/All	12,6	4,2	959	11,9	3,9	1 080	12,2	4,1	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 17. Kertatydytymättömien rasvahappojen (g) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of monounsaturated fatty acids (g) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	30	16	136	22	11	166	26	14	302
Turku-Loimaa	31	14	142	21	10	173	25	13	315
Pohjois-Savo	32	15	148	20	9	167	26	14	315
Pohjois-Karjala	29	12	152	19	8	172	24	11	324
Oulu	30	13	152	20	9	168	25	12	320
Yhteensä/All	30	14	730	20	9	846	25	13	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	33	17	137	21	9	180	26	14	317
35–44	31	14	177	22	10	211	26	13	388
45–54	30	13	190	20	10	232	24	13	422
55–64	28	13	226	18	8	223	23	12	449
65–74	23	11	229	17	8	234	20	10	463
Yhteensä/All	29	14	959	20	9	1 080	24	12	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 18. Kertatydytymättömien rasvahappojen (E%) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of monounsaturated fatty acids (E%) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	12,0	4,1	136	11,5	3,5	166	11,7	3,8	302
Turku-Loimaa	12,8	3,5	142	11,6	3,3	173	12,1	3,4	315
Pohjois-Savo	12,1	3,3	148	10,7	3,2	167	11,3	3,4	315
Pohjois-Karjala	11,5	3,1	152	10,3	2,8	172	10,8	3,0	324
Oulu	11,7	3,3	152	10,6	2,9	168	11,1	3,2	320
Yhteensä/All	12,0	3,5	730	10,9	3,2	846	11,4	3,4	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	12,1	3,2	137	10,9	3,1	180	11,4	3,2	317
35–44	12,1	3,6	177	11,4	3,1	211	11,7	3,4	388
45–54	11,9	3,5	190	10,7	3,5	232	11,2	3,5	422
55–64	11,9	3,6	226	10,7	3,1	223	11,3	3,4	449
65–74	11,1	3,5	229	10,4	3,2	234	10,7	3,3	463
Yhteensä/All	11,8	3,5	959	10,8	3,2	1 080	11,3	3,4	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 19. Monityydyttymättömien rasvahappojen (g) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of polyunsaturated fatty acids (g) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	15,3	10,5	136	11,7	6,2	166	13,3	8,6	302
Turku-Loimaa	14,9	7,5	142	10,4	5,3	173	12,4	6,8	315
Pohjois-Savo	15,3	7,4	148	9,9	4,4	167	12,4	6,6	315
Pohjois-Karjala	14,0	6,0	152	10,0	5,3	172	11,9	6,0	324
Oulu	14,1	6,5	152	10,2	4,8	168	12,0	6,0	320
Yhteensä/All	14,7	7,7	730	10,4	5,2	846	12,4	6,8	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	16,4	9,5	137	10,9	5,6	180	13,3	8,0	317
35–44	15,3	8,5	177	11,0	5,3	211	13,0	7,3	388
45–54	14,7	6,7	190	10,2	5,5	232	12,2	6,4	422
55–64	13,2	6,1	226	9,7	4,5	223	11,4	5,7	449
65–74	12,0	5,8	229	9,0	4,5	234	10,5	5,4	463
Yhteensä/All	14,1	7,4	959	10,1	5,1	1 080	12,0	6,6	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 20. Monityydyttymättömien rasvahappojen (E%) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of polyunsaturated fatty acids (E%) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	6,1	3,0	136	6,2	2,1	166	6,1	2,5	302
Turku-Loimaa	6,2	2,2	142	5,9	2,2	173	6,0	2,2	315
Pohjois-Savo	5,8	2,0	148	5,4	1,8	167	5,6	1,9	315
Pohjois-Karjala	5,6	1,8	152	5,5	2,6	172	5,5	2,3	324
Oulu	5,6	1,8	152	5,4	1,8	168	5,5	1,8	320
Yhteensä/All	5,9	2,2	730	5,7	2,2	846	5,7	2,2	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	6,0	2,3	137	5,7	2,3	180	5,8	2,3	317
35–44	6,0	2,4	177	5,7	2,2	211	5,8	2,3	388
45–54	5,9	2,0	190	5,6	2,1	232	5,7	2,1	422
55–64	5,7	2,1	226	5,7	2,1	223	5,7	2,1	449
65–74	5,7	2,0	229	5,6	1,9	234	5,6	2,0	463
Yhteensä/All	5,8	2,2	959	5,6	2,1	1 080	5,7	2,1	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 21. Monityydyttymättömien n-3 rasvahappojen (g) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of polyunsaturated n-3 fatty acids (g) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	3,1	2,1	136	2,4	1,4	166	2,7	1,8	302
Turku-Loimaa	3,1	1,8	142	2,2	1,2	173	2,6	1,6	315
Pohjois-Savo	3,3	1,6	148	2,1	1,0	167	2,7	1,4	315
Pohjois-Karjala	3,1	1,8	152	2,1	1,1	172	2,6	1,6	324
Oulu	3,0	1,6	152	2,2	1,1	168	2,6	1,4	320
Yhteensä/All	3,1	1,8	730	2,2	1,2	846	2,6	1,6	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	3,4	2,1	137	2,2	1,1	180	2,7	1,7	317
35–44	3,2	1,9	177	2,3	1,2	211	2,7	1,6	388
45–54	3,2	1,7	190	2,2	1,3	232	2,7	1,6	422
55–64	2,8	1,5	226	2,1	1,1	223	2,5	1,4	449
65–74	2,7	1,7	229	2,1	1,1	234	2,4	1,5	463
Yhteensä/All	3,0	1,8	959	2,2	1,2	1 080	2,6	1,5	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 22. Monityydyttymättömien n-3 rasvahappojen (E%) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of polyunsaturated n-3 fatty acids (E%) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	1,2	0,7	136	1,3	0,6	166	1,3	0,6	302
Turku-Loimaa	1,3	0,5	142	1,3	0,6	173	1,3	0,6	315
Pohjois-Savo	1,3	0,6	148	1,1	0,5	167	1,2	0,5	315
Pohjois-Karjala	1,2	0,6	152	1,1	0,6	172	1,2	0,6	324
Oulu	1,2	0,5	152	1,2	0,5	168	1,2	0,5	320
Yhteensä/All	1,2	0,6	730	1,2	0,5	846	1,2	0,6	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	1,2	0,5	137	1,2	0,5	180	1,2	0,5	317
35–44	1,2	0,6	177	1,2	0,5	211	1,2	0,6	388
45–54	1,3	0,6	190	1,2	0,6	232	1,2	0,6	422
55–64	1,2	0,5	226	1,3	0,6	223	1,2	0,6	449
65–74	1,3	0,7	229	1,3	0,6	234	1,3	0,6	463
Yhteensä/All	1,3	0,6	959	1,2	0,6	1 080	1,2	0,6	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007



Taulukko/Table 23. Monityydyttymättömien n-6 rasvahappojen (g) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of polyunsaturated n-6 fatty acids (g) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	12,2	8,9	136	9,3	5,2	166	10,6	7,2	302
Turku-Loimaa	11,6	6,0	142	8,1	4,3	173	9,7	5,4	315
Pohjois-Savo	11,8	6,2	148	7,7	3,6	167	9,6	5,4	315
Pohjois-Karjala	10,7	4,5	152	7,8	4,6	172	9,2	4,8	324
Oulu	10,7	5,2	152	7,8	3,9	168	9,2	4,8	320
Yhteensä/All	11,4	6,3	730	8,1	4,4	846	9,6	5,6	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	12,9	7,9	137	8,6	4,7	180	10,5	6,6	317
35–44	12,0	7,0	177	8,7	4,5	211	10,2	6,0	388
45–54	11,3	5,5	190	7,9	4,5	232	9,4	5,2	422
55–64	10,0	4,9	226	7,5	3,9	223	8,8	4,6	449
65–74	9,1	4,7	229	6,8	3,7	234	7,9	4,3	463
Yhteensä/All	10,8	6,0	959	7,9	4,3	1 080	9,2	5,4	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 24. Monityydyttymättömien n-6 rasvahappojen (E%) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of polyunsaturated n-6 fatty acids (E%) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	4,8	2,6	136	4,8	1,9	166	4,8	2,2	302
Turku-Loimaa	4,9	1,8	142	4,6	1,8	173	4,7	1,8	315
Pohjois-Savo	4,4	1,7	148	4,2	1,5	167	4,3	1,6	315
Pohjois-Karjala	4,3	1,5	152	4,3	2,4	172	4,3	2,0	324
Oulu	4,3	1,5	152	4,2	1,5	168	4,2	1,5	320
Yhteensä/All	4,5	1,9	730	4,4	1,9	846	4,5	1,9	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	4,7	2,0	137	4,5	2,0	180	4,6	2,0	317
35–44	4,6	2,0	177	4,5	2,0	211	4,6	2,0	388
45–54	4,5	1,7	190	4,3	1,7	232	4,4	1,7	422
55–64	4,3	1,7	226	4,4	1,8	223	4,3	1,7	449
65–74	4,3	1,7	229	4,2	1,7	234	4,3	1,7	463
Yhteensä/All	4,5	1,8	959	4,4	1,8	1 080	4,4	1,8	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 25. Transrasvahappojen (g) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of trans fatty acids (g) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	0,96	0,67	136	0,76	0,48	166	0,85	0,58	302
Turku-Loimaa	0,95	0,50	142	0,74	0,48	173	0,84	0,50	315
Pohjois-Savo	1,10	0,63	148	0,76	0,76	167	0,92	0,72	315
Pohjois-Karjala	1,00	0,61	152	0,70	0,41	172	0,84	0,53	324
Oulu	0,97	0,47	152	0,70	0,43	168	0,83	0,47	320
Yhteensä/All	1,00	0,58	730	0,73	0,53	846	0,85	0,57	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	1,02	0,56	137	0,79	0,69	180	0,89	0,64	317
35–44	1,11	0,69	177	0,80	0,51	211	0,94	0,62	388
45–54	0,96	0,53	190	0,69	0,44	232	0,81	0,50	422
55–64	0,92	0,52	226	0,66	0,46	223	0,79	0,51	449
65–74	0,77	0,52	229	0,59	0,37	234	0,68	0,46	463
Yhteensä/All	0,94	0,58	959	0,70	0,50	1 080	0,81	0,55	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 26. Transrasvahappojen (E%) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of trans fatty acids (E%) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	0,40	0,25	136	0,40	0,20	166	0,40	0,22	302
Turku-Loimaa	0,40	0,16	142	0,42	0,18	173	0,41	0,17	315
Pohjois-Savo	0,41	0,18	148	0,39	0,24	167	0,40	0,22	315
Pohjois-Karjala	0,39	0,18	152	0,37	0,16	172	0,38	0,17	324
Oulu	0,39	0,16	152	0,37	0,18	168	0,38	0,17	320
Yhteensä/All	0,40	0,19	730	0,39	0,20	846	0,39	0,19	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	0,38	0,14	137	0,40	0,24	180	0,39	0,21	317
35–44	0,43	0,24	177	0,40	0,18	211	0,42	0,21	388
45–54	0,38	0,16	190	0,37	0,16	232	0,38	0,16	422
55–64	0,39	0,17	226	0,38	0,19	223	0,39	0,18	449
65–74	0,36	0,20	229	0,36	0,18	234	0,36	0,19	463
Yhteensä/All	0,39	0,19	959	0,38	0,19	1 080	0,38	0,19	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 27. Linolihapon (g) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of linoleic acid (g) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	10,5	7,5	136	8,2	4,7	166	9,2	6,2	302
Turku-Loimaa	10,1	5,2	142	7,1	3,9	173	8,4	4,7	315
Pohjois-Savo	10,3	5,5	148	6,8	3,1	167	8,4	4,7	315
Pohjois-Karjala	9,3	4,0	152	6,9	4,2	172	8,0	4,3	324
Oulu	9,5	4,7	152	6,9	3,6	168	8,1	4,4	320
Yhteensä/All	9,9	5,5	730	7,2	4,0	846	8,4	4,9	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	11,2	6,8	137	7,6	4,3	180	9,2	5,8	317
35–44	10,4	6,2	177	7,5	3,9	211	8,8	5,3	388
45–54	9,8	4,6	190	7,0	4,0	232	8,3	4,5	422
55–64	8,9	4,3	226	6,6	3,5	223	7,8	4,1	449
65–74	8,0	4,1	229	6,0	3,3	234	7,0	3,9	463
Yhteensä/All	9,5	5,2	959	6,9	3,9	1 080	8,1	4,7	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 28. Linolihapon (E%) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of linoleic acid (E%) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	4,1	2,1	136	4,3	1,7	166	4,2	1,9	302
Turku-Loimaa	4,2	1,6	142	4,0	1,6	173	4,1	1,6	315
Pohjois-Savo	3,9	1,5	148	3,7	1,3	167	3,8	1,4	315
Pohjois-Karjala	3,8	1,4	152	3,8	2,2	172	3,8	1,8	324
Oulu	3,7	1,3	152	3,6	1,4	168	3,7	1,4	320
Yhteensä/All	3,9	1,6	730	3,9	1,7	846	3,9	1,7	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	4,1	1,7	137	3,9	1,9	180	4,0	1,8	317
35–44	4,0	1,7	177	3,9	1,8	211	4,0	1,8	388
45–54	4,0	1,4	190	3,8	1,6	232	3,9	1,5	422
55–64	3,8	1,6	226	3,9	1,6	223	3,8	1,6	449
65–74	3,8	1,5	229	3,7	1,5	234	3,8	1,5	463
Yhteensä/All	3,9	1,6	959	3,8	1,7	1 080	3,9	1,6	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 29. Alfalinoleenihapon (g) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of alpha-linolenic acid (g) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	2,5	1,9	136	2,0	1,3	166	2,2	1,6	302
Turku-Loimaa	2,5	1,5	142	1,8	1,1	173	2,1	1,3	315
Pohjois-Savo	2,6	1,4	148	1,8	0,9	167	2,2	1,2	315
Pohjois-Karjala	2,4	1,2	152	1,7	0,9	172	2,0	1,1	324
Oulu	2,5	1,3	152	1,8	0,9	168	2,1	1,2	320
Yhteensä/All	2,5	1,5	730	1,8	1,0	846	2,1	1,3	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	2,8	1,7	137	1,9	1,0	180	2,3	1,4	317
35–44	2,6	1,7	177	1,9	1,0	211	2,3	1,4	388
45–54	2,5	1,3	190	1,8	1,2	232	2,1	1,3	422
55–64	2,2	1,2	226	1,7	0,8	223	1,9	1,1	449
65–74	2,0	1,1	229	1,6	0,9	234	1,8	1,0	463
Yhteensä/All	2,4	1,4	959	1,8	1,0	1 080	2,1	1,3	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 30. Alfalinoleenihapon (E%) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of alpha-linolenic acid (E%) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	1,00	0,57	136	1,05	0,44	166	1,03	0,50	302
Turku-Loimaa	1,06	0,45	142	1,02	0,51	173	1,04	0,48	315
Pohjois-Savo	0,99	0,46	148	0,98	0,40	167	0,99	0,43	315
Pohjois-Karjala	0,94	0,38	152	0,92	0,42	172	0,93	0,40	324
Oulu	0,99	0,41	152	0,97	0,37	168	0,98	0,39	320
Yhteensä/All	1,00	0,46	730	0,99	0,43	846	0,99	0,44	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	1,03	0,46	137	0,97	0,39	180	0,99	0,42	317
35–44	1,02	0,50	177	1,01	0,39	211	1,01	0,44	388
45–54	1,01	0,42	190	0,99	0,52	232	1,00	0,48	422
55–64	0,95	0,44	226	0,98	0,41	223	0,96	0,43	449
65–74	0,98	0,47	229	1,00	0,43	234	0,99	0,45	463
Yhteensä/All	0,99	0,46	959	0,99	0,43	1 080	0,99	0,44	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 31. Kolesterolin (mg) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of cholesterol (mg) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	263	169	136	188	108	166	222	144	302
Turku-Loimaa	246	139	142	183	104	173	211	124	315
Pohjois-Savo	273	163	148	168	88	167	217	139	315
Pohjois-Karjala	260	139	152	163	74	172	209	119	324
Oulu	238	149	152	178	83	168	206	123	320
Yhteensä/All	256	152	730	176	93	846	213	130	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	266	166	137	178	91	180	216	136	317
35–44	267	167	177	183	97	211	221	140	388
45–54	255	139	190	172	94	232	210	124	422
55–64	241	141	226	173	88	223	207	122	449
65–74	217	115	229	159	82	234	188	104	463
Yhteensä/All	246	145	959	172	91	1 080	207	125	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 32. Kolesterolin (mg/MJ) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of cholesterol (mg/MJ) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	29	14	136	28	15	166	28	15	302
Turku-Loimaa	28	13	142	29	17	173	29	16	315
Pohjois-Savo	28	13	148	25	11	167	26	12	315
Pohjois-Karjala	28	14	152	25	11	172	26	12	324
Oulu	26	12	152	27	12	168	26	12	320
Yhteensä/All	28	13	730	27	14	846	27	13	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	27	12	137	26	15	180	26	14	317
35–44	28	14	177	26	12	211	27	13	388
45–54	28	13	190	26	14	232	27	13	422
55–64	28	13	226	28	14	223	28	13	449
65–74	28	12	229	27	12	234	27	12	463
Yhteensä/All	28	13	959	27	13	1 080	27	13	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 33. A-vitamiinin ( $\mu\text{g}$ ) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of vitamin A ( $\mu\text{g}$ ) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	1 028	1 653	136	680	528	166	837	1 187	302
Turku-Loimaa	860	1 177	142	719	843	173	783	1 008	315
Pohjois-Savo	947	1 020	148	730	833	167	832	931	315
Pohjois-Karjala	925	1 489	152	674	654	172	792	1 131	324
Oulu	1 053	1 561	152	645	534	168	839	1 160	320
Yhteensä/All	963	1 397	730	690	692	846	816	1 086	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	1 010	1 515	137	663	587	180	813	1 101	317
35–44	917	1 054	177	661	537	211	778	823	388
45–54	952	1 476	190	756	934	232	844	1 211	422
55–64	979	1 496	226	670	600	223	825	1 152	449
65–74	836	1 097	229	770	1 150	234	803	1 123	463
Yhteensä/All	933	1 332	959	707	814	1 080	813	1 094	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 34. A-vitamiinin ( $\mu\text{g}/\text{MJ}$ ) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of vitamin A ( $\mu\text{g}/\text{MJ}$ ) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	120	204	136	99	65	166	109	145	302
Turku-Loimaa	103	151	142	121	173	173	113	163	315
Pohjois-Savo	102	123	148	119	185	167	111	159	315
Pohjois-Karjala	98	155	152	103	109	172	101	132	324
Oulu	119	196	152	97	80	168	107	147	320
Yhteensä/All	108	168	730	108	132	846	108	150	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	106	180	137	95	81	180	100	133	317
35–44	100	113	177	99	106	211	100	109	388
45–54	104	162	190	122	193	232	113	180	422
55–64	120	198	226	111	105	223	116	159	449
65–74	111	160	229	134	202	234	122	183	463
Yhteensä/All	109	166	959	113	150	1 080	111	158	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 35. D-vitamiinin ( $\mu\text{g}$ ) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of vitamin D ( $\mu\text{g}$ ) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	6,1	4,7	136	5,2	4,6	166	5,6	4,6	302
Turku-Loimaa	6,2	6,7	142	4,9	4,0	173	5,5	5,4	315
Pohjois-Savo	8,1	5,0	148	4,7	3,4	167	6,3	4,5	315
Pohjois-Karjala	7,6	6,3	152	5,3	3,8	172	6,4	5,3	324
Oulu	7,2	5,3	152	5,9	4,9	168	6,5	5,1	320
Yhteensä/All	7,1	5,7	730	5,2	4,2	846	6,1	5,0	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	6,1	4,6	137	4,6	3,1	180	5,2	3,9	317
35–44	6,9	6,5	177	4,6	3,2	211	5,6	5,1	388
45–54	7,8	5,6	190	5,5	4,0	232	6,5	4,9	422
55–64	7,2	5,6	226	6,0	5,6	223	6,6	5,6	449
65–74	9,0	8,2	229	6,5	4,6	234	7,7	6,7	463
Yhteensä/All	7,5	6,4	959	5,5	4,3	1 080	6,4	5,5	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 36. D-vitamiinin ( $\mu\text{g}/\text{MJ}$ ) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of vitamin D ( $\mu\text{g}/\text{MJ}$ ) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	0,70	0,56	136	0,78	0,67	166	0,74	0,62	302
Turku-Loimaa	0,72	0,64	142	0,78	0,69	173	0,75	0,67	315
Pohjois-Savo	0,87	0,56	148	0,69	0,44	167	0,77	0,50	315
Pohjois-Karjala	0,82	0,59	152	0,78	0,53	172	0,80	0,56	324
Oulu	0,78	0,55	152	0,90	0,77	168	0,85	0,68	320
Yhteensä/All	0,78	0,58	730	0,79	0,63	846	0,78	0,61	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	0,61	0,37	137	0,67	0,52	180	0,64	0,46	317
35–44	0,75	0,67	177	0,67	0,49	211	0,71	0,58	388
45–54	0,87	0,61	190	0,82	0,58	232	0,84	0,59	422
55–64	0,83	0,57	226	0,96	0,83	223	0,89	0,71	449
65–74	1,14	0,90	229	1,12	0,77	234	1,13	0,84	463
Yhteensä/All	0,86	0,69	959	0,86	0,68	1 080	0,86	0,68	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 37. E-vitamiinin (mg) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of vitamin E (mg) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	10,5	6,2	136	9,1	4,3	166	9,7	5,3	302
Turku-Loimaa	10,1	4,5	142	7,9	3,6	173	8,9	4,2	315
Pohjois-Savo	10,6	4,7	148	7,8	3,0	167	9,1	4,1	315
Pohjois-Karjala	10,0	4,2	152	7,8	3,8	172	8,8	4,1	324
Oulu	10,1	4,4	152	8,1	3,3	168	9,0	4,0	320
Yhteensä/All	10,3	4,8	730	8,1	3,7	846	9,1	4,4	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	11,1	5,5	137	8,3	3,8	180	9,5	4,8	317
35–44	10,7	5,3	177	8,4	3,7	211	9,5	4,6	388
45–54	10,4	4,7	190	8,0	3,7	232	9,1	4,3	422
55–64	9,3	3,9	226	7,9	3,5	223	8,6	3,7	449
65–74	8,7	3,9	229	7,3	3,2	234	8,0	3,6	463
Yhteensä/All	9,9	4,7	959	8,0	3,6	1 080	8,9	4,2	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 38. E-vitamiinin (mg/MJ) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of vitamin E (mg/MJ) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	1,1	0,5	136	1,3	0,4	166	1,2	0,5	302
Turku-Loimaa	1,2	0,4	142	1,2	0,4	173	1,2	0,4	315
Pohjois-Savo	1,1	0,4	148	1,1	0,3	167	1,1	0,3	315
Pohjois-Karjala	1,1	0,3	152	1,2	0,6	172	1,1	0,5	324
Oulu	1,1	0,3	152	1,2	0,4	168	1,1	0,4	320
Yhteensä/All	1,1	0,4	730	1,2	0,4	846	1,2	0,4	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	1,1	0,4	137	1,2	0,4	180	1,1	0,4	317
35–44	1,1	0,4	177	1,2	0,5	211	1,2	0,4	388
45–54	1,1	0,4	190	1,2	0,4	232	1,2	0,4	422
55–64	1,1	0,3	226	1,3	0,4	223	1,2	0,4	449
65–74	1,1	0,4	229	1,2	0,4	234	1,2	0,4	463
Yhteensä/All	1,1	0,4	959	1,2	0,4	1 080	1,2	0,4	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007



