

Anni Helldán
Susanna Raulio
Mikko Kosola
Heli Tapanainen
Marja-Leena Ovaskainen
Suvi Virtanen

Finravinto 2012 -tutkimus The National FINDIET 2012 Survey

RAPORTTI



Finravinto 2012 -tutkimus

The National FINDIET 2012 Survey

Anni Helldán, Susanna Raulio, Mikko Kosola,
Heli Tapanainen, Marja-Leena Ovaskainen, Suvi Virtanen



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS
National Institute for Health and Welfare

Finravinto 2012 -tutkimuksen työryhmä / The National FINDIET 2012 Survey group:
Anni Helldán, Salla Luhtala, Tommi Korhonen, Mikko Kosola, Satu Männistö,
Marja-Leena Ovaskainen, Heikki Pakkala, Heli Tapanainen, Susanna Raulio, Suvi Virtanen

Ravintohaastattelijat: / Dietary interviewers:
Kirsi Ali-Kovero, Arja Heinonen, Minna Kaartoaho, Soile Kotilainen, Tuula Laitinen,
Seija Moilanen, Tarja Puustinen, Tanja Seppä, Fanni Virtanen, Taina Öhman

© Kirjoittajat ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Ulkoasu: Riitta Nieminen
Taitto: Seija Puro

ISBN 978-952-245-950-3 (painettu)
ISSN 1798-0070 (painettu)
ISBN 978-952-245-951-0 (verkkojulkaisu)
ISSN 1798-0089 (verkkojulkaisu)

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-951-0>

THL Raportti 16/2013

Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy
Tampere 2013

Anni Helldán, Susanna Raulio, Mikko Kosola, Heli Tapanainen, Marja-Leena Ovaskainen, Suvi Virtanen. Finravinto 2012 -tutkimus – The National FINDIET 2012 Survey. ISBN 978-952-245-950-3 (painettu); 978-952-245-951-0 (verkko) THL. Raportti 16/2013, 187 s. Helsinki 2013.

TIIVISTELMÄ

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Finravinto-tutkimukset ovat vuodesta 1982 lähtien seuranneet suomalaisen aikuisväestön ruoankäyttöä ja ravinnonsaantia. Ravintotutkimus toteutettiin osana kansallista FINRISKI-tutkimusta, joka viiden vuoden välein selvittää kroonisten tautien riskitekijöitä ja niiden muutoksia. FINRISKI 2012-tutkimus toteutettiin tammi-maaliskuussa 2012 viidellä alueella: Helsingin ja Vantaan kaupungeissa, Turun ja Loimaan alueella, Pohjois-Savon ja Pohjois-Karjalan maakunnissa sekä Pohjois-Pohjanmaalla ja Kainuussa. 25–74-vuotiaat tutkittavat valittiin satunnaisotannalla väestökisteristä. Kutsu lähetettiin 9905 henkilölle, joista 59 % osallistui (n=5827). Kenttäryhmä teki tutkittaville antropometrisiä ja kliinisiä mittauksia sekä haastatteluja.

FINRISKIn otoksesta 33 % kutsuttiin Finravinto-tutkimukseen, ja kutsutuista 53 % osallistui ravintohaastatteluun. Haastattelu toteutettiin tietokoneavusteisesti käyttäen kansallisen Fineli-tietokannan elintarvikevalikoimaa ja kuvauksia. Ravintohaastattelijat tallensivat päivän ruoat ja juomat kullakin ruokailukerralla kahden edeltävän päivän (48 tunnin) aikana. Myös ravintolisien käyttöä selvitettiin. Ruoka-annosten koon arviointiin käytettiin Ruokien annoskuvakirjaa sekä tuotemerkkien annospainoja. Finravinto 2012 -tutkimuksen aineistoksi saatiin 1708 haastattelua.