Taulukko/Table 39. K-vitamiinin ( $\mu\text{g}$ ) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of vitamin K ( $\mu\text{g}$ ) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	108	70	136	99	59	166	103	64	302
Turku-Loimaa	105	57	142	85	40	173	94	50	315
Pohjois-Savo	95	49	148	87	49	167	91	49	315
Pohjois-Karjala	96	47	152	83	45	172	89	46	324
Oulu	95	54	152	85	44	168	90	49	320
Yhteensä/All	100	56	730	88	48	846	93	52	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	100	55	137	85	43	180	91	49	317
35–44	108	64	177	90	47	211	98	56	388
45–54	99	55	190	88	51	232	93	53	422
55–64	93	50	226	88	49	223	91	50	449
65–74	88	50	229	79	40	234	83	45	463
Yhteensä/All	97	55	959	86	47	1 080	91	51	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 200

Taulukko/Table 40. K-vitamiinin ( $\mu\text{g}/\text{MJ}$ ) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of vitamin K ( $\mu\text{g}/\text{MJ}$ ) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	12,2	7,3	136	14,5	7,8	166	13,4	7,7	302
Turku-Loimaa	12,2	5,9	142	13,7	6,5	173	13,0	6,3	315
Pohjois-Savo	10,1	5,1	148	13,0	6,4	167	11,6	6,0	315
Pohjois-Karjala	10,6	5,2	152	13,1	8,7	172	11,9	7,4	324
Oulu	10,4	4,5	152	12,7	6,4	168	11,6	5,7	320
Yhteensä/All	11,1	5,7	730	13,4	7,2	846	12,3	6,7	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	10,2	4,8	137	12,4	6,6	180	11,5	6,0	317
35–44	11,7	5,9	177	13,2	7,1	211	12,6	6,6	388
45–54	11,1	6,2	190	13,3	7,4	232	12,3	7,0	422
55–64	11,0	5,5	226	14,3	7,6	223	12,7	6,8	449
65–74	11,6	6,4	229	13,5	6,2	234	12,6	6,4	463
Yhteensä/All	11,2	5,9	959	13,4	7,0	1 080	12,4	6,6	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 41. Tiamiinin (mg) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of thiamine (mg) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	1,4	0,6	136	1,0	0,4	166	1,2	0,6	302
Turku-Loimaa	1,4	0,5	142	1,1	0,4	173	1,2	0,5	315
Pohjois-Savo	1,7	0,8	148	1,1	0,5	167	1,4	0,7	315
Pohjois-Karjala	1,4	0,5	152	1,1	0,4	172	1,3	0,5	324
Oulu	1,4	0,5	152	1,1	0,4	168	1,3	0,5	320
Yhteensä/All	1,5	0,6	730	1,1	0,4	846	1,3	0,5	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	1,5	0,7	137	1,1	0,5	180	1,2	0,6	317
35–44	1,5	0,6	177	1,1	0,4	211	1,3	0,6	388
45–54	1,5	0,5	190	1,1	0,4	232	1,3	0,5	422
55–64	1,5	0,6	226	1,1	0,4	223	1,3	0,5	449
65–74	1,3	0,5	229	1,0	0,4	234	1,2	0,5	463
Yhteensä/All	1,4	0,6	959	1,1	0,4	1 080	1,2	0,5	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 42. Tiamiinin (mg/MJ) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of thiamine (mg/MJ) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	0,16	0,06	136	0,15	0,05	166	0,16	0,06	302
Turku-Loimaa	0,16	0,05	142	0,17	0,05	173	0,16	0,05	315
Pohjois-Savo	0,17	0,06	148	0,17	0,06	167	0,17	0,06	315
Pohjois-Karjala	0,16	0,05	152	0,17	0,05	172	0,17	0,05	324
Oulu	0,16	0,04	152	0,16	0,04	168	0,16	0,04	320
Yhteensä/All	0,16	0,05	730	0,16	0,05	846	0,16	0,05	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	0,15	0,05	137	0,15	0,05	180	0,15	0,05	317
35–44	0,16	0,05	177	0,16	0,05	211	0,16	0,05	388
45–54	0,17	0,05	190	0,17	0,05	232	0,17	0,05	422
55–64	0,17	0,06	226	0,17	0,05	223	0,17	0,06	449
65–74	0,18	0,06	229	0,17	0,05	234	0,17	0,05	463
Yhteensä/All	0,17	0,06	959	0,17	0,05	1 080	0,17	0,05	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 43. Riboflaviinin (mg) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of riboflavin (mg) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	2,0	0,9	136	1,6	0,6	166	1,8	0,8	302
Turku-Loimaa	1,8	0,7	142	1,5	0,6	173	1,6	0,7	315
Pohjois-Savo	2,2	0,9	148	1,6	0,6	167	1,9	0,8	315
Pohjois-Karjala	2,1	0,8	152	1,7	0,6	172	1,9	0,7	324
Oulu	2,2	0,9	152	1,7	0,6	168	1,9	0,8	320
Yhteensä/All	2,1	0,9	730	1,6	0,6	846	1,8	0,8	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	2,2	0,9	137	1,7	0,7	180	1,9	0,9	317
35–44	2,1	0,9	177	1,6	0,6	211	1,8	0,7	388
45–54	2,1	0,8	190	1,6	0,6	232	1,8	0,7	422
55–64	1,9	0,8	226	1,5	0,6	223	1,7	0,7	449
65–74	1,8	0,8	229	1,5	0,6	234	1,7	0,7	463
Yhteensä/All	2,0	0,8	959	1,6	0,6	1 080	1,8	0,8	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 44. Riboflaviinin (mg/MJ) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of riboflavin (mg/MJ) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	0,22	0,09	136	0,23	0,06	166	0,23	0,08	302
Turku-Loimaa	0,21	0,07	142	0,24	0,07	173	0,23	0,07	315
Pohjois-Savo	0,23	0,08	148	0,24	0,08	167	0,24	0,08	315
Pohjois-Karjala	0,23	0,07	152	0,25	0,08	172	0,24	0,08	324
Oulu	0,23	0,07	152	0,25	0,07	168	0,24	0,07	320
Yhteensä/All	0,23	0,08	730	0,24	0,07	846	0,23	0,07	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	0,23	0,08	137	0,24	0,08	180	0,24	0,08	317
35–44	0,22	0,07	177	0,24	0,07	211	0,23	0,07	388
45–54	0,23	0,07	190	0,24	0,08	232	0,23	0,07	422
55–64	0,23	0,08	226	0,25	0,07	223	0,24	0,08	449
65–74	0,24	0,08	229	0,26	0,08	234	0,25	0,08	463
Yhteensä/All	0,23	0,08	959	0,25	0,07	1 080	0,24	0,08	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 45. Niasiinin (mg NE) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of niacin (mg NE) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	36	12	136	27	9	166	31	12	302
Turku-Loimaa	34	11	142	26	9	173	30	11	315
Pohjois-Savo	38	13	148	26	8	167	32	12	315
Pohjois-Karjala	35	12	152	27	7	172	31	11	324
Oulu	34	11	152	27	7	168	30	10	320
Yhteensä/All	35	12	730	26	8	846	31	11	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	37	13	137	27	9	180	31	12	317
35–44	36	13	177	27	8	211	31	11	388
45–54	37	11	190	27	7	232	31	11	422
55–64	33	10	226	26	8	223	29	10	449
65–74	30	11	229	23	7	234	26	10	463
Yhteensä/All	34	12	959	26	8	1 080	30	11	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 46. Niasiinin (mg/MJ NE) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of niacin (mg/MJ NE) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	4,1	1,0	136	4,0	1,0	166	4,0	1,0	302
Turku-Loimaa	4,0	0,9	142	4,1	1,1	173	4,1	1,0	315
Pohjois-Savo	4,0	1,0	148	3,9	1,0	167	3,9	1,0	315
Pohjois-Karjala	3,8	1,0	152	4,1	1,0	172	4,0	1,0	324
Oulu	3,8	0,8	152	4,0	1,0	168	3,9	0,9	320
Yhteensä/All	3,9	0,9	730	4,0	1,0	846	4,0	1,0	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	3,8	0,9	137	3,9	1,1	180	3,8	1,0	317
35–44	3,9	1,1	177	4,0	1,1	211	3,9	1,1	388
45–54	4,1	0,9	190	4,1	1,0	232	4,1	1,0	422
55–64	3,9	0,9	226	4,1	0,9	223	4,0	0,9	449
65–74	3,9	1,0	229	4,0	0,8	234	3,9	0,9	463
Yhteensä/All	3,9	1,0	959	4,0	1,0	1 080	4,0	1,0	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 47. Pyridoksiinin (mg) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of pyridoxine (mg) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	2,1	0,9	136	1,7	0,7	166	1,9	0,8	302
Turku-Loimaa	2,0	0,8	142	1,6	0,6	173	1,8	0,7	315
Pohjois-Savo	2,2	0,8	148	1,7	0,7	167	1,9	0,8	315
Pohjois-Karjala	2,3	1,2	152	1,7	0,7	172	2,0	1,0	324
Oulu	2,1	0,9	152	1,6	0,5	168	1,8	0,8	320
Yhteensä/All	2,1	0,9	730	1,7	0,6	846	1,9	0,8	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	2,2	1,0	137	1,7	0,7	180	1,9	0,9	317
35–44	2,2	1,1	177	1,7	0,6	211	1,9	0,9	388
45–54	2,1	0,8	190	1,7	0,6	232	1,9	0,7	422
55–64	2,0	0,9	226	1,6	0,6	223	1,8	0,8	449
65–74	2,0	1,2	229	1,5	0,7	234	1,7	1,0	463
Yhteensä/All	2,1	1,0	959	1,6	0,7	1 080	1,8	0,9	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 48. Pyridoksiinin (mg/MJ) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of pyridoxine (mg/MJ) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	0,23	0,08	136	0,25	0,12	166	0,24	0,10	302
Turku-Loimaa	0,23	0,07	142	0,25	0,08	173	0,24	0,08	315
Pohjois-Savo	0,23	0,07	148	0,25	0,08	167	0,24	0,08	315
Pohjois-Karjala	0,25	0,12	152	0,25	0,09	172	0,25	0,10	324
Oulu	0,23	0,08	152	0,24	0,07	168	0,24	0,07	320
Yhteensä/All	0,23	0,09	730	0,25	0,09	846	0,24	0,09	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	0,22	0,08	137	0,24	0,09	180	0,23	0,09	317
35–44	0,24	0,11	177	0,24	0,08	211	0,24	0,10	388
45–54	0,23	0,07	190	0,26	0,10	232	0,25	0,09	422
55–64	0,24	0,08	226	0,26	0,07	223	0,25	0,08	449
65–74	0,25	0,12	229	0,25	0,07	234	0,25	0,10	463
Yhteensä/All	0,24	0,10	959	0,25	0,08	1 080	0,25	0,09	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 49. Folaatin ( $\mu\text{g}$ ) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of folate ( $\mu\text{g}$ ) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	280	155	136	231	104	166	253	132	302
Turku-Loimaa	254	114	142	217	90	173	234	103	315
Pohjois-Savo	274	97	148	228	88	167	250	95	315
Pohjois-Karjala	269	114	152	231	82	172	249	100	324
Oulu	270	115	152	220	74	168	244	99	320
Yhteensä/All	270	120	730	226	88	846	246	106	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	276	127	137	216	91	180	242	112	317
35–44	270	118	177	217	73	211	241	100	388
45–54	273	114	190	237	96	232	253	106	422
55–64	262	122	226	229	89	223	246	108	449
65–74	243	102	229	210	96	234	226	100	463
Yhteensä/All	263	116	959	222	90	1 080	241	105	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 50. Folaatin ( $\mu\text{g}/\text{MJ}$ ) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of folate ( $\mu\text{g}/\text{MJ}$ ) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	31	15	136	34	15	166	33	15	302
Turku-Loimaa	30	12	142	35	16	173	33	14	315
Pohjois-Savo	29	9	148	35	15	167	32	13	315
Pohjois-Karjala	30	11	152	35	12	172	33	12	324
Oulu	30	13	152	33	10	168	32	12	320
Yhteensä/All	30	12	730	35	14	846	32	13	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	29	12	137	31	13	180	30	13	317
35–44	29	10	177	32	12	211	31	11	388
45–54	30	11	190	36	16	232	34	14	422
55–64	31	14	226	37	13	223	34	14	449
65–74	32	12	229	36	14	234	34	14	463
Yhteensä/All	30	12	959	35	14	1 080	33	13	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 51. B<sub>12</sub>-vitamiinin (µg) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of vitamin B<sub>12</sub> (µg) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	6,6	8,9	136	4,5	3,6	166	5,5	6,6	302
Turku-Loimaa	5,9	5,1	142	4,6	3,8	173	5,2	4,5	315
Pohjois-Savo	6,4	4,4	148	4,5	3,9	167	5,4	4,3	315
Pohjois-Karjala	7,0	6,7	152	4,5	3	172	5,6	5,2	324
Oulu	7,1	6,9	152	4,6	2,7	168	5,8	5,3	320
Yhteensä/All	6,6	6,5	730	4,5	3,4	846	5,5	5,2	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	7,0	6,2	137	4,5	3,1	180	5,6	4,9	317
35–44	6,2	4,8	177	4,4	3,1	211	5,2	4,1	388
45–54	6,7	6,3	190	4,7	4,1	232	5,6	5,3	422
55–64	6,6	8,0	226	4,5	3,3	223	5,6	6,2	449
65–74	6,5	6,0	229	5,2	4,8	234	5,8	5,4	463
Yhteensä/All	6,6	6,4	959	4,7	3,8	1 080	5,6	5,3	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 52. B<sub>12</sub>-vitamiinin (µg/MJ) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of vitamin B<sub>12</sub> (µg/MJ) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	0,77	1,06	136	0,66	0,48	166	0,71	0,79	302
Turku-Loimaa	0,70	0,64	142	0,75	0,72	173	0,73	0,68	315
Pohjois-Savo	0,70	0,55	148	0,70	0,81	167	0,70	0,70	315
Pohjois-Karjala	0,75	0,68	152	0,68	0,47	172	0,71	0,58	324
Oulu	0,79	0,81	152	0,69	0,41	168	0,74	0,63	320
Yhteensä/All	0,74	0,76	730	0,70	0,60	846	0,72	0,68	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	0,73	0,70	137	0,64	0,44	180	0,68	0,57	317
35–44	0,68	0,53	177	0,66	0,53	211	0,67	0,53	388
45–54	0,75	0,70	190	0,74	0,82	232	0,75	0,77	422
55–64	0,79	0,97	226	0,73	0,49	223	0,76	0,77	449
65–74	0,85	0,78	229	0,89	0,84	234	0,87	0,81	463
Yhteensä/All	0,77	0,77	959	0,74	0,66	1 080	0,75	0,71	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 53. C-vitamiinin (mg) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of vitamin C (mg) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	111	109	136	114	77	166	112	93	302
Turku-Loimaa	105	93	142	110	73	173	108	83	315
Pohjois-Savo	90	73	148	125	91	167	109	84	315
Pohjois-Karjala	91	77	152	123	80	172	108	80	324
Oulu	95	85	152	119	88	168	108	87	320
Yhteensä/All	98	88	730	118	82	846	109	85	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	103	97	137	101	70	180	102	83	317
35–44	96	86	177	110	76	211	103	81	388
45–54	99	85	190	128	93	232	115	90	422
55–64	96	87	226	130	82	223	113	86	449
65–74	92	72	229	97	68	234	94	70	463
Yhteensä/All	97	84	959	114	80	1 080	106	82	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 54. C-vitamiinin (mg/MJ) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of vitamin C (mg/MJ) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	12,4	10,6	136	17,4	12,4	166	15,1	11,9	302
Turku-Loimaa	12,6	10,8	142	18,0	12,7	173	15,6	12,2	315
Pohjois-Savo	9,5	6,9	148	18,7	12,9	167	14,4	11,5	315
Pohjois-Karjala	10,3	9,6	152	19,1	12,8	172	15,0	12,2	324
Oulu	10,5	9,0	152	18,3	14,1	168	14,6	12,5	320
Yhteensä/All	11,0	9,5	730	18,3	13,0	846	14,9	12,1	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	10,3	8,5	137	14,8	10,7	180	12,8	10,0	317
35–44	10,4	9,0	177	17,0	13,5	211	14,0	12,1	388
45–54	11,3	9,7	190	19,5	13,3	232	15,8	12,5	422
55–64	11,7	10,3	226	21,2	13,0	223	16,4	12,6	449
65–74	12,4	10,3	229	16,9	11,7	234	14,7	11,2	463
Yhteensä/All	11,4	9,7	959	18,0	12,7	1 080	14,9	11,9	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007



Taulukko/Table 55. Natriumin (g) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of sodium (g) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	3,2	1,1	136	2,4	0,9	166	2,8	1,1	302
Turku-Loimaa	3,0	1,1	142	2,3	0,8	173	2,7	1,0	315
Pohjois-Savo	3,6	1,3	148	2,4	0,9	167	3,0	1,2	315
Pohjois-Karjala	3,4	1,1	152	2,4	0,7	172	2,9	1,0	324
Oulu	3,4	1,1	152	2,5	0,7	168	2,9	1,0	320
Yhteensä/All	3,3	1,2	730	2,4	0,8	846	2,8	1,1	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	3,5	1,3	137	2,4	0,8	180	2,9	1,1	317
35–44	3,3	1,1	177	2,5	0,8	211	2,9	1,1	388
45–54	3,3	1,1	190	2,4	0,8	232	2,8	1,1	422
55–64	3,3	1,1	226	2,3	0,7	223	2,8	1,1	449
65–74	3,1	1,3	229	2,3	0,7	234	2,7	1,1	463
Yhteensä/All	3,3	1,2	959	2,4	0,8	1 080	2,8	1,1	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 56. Natriumin (g/MJ) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of sodium (g/MJ) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	0,36	0,09	136	0,36	0,09	166	0,36	0,09	302
Turku-Loimaa	0,35	0,08	142	0,37	0,09	173	0,36	0,09	315
Pohjois-Savo	0,37	0,09	148	0,36	0,10	167	0,37	0,10	315
Pohjois-Karjala	0,37	0,08	152	0,37	0,08	172	0,37	0,08	324
Oulu	0,38	0,09	152	0,37	0,08	168	0,37	0,08	320
Yhteensä/All	0,37	0,09	730	0,36	0,09	846	0,37	0,09	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	0,35	0,08	137	0,35	0,08	180	0,35	0,08	317
35–44	0,36	0,08	177	0,36	0,08	211	0,36	0,08	388
45–54	0,37	0,09	190	0,37	0,09	232	0,37	0,09	422
55–64	0,38	0,08	226	0,37	0,09	223	0,38	0,09	449
65–74	0,41	0,11	229	0,39	0,10	234	0,40	0,11	463
Yhteensä/All	0,38	0,09	959	0,37	0,09	1 080	0,37	0,09	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 57. Natriumkloridin (g) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of sodium chloride (g) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	8,2	2,9	136	6,2	2,2	166	7,1	2,7	302
Turku-Loimaa	7,7	2,7	142	5,9	2,0	173	6,7	2,5	315
Pohjois-Savo	9,1	3,2	148	6,1	2,2	167	7,5	3,1	315
Pohjois-Karjala	8,5	2,9	152	6,1	1,9	172	7,3	2,7	324
Oulu	8,7	2,9	152	6,3	1,6	168	7,4	2,6	320
Yhteensä/All	8,4	3,0	730	6,1	2,0	846	7,2	2,7	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	8,8	3,2	137	6,2	1,9	180	7,3	2,9	317
35–44	8,4	2,9	177	6,3	2,1	211	7,3	2,7	388
45–54	8,5	2,9	190	6,2	2,0	232	7,2	2,7	422
55–64	8,2	2,9	226	5,8	1,9	223	7,0	2,7	449
65–74	7,9	3,3	229	5,7	1,8	234	6,8	2,9	463
Yhteensä/All	8,3	3,0	959	6,0	1,9	1 080	7,1	2,8	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 58. Natriumkloridin (g/MJ) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of sodium chloride (g/MJ) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	0,92	0,22	136	0,90	0,22	166	0,91	0,22	302
Turku-Loimaa	0,90	0,21	142	0,94	0,23	173	0,92	0,22	315
Pohjois-Savo	0,95	0,23	148	0,91	0,25	167	0,93	0,24	315
Pohjois-Karjala	0,93	0,20	152	0,92	0,21	172	0,93	0,21	324
Oulu	0,95	0,22	152	0,93	0,21	168	0,94	0,21	320
Yhteensä/All	0,93	0,22	730	0,92	0,22	846	0,93	0,22	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	0,89	0,20	137	0,89	0,21	180	0,89	0,20	317
35–44	0,91	0,21	177	0,91	0,21	211	0,91	0,21	388
45–54	0,94	0,24	190	0,94	0,23	232	0,94	0,23	422
55–64	0,97	0,21	226	0,95	0,23	223	0,96	0,22	449
65–74	1,03	0,28	229	0,99	0,25	234	1,01	0,27	463
Yhteensä/All	0,95	0,24	959	0,94	0,23	1 080	0,95	0,23	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 59. Kaliumin (g) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of potassium (g) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	4,0	1,4	136	3,4	1,1	166	3,7	1,3	302
Turku-Loimaa	3,8	1,2	142	3,2	1,1	173	3,5	1,1	315
Pohjois-Savo	4,4	1,3	148	3,5	1,1	167	3,9	1,3	315
Pohjois-Karjala	4,1	1,2	152	3,5	0,9	172	3,8	1,1	324
Oulu	4,3	1,4	152	3,6	0,9	168	3,9	1,2	320
Yhteensä/All	4,1	1,3	730	3,4	1,0	846	3,8	1,2	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	4,1	1,3	137	3,3	1,1	180	3,7	1,2	317
35–44	4,2	1,4	177	3,4	1,0	211	3,8	1,2	388
45–54	4,3	1,3	190	3,5	1,0	232	3,9	1,2	422
55–64	4,0	1,2	226	3,4	1,0	223	3,7	1,1	449
65–74	3,7	1,1	229	3,2	0,9	234	3,5	1,1	463
Yhteensä/All	4,1	1,3	959	3,4	1,0	1 080	3,7	1,2	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 60. Kaliumin (g/MJ) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of potassium (g/MJ) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	0,46	0,11	136	0,51	0,15	166	0,48	0,14	302
Turku-Loimaa	0,46	0,13	142	0,51	0,13	173	0,49	0,14	315
Pohjois-Savo	0,47	0,11	148	0,52	0,13	167	0,49	0,12	315
Pohjois-Karjala	0,46	0,11	152	0,54	0,13	172	0,50	0,12	324
Oulu	0,47	0,11	152	0,54	0,14	168	0,51	0,13	320
Yhteensä/All	0,46	0,12	730	0,52	0,14	846	0,50	0,13	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	0,42	0,10	137	0,48	0,14	180	0,46	0,13	317
35–44	0,46	0,12	177	0,51	0,14	211	0,49	0,13	388
45–54	0,48	0,11	190	0,54	0,12	232	0,51	0,12	422
55–64	0,48	0,12	226	0,56	0,13	223	0,52	0,13	449
65–74	0,50	0,12	229	0,55	0,12	234	0,52	0,12	463
Yhteensä/All	0,47	0,12	959	0,53	0,13	1 080	0,50	0,13	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 61. Fosforin (mg) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of phosphorus (mg) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	1661	578	136	1336	486	166	1482	553	302
Turku-Loimaa	1553	480	142	1287	463	173	1407	488	315
Pohjois-Savo	1945	697	148	1341	456	167	1625	655	315
Pohjois-Karjala	1833	599	152	1410	429	172	1608	557	324
Oulu	1873	650	152	1442	388	168	1647	570	320
Yhteensä/All	1778	622	730	1363	448	846	1555	574	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	1820	674	137	1383	499	180	1572	619	317
35–44	1783	626	177	1376	439	211	1562	569	388
45–54	1814	597	190	1368	419	232	1569	553	422
55–64	1717	605	226	1328	444	223	1524	565	449
65–74	1611	597	229	1297	435	234	1452	544	463
Yhteensä/All	1738	620	959	1349	446	1 080	1532	569	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 62. Fosforin (mg/MJ) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of phosphorus (mg/MJ) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	188	47	136	195	47	166	192	47	302
Turku-Loimaa	183	43	142	203	48	173	194	47	315
Pohjois-Savo	202	46	148	199	47	167	200	46	315
Pohjois-Karjala	201	44	152	212	45	172	207	45	324
Oulu	205	47	152	215	49	168	210	49	320
Yhteensä/All	196	46	730	205	48	846	201	47	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	187	46	137	197	51	180	193	49	317
35–44	192	45	177	199	46	211	196	46	388
45–54	199	43	190	208	48	232	204	46	422
55–64	202	48	226	213	44	223	208	46	449
65–74	210	52	229	223	52	234	217	52	463
Yhteensä/All	199	48	959	209	49	1 080	204	49	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 63. Kalsiumin (mg) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of calcium (mg) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	1 122	550	136	989	449	166	1 049	501	302
Turku-Loimaa	1 031	460	142	926	454	173	974	459	315
Pohjois-Savo	1 316	645	148	1 005	486	167	1 151	586	315
Pohjois-Karjala	1 224	617	152	1 039	453	172	1 126	543	324
Oulu	1 303	618	152	1 076	397	168	1 184	526	320
Yhteensä/All	1 202	592	730	1 007	450	846	1 097	530	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	1 334	618	137	1 066	495	180	1 181	567	317
35–44	1 232	614	177	1 051	463	211	1 133	544	388
45–54	1 201	603	190	970	403	232	1 074	515	422
55–64	1 101	533	226	956	441	223	1 029	494	449
65–74	1 032	521	229	900	426	234	965	479	463
Yhteensä/All	1 162	580	959	984	447	1 080	1 067	522	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 64. Kalsiumin (mg/MJ) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of calcium (mg/MJ) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	128	55	136	144	49	166	136	52	302
Turku-Loimaa	123	54	142	144	54	173	134	55	315
Pohjois-Savo	136	54	148	148	53	167	142	54	315
Pohjois-Karjala	133	52	152	154	52	172	144	53	324
Oulu	141	55	152	160	52	168	151	54	320
Yhteensä/All	132	54	730	150	52	846	142	54	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	138	53	137	151	57	180	145	55	317
35–44	133	54	177	151	53	211	142	54	388
45–54	130	53	190	147	51	232	139	52	422
55–64	130	57	226	152	50	223	141	54	449
65–74	133	53	229	153	57	234	143	56	463
Yhteensä/All	132	54	959	151	53	1 080	142	54	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 65. Magnesiumin (mg) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of magnesium (mg) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	402	133	136	340	119	166	368	129	302
Turku-Loimaa	386	120	142	319	102	173	349	115	315
Pohjois-Savo	464	136	148	340	103	167	398	135	315
Pohjois-Karjala	435	129	152	345	91	172	387	119	324
Oulu	450	138	152	355	92	168	400	125	320
Yhteensä/All	428	134	730	340	102	846	381	126	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	416	136	137	329	109	180	366	128	317
35–44	435	150	177	341	93	211	384	131	388
45–54	447	131	190	352	104	232	395	126	422
55–64	415	122	226	334	104	223	375	120	449
65–74	379	115	229	313	95	234	345	110	463
Yhteensä/All	416	132	959	334	101	1 080	373	124	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 66. Magnesiumin (mg/MJ) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of magnesium (mg/MJ) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	46	11	136	50	14	166	48	13	302
Turku-Loimaa	46	13	142	51	12	173	49	12	315
Pohjois-Savo	49	10	148	51	13	167	50	12	315
Pohjois-Karjala	48	11	152	53	12	172	50	12	324
Oulu	50	11	152	53	11	168	51	11	320
Yhteensä/All	48	11	730	52	12	846	50	12	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	43	10	137	47	14	180	46	13	317
35–44	47	12	177	50	12	211	49	12	388
45–54	50	10	190	54	12	232	52	11	422
55–64	49	11	226	54	11	223	52	11	449
65–74	50	11	229	54	11	234	52	11	463
Yhteensä/All	48	11	959	52	12	1 080	50	12	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 67. Raudan (mg) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of iron (mg) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	12,4	4,9	136	10,5	3,8	166	11,4	4,4	302
Turku-Loimaa	12,5	4,8	142	10,0	3,4	173	11,1	4,3	315
Pohjois-Savo	14,0	5,6	148	10,1	3,1	167	12,0	4,9	315
Pohjois-Karjala	13,8	5,0	152	10,2	3,5	172	11,9	4,6	324
Oulu	14,9	7,3	152	10,4	2,9	168	12,5	5,9	320
Yhteensä/All	13,6	5,7	730	10,3	3,4	846	11,8	4,9	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	13,1	5,2	137	10,1	3,4	180	11,4	4,5	317
35–44	13,8	6,7	177	10,2	3,1	211	11,9	5,4	388
45–54	13,8	5,4	190	10,7	3,6	232	12,1	4,8	422
55–64	13,5	5,3	226	10,0	3,3	223	11,7	4,7	449,
65–74	12,6	5,6	229	9,9	3,6	234	11,3	4,9	463,
Yhteensä/All	13,3	5,7	959	10,2	3,4	1 080	11,7	4,9	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 68. Raudan (mg/MJ) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of iron (mg/MJ) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	1,4	0,4	136	1,6	0,4	166	1,5	0,4	302
Turku-Loimaa	1,5	0,5	142	1,6	0,5	173	1,6	0,5	315
Pohjois-Savo	1,5	0,5	148	1,5	0,4	167	1,5	0,4	315
Pohjois-Karjala	1,5	0,4	152	1,6	0,4	172	1,5	0,4	324
Oulu	1,6	0,6	152	1,5	0,4	168	1,6	0,5	320
Yhteensä/All	1,5	0,5	730	1,6	0,4	846	1,5	0,5	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	1,3	0,4	137	1,5	0,5	180	1,4	0,5	317
35–44	1,5	0,5	177	1,5	0,4	211	1,5	0,4	388
45–54	1,5	0,5	190	1,6	0,5	232	1,6	0,5	422
55–64	1,6	0,5	226	1,6	0,4	223	1,6	0,4	449
65–74	1,7	0,6	229	1,7	0,5	234	1,7	0,5	463
Yhteensä/All	1,5	0,5	959	1,6	0,5	1 080	1,6	0,5	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 69. Seleenin ( $\mu\text{g}$ ) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of selenium ( $\mu\text{g}$ ) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	74	29	136	56	21	166	64	27	302
Turku-Loimaa	68	25	142	54	20	173	60	23	315
Pohjois-Savo	78	29	148	52	18	167	65	27	315
Pohjois-Karjala	74	25	152	54	17	172	64	24	324
Oulu	71	26	152	56	15	168	63	23	320
Yhteensä/All	73	27	730	54	19	846	63	25	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	78	31	137	57	19	180	66	27	317
35–44	75	29	177	56	18	211	65	25	388
45–54	73	23	190	53	18	232	62	23	422
55–64	69	26	226	52	19	223	61	24	449
65–74	66	26	229	49	17	234	58	23	463
Yhteensä/All	71	27	959	53	18	1 080	62	25	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 70. Seleenin ( $\mu\text{g}/\text{MJ}$ ) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of selenium ( $\mu\text{g}/\text{MJ}$ ) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	8,4	2,5	136	8,2	2,9	166	8,3	2,7	302
Turku-Loimaa	8,0	2,4	142	8,6	2,7	173	8,3	2,5	315
Pohjois-Savo	8,2	2,3	148	7,8	2,1	167	8,0	2,2	315
Pohjois-Karjala	8,1	2,1	152	8,2	2,1	172	8,2	2,1	324
Oulu	7,8	2,0	152	8,4	2,6	168	8,1	2,4	320
Yhteensä/All	8,1	2,3	730	8,2	2,5	846	8,2	2,4	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	8,0	2,3	137	8,2	2,5	180	8,1	2,4	317
35–44	8,1	2,4	177	8,2	2,5	211	8,1	2,5	388
45–54	8,1	2,2	190	8,2	2,6	232	8,2	2,4	422
55–64	8,2	2,2	226	8,4	2,3	223	8,3	2,3	449
65–74	8,6	2,4	229	8,5	2,1	234	8,5	2,3	463
Yhteensä/All	8,2	2,3	959	8,3	2,4	1 080	8,3	2,4	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007