Ruoankäyttöhaastattelujen mukaan suomalainen työikäinen aikuinen söi keskimäärin kuusi kertaa päivässä. Kaksi kolmasosaa päivittäisestä energiasta tuli pääaterioista (64 % miehillä ja 59 % naisilla) ja noin kolmannes välipaloista. Viljavalmisteet, ravintorasvat, liharuoat ja maitovalmisteet kuuluivat lähes jokaisen ruokavalioon. Kasviksia tai juureksia käytti keskimäärin 80 % miehistä ja 95 % naisista. Naisten ruokavalioon sisältyi keskimäärin vähän yli 400 g kasviksia, juureksia, palkokasviksia, hedelmiä, marjoja tai mehuja päivässä, miesten ruokavalioon hieman vähemmän. Rasvattoman maidon käyttö oli yleisintä työikäisillä naisilla. Elintarvikeluokittain tarkasteltuna 65–74-vuotiaat söivät enemmän puuroa, pullaa ja munkkeja kuin 25–64-vuotiaat, jotka puolestaan söivät enemmän jogurttia, kovia juustoja ja makeisia.

Energia saatiin pääasiallisesti viljavalmisteista, liharuoista ja maitovalmisteista. Rasvan osuus energiasta oli työikäisillä miehillä ja naisilla 36 %. Tyydyttyneiden rasvahappojen osuus oli työikäisillä 14 % ja ikääntyvillä 13 % energiasta. Suomalaisten ruokavalio sisälsi enemmän rasvaa ja tyydyttyneitä rasvahappoja kuin viisi vuotta aiemmin. Myös kertatyydyttymättömien ja monitydyttymättömien rasvahappojen saanti lisääntyi rasvan runsaamman käytön vuoksi.

Hiilihydraattien osuus energiasta oli 42 % työikäisillä miehillä ja 44 % naisilla. Sokerin saanti pysyi ennallaan, mutta kuidun saanti oli pienentynyt. Naisten ruokavalio sisälsi runsaammin hiilihydraattia, kuitua ja sokeria kuin miesten. Suolan saanti oli lisääntynyt ja on melko kaukana suositeltavasta. Sekä miesten että naisten ruokavalioon sisältyi keskimäärin riittävästi vitamiineja ja kivennäisaineita. Raudan ja folaatin saannit jäivät kuitenkin alle suositusten. Myös D-vitamiinin saanti oli ikääntyvillä naisilla alle saantisuosituksen. D-vitamiinivalmisteita käyttivät ikääntyvät yleisemmin kuin työikäiset ja valmisteita käyttävät saavuttivat suositellun tason.

Tyydyttyneestä rasvasta yli puolet saatiin maitorasvasta, joka sisältyi voihiin ja rasvaseoksiin, juustoon, pääruokien ruoanvalmistusrasvaan, maitojuomiin tai maitovalmisteisiin. Lisäksi tyydyttynyttä rasvaa saatiin lihasta, lihavalmisteista sekä muista levitteistä ja ravintorasvoista. Tyydyttyneen rasvan saanti on lisääntynyt kaikista lähteistä. D-vitamiinin saanti oli lisääntynyt ja pääasialliset ruokälähteet olivat kala, ravintorasvat ja maitovalmisteet. Folaatti saatiin enimmäkseen viljavalmisteista ja kasviksista ja hedelmistä.

Ravintolisistä ilmoitti käyttäneensä 43 % miehistä ja 64 % naisista. Ravintolisien merkitys ravintoainesten saannissa oli moninkertainen ruokaan verrattuna. Valmisteiden käyttö ei ole välttämättä perusteltavissa, sillä ravintolisien käyttäjät saivat jo ruoasta enemmän vitamiineja ja kivennäisaineita kuin ei-käyttäjät. Ravintolisien käyttäjät saivat yleensä jo ruoasta suosituksia vastaavat määrät ravintoaineita, D-vitamiinia lukuun ottamatta. D-vitamiinin saanti on keskimäärin riittävä ja täydennettyjen maitovalmisteiden sekä ravintorasvojen käytöllä on tässä merkitystä.

Finravinto 2012 -tutkimuksen mukaan suomalaisten aikuisten ravintotottumuksissa pitkään tapahtunut myönteinen kehitys rasvan laadun paranemisessa ja suolan saannin vähenemisessä näyttää pysähtyneen. Rasvan osuus energiasta on kasvanut ja kasvu näkyy erityisesti tyydyttyneen mutta myös tyydyttymättömän rasvan osuuksien kasvamisena. Kasvisten käyttö on lisääntynyt. Hiilihydraattien laadussa olisi parantamisen varaa, sillä kuidun saanti saisi olla nykyistä suurempi ja sakkaroosin saanti pienempi. Hyviä hiilihydraatteja saadaan tummasta täysjyväleivästä, puurosta ja kasviksista.

Myönteisiä muutoksia suomalaisten ruokavaliossa olivat kasvisten ja kasviöljyn käytön lisääntyminen sekä D-vitamiinin saannin paraneminen. Täysjyväviljan, kalan, rypsiöljyn tai muiden kasviöljyjen, kasvisten, hedelmien ja marjojen kulutuksen lisäys parantaisi suomalaisten aikuisten ruokavaliota. Sen sijaan sokeripitoisten ja runsaasti tyydyttynyttä rasvaa ja suolaa sisältävien elintarvikkeiden kulutusta tulisi karsia.

Aikaisempien Finravinto-tutkimusten raportit on julkaistu Kansanterveyslaitoksen raporttisarjassa B.

Asiasanat: kansanravitseminen, ravintoaine, ravintolisä, ravintotekijät, ravitseminen, ravitsemussuosittukset, ruoankäyttö, ruokatottumukset, ruokavaliohaastattelu, ruokavaliotutkimukset

Anni Helldán, Susanna Raulio, Mikko Kosola, Heli Tapanainen, Marja-Leena Ovaskainen, Suvi Virtanen. Finravinto 2012 -tutkimus – The National FINDIET 2012 Survey. ISBN 978-952-245-950-3 (tryckt); 978-952-245-951-0 (pdf) THL. Raportti 16/2013, 187 s. Helsinki 2013.

SAMMANFATTNING

Finravinto-undersökningarna, som genomförs vid Institutet för hälsa och välfärd, följer sedan 1982 upp den finländska vuxenbefolkningens kostvanor och näringsintag. Kostundersökningen ingår i den nationella FINRISKI-undersökningen som genomförs vart femte år i syfte att kartlägga riskfaktorer för kroniska sjukdomar och förändringar i dessa riskfaktorer. Undersökningen FINRISKI 2012 genomfördes i januari–mars 2012 i följande områden: Helsingfors och Vanda stad, Åbo- och Loimaaregionen och landskapen Norra Savolax, Norra Karelen, Norra Österbotten och Kajanaland. Deltagare i åldern 25–74 år valdes ut genom slumpmässigt urval ur befolkningsregistret. Inbjudan skickades till 9 905 personer, varav 59 procent deltog i undersökningen (n=5 827). Fältgruppen genomförde antropometriska och kliniska mätningar och intervjuer med deltagarna.

Totalt 33 procent av personerna i urvalet i FINRISKI-undersökningen inbjöds att delta i Finravinto-undersökningen, och 53 procent av de inbjudna deltog i en kostintervju. Kostintervjudata registrerades i kostdatabasen och livsmedelskonsumtion och näringsintag beräknades med hjälp av Fineli-databasen. Intervjuarna registrerade uppgifter om den mat och de drycker som deltagarna konsumerat vid varje måltid under de föregående två dyggen (48 timmar). Även deltagarnas konsumtion av kosttillskott klarlades. För bedömningen av matportionernas storlek användes portionsvikter för livsmedel och boken Guide över matportioner som innehåller bilder av matportioner. Materialet i undersökningen Finravinto 2012 består av 1 708 intervjuer.

Kostundersökningen visade att en vuxen finländare i arbetsför ålder i genomsnitt äter sex gånger per dag. Två tredjedelar av det dagliga energiintaget kom från huvudmåltiderna (64 % hos män och 59 % hos kvinnor) och cirka en tredjedel från mellanmål. Spannmålsprodukter, matfetter, köttträtter och mjölkprodukter ingick i kosten hos nästan alla deltagare. I genomsnitt 80 procent av männen och 95 procent av kvinnorna åt grönsaker eller rotfrukter. I kvinnornas kost ingick i genomsnitt drygt 400 g grönsaker, rotsaker, baljväxter, frukt, bär eller saft per dag, i männens kost något mindre. Konsumtionen av fettfri mjölk var högst bland kvinnor i arbetsför ålder. När man betraktar olika livsmedelskategorier framgår det att konsumtionen av gröt, bullar och munkar var större bland personer i åldern 65–74 år än bland personer i åldern 25–64 år. De sistnämnda åt i stället mer yoghurt, hårdost och sötsaker.