Taulukko/Table 71. Sinkin (mg) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of zinc (mg) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	12,3	4,4	136	9,8	3,6	166	10,9	4,1	302
Turku-Loimaa	12,2	4,1	142	9,6	3,3	173	10,8	3,9	315
Pohjois-Savo	14,4	5,0	148	10,1	3,5	167	12,1	4,8	315
Pohjois-Karjala	14,1	4,8	152	10,2	3,2	172	12,0	4,4	324
Oulu	14,6	5,2	152	10,5	2,6	168	12,5	4,5	320
Yhteensä/All	13,6	4,8	730	10,0	3,3	846	11,7	4,4	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	13,7	5,1	137	10,1	3,5	180	11,7	4,6	317
35–44	13,7	5,0	177	10,2	3,3	211	11,8	4,5	388
45–54	13,8	4,3	190	10,1	2,8	232	11,7	4,0	422
55–64	13,2	5,0	226	9,8	3,5	223	11,5	4,6	449
65–74	12,3	4,3	229	9,4	2,9	234	10,8	3,9	463
Yhteensä/All	13,3	4,7	959	9,9	3,2	1 080	11,5	4,3	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 72. Sinkin (mg/MJ) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of zinc (mg/MJ) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	1,4	0,4	136	1,4	0,3	166	1,4	0,4	302
Turku-Loimaa	1,4	0,4	142	1,5	0,5	173	1,5	0,5	315
Pohjois-Savo	1,5	0,4	148	1,5	0,4	167	1,5	0,4	315
Pohjois-Karjala	1,5	0,4	152	1,5	0,3	172	1,5	0,4	324
Oulu	1,6	0,4	152	1,6	0,3	168	1,6	0,4	320
Yhteensä/All	1,5	0,4	730	1,5	0,4	846	1,5	0,4	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	1,4	0,3	137	1,5	0,5	180	1,4	0,4	317
35–44	1,5	0,4	177	1,5	0,3	211	1,5	0,4	388
45–54	1,5	0,4	190	1,5	0,4	232	1,5	0,4	422
55–64	1,6	0,4	226	1,6	0,3	223	1,6	0,4	449
65–74	1,6	0,4	229	1,6	0,4	234	1,6	0,4	463
Yhteensä/All	1,5	0,4	959	1,5	0,4	1 080	1,5	0,4	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 73. Kuparin (mg) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of copper (mg) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	1,5	0,8	136	1,3	0,6	166	1,4	0,7	302
Turku-Loimaa	1,4	0,5	142	1,2	0,5	173	1,3	0,5	315
Pohjois-Savo	1,6	0,6	148	1,3	0,5	167	1,4	0,6	315
Pohjois-Karjala	1,7	0,7	152	1,3	0,5	172	1,5	0,6	324
Oulu	1,7	0,7	152	1,3	0,4	168	1,5	0,6	320
Yhteensä/All	1,6	0,7	730	1,3	0,5	846	1,4	0,6	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	1,6	0,7	137	1,3	0,5	180	1,4	0,6	317
35–44	1,6	0,6	177	1,2	0,5	211	1,4	0,6	388
45–54	1,6	0,7	190	1,3	0,5	232	1,5	0,6	422
55–64	1,6	0,7	226	1,2	0,4	223	1,4	0,6	449
65–74	1,4	0,5	229	1,2	0,5	234	1,3	0,5	463
Yhteensä/All	1,5	0,6	959	1,2	0,5	1 080	1,4	0,6	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 74. Kuparin (mg/MJ) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of copper (mg/MJ) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	0,17	0,09	136	0,19	0,07	166	0,18	0,08	302
Turku-Loimaa	0,16	0,06	142	0,20	0,09	173	0,18	0,08	315
Pohjois-Savo	0,17	0,06	148	0,19	0,07	167	0,18	0,07	315
Pohjois-Karjala	0,18	0,06	152	0,20	0,06	172	0,19	0,06	324
Oulu	0,19	0,07	152	0,18	0,05	168	0,19	0,06	320
Yhteensä/All	0,18	0,07	730	0,19	0,07	846	0,18	0,07	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	0,16	0,06	137	0,18	0,08	180	0,18	0,07	317
35–44	0,17	0,05	177	0,18	0,05	211	0,17	0,05	388
45–54	0,18	0,06	190	0,20	0,08	232	0,19	0,07	422
55–64	0,19	0,08	226	0,20	0,06	223	0,19	0,07	449
65–74	0,19	0,06	229	0,20	0,08	234	0,20	0,07	463
Yhteensä/All	0,18	0,07	959	0,19	0,07	1 080	0,19	0,07	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 75. Jodin ( $\mu\text{g}$ ) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of iodide ( $\mu\text{g}$ ) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	270	471	136	204	218	166	234	356	302
Turku-Loimaa	214	73	142	179	95	173	195	88	315
Pohjois-Savo	266	97	148	184	66	167	222	92	315
Pohjois-Karjala	256	95	152	202	93	172	228	97	324
Oulu	259	98	152	202	64	168	229	87	320
Yhteensä/All	253	220	730	194	121	846	221	176	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	267	99	137	200	96	180	229	102	317
35–44	246	94	177	196	70	211	219	85	388
45–54	248	94	190	186	80	232	214	92	422
55–64	255	369	226	195	192	223	225	296	449
65–74	226	94	229	182	62	234	204	83	463
Yhteensä/All	247	197	959	191	111	1 080	217	160	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 76. Jodin ( $\mu\text{g}/\text{MJ}$ ) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily intake of iodide ( $\mu\text{g}/\text{MJ}$ ) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	30	47	136	30	25	166	30	37	302
Turku-Loimaa	25	7	142	28	12	173	27	10	315
Pohjois-Savo	28	8	148	27	7	167	28	8	315
Pohjois-Karjala	28	8	152	30	13	172	29	11	324
Oulu	28	7	152	31	11	168	30	10	320
Yhteensä/All	28	21	730	29	15	846	29	18	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	28	8	137	29	13	180	28	11	317
35–44	26	8	177	29	10	211	28	9	388
45–54	27	7	190	28	11	232	28	9	422
55–64	30	37	226	31	22	223	30	30	449
65–74	29	8	229	31	8	234	30	8	463
Yhteensä/All	28	19	959	30	14	1 080	29	17	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007



#### **Liite/Appendix 4. Elintarvikeryhmien kulutus / Consumption of foods**

Elintarvikeryhmien keskimääräinen päivittäinen kulutus sukupuolen, alueen ja iän mukaan: liitetaulukot 77–99.

Mean daily consumption of foods by sex, area and age: tables 77–99.

77. Tuoreet kasvikset, kasvissalaatit / Fresh vegetables, vegetable based salads (g)
78. Peruna, keitetty ja sose / Boiled and mashed potatoes (g)
79. Hedelmät, tuoreet / Fresh fruit (g)
80. Ruisleipä / Rye bread (g)
81. Sekaleipä / Bread, mixed flour (g)
82. Puuro / Porridge (g)
83. Pullat, munkit / Buns, doughnuts (g)
84. Keksit, pikkuleivät / Biscuits (g)
85. Margariini, rasvavete  $\geq 60\%$  / Margarine, fat spread  $\geq 60\%$  (g)
86. Margariini, maitorasvavete  $< 60\%$  / Margarine, dairy spread  $< 60\%$  (g)
87. Voi, rasvaseosvete  $\geq 60\%$  / Butter, fat blend spread  $\geq 60\%$  (g)
88. Kalaruoat / Fish dishes (g)
89. Kananmunaruokat / Egg dishes (g)
90. Liha- ja makkaraleikkeleet / Cold cuts and sausages (g)
91. Maitojuomat, rasvattomat / Milks, skimmed (g)
92. Maitojuomat, 0,1–2 % rasvaa / Milks, 0.1–2% fat (g)
93. Jogurtti / Yoghurt (g)
94. Juustot, kovat / Hard cheeses (g)
95. Sokeri, hunaja / Sugar, honey (g)
96. Makeiset / Sweets (g)
97. Vesi / Water (g)
98. Kahvi / Coffee (g)
99. Tee / Tea (g)

Keskihajonnat (SD) perustuvat kahden päivän ruoankäyttötietoihin.

Standard deviations (SD) are based on 48 hour consumption only.

Taulukko/Table 77. Tuoreiden kasvien ja kasvissalaattien (g) keskimääräinen päivittäinen kulutus sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily consumption of fresh vegetables and vegetable based salads (g) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	89	96	136	93	93	166	92	94	302
Turku-Loimaa	70	82	142	104	89	173	89	88	315
Pohjois-Savo	72	89	148	88	84	167	80	87	315
Pohjois-Karjala	59	69	152	90	81	172	75	77	324
Oulu	60	78	152	78	66	168	69	72	320
Yhteensä/All	70	83	730	91	83	846	81	84	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	65	84	137	82	76	180	74	80	317
35–44	68	73	177	97	85	211	84	81	388
45–54	71	79	190	91	86	232	82	83	422
55–64	73	94	226	92	85	223	82	90	449
65–74	72	102	229	76	70	234	74	87	463
Yhteensä/All	70	88	959	87	81	1 080	79	85	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 78. Keitetyn perunan ja perunasoseen (g) keskimääräinen päivittäinen kulutus sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily consumption of boiled and mashed potatoes (g) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	71	90	136	41	60	166	54	77	302
Turku-Loimaa	74	85	142	46	59	173	59	73	315
Pohjois-Savo	76	82	148	50	61	167	62	73	315
Pohjois-Karjala	70	83	152	47	52	172	58	69	324
Oulu	75	81	152	51	61	168	63	72	320
Yhteensä/All	74	84	730	47	59	846	59	73	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	51	70	137	40	59	180	45	64	317
35–44	81	84	177	49	58	211	64	73	388
45–54	79	89	190	43	50	232	59	72	422
55–64	77	86	226	54	67	223	66	78	449
65–74	78	86	229	54	58	234	66	74	463
Yhteensä/All	75	84	959	48	59	1 080	61	73	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 79. Tuoreiden hedelmien (g) keskimääräinen päivittäinen kulutus sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily consumption of fresh fruit (g) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	128	210	136	139	135	166	134	173	302
Turku-Loimaa	120	191	142	145	143	173	134	167	315
Pohjois-Savo	104	151	148	174	174	167	141	167	315
Pohjois-Karjala	103	169	152	142	132	172	124	151	324
Oulu	110	173	152	157	164	168	135	170	320
Yhteensä/All	112	179	730	152	151	846	133	165	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	76	159	137	120	132	180	101	146	317
35–44	105	170	177	129	144	211	118	157	388
45–54	116	178	190	166	160	232	143	170	422
55–64	137	194	226	184	152	223	160	176	449
65–74	113	148	229	126	140	234	119	144	463
Yhteensä/All	112	172	959	146	149	1 080	130	161	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 80. Ruisleivän (g) keskimääräinen päivittäinen kulutus sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily consumption of rye bread (g) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	59	56	136	50	51	166	54	54	302
Turku-Loimaa	59	62	142	56	50	173	57	56	315
Pohjois-Savo	131	105	148	76	57	167	102	87	315
Pohjois-Karjala	136	107	152	76	62	172	104	91	324
Oulu	131	94	152	77	52	168	103	80	320
Yhteensä/All	105	95	730	67	56	846	84	79	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	79	85	137	58	54	180	67	70	317
35–44	104	89	177	60	52	211	80	74	388
45–54	115	89	190	78	60	232	95	76	422
55–64	113	107	226	69	55	223	91	88	449
65–74	105	84	229	69	52	234	87	72	463
Yhteensä/All	105	92	959	67	55	1 080	85	77	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 81. Sekaleivän (g) keskimääräinen päivittäinen kulutus sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily consumption of mixed flour bread (g) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	51	70	136	33	47	166	41	59	302
Turku-Loimaa	48	59	142	37	45	173	42	52	315
Pohjois-Savo	36	53	148	31	43	167	33	48	315
Pohjois-Karjala	26	47	152	28	47	172	27	47	324
Oulu	35	54	152	28	38	168	31	46	320
Yhteensä/All	39	58	730	32	44	846	35	51	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	38	50	137	32	44	180	35	47	317
35–44	41	58	177	31	44	211	35	51	388
45–54	41	65	190	33	46	232	37	55	422
55–64	36	55	226	30	42	223	33	49	449
65–74	42	65	229	29	45	234	36	56	463
Yhteensä/All	40	59	959	31	44	1 080	35	52	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 82. Puuron (g) keskimääräinen päivittäinen kulutus sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily consumption of porridge (g) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	32	80	136	65	107	166	50	97	302
Turku-Loimaa	53	113	142	72	107	173	63	110	315
Pohjois-Savo	86	136	148	65	97	167	75	117	315
Pohjois-Karjala	91	142	152	89	123	172	90	132	324
Oulu	115	150	152	83	109	168	98	131	320
Yhteensä/All	77	131	730	75	109	846	76	120	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	45	101	137	60	100	180	54	100	317
35–44	52	114	177	60	108	211	56	111	388
45–54	93	139	190	70	105	232	80	122	422
55–64	102	144	226	105	116	223	103	131	449
65–74	185	193	229	139	128	234	162	165	463
Yhteensä/All	102	155	959	89	117	1 080	95	136	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007



Taulukko/Table 83. Pullien ja munkkien (g) keskimääräinen päivittäinen kulutus sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily consumption of buns and doughnuts (g) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	13	29	136	12	23	166	13	26	302
Turku-Loimaa	16	32	142	13	24	173	15	28	315
Pohjois-Savo	27	39	148	21	34	167	24	37	315
Pohjois-Karjala	33	48	152	18	30	172	25	40	324
Oulu	24	36	152	20	36	168	22	36	320
Yhteensä/All	23	38	730	17	30	846	20	34	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	14	27	137	11	23	180	12	25	317
35–44	21	37	177	15	31	211	18	34	388
45–54	25	39	190	19	31	232	21	35	422
55–64	28	43	226	22	32	223	25	38	449
65–74	35	46	229	24	31	234	29	40	463
Yhteensä/All	26	40	959	19	30	1 080	22	36	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 84. Keksiä ja pikkuleipiä (g) keskimääräinen päivittäinen kulutus sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily consumption of biscuits (g) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	6	19	136	4	9	166	5	14	302
Turku-Loimaa	6	11	142	5	11	173	6	11	315
Pohjois-Savo	6	14	148	7	11	167	6	13	315
Pohjois-Karjala	6	17	152	6	11	172	6	14	324
Oulu	8	22	152	6	11	168	7	17	320
Yhteensä/All	6	17	730	6	11	846	6	14	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	7	17	137	4	8	180	5	13	317
35–44	8	22	177	6	12	211	7	17	388
45–54	6	13	190	6	11	232	6	12	422
55–64	5	16	226	6	11	223	6	13	449
65–74	7	17	229	6	12	234	6	14	463
Yhteensä/All	6	17	959	6	11	1 080	6	14	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 85. Margariinin ja rasvaveitteen,  $\geq 60\%$ , (g) keskimääräinen päivittäinen kulutus sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily consumption of margarine and fat spread,  $\geq 60\%$ , (g) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	6	12	136	4	9	166	5	11	302
Turku-Loimaa	9	18	142	3	9	173	6	14	315
Pohjois-Savo	10	20	148	4	9	167	7	15	315
Pohjois-Karjala	10	18	152	5	10	172	7	15	324
Oulu	12	24	152	5	10	168	8	18	320
Yhteensä/All	9	19	730	4	9	846	7	15	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	9	17	137	4	8	180	6	13	317
35–44	8	19	177	4	8	211	6	14	388
45–54	11	20	190	5	12	232	8	17	422
55–64	9	19	226	4	9	223	7	15	449
65–74	7	18	229	4	10	234	6	15	463
Yhteensä/All	9	19	959	4	10	1 080	6	15	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 86. Margariinin ja maitorasvaveitteen,  $< 60\%$ , (g) keskimääräinen päivittäinen kulutus sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily consumption of margarine and dairy spread,  $< 60\%$ , (g) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	9	17	136	6	17	166	8	17	302
Turku-Loimaa	4	10	142	6	10	173	5	10	315
Pohjois-Savo	12	23	148	9	14	167	11	19	315
Pohjois-Karjala	7	15	152	6	9	172	6	12	324
Oulu	14	25	152	8	13	168	11	20	320
Yhteensä/All	9	19	730	7	13	846	8	16	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	6	14	137	6	11	180	6	12	317
35–44	8	16	177	5	9	211	6	13	388
45–54	12	22	190	10	17	232	11	20	422
55–64	10	21	226	7	11	223	9	17	449
65–74	13	20	229	10	14	234	11	17	463
Yhteensä/All	10	19	959	8	13	1 080	9	16	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 87. Voin ja rasvaseoslevitteen,  $\geq 60\%$ , (g) keskimääräinen päivittäinen kulutus sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily consumption of butter and fat blend spread,  $\geq 60\%$ , (g) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	4	14	136	3	6	166	3	10	302
Turku-Loimaa	7	14	142	6	14	173	6	14	315
Pohjois-Savo	11	25	148	5	12	167	8	19	315
Pohjois-Karjala	9	20	152	3	7	172	6	15	324
Oulu	6	14	152	5	9	168	5	11	320
Yhteensä/All	7	18	730	4	10	846	6	14	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	5	19	137	4	7	180	4	13	317
35–44	8	20	177	6	14	211	7	17	388
45–54	7	15	190	4	8	232	5	12	422
55–64	8	18	226	3	8	223	6	14	449
65–74	7	17	229	4	9	234	5	13	463
Yhteensä/All	7	18	959	4	10	1 080	6	14	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 88. Kalaruokien (g) keskimääräinen päivittäinen kulutus sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily consumption of fish dishes (g) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	32	57	136	42	72	166	38	66	302
Turku-Loimaa	33	62	142	35	60	173	34	61	315
Pohjois-Savo	63	99	148	26	51	167	43	79	315
Pohjois-Karjala	53	106	152	40	76	172	46	91	324
Oulu	34	97	152	40	64	168	37	81	320
Yhteensä/All	43	88	730	37	65	846	40	77	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	30	88	137	30	58	180	30	72	317
35–44	36	61	177	28	54	211	32	58	388
45–54	50	96	190	45	70	232	47	82	422
55–64	51	98	226	42	73	223	47	87	449
65–74	61	97	229	60	88	234	60	93	463
Yhteensä/All	48	91	959	42	71	1 080	45	81	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Talukko/Table 89. Kananmunaruokien (g) keskimääräinen päivittäinen kulutus sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily consumption of egg dishes (g) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	14	33	136	7	20	166	10	26	302
Turku-Loimaa	8	20	142	8	20	173	8	20	315
Pohjois-Savo	12	29	148	5	17	167	9	24	315
Pohjois-Karjala	10	26	152	3	11	172	6	20	324
Oulu	10	26	152	7	16	168	8	21	320
Yhteensä/All	11	27	730	6	17	846	8	22	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	10	26	137	6	17	180	8	22	317
35–44	11	29	177	7	20	211	9	25	388
45–54	10	25	190	5	15	232	8	20	422
55–64	11	28	226	6	17	223	9	23	449
65–74	7	21	229	5	14	234	6	18	463
Yhteensä/All	10	26	959	6	17	1 080	8	21	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Talukko/Table 90. Liha- ja makkaraleikkeleiden (g) keskimääräinen päivittäinen kulutus sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily consumption of cold cuts and sausages (g) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	33	44	136	14	20	166	23	35	302
Turku-Loimaa	38	49	142	18	23	173	27	38	315
Pohjois-Savo	55	66	148	28	39	167	41	55	315
Pohjois-Karjala	43	51	152	20	25	172	31	41	324
Oulu	40	58	152	18	26	168	29	45	320
Yhteensä/All	42	55	730	20	28	846	30	44	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	38	43	137	18	27	180	27	36	317
35–44	36	46	177	19	24	211	27	37	388
45–54	46	56	190	23	30	232	33	45	422
55–64	46	65	226	19	29	223	32	52	449
65–74	35	48	229	15	22	234	25	38	463
Yhteensä/All	40	53	959	19	27	1 080	29	43	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 91. Rasvattomien maitojuomien (g) keskimääräinen päivittäinen kulutus sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily consumption of skimmed milks (g) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	124	243	136	94	165	166	107	204	302
Turku-Loimaa	90	179	142	91	160	173	91	169	315
Pohjois-Savo	161	275	148	105	180	167	131	231	315
Pohjois-Karjala	137	260	152	118	203	172	127	231	324
Oulu	164	340	152	173	222	168	169	284	320
Yhteensä/All	136	266	730	116	189	846	125	228	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	190	311	137	148	211	180	166	259	317
35–44	112	194	177	115	186	211	114	189	388
45–54	146	288	190	95	182	232	118	237	422
55–64	114	264	226	113	178	223	113	225	449
65–74	116	254	229	117	199	234	116	228	463
Yhteensä/All	131	264	959	116	191	1 080	123	228	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 92. Maitojuomien, 0,1-2 % rasvaa, (g) keskimääräinen päivittäinen kulutus sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily consumption of milks, 0.1-2% fat, (g) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	128	255	136	72	123	166	97	196	302
Turku-Loimaa	115	236	142	63	120	173	87	183	315
Pohjois-Savo	137	255	148	61	137	167	97	204	315
Pohjois-Karjala	144	215	152	100	198	172	121	207	324
Oulu	185	308	152	58	137	168	118	242	320
Yhteensä/All	143	256	730	71	146	846	104	208	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	176	301	137	95	186	180	130	246	317
35–44	162	283	177	83	150	211	119	224	388
45–54	129	235	190	65	142	232	94	192	422
55–64	118	218	226	46	101	223	83	174	449
65–74	101	179	229	90	174	234	95	176	463
Yhteensä/All	133	241	959	75	153	1 080	102	201	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 93. Jogurtin (g) keskimääräinen päivittäinen kulutus sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily consumption of yoghurt (g) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	53	105	136	68	92	166	61	98	302
Turku-Loimaa	40	71	142	61	89	173	52	82	315
Pohjois-Savo	60	120	148	85	112	167	73	116	315
Pohjois-Karjala	55	108	152	72	104	172	64	106	324
Oulu	57	105	152	80	96	168	69	101	320
Yhteensä/All	53	103	730	73	99	846	64	101	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	79	141	137	76	99	180	77	119	317
35–44	56	101	177	79	105	211	69	104	388
45–54	44	87	190	68	95	232	57	93	422
55–64	42	86	226	70	97	223	56	92	449
65–74	27	70	229	33	62	234	30	66	463
Yhteensä/All	47	97	959	64	94	1 080	56	96	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 94. Koviin juustojen (g) keskimääräinen päivittäinen kulutus sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily consumption of hard cheeses (g) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	24	28	136	24	28	166	24	28	302
Turku-Loimaa	25	28	142	21	26	173	23	27	315
Pohjois-Savo	31	37	148	21	33	167	26	35	315
Pohjois-Karjala	28	47	152	17	20	172	22	36	324
Oulu	29	34	152	20	20	168	24	28	320
Yhteensä/All	28	36	730	20	26	846	24	31	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	27	29	137	23	34	180	25	32	317
35–44	32	42	177	22	26	211	27	35	388
45–54	28	38	190	20	22	232	24	30	422
55–64	24	32	226	18	21	223	21	27	449
65–74	17	27	229	15	23	234	16	25	463
Yhteensä/All	25	34	959	19	25	1 080	22	30	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 95. Sokerin ja hunajan (g) keskimääräinen päivittäinen kulutus sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily consumption of sugar and honey (g) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	6	10	136	3	6	166	4	8	302
Turku-Loimaa	8	12	142	3	6	173	5	10	315
Pohjois-Savo	10	19	148	4	7	167	7	14	315
Pohjois-Karjala	11	20	152	5	10	172	8	16	324
Oulu	8	13	152	3	7	168	5	10	320
Yhteensä/All	9	16	730	4	8	846	6	12	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	5	9	137	3	6	180	4	8	317
35–44	6	10	177	3	8	211	5	9	388
45–54	11	17	190	4	9	232	7	13	422
55–64	10	20	226	4	7	223	7	15	449
65–74	9	13	229	4	6	234	6	11	463
Yhteensä/All	9	15	959	4	7	1 080	6	12	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 96. Makeisten (g) keskimääräinen päivittäinen kulutus sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily consumption of sweets (g) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	10	24	136	12	27	166	11	26	302
Turku-Loimaa	6	18	142	6	17	173	6	17	315
Pohjois-Savo	6	17	148	9	21	167	7	19	315
Pohjois-Karjala	4	11	152	9	22	172	6	18	324
Oulu	9	21	152	10	19	168	10	20	320
Yhteensä/All	7	19	730	9	21	846	8	20	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	12	25	137	17	32	180	15	29	317
35–44	10	24	177	13	24	211	12	24	388
45–54	5	14	190	5	12	232	5	13	422
55–64	3	9	226	3	11	223	3	10	449
65–74	2	8	229	2	7	234	2	8	463
Yhteensä/All	6	17	959	8	20	1 080	7	18	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 97. Veden (g) keskimääräinen päivittäinen kulutus sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily consumption of water (g) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	750	706	136	795	608	166	775	653	302
Turku-Loimaa	607	661	142	799	650	173	712	661	315
Pohjois-Savo	568	547	148	849	637	167	717	612	315
Pohjois-Karjala	339	407	152	706	683	172	534	599	324
Oulu	575	620	152	869	715	168	730	686	320
Yhteensä/All	563	607	730	803	661	846	692	647	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	676	667	137	929	727	180	820	712	317
35–44	590	654	177	850	701	211	732	691	388
45–54	568	584	190	709	628	232	646	612	422
55–64	469	535	226	755	577	223	611	574	449
65–74	441	502	229	667	580	234	555	554	463
Yhteensä/All	534	586	959	774	646	1 080	661	630	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 98. Kahvin (g) keskimääräinen päivittäinen kulutus sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily consumption of coffee (g) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	445	389	136	370	278	166	404	334	302
Turku-Loimaa	520	417	142	361	316	173	432	373	315
Pohjois-Savo	632	413	148	468	320	167	545	375	315
Pohjois-Karjala	526	387	152	448	344	172	485	366	324
Oulu	630	456	152	497	388	168	560	426	320
Yhteensä/All	553	419	730	429	335	846	486	381	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	457	411	137	334	371	180	387	393	317
35–44	566	433	177	455	359	211	506	398	388
45–54	637	453	190	483	328	232	552	396	422
55–64	530	367	226	424	265	223	477	324	449
65–74	428	288	229	359	235	234	394	264	463
Yhteensä/All	523	395	959	414	317	1 080	465	360	2 039

Finravinto 2007 / FINDIET 2007



Taulukko/Table 99. Teen (g) keskimääräinen päivittäinen kulutus sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää. Mean daily consumption of tea (g) by sex, area and age. Intake by area does not include the oldest age group.

	Miehet / Men			Naiset / Women			Yhteensä / All		
	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
Alue/Area (25–64 v/y)									
Helsinki-Vantaa	123	249	136	245	413	166	190	354	302
Turku-Loimaa	101	189	142	127	217	173	115	205	315
Pohjois-Savo	85	249	148	132	199	167	110	224	315
Pohjois-Karjala	92	216	152	138	229	172	117	224	324
Oulu	74	166	152	130	207	168	104	190	320
Yhteensä/All	94	215	730	154	268	846	126	247	1 576
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	74	194	137	209	382	180	151	321	317
35–44	96	212	177	127	244	211	113	230	388
45–54	75	160	190	156	224	232	120	201	422
55–64	121	264	226	133	210	223	127	239	449
65–74	139	233	229	111	179	234	125	208	463
Yhteensä/All	105	220	959	145	252	1 080	126	238	2 039

*Finravinto 2007 / FINDIET 2007*



**Liite/Appendix 5. Ravintoaineiden saanti raaka-aineluokittain / Ingredient sources of nutrients**

Energian ja ravintoaineiden päivittäinen saanti raaka-ainepäluokista 25–64-vuotiailla miehillä (n = 730) ja naisilla (n = 846) sekä 65–74-vuotiailla miehillä (n = 229) ja naisilla (n = 234) 48 tunnin ruoankäyttöhaastattelussa: liite-  
taulukot 100–117.

Daily intake of energy and nutrients from the main ingredient groups among 25- to 64-year-old men (n = 730) and women (n = 846) and 65- to 74-year-old men (n = 229) and women (n = 234) in the 48-hour dietary recall: tables 100–117.

**Tarkemmat taulukot verkkojulkaisussa / See the more detailed tables in the electronic publication**

100. Energian, proteiinin, hiilihydraattien, sakkaroosin, kuidun, rasvan ja kolesterolin päivittäinen saanti raaka-ainepäluokista 25–64-vuotiailla miehillä. Daily intake of energy, protein, carbohydrates, sucrose, fibre, fat and cholesterol from the main ingredient groups among 25- to 64-year-old men.
101. Energian, proteiinin, hiilihydraattien, sakkaroosin, kuidun, rasvan ja kolesterolin päivittäinen saanti raaka-ainepäluokista 65–74-vuotiailla miehillä. Daily intake of energy, protein, carbohydrates, sucrose, fibre, fat and cholesterol from the main ingredient groups among 65- to 74-year-old men.
102. Energian, proteiinin, hiilihydraattien, sakkaroosin, kuidun, rasvan ja kolesterolin päivittäinen saanti raaka-ainepäluokista 25–64-vuotiailla naisilla. Daily intake of energy, protein, carbohydrates, sucrose, fibre, fat and cholesterol from the main ingredient groups among 25- to 64-year-old women.
103. Energian, proteiinin, hiilihydraattien, sakkaroosin, kuidun, rasvan ja kolesterolin päivittäinen saanti raaka-ainepäluokista 65–74-vuotiailla naisilla. Daily intake of energy, protein, carbohydrates, sucrose, fibre, fat and cholesterol from the main ingredient groups among 65- to 74-year-old women.
104. Rasvahappojen päivittäinen saanti raaka-ainepäluokista 25–64-vuotiailla miehillä. Daily intake of fatty acids from the main ingredient groups among 25- to 64-year-old men.
105. Rasvahappojen päivittäinen saanti raaka-ainepäluokista 65–74-vuotiailla miehillä. Daily intake of fatty acids from the main ingredient groups among 65- to 74-year-old men.
106. Rasvahappojen päivittäinen saanti raaka-ainepäluokista 25–64-vuotiailla naisilla. Daily intake of fatty acids from the main ingredient groups among 25- to 64-year-old women.
107. Rasvahappojen päivittäinen saanti raaka-ainepäluokista 65–74-vuotiailla naisilla. Daily intake of fatty acids from the main ingredient groups among 65- to 74-year-old women.
108. Rasvaliukoisten vitamiinien päivittäinen saanti raaka-ainepäluokista 25–64-vuotiailla ja 65–74-vuotiailla miehillä. Daily intake of fat-soluble vitamins from the main ingredient groups among 25- to 64-year-old and 65- to 74-year-old men.
109. Rasvaliukoisten vitamiinien päivittäinen saanti raaka-ainepäluokista 25–64-vuotiailla ja 65–74-vuotiailla naisilla. Daily intake of fat-soluble vitamins from the main ingredient groups among 25- to 64-year-old and 65- to 74-year-old women.
110. Vesiliukoisten vitamiinien päivittäinen saanti raaka-ainepäluokista 25–64-vuotiailla miehillä. Daily intake of water-soluble vitamins from the main ingredient groups among 25- to 64-year-old men.
111. Vesiliukoisten vitamiinien päivittäinen saanti raaka-ainepäluokista 65–74-vuotiailla miehillä. Daily intake of water-soluble vitamins from the main ingredient groups among 65- to 74-year-old men.
112. Vesiliukoisten vitamiinien päivittäinen saanti raaka-ainepäluokista 25–64-vuotiailla naisilla. Daily intake of water-soluble vitamins from the main ingredient groups among 25- to 64-year-old women.
113. Vesiliukoisten vitamiinien päivittäinen saanti raaka-ainepäluokista 65–74-vuotiailla naisilla. Daily intake of water-soluble vitamins from the main ingredient groups among 65- to 74-year old women.
114. Kivennäisaineiden päivittäinen saanti raaka-ainepäluokista 25–64-vuotiailla miehillä. Daily intake of minerals from the main ingredient groups among 25- to 64-year-old men.
115. Kivennäisaineiden päivittäinen saanti raaka-ainepäluokista 65–74-vuotiailla miehillä. Daily intake of minerals from the main ingredient groups among 65- to 74-year-old men.
116. Kivennäisaineiden päivittäinen saanti raaka-ainepäluokista 25–64-vuotiailla naisilla. Daily intake of minerals from the main ingredient groups among 25- to 64-year-old women.
117. Kivennäisaineiden päivittäinen saanti raaka-ainepäluokista 65–74-vuotiailla naisilla. Daily intake of minerals from the main ingredient groups among 65- to 74-year-old women.