Energiintaget kom huvudsakligen från spannmålsprodukter, köttträtter och mjölkprodukter. Fett stod för 36 procent av energiintaget hos arbetsför män och kvinnor. Andelen mättade fettsyror var 14 procent av energiintaget hos personer i arbetsför ålder och 13 procent hos äldre. Denna gång innehöll finländarnas kost mer fett och mättade fettsyror än fem år tidigare. Dessutom har intaget av enkelomättade och fleromättade fettsyror ökat till följd av en ökad fettkonsumtion.

Kolhydrater stod för 42 procent av energiintaget hos män i arbetsför ålder och för 44 procent hos kvinnor. Sockerintaget ligger på samma nivå som tidigare, men intaget av fibrer har minskat. Kvinnornas kost innehöll mer kolhydrater, fibrer och socker än männens kost. Intaget av salt har ökat och ligger relativt långt ifrån det rekommenderade intaget. I genomsnitt innehöll både männens och kvinnornas kost tillräckligt med vitaminer och mineralämnen. Intaget av järn och folat nådde dock inte upp till rekommendationerna. Dessutom ligger intaget av D-vitamin hos fjärdedelen med det lägsta intaget under rekommenderad nivå. Användning av D-vitamintillskott var vanligare bland äldre än bland personer i arbetsför ålder, och de som åt dessa kosttillskott nådde också upp till rekommendationerna.

Mer än hälften av det mättade fett kom från mjölkfetter, som finns i smör och fettblandningar, ost, matlagningsfett, mjölkdrycker och mjölkprodukter. Dessutom kom mättat fett från kött, köttprodukter och bredbara pålägg och matfetter. Intaget av mättat fett har ökat från alla källor. Intaget av D-vitamin har ökat, och de huvudsakliga matkällorna är fisk, margariner och mjölkprodukter. Folat fås främst från spannmålsprodukter, grönsaker och frukter.

Totalt 43 procent av männen och 64 procent av kvinnorna uppgav att de åt kosttillskott. Betydelse av kosttillskott för intaget av näringsämnen var mångfaldig i förhållande till kostens betydelse. Dessa kosttillskott användes ofta i onödan, eftersom de som använder kosttillskott fick mer vitaminer och

mineralämnen ur kosten än de som inte åt kosttillskott. De som använder kosttillskott fick vanligen den rekommenderade mängden näringsämnen ur kosten, med undantag av D-vitamin. Tillförseln av D-vitamin är i genomsnitt tillräcklig, och konsumtion av mjölkprodukter och matfetter med tillsatt D-vitamin är av betydelse.

Undersökningen Finravinto 2012 visar att den positiva utveckling som pågått länge i vuxenbefolkningens kostvanor verkar ha avstannat när det gäller förbättringen av fettkvaliteten och det minskande saltintaget. Andelen fett har ökat i energiintaget, vilket särskilt syns som en ökning av andelen mättade och omättade fetter. En positiv förändring är, att konsumtionen av grönsaker har ökat. Kvaliteten på kolhydraterna måste emellertid förbättras, eftersom intaget av fibrer borde vara större och intaget av socker mindre. Goda kolhydrater finns i mörkt fullkornsbröd, gröt och grönsaker.

Positiva förändringar som skett i finländarnas kost är att konsumtionen av grönsaker och vegetabilisk olja och intaget av D-vitamin har ökat. De vuxna finländarnas kost kunde förbättras genom ökad konsumtion av fullkorn, fisk, rybsolja eller andra vegetabiliska oljor, grönsaker, frukt och bär. Å andra sidan är det viktigt att minska konsumtionen av livsmedel som innehåller rikligt med socker, mättat fett och salt.

Rapporterna från de tidigare Finravinto-undersökningarna har publicerats i Folkhälsoinstitutets rapportserie B.