Taulukko/Table 100. Energian, proteiinin, hiilihydraattienyhmiä, sakkaroosin, kuidun, rasvan ja kolesterolin päivittäinen saanti raaka-ainepäälukista 25–64-vuotiailta miehiltä (n = 730) 48 tunnin ruoankäyttöhaastattelussa. Daily intake of energy, protein, carbohydrates, sucrose, fibre, fat and cholesterol from the main ingredient groups among 25- to 64-year-old men (n = 730) in the 48-hour dietary recall.

Raaka-aineryhmä Ingredient group	Energia Energy		Proteiini Protein		Hiilihydraatit Carbohydrates		Sakkarosi Sucrose		Kuitu Fibre		Rasva Fat		Kolesteroli Cholesterol	
	kJ	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	mg	%
Kasvikset /Vegetables	199	1	1,3	1	4,8	2	1,1	2	2,1	9	0,3	0	0	0
Palkokasvit, pähkinät Legumes, nuts	122	1	1,8	2	2,9	1	0,3	1	0,8	3	1,2	1	0	0
Peruna / Potato	409	4	2,2	2	19,4	8	0,0	0	1,2	5	0,9	1	0	0
Hedelmät, marjat / Fruit, berries	444	5	1,0	1	22,7	9	8,7	16	3,1	13	0,6	1	0	0
Viljat / Cereals	2330	25	17,1	19	112,3	45	1,0	2	15,2	64	3,5	4	1	0
Rasvat / Fats	1278	14	0,5	1	0,4	0	0,1	0	0,0	0	34,2	41	24	9
Kala, äyriäiset / Fish, shellfish	166	2	5,1	6	0,1	0	0,1	0	0,0	0	2,1	3	18	7
Kananmuna / Egg	117	1	2,4	3	0,1	0	0,0	0	0,0	0	2,0	2	71	28
Liha / Meat	1241	13	29,0	33	2,1	1	0,0	0	0,1	0	19,2	23	91	35
Maito / Milk	1518	16	23,9	27	26,8	11	4,7	9	0,2	1	17,0	20	50	20
Sokeri, makeiset, suklaa Sugar, confectionary, chocolate	554	6	0,7	1	27,4	11	22,6	42	0,2	1	1,9	2	0	0
Juomat / Beverages	355	4	2,0	2	18,3	7	13,6	25	0,1	0	0,2	0	0	0
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	482	5	0,8	1	8,2	3	0,3	1	0,0	0	0,0	0	0	0
Muut tuotteet / Other ingredients	88	1	1,1	1	3,3	1	1,0	2	0,7	3	0,3	0	0	0

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 101. Energian, proteiinin, hiilihydraattien, sakkaroosin, kuidun, rasvan ja kolesterolin päivittäinen saanti raaka-ainepäälukista 65–74-vuotiailla miehillä (n = 229) 48 tunnin ruoankäyttöhaastattelussa. Daily intake of energy, protein, carbohydrates, sucrose, fibre, fat and cholesterol from the main ingredient groups among 65- to 74-year-old men (n = 229) in the 48-hour dietary recall.

Raaka-aineryhmä Ingredient group	Energia Energy		Proteiini Protein		Hiilihydraatit Carbohydrates		Sakkaroosi Sucrose		Kuitu Fibre		Rasva Fat		Kolesteroli Cholesterol	
	kJ	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	mg	%
Kasvikset / Vegetables	120	2	1,3	2	4,9	2	1,2	3	2,1	9	0,3	0	0	0
Palkkasvit, pähkinät Legumes, nuts	92	1	1,3	2	2,3	1	0,2	1	0,7	3	0,8	1	0	0
Peruna / Potato	321	4	1,9	2	16,0	7	0,0	0	1,1	4	0,3	0	0	0
Hedelmät, marjat / Fruit, berries	408	5	1,0	1	20,3	9	7,2	16	3,9	16	0,8	1	0	0
Viljat / Cereals	2352	30	17,7	23	112,3	51	1,0	2	15,6	64	3,9	6	0	0
Rasvat / Fats	1096	14	0,5	1	0,3	0	0,0	0	0,0	0	29,3	44	20	9
Kala, äyriäiset / Fish, shellfish	232	3	7,0	9	0,3	0	0,3	0	0,0	0	2,9	4	28	13
Kananmuna / Egg	98	1	2,0	3	0,0	0	0,0	0	0,0	0	1,7	3	60	27
Liha / Meat	921	12	23,2	30	1,3	1	0,0	0	0,1	0	13,6	21	70	32
Maito / Milk	1178	15	19,2	25	23,0	10	2,3	5	0,1	0	11,7	18	38	18
Sokeri, makeiset, suklaa Sugar, confectionary, chocolate	465	6	0,2	0	25,6	12	22,5	51	0,1	0	0,6	1	0	0
Juomat / Beverages	234	3	1,6	2	11,6	5	8,8	20	0,0	0	0,2	0	0	0
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	139	2	0,2	0	1,3	1	0,1	1	0,0	0	0,0	0	0	0
Muut tuotteet / Other ingredients	57	1	0,9	1	2,0	1	0,4	1	0,6	2	0,2	0	0	0

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 102. Energian, proteiinin, hiilihydraattien, sakkaroosin, kuidun, rasvan ja kolesterolin päivittäinen saanti raaka-ainepääluokista 25–64-vuotiailla naisilla (n = 846) 48 tunnin ruoankäyttöhaastattelussa. Daily intake of energy, protein, carbohydrates, sucrose, fibre, fat and cholesterol from the main ingredient groups among 25- to 64-year-old women (n = 846) in the 48-hour dietary recall.

Raaka-aineryhmä Ingredient group	Energia Energy		Proteiini Protein		Hiilihydraatit Carbohydrates		Sakkaroosi Sucrose		Kuitu Fibre		Rasva Fat		Kolesteroli Cholesterol	
	kJ	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	mg	%
Kasvikset / Vegetables	145	2	1,6	2	5,8	3	1,3	3	2,6	12	0,4	1	0	0
Palkokasvit, pähkinät Legumes, nuts	127	2	1,7	3	2,2	1	0,5	1	0,8	4	1,6	3	0	0
Peruna / Potato	271	4	1,4	2	12,7	7	0,0	0	0,8	4	0,7	1	0	0
Hedelmät, marjat / Fruit, berries	519	8	1,3	2	26,0	13	9,3	22	4,3	21	0,9	2	0	0
Viljat / Cereals	1774	26	13,0	20	85,4	44	0,7	2	11,0	53	2,7	5	1	0
Rasvat / Fats	849	13	0,3	0	0,3	0	0,1	0	0,0	0	22,7	39	16	9
Kala, äyriäiset / Fish, shellfish	137	2	4,4	7	0,1	0	0,0	0	0,0	0	1,7	3	16	9
Kananmuna / Egg	79	1	1,6	2	0,0	0	0,0	0	0,0	0	1,4	2	48	27
Liha / Meat	696	10	18,1	27	0,9	0	0,0	0	0,0	0	10,1	17	56	32
Maito / Milk	1230	18	19,6	29	23,1	12	4,8	11	0,3	1	13,0	22	39	22
Sokeri, makeiset, suklaa Sugar, confectionary, chocolate	229	3	0,0	0	13,5	7	18,9	44	0,3	1	0,0	0	0	0
Juomat / Beverages	195	3	1,6	2	9,4	5	6,3	15	0,0	0	0,2	0	0	0
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	132	2	0,2	0	1,6	1	0,2	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Muut tuotteet / Other ingredients	70	1	0,9	1	2,7	1	0,9	2	0,5	3	0,3	1	0	0

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 103. Energiaa, proteiiniä, hiilihydraattien, sakkaroosin, kuidun, rasvan ja kolesterolin päivittäinen saanti raaka-ainepäluokista 65–74-vuotiailla naisilla (n = 234) 48 tunnin ruoankäyttöhaastattelussa. Daily intake of energy, protein, carbohydrates, sucrose, fibre, fat and cholesterol from the main ingredient groups among 65- to 74-year-old women (n = 234) in the 48-hour dietary recall.

Raaka-aineryhmä Ingredient group	Energia Energy		Proteiini Protein		Hiilihydraatit Carbohydrates		Sakkarosi Sucrose		Kuitu Fibre		Rasva Fat		Kolesteroli Cholesterol	
	kJ	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	mg	%
Kasvikset / Vegetables	119	2	1,3	2	4,9	3	1,2	4	2,2	11	0,3	1	0	0
Palkokasvit, pähkinät Legumes, nuts	108	2	1,5	3	2,4	1	0,3	1	0,9	4	1,1	2	0	0
Peruna / Potato	244	4	1,4	2	12,1	7	0,0	0	0,8	4	0,2	0	0	0
Hedelmät, marjat / Fruit, berries	447	8	1,1	2	22,1	13	7,4	22	4,8	23	0,9	2	0	0
Viljat / Cereals	1735	29	13,1	22	82,3	47	0,7	2	11,6	55	3,1	6	0	0
Rasvat / Fats	752	13	0,3	1	0,3	0	0,1	0	0,0	0	20,1	41	13	8
Kala, äyriäiset / Fish, shellfish	187	3	5,6	9	0,1	0	0,1	0	0,0	0	2,4	5	21	13
Kananmuna / Egg	77	1	1,6	3	0,0	0	0,0	0	0,0	0	1,3	3	47	29
Liha / Meat	550	9	14,5	24	0,8	0	0,0	0	0,1	0	7,9	16	46	29
Maito / Milk	1053	18	17,2	29	20,6	12	2,7	8	0,1	0	10,5	22	33	20
Sokeri, makeiset, suklaa Sugar, confectionary, chocolate	255	4	0,0	0	15,0	9	14,8	44	0,1	0	0,0	0	0	0
Juomat / Beverages	165	3	1,3	2	8,0	5	5,3	16	0,0	0	0,1	0	0	0
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	96	2	0,1	0	1,3	1	0,4	1	0,0	0	0,0	0	0	0
Muut tuotteet / Other ingredients	46	1	0,7	1	1,6	1	0,4	1	0,5	2	0,2	0	0	0

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 104. Tyydyttyneiden rasvahappojen (SAFA), kerta- ja monitydyttymättömien rasvahappojen (MUFA, PUFA), monitydyttymättömien n-3 ja n-6 rasvahappojen, transrasvahappojen, linoli- ja alfa-linoleenihapon päivittäinen saanti raaka-ainepääluokista 25–64-vuotiailla miehillä (n = 730) 48 tunnin ruoankäyttöhaastattelussa. Daily intake of saturated fatty acids (SAFA), monounsaturated and polyunsaturated fatty acids (MUFA, PUFA), polyunsaturated n-3 and n-6 fatty acids, trans fatty acids, linoleic acid and alpha-linolenic acid from the main ingredient groups among 25- to 64-year-old men (n = 730) in the 48-hour dietary recall.

Raaka-aineryhmä Ingredient group	SAFA		MUFA		PUFA		N-3		N-6		Transrasvahapot Trans fatty acids		Linoli-happo Linoleic acid		Alfa-linoleenihappo Alpha-linolenic acid	
	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%
Kasvikset / Vegetables	0,05	0	0,03	0	0,13	1	0,03	1	0,09	1	0,00	0	0,09	1	0,03	1
Palkokasvit, pähkinät Legumes, nuts	0,19	1	0,37	1	0,45	3	0,03	1	0,41	4	0,00	0	0,41	4	0,03	1
Peruna / Potato	0,24	1	0,29	1	0,22	1	0,05	2	0,17	1	0,03	3	0,17	2	0,05	2
Hedelmät, marjat Fruit, berries	0,09	0	0,18	1	0,15	1	0,06	2	0,09	1	0,00	0	0,09	1	0,06	2
Viljat / Cereals	0,39	1	0,49	2	1,13	8	0,10	3	1,04	9	0,01	1	1,03	10	0,10	4
Rasvat / Fats	11,24	35	14,72	49	8,50	58	2,01	65	6,74	59	0,34	34	5,90	58	2,03	77
Kala, äyriäiset / Fish, shellfish	0,33	1	0,65	2	0,55	4	0,38	12	0,16	1	0,00	0	0,14	1	0,03	1
Kananmuna / Egg	0,44	1	0,70	2	0,24	2	0,04	1	0,21	2	0,00	0	0,19	2	0,01	0
Liha / Meat	6,90	21	7,93	26	2,69	18	0,31	10	2,06	18	0,17	17	1,81	18	0,21	8
Maito / Milk	11,53	36	4,27	14	0,48	3	0,09	3	0,32	3	0,44	44	0,28	3	0,08	3
Sokeri, makeiset, suklaa Sugar, confectionary, chocolate	0,99	3	0,55	2	0,07	0	0,01	0	0,06	1	0,00	0	0,06	1	0,01	0
Juomat / Beverages	0,04	0	0,01	0	0,05	0	0,00	0	0,01	0	0,00	0	0,01	0	0,00	0
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0
Muut tuotteet Other ingredients	0,07	0	0,06	0	0,05	0	0,00	0	0,01	0	0,00	0	0,01	0	0,00	0



Taulukko/Table 105. Tyydyttyneiden rasvahappojen (SAFA), kerta- ja monitydyttymättömien rasvahappojen (MUFA, PUFA), monitydyttymättömien n-3 ja n-6 rasvahappojen, transrasvahappojen, linoli- ja alifinoleenihapon päivittäinen saanti raaka-ainepäälukista 65–74-vuotiailla miehillä (n = 229) 48 tunnin ruoankäyttöhaastattelussa. Daily intake of saturated fatty acids (SAFA), monounsaturated and polyunsaturated fatty acids (MUFA, PUFA), polyunsaturated n-3 and n-6 fatty acids, trans fatty acids, linoleic acid and alpha-linolenic acid from the main ingredient groups among 65- to 74-year-old men (n = 229) in the 48-hour dietary recall.

Raaka-aineryhmä Ingredient group	SAFA		MUFA		PUFA		N-3		N-6		Transrasvahapot Trans fatty acids		Linoli happo Linoleic acid		Alifinoleenihappo Alpha-linolenic acid	
	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%
Kasvikset / Vegetables	0,05	0	0,03	0	0,13	1	0,03	1	0,09	1	0,00	0	0,09	1	0,03	2
Palkokasvit, pähkinät Legumes, nuts	0,08	0	0,27	1	0,40	3	0,06	2	0,33	4	0,00	0	0,33	4	0,06	3
Peruna / Potato	0,05	0	0,03	0	0,07	1	0,03	1	0,04	0	0,01	1	0,04	0	0,03	1
Hedelmät, marjat / Fruit, berries	0,10	0	0,26	1	0,19	2	0,08	3	0,11	1	0,00	0	0,11	1	0,08	4
Viljat / Cereals	0,41	2	0,57	2	1,22	10	0,10	4	1,12	12	0,00	0	1,12	14	0,10	5
Rasvat / Fats	10,62	42	11,96	51	6,79	57	1,56	57	5,35	59	0,35	45	4,70	58	1,56	74
Kala, äyriäiset / Fish, shellfish	0,49	2	0,89	4	0,73	6	0,57	21	0,14	2	0,00	0	0,10	1	0,04	2
Kananmuna / Egg	0,37	1	0,59	3	0,21	2	0,03	1	0,17	2	0,00	0	0,16	2	0,01	0
Liha / Meat	4,94	19	5,59	24	1,84	15	0,21	8	1,46	16	0,12	16	1,29	16	0,13	6
Maito / Milk	7,98	31	2,92	13	0,33	3	0,06	2	0,22	2	0,29	37	0,20	2	0,06	3
Sokeri, makeiset, suklaa Sugar, confectionary, chocolate	0,30	1	0,17	1	0,02	0	0,00	0	0,02	0	0,00	0	0,02	0	0,00	0
Juomat / Beverages	0,03	0	0,00	0	0,05	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0
Alkoholi juomat Alcoholic beverages	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0
Muut tuotteet Other ingredients	0,05	0	0,04	0	0,03	0	0,00	0	0,02	0	0,00	0	0,01	0	0,00	0

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 106. Tyydyttyneiden rasvahappojen (SAFA), kerta- ja monitydyttymättömien rasvahappojen (MUFA, PUFA), monitydyttymättömien n-3 ja n-6 rasvahappojen, transrasvahappojen, linoli- ja alfa-linoleenihapon päivittäinen saanti raaka-ainepäälukista 25–64-vuotiailla naisilla (n = 846) 48 tunnin ruoankäyttöhaastattelussa. Daily intake of saturated fatty acids (SAFA), monounsaturated and polyunsaturated fatty acids (MUFA, PUFA), polyunsaturated n-3 and n-6 fatty acids, trans fatty acids, linoleic acid and alpha-linolenic acid from the main ingredient groups among 25- to 64-year-old women (n = 846) in the 48-hour dietary recall.

Raaka-aineryhmä Ingredient group	SAFA		MUFA		PUFA		N-3		N-6		Transrasvahapot Trans fatty acids		Linolihapo Linoleic acid		Alfa-linoleenihappo Alpha-linolenic acid	
	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%
Kasvikset / Vegetables	0,06	0	0,05	0	0,17	2	0,04	2	0,12	1	0,00	0	0,11	2	0,04	2
Palkokasvit, pähkinät Legumes, nuts	0,26	1	0,54	3	0,66	6	0,08	3	0,57	7	0,00	0	0,57	8	0,08	4
Peruna / Potato	0,15	1	0,21	1	0,19	2	0,04	2	0,14	2	0,02	2	0,14	2	0,04	2
Hedelmät, marjat / Fruit, berries	0,12	1	0,27	1	0,21	2	0,09	4	0,12	1	0,00	0	0,12	2	0,09	5
Viljat / Cereals	0,31	1	0,40	2	0,87	8	0,07	3	0,80	10	0,01	1	0,79	11	0,07	4
Rasvat / Fats	7,45	33	9,68	48	5,74	55	1,32	59	4,62	57	0,25	34	4,01	55	1,33	70
Kala, äyriäiset / Fish, shellfish	0,26	1	0,48	2	0,43	4	0,29	13	0,12	1	0,00	0	0,10	1	0,02	1
Kananmuna / Egg	0,29	1	0,47	2	0,16	2	0,02	1	0,14	2	0,00	0	0,12	2	0,01	0
Liha / Meat	3,46	15	4,11	20	1,43	14	0,18	8	1,14	14	0,09	13	0,98	13	0,12	6
Maito / Milk	8,77	39	3,31	16	0,41	4	0,08	3	0,27	3	0,36	48	0,24	3	0,07	4
Sokeri, makeiset, suklaa Sugar, confectionary, chocolate	1,35	6	0,75	4	0,10	1	0,01	0	0,09	1	0,01	1	0,09	1	0,01	0
Juomat / Beverages	0,05	0	0,02	0	0,02	0	0,00	0	0,01	0	0,00	0	0,01	0	0,00	0
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0
Muut tuotteet Other ingredients	0,08	0	0,06	0	0,04	0	0,00	0	0,01	0	0,00	0	0,01	0	0,00	0

Taulukko/Table 107. Tyydyttyneiden rasvahappojen (SAFA), kerta- ja monitydyttyneiden rasvahappojen (MUFA, PUFA), monitydyttyneiden rasvahappojen (MUFA, PUFA), monitydyttyneiden n-3 ja n-6 rasvahappojen, transrasvahappojen, linoli- ja alfa-linoleenihapon päivittäinen saanti raaka-aineluokista 65–74-vuotiailla naisilla (n = 234) 48 tunnin ruoankäyttöhaastattelussa. Daily intake of saturated (SAFA), monounsaturated and polyunsaturated fatty acids (MUFA, PUFA), polyunsaturated n-3 and n-6 fatty acids, trans fatty acids, linoleic acid and alpha-linolenic acid from the main ingredient groups among 65- to 74-year-old women (n = 234) in the 48-hour dietary recall.

Raaka-aineryhmä Ingredient group	SAFA		MUFA		PUFA		N-3		N-6		Transrasvahapot Trans fatty acids		Linolihappo Linoleic acid		Alfa-linoleenihappo Alpha-linolenic acid	
	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%
Kasvikset / Vegetables	0,05	0	0,02	0	0,13	1	0,04	2	0,09	1	0,00	0	0,09	2	0,04	2
Palkokasvit, pähkinät Legumes, nuts	0,15	1	0,34	2	0,50	6	0,07	3	0,42	6	0,00	0	0,42	7	0,07	4
Peruna / Potato	0,04	0	0,03	0	0,05	1	0,02	1	0,03	0	0,01	1	0,03	0	0,02	1
Hedelmät, marjat / Fruit, berries	0,11	1	0,21	1	0,22	2	0,10	5	0,13	2	0,00	0	0,13	2	0,10	6
Viljat / Cereals	0,33	2	0,47	3	0,93	10	0,08	4	0,85	12	0,01	2	0,85	14	0,08	5
Rasvat / Fats	6,87	37	8,43	50	4,79	53	1,13	54	3,82	56	0,24	41	3,31	54	1,13	69
Kala, äyriäiset / Fish, shellfish	0,38	2	0,74	4	0,59	7	0,43	21	0,13	2	0,00	0	0,11	2	0,03	2
Kanamuna / Egg	0,29	2	0,46	3	0,16	2	0,02	1	0,14	2	0,00	0	0,12	2	0,01	0
Liha / Meat	2,68	15	3,20	19	1,15	13	0,14	7	0,94	14	0,07	12	0,82	13	0,10	6
Maito / Milk	7,06	38	2,68	16	0,35	4	0,07	3	0,24	3	0,26	43	0,21	3	0,06	4
Sokeri, makeiset, suklaa Sugar, confectionary, chocolate	0,32	2	0,18	1	0,02	0	0,00	0	0,02	0	0,00	0	0,02	0	0,00	0
Juomat / Beverages	0,02	0	0,00	0	0,04	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0
Muut tuotteet Other ingredients	0,06	0	0,04	0	0,02	0	0,00	0	0,01	0	0,00	0	0,01	0	0,00	0

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 108. A-, D-, E- ja K-vitamiinin päivittäinen saanti raaka-ainepäryhmistä 25–64-vuotiailla (n = 730) ja 65–74-vuotiailla (n = 229) miehillä 48 tunnin ruoankäyttöhaastattelussa. Daily intake of vitamins A, D, E and K from the main ingredient groups among 25- to 64-year-old (n = 730) and 65- to 74-year-old men (n = 229) in the 48-hour dietary recall.

Raaka-aineryhmä Ingredient group	Miehet / Men, 25–64 v/y						Miehet / Men, 65–74 v/y									
	A-vitamiini Vitamin A		D-vitamiini Vitamin D		E-vitamiini Vitamin E		K-vitamiini Vitamin K		A-vitamiini Vitamin A		D-vitamiini Vitamin D		E-vitamiini Vitamin E		K-vitamiini Vitamin K	
	µg	%	µg	%	mg	%	µg	%	µg	%	µg	%	mg	%	µg	%
Kasvikset / Vegetables	175	18	0,0	1	0,5	5	27,1	27	188	22	0,1	1	0,4	5	26,9	30
Palkokasvit, pähkinät Legumes, nuts	5	1	0,0	0	0,4	4	4,5	5	5	1	0,0	0	0,3	4	4,3	5
Peruna / Potato	1	0	0,0	0	0,2	2	1,8	2	1	0	0,0	0	0,1	1	1,1	1
Hedelmät, marjat / Fruit, berries	11	1	0,0	0	0,7	6	5,2	5	10	1	0,0	0	0,9	11	7,6	9
Viljat / Cereals	1	0	0,0	0	1,3	12	5,4	5	1	0	0,0	0	1,3	15	5,5	6
Rasvat / Fats	247	25	2,0	28	4,9	48	31,9	32	256	29	2,0	22	3,7	43	25,2	28
Kala, äyriäiset / Fish, shellfish	10	1	2,1	29	0,5	4	0,7	1	18	2	4,0	45	0,7	8	0,8	1
Kanamuna / Egg	52	5	0,4	6	0,4	4	0,2	0	44	5	0,4	4	0,3	4	0,1	0
Liha / Meat	328	33	0,5	7	0,8	7	12,5	12	245	28	0,4	5	0,6	6	10,3	12
Maito / Milk	139	14	2,0	28	0,4	4	8,2	8	97	11	2,1	23	0,3	3	4,4	5
Sokeri, makeiset, suklaa Sugar, confectionary, chocolate	5	0	0,0	0	0,1	1	0,2	0	1	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Juomat / Beverages	11	1	0,0	0	0,1	1	2,2	2	1	0	0,0	0	0,0	0	2,6	3
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Muut tuotteet / Other ingredients	12	1	0,0	0	0,1	1	0,3	0	3	0	0,0	0	0,0	1	0,1	0

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 109. A-, D-, E- ja K-vitamiinin päivittäinen saanti raaka-ainepäluokista 25–64-vuotiailla (n = 846) ja 65–74-vuotiailla (n = 234) naisilla 48 tunnin ruoankäyttöhaastattelussa. Daily intake of vitamins A, D, E and K from the main ingredient groups among 25- to 64-year-old (n = 846) and 65- to 74-year-old women (n = 234) in 48 hour dietary recall.

Raaka-aineryhmä Ingredient group	Naiset / Women, 25–64 v/y						Naiset / Women, 65–74 v/y									
	A-vitamiini Vitamin A		D-vitamiini Vitamin D		E-vitamiini Vitamin E		K-vitamiini Vitamin K		A-vitamiini Vitamin A		D-vitamiini Vitamin D		E-vitamiini Vitamin E		K-vitamiini Vitamin K	
	µg	%	µg	%	mg	%	µg	%	µg	%	µg	%	mg	%	µg	%
Kasvikset / Vegetables	226	32	0,1	1	0,6	8	35,0	40	205	25	0,1	1	0,5	7	28,3	36
Palkkasvit, pähkinät Legumes, nuts	3	0	0,0	0	0,5	6	2,8	3	5	1	0,0	0	0,4	5	4,6	6
Peruna / Potato	0	0	0,0	0	0,1	2	1,1	1	0	0	0,0	0	0,0	1	0,8	1
Hedelmät, marjat / Fruit, berries	15	2	0,0	0	0,9	11	8,1	9	13	2	0,0	0	1,2	16	10,8	14
Viljat / Cereals	1	0	0,0	0	0,9	11	3,8	4	1	0	0,0	0	0,9	13	4,1	5
Rasvat / Fats	158	22	1,2	24	3,3	40	20,9	24	176	22	1,4	22	2,7	37	17,7	22
Kala, äyriäiset / Fish, shellfish	8	1	1,8	34	0,4	5	0,5	1	14	2	2,8	43	0,5	7	0,7	1
Kananmuna / Egg	35	5	0,3	6	0,2	3	0,1	0	34	4	0,3	4	0,2	3	0,1	0
Liha / Meat	143	20	0,3	6	0,5	6	8,4	10	270	33	0,3	4	0,4	5	5,9	7
Maito / Milk	106	15	1,5	29	0,4	5	5,4	6	85	11	1,6	25	0,3	4	4,5	6
Sokeri, makeiset, suklaa Sugar, confectionary, chocolate	6	1	0,0	0	0,1	1	0,2	0	1	0	0,0	0	0,0	0	0,1	0
Juomat / Beverages	5	1	0,0	0	0,1	1	1,5	2	1	0	0,0	0	0,0	0	1,7	2
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Muut tuotteet / Other ingredients	7	1	0,0	0	0,1	1	0,2	0	2	0	0,0	0	0,1	1	0,1	0

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 110. Tiamiinin, riboflaviinin, niasiinin (NE), pyridoksiinin, folaatin, B<sub>12</sub>- ja C-vitamiinin päivittäinen saanti raaka-ainepääluokista 25–64-vuotiailla miehillä (n = 730) 48 tunnin ruoankäyttöhaastattelussa. Daily intake of thiamine, riboflavin, niacin, pyridoxine, folate, vitamin B<sub>12</sub>, and C from the main ingredient groups among 25- to 64-year-old men (n = 730) in the 48-hour dietary recall.

Raaka-aineryhmä Ingredient group	Tiamiini Thiamine		Riboflaviini Riboflavin		Niasiini Niacin		Pyridoksiini Pyridoxine		Folaatti Folate		B <sub>12</sub> -vitamiini Vitamin B <sub>12</sub>		C-vitamiini Vitamin C	
	mg	%	mg	%	mg NE	%	mg	%	µg	%	µg	%	mg	%
Kasvikset / Vegetables	0,07	5	0,09	4	1,0	3	0,12	6	31	9	0,00	0	25,1	24
Palkkasvit, pähkinät Legumes, nuts	0,05	3	0,02	1	0,7	2	0,03	1	8	2	0,00	0	1,0	1
Peruna / Potato	0,21	13	0,04	2	0,6	2	0,15	7	23	7	0,00	0	10,0	9
Hedelmät, marjat / Fruit, berries	0,11	7	0,07	3	0,9	2	0,23	11	32	10	0,00	0	58,7	55
Viljat / Cereals	0,40	24	0,17	8	6,9	18	0,26	12	79	24	0,00	0	0,0	0
Rasvat / Fats	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,00	0	1	0	0,03	0	0,0	0
Kala, äyriäiset / Fish, shellfish	0,02	1	0,03	1	2,8	7	0,12	6	3	1	1,21	17	0,0	0
Kananmuna / Egg	0,02	1	0,07	3	0,7	2	0,03	1	11	4	0,49	7	0,0	0
Liha / Meat	0,52	31	0,36	17	11,5	30	0,64	30	31	10	2,91	41	0,5	1
Maito / Milk	0,17	11	1,01	48	6,4	17	0,25	12	33	10	2,38	34	5,9	6
Sokeri, makeiset, suklaa Sugar, confectionary, chocolate	0,00	0	0,02	1	0,1	0	0,00	0	1	0	0,00	0	0,3	0
Juomat / Beverages	0,02	1	0,09	4	4,2	11	0,21	10	7	2	0,05	1	4,9	5
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0,02	1	0,04	2	1,5	4	0,05	2	12	4	0,00	0	0,0	0
Muut tuotteet / Other ingredients	0,03	2	0,09	4	0,7	2	0,03	1	54	17	0,01	0	0,2	0

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 11.1. Tiamiinin, riboflaviinin, niasiinin (NE), pyridoksiinin, folaatin, B<sub>12</sub>- ja C-vitamiinin päivittäinen saanti raaka-ainepäähymittään 65–74-vuotiailla miehillä (n = 229) 48 tunnin ruoankäyttöhaastattelussa. Daily intake of thiamine, riboflavin, niacin, pyridoxine, folate, vitamin B<sub>12</sub> and C from the main ingredient groups among 65- to 74-year-old men (n = 229) in the 48-hour dietary recall.

Raaka-aineryhmä Ingredient group	Tiamiini Thiamine		Riboflaviini Riboflavin		Niasiini Niacin		Pyridoksiini Pyridoxine		Folaatti Folate		B <sub>12</sub> -vitamiini Vitamin B <sub>12</sub>		C-vitamiini Vitamin C	
	mg	%	mg	%	mg NE	%	mg	%	µg	%	µg	%	mg	%
Kasvikset / Vegetables	0,08	5	0,08	4	1,0	3	0,12	6	32	11	0,00	0	25,9	26
Palkokasvit, pähkinät Legumes, nuts	0,04	3	0,02	1	0,4	1	0,02	1	5	2	0,00	0	0,4	0
Peruna / Potato	0,20	13	0,03	2	0,6	2	0,13	7	22	7	0,00	0	9,8	10
Hedelmät, marjat / Fruit, berries	0,10	6	0,08	4	0,8	3	0,20	10	28	10	0,00	0	56,9	56
Viljat / Cereals	0,41	27	0,18	9	6,9	21	0,26	13	80	27	0,00	0	0,0	0
Rasvat / Fats	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,00	0	1	0	0,01	0	0,0	0
Kala, äyriäiset / Fish, shellfish	0,03	2	0,05	3	3,5	11	0,18	9	4	2	2,04	29	0,0	0
Kananmuna / Egg	0,02	1	0,06	3	0,6	2	0,02	1	10	3	0,41	6	0,0	0
Liha / Meat	0,45	29	0,28	15	9,0	28	0,51	26	23	8	2,37	34	0,4	0
Maito / Milk	0,16	11	0,92	49	5,1	16	0,23	12	33	11	2,11	30	5,2	5
Sokeri, makeiset, suklaa Sugar, confectionary, chocolate	0,00	0	0,01	0	0,0	0	0,00	0	0	0	0,00	0	0,1	0
Juomat / Beverages	0,01	1	0,08	4	3,3	10	0,24	13	5	2	0,06	1	2,1	2
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0,00	0	0,01	1	0,3	1	0,01	1	2	1	0,00	0	0,0	0
Muut tuotteet / Other ingredients	0,02	1	0,09	5	0,6	2	0,02	1	53	18	0,01	0	0,1	0

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 112. Tiamiinin, riboflaviinin, niasiinin (NE), pyridoksiinin, folaatin, B<sub>12</sub>- ja C-vitamiinin päivittäinen saanti raaka-ainepääluokista 25–64-vuotiailla naisilla (n = 846) 48 tunnin ruoankäyttöhaastattelussa. Daily intake of thiamine, riboflavin, niacin, pyridoxine, folate, vitamin B<sub>12</sub> and C from the main ingredient groups among 25- to 64-year-old women (n = 846) in the 48-hour dietary recall.

Raaka-aineryhmä Ingredient group	Tiamiini Thiamine		Riboflaviini Riboflavin		Niasiini Niacin		Pyridoksiini Pyridoxine		Folaatti Folate		B <sub>12</sub> -vitamiini Vitamin B <sub>12</sub>		C-vitamiini Vitamin C	
	mg	%	mg	%	mg NE	%	mg	%	µg	%	µg	%	mg	%
Kasvikset / Vegetables	0,09	8	0,11	7	1,3	5	0,15	9	41	16	0,00	0	34,8	27
Palkokasvit, pähkinät Legumes, nuts	0,05	4	0,02	1	0,6	2	0,03	2	10	4	0,00	0	1,1	1
Peruna / Potato	0,14	12	0,02	2	0,4	2	0,10	6	15	6	0,00	0	6,7	5
Hedelmät, marjat / Fruit, berries	0,13	11	0,09	6	1,2	4	0,28	17	38	15	0,00	0	73,1	58
Viljat / Cereals	0,29	24	0,13	8	5,4	19	0,20	12	57	21	0,00	0	0,0	0
Rasvat / Fats	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,00	0	0	0	0,02	0	0,0	0
Kala, äyriäiset / Fish, shellfish	0,02	1	0,03	2	2,4	8	0,11	7	3	1	1,09	23	0,0	0
Kananmuna / Egg	0,02	1	0,05	3	0,4	2	0,02	1	8	3	0,33	7	0,0	0
Liha / Meat	0,28	24	0,20	12	7,3	26	0,40	24	15	6	1,52	31	0,2	0
Maito / Milk	0,14	12	0,83	50	5,2	19	0,21	13	29	11	1,82	38	5,7	4
Sokeri, makeiset, suklaa Sugar, confectionary, chocolate	0,01	0	0,02	1	0,2	1	0,01	0	1	0	0,00	0	0,3	0
Juomat / Beverages	0,01	1	0,08	5	3,2	11	0,11	7	6	2	0,03	1	4,5	4
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0,00	0	0,01	1	0,2	1	0,01	1	2	1	0,00	0	0,0	0
Muut tuotteet / Other ingredients	0,02	2	0,07	4	0,5	2	0,02	1	38	15	0,01	0	0,1	0

Finravinto 2007 / FINDIET 2007



Taulukko/Table 113. Tiamiinin, riboflaviinin, niasiinin (NE), pyridoksiinin, folaatin, B<sub>12</sub>- ja C-vitamiinin päivittäinen saanti raaka-ainepäluokista 65–74-vuotiailla naisilla (n = 234) 48 tunnin ruoankäyttöhaastattelussa. Daily intake of thiamine, riboflavin, niacin, pyridoxine, folate, vitamin B<sub>12</sub> and C from the main ingredient groups among 65- to 74-year old women (n = 234) in the 48-hour dietary recall.

Raaka-aineryhmä Ingredient group	Tiamiini Thiamine		Riboflaviini Riboflavin		Niasiini Niacin		Pyridoksiini Pyridoxine		Folaatti Folate		B <sub>12</sub> -vitamiini Vitamin B <sub>12</sub>		C-vitamiini Vitamin C	
	mg	%	mg	%	mg NE	%	mg	%	µg	%	µg	%	mg	%
Kasvikset / Vegetables	0,08	7	0,09	6	1,0	4	0,12	8	35	14	0,00	0	27,1	26
Palkokasvit, pähkinät Legumes, nuts	0,05	5	0,02	1	0,5	2	0,02	2	7	3	0,00	0	1,2	1
Peruna / Potato	0,15	13	0,03	2	0,5	2	0,10	7	17	7	0,00	0	7,4	7
Hedelmät, marjat / Fruit, berries	0,10	8	0,09	6	0,9	4	0,20	14	30	12	0,00	0	62,1	59
Viljat / Cereals	0,32	28	0,13	8	5,1	20	0,20	13	59	23	0,00	0	0,0	0
Rasvat / Fats	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,00	0	0	0	0,01	0	0,0	0
Kala, äyriäiset / Fish, shellfish	0,02	2	0,04	2	2,9	12	0,14	9	3	1	1,50	27	0,0	0
Kananmuna / Egg	0,01	1	0,05	3	0,4	2	0,02	1	8	3	0,32	6	0,0	0
Liha / Meat	0,26	22	0,20	13	5,8	23	0,33	22	24	9	1,85	34	0,4	0
Maito / Milk	0,14	12	0,80	51	4,6	18	0,20	14	27	11	1,78	32	4,8	5
Sokeri, makeiset, suklaa Sugar, confectionary, chocolate	0,00	0	0,01	0	0,0	0	0,00	0	0	0	0,00	0	0,1	0
Juomat / Beverages	0,00	0	0,05	3	2,5	10	0,13	9	4	2	0,00	0	2,5	2
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0,00	0	0,01	0	0,1	1	0,01	1	1	0	0,00	0	0,0	0
Muut tuotteet / Other ingredients	0,02	1	0,06	4	0,4	2	0,02	1	37	15	0,01	0	0,0	0

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 114. Natriumin, kaliumin, fosforin, kalsiumin, magnesiumin, raudan, seleenin, sinkin, kuparin ja jodin päivittäinen saant raaka-ainepääluokista 25–64-vuotiaille miehillä (n = 730) 48 tunnin ruoankäyttöhaastattelussa. Daily intake of sodium, potassium, phosphorus, calcium, magnesium, iron, selenium, zinc, copper and iodide from the main ingredient groups among 25- to 64-year-old men (n = 730) in the 48-hour dietary recall.

Raaka-aineryhmä Ingredient group	Natrium Sodium		Kalium Potassium		Fosfori Phosphorus		Kalsium Calcium		Magnesium Magnesium		Rauta Iron		Seleenin Selenium		Sinkki Zinc		Kupari Copper		Jodi Iodide	
	g	%	g	%	mg	%	mg	%	mg	%	mg	%	µg	%	mg	%	mg	%	µg	%
Kasvikset / Vegetables	0,1	2	0,35	8	46	3	30	3	18	4	0,6	4	0,8	1	0,4	3	0,07	4	9	4
Palkokasvit, pähkinät Legumes, nuts	0,0	0	0,08	2	34	2	9	1	13	3	0,5	4	0,6	1	0,3	2	0,06	4	1	0
Peruna / Potato	0,0	1	0,55	13	51	3	9	1	26	6	0,7	5	0,8	1	0,3	3	0,10	6	1	0
Hedelmät, marjat Fruit, berries	0,0	1	0,37	9	38	2	44	4	25	6	0,5	4	0,4	1	0,2	2	0,12	8	2	1
Viljat / Cereals	0,0	1	0,58	14	433	24	40	3	134	31	6,0	44	10,8	15	4,1	30	0,70	45	15	6
Rasvat / Fats	0,2	6	0,01	0	9	1	6	0	1	0	0,0	0	0,3	0	0,0	0	0,00	0	2	1
Kala, äyriäiset Fish, shellfish	0,1	3	0,11	3	68	4	25	2	7	2	0,3	2	6,3	9	0,3	2	0,02	1	13	5
Kananmuna / Egg	0,0	1	0,03	1	41	2	11	1	3	1	0,5	4	4,9	7	0,3	2	0,01	1	9	3
Liha / Meat	0,6	18	0,47	11	271	15	18	1	33	8	2,9	22	25,8	35	3,7	27	0,21	13	10	4
Maito / Milk	0,4	12	0,79	19	643	36	902	75	66	16	0,3	2	20,4	28	3,4	25	0,18	12	102	40
Sokeri, makeiset, suklaa Sugar, confectionary,	0,0	1	0,03	1	16	1	26	2	8	2	0,3	2	0,4	1	0,1	1	0,03	2	3	1
Juomat / Beverages	0,0	1	0,61	15	57	3	58	5	67	16	0,4	3	1,0	1	0,1	1	0,02	1	5	2
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0,0	0	0,10	2	43	2	10	1	20	5	0,2	2	0,1	0	0,0	0	0,02	1	2	1
Muut tuotteet Other ingredients	1,8	55	0,07	2	26	1	14	1	6	1	0,2	2	0,5	1	0,2	2	0,03	2	82	32

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 115. Natriumin, kaliumin, fosforin, kalsiumin, magnesiumin, raudan, seleenin, sinkin, kuparin ja jodin päivittäinen saanti raaka-ainepääloukista 65–74-vuotiailla miehillä (n = 229) 48 tunnin ruoankäyttöhaastattelussa. Daily intake of sodium, potassium, phosphorus, calcium, magnesium, iron, selenium, zinc, copper and iodide from the main ingredient groups among 65- to 74-year-old men (n = 229) in the 48-hour dietary recall.

Raaka-aineryhmä Ingredient group	Natrium Sodium	Kalium Potassium	Fosfori Phosphorus	Kalsium Calcium	Magnesium Magnesium	Rauta Iron	Seleeni Selenium	Sinkki Zinc	Kupari Copper	Jodi Iodide										
	g	%	g	%	mg	%	µg	mg	mg	µg										
Kasvikset / Vegetables	0,1	2	0,35	9	46	3	31	3	17	5	0,6	5	1,0	2	0,4	3	0,07	5	2	1
Palkokasvit, pähkinät Legumes, nuts	0,0	0	0,06	2	25	2	7	1	10	3	0,4	3	0,5	1	0,2	2	0,06	4	1	0
Peruna / Potato	0,0	0	0,51	14	46	3	7	1	24	6	0,7	5	0,7	1	0,3	3	0,09	6	1	0
Hedelmät, marjat / Fruit, berries	0,0	1	0,35	9	38	2	47	5	24	6	0,6	5	0,4	1	0,2	2	0,12	8	2	1
Viljat / Cereals	0,0	1	0,59	16	452	28	43	4	140	37	6,2	50	11,0	17	4,3	35	0,72	50	16	7
Rasvat / Fats	0,2	6	0,01	0	7	0	6	1	1	0	0,0	0	0,1	0	0,0	0	0,00	0	1	0
Kala, äyriäiset / Fish, shellfish	0,2	7	0,15	4	95	6	44	4	10	3	0,3	2	8,5	13	0,5	4	0,02	2	17	8
Kananmuna / Egg	0,0	1	0,02	1	35	2	9	1	2	1	0,4	3	4,1	6	0,2	2	0,01	1	7	3
Liha / Meat	0,4	13	0,37	10	217	13	13	1	26	7	2,3	18	21,0	32	3,0	25	0,17	12	7	3
Maito / Milk	0,3	11	0,75	20	570	35	754	73	60	16	0,3	2	17,1	26	2,7	22	0,12	8	84	37
Sokeri, makeiset, suklaa Sugar, confectionary,	0,0	0	0,02	0	5	0	9	1	3	1	0,1	1	0,3	0	0,0	0	0,01	1	2	1
Juomat / Beverages	0,0	1	0,48	13	42	3	50	5	51	13	0,3	2	0,8	1	0,1	1	0,02	1	4	2
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0,0	0	0,03	1	8	0	3	0	4	1	0,1	1	0,0	0	0,0	0	0,01	1	1	0
Muut tuotteet Other ingredients	1,8	58	0,05	1	22	1	11	1	5	1	0,2	1	0,3	0	0,2	2	0,02	1	83	37

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 116. Natriumin, kaliumin, fosforin, kalsiumin, magnesiumin, raudan, seleenin, sinkin, kuparin ja jodin päivittäinen saanti raaka-ainepääluokista 25–64-vuotiailla naisilla (n = 846) 48 tunnin ruoankäyttöhaastattelussa. Daily intake of sodium, potassium, phosphorus, calcium, magnesium, iron, selenium, zinc, copper and iodide from the main ingredient groups among 25- to 64-year-old women (n = 846) in the 48-hour dietary recall.

Raaka-aineryhmä Ingredient group	Natrium Sodium		Kalium Potassium		Fosfori Phosphorus		Kalsium Calcium		Magnesium Magnesium		Rauta Iron		Seleenin Selenium		Sinkki Zinc		Kupari Copper		Jodi Iodide	
	g	%	g	%	mg	%	mg	%	mg	%	mg	%	µg	%	mg	%	µg	%	µg	%
Kasvikset / Vegetables	0,1	3	0,44	13	58	4	38	4	22	7	0,7	7	0,9	2	0,5	4	0,09	7	8	4
Palkokasvit, pähkinät Legumes, nuts	0,0	0	0,07	2	31	2	12	1	15	4	0,5	4	0,9	2	0,2	2	0,07	6	0	0
Peruna / Potato	0,0	1	0,37	11	35	3	6	1	18	5	0,5	5	0,6	1	0,2	2	0,07	5	1	0
Hedelmät, marjat / Fruit, berries	0,0	1	0,44	13	48	4	58	6	31	9	0,7	6	0,5	1	0,3	3	0,15	12	2	1
Viljat / Cereals	0,0	1	0,42	12	316	23	31	3	97	29	4,4	43	8,6	16	3,0	30	0,51	41	11	6
Rasvat / Fats	0,1	5	0,01	0	6	0	4	0	1	0	0,0	0	0,2	0	0,0	0	0,00	0	1	1
Kala, äyriäiset / Fish, shellfish	0,1	2	0,09	3	57	4	20	2	6	2	0,2	2	5,7	10	0,3	3	0,02	1	11	6
Kananmuna / Egg	0,0	1	0,02	1	28	2	8	1	2	1	0,3	3	3,3	6	0,2	2	0,01	1	6	3
Liha / Meat	0,3	13	0,29	8	165	12	10	1	20	6	1,5	15	15,6	29	2,2	22	0,11	8	7	3
Maito / Milk	0,3	14	0,66	19	522	38	713	71	55	16	0,3	3	16,4	30	2,8	27	0,15	12	79	40
Sokeri, makeiset, suklaa Sugar, confectionary,	0,0	1	0,05	1	22	2	31	3	10	3	0,4	4	0,5	1	0,1	1	0,04	3	4	2
Juomat / Beverages	0,0	1	0,48	14	45	3	59	6	52	15	0,3	3	1,0	2	0,1	1	0,02	2	5	2
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0,0	0	0,03	1	8	1	4	0	5	1	0,2	2	0,0	0	0,0	0	0,01	1	1	0
Muut tuotteet Other ingredients	1,4	57	0,05	1	22	2	13	1	6	2	0,2	2	0,2	0	0,2	2	0,02	2	59	31

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

Taulukko/Table 117. Natriumin, kaliumin, fosforin, kalsiumin, magnesiumin, raudan, seleenin, sinkin, kuparin ja jodin päivittäinen saanti raaka-ainepäluokista 65–74-vuotiailta naisilla (n = 234) 48 tunnin ruoankäyttöhaastattelussa. Daily intake of sodium, potassium, phosphorus, calcium, magnesium, iron, selenium, zinc, copper and iodide from the main ingredient groups among 65- to 74-year-old women (n = 234) in the 48-hour dietary recall.

Raaka-aineryhmä Ingredient group	Natrium Sodium		Kalium Potassium		Fosfori Phosphorus		Kalsium Calcium		Magnesium Magnesium		Rauta Iron		Seleenin Selenium		Sinkki Zinc		Kupari Copper		Jodi Iodide	
	g	%	g	%	mg	%	mg	%	mg	%	mg	%	µg	%	mg	%	mg	%	µg	%
Kasvikset / Vegetables	0,1	3	0,37	12	48	4	33	4	18	6	0,6	6	0,8	2	0,4	4	0,08	6	1	1
Palkokasvit, pähkinät Legumes, nuts	0,0	0	0,07	2	29	2	10	1	12	4	0,4	4	0,6	1	0,2	2	0,06	5	1	0
Peruna / Potato	0,0	1	0,38	12	35	3	6	1	18	6	0,5	5	0,6	1	0,2	3	0,07	6	1	0
Hedelmät, marjat / Fruit, berries	0,0	1	0,39	12	44	3	51	6	27	9	0,7	7	0,5	1	0,3	3	0,14	12	2	1
Viljat / Cereals	0,0	1	0,44	14	338	26	32	4	105	34	4,7	47	8,2	16	3,2	34	0,54	45	13	7
Rasvat / Fats	0,1	5	0,01	0	5	0	4	0	1	0	0,0	0	0,1	0	0,0	0	0,00	0	1	0
Kala, äyriäiset / Fish, shellfish	0,1	5	0,12	4	78	6	33	4	8	3	0,2	2	6,7	14	0,4	4	0,02	2	13	7
Kananmuna / Egg	0,0	1	0,02	1	27	2	7	1	2	1	0,3	3	3,2	6	0,2	2	0,01	1	6	3
Liha / Meat	0,2	10	0,24	7	135	10	7	1	17	5	1,5	16	12,8	26	1,8	19	0,13	11	5	3
Maito / Milk	0,3	13	0,65	21	494	38	649	72	52	17	0,2	2	14,8	30	2,3	25	0,10	9	72	40
Sokeri, makeiset, suklaa Sugar, confectionary	0,0	0	0,01	0	5	0	7	1	2	1	0,1	1	0,2	0	0,0	0	0,01	1	1	1
Juomat / Beverages	0,0	1	0,40	13	35	3	50	6	42	13	0,2	2	0,8	2	0,1	1	0,01	1	3	2
Alkoholiuomat Alcoholic beverages	0,0	0	0,02	1	5	0	2	0	3	1	0,1	1	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0	0
Muut tuotteet Other ingredients	1,3	60	0,04	1	17	1	9	1	4	1	0,1	1	0,2	0	0,2	2	0,02	1	63	34

Finravinto 2007 / FINDIET 2007