Ämnesord: folknäring, näringsämne, näringsämnespreparat, kostfaktorer, näring, nutrition, näringsrekommendationer, matkonsumtion, kostvanor, kostintervju, kostundersökningar

Anni Helldán, Susanna Raulio, Mikko Kosola, Heli Tapanainen, Marja-Leena Ovaskainen, Suvi Virtanen. *Finravinto 2012 -tutkimus – The National FINDIET 2012 Survey*. ISBN 978-952-245-950-3 (printed); 978-952-245-951-0 (pdf) THL. Raportti 16/2013, 187 p. Helsinki, Finland 2013.

ABSTRACT

The National FINDIET Surveys conducted by The National Institute for Health and Welfare (THL) 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 2012 was conducted between January 2012 and March 2012 in five areas (some areas are combinations) around Finland: 1) Helsinki and Vantaa (the metropolitan area), 2) Turku and Loimaa, 3) North Savo, 4) North Karelia, and 5) Northern Ostrobothnia and Kainuu. An eligible sample of adults aged 25–74 years was drawn randomly from the Population Register. The sample consisted of 9905 persons, who were sent an invitation letter to participate in the survey, of which 59% fulfilled the request. The field groups took anthropometric and clinical measurements from the respondents, followed by interviews. From the participants in FINRISK 2012, 33% were invited to the FINDIET Survey. This group of people were interviewed and their 48-hour dietary recall data were recorded by dietary interviewers. A picture booklet 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 2012 Survey was 1708.

According to the survey, an adult working-age Finnish person ate six times a day. Among the working age adults most of the daily energy was derived from the main meals (64% in men and 59% in women). Thus snacks contributed on average one-third to the daily energy intake. Almost all diets included grain products, dietary fat, meat dishes, and milk and dairy products. On average, 80% of men and 95% of women ate vegetables and root vegetables. The daily intake of vegetables, root vegetables, legumes, fruits, berries or juices was on average just over 400 g among women and slightly less than 400 g among men. Consumption of skimmed milk was most common among working-age women. Those aged 65–74 consumed more porridge, sweet buns, doughnuts and low-fat spreads than those aged 25–64, who in turn consumed more yoghurt, hard cheeses and sweets. There were no major differences observed in the nutrient intake between the working aged adults and older aged adults. Overall, women's diet contained a significantly higher proportion of fruit and vegetables than that of men.

Most of the energy intake was derived from grain products, meat dishes, and milk and dairy products. The percentage contribution of fat to the total energy intake was 36% in working aged men and women. The respective percentage for saturated fatty acids in men and women was 14% and for elderly men and women 13%. 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 iron fell below the recommended levels. Women's diet was higher in carbohydrates, dietary fibre and sucrose compared to that of men. The main sources of vitamin D were fish and dietary fats and milk products fortified with vitamin D, and sources of folate were cereal products, vegetables, fruit and berries.

Among the whole sample of those aged 25–74, 43% of men and 64% of women took dietary supplements. Vitamin and mineral intake from dietary supplements was significant in that they were many times the dietary intake. However, the use of dietary supplements was poorly targeted; those who took supplements already had a higher intake of vitamins and minerals from food than the ones who did not. Moreover, on average, the dietary intake of most vitamins and minerals was sufficient, and dietary supplementation was in most cases unnecessary.

According to the FINDIET 2012 Survey, the previous improvement in the dietary habits of the Finnish adult population concerning the quality of fat and salt intake have been put on hold. The proportion of fat in energy intake has increased through increased intake of saturated fat but also through increased intake of unsaturated fats. Intake of salt has increased slightly and is still quite far above the recommended intake levels. Intake of folate and iron is too low. There is a further need to increase fibre intake and to cut down the intake of sucrose. Intake of vitamin D is on average sufficient.

Positive changes in the diet of the Finnish adult population are increased consumption of vegetables and vegetable oils, as well as increased intake of vitamin D. A diet comprised of more whole grain cereals, fish, rapeseed oil or other vegetable oils, vegetables, fruit, and berries, and less consumption of foods containing high levels of sucrose and saturated fats would help to achieve better diet.

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

SISÄLLYS / CONTENTS

TIIVISTELMÄ
SAMMANFATTNING
ABSTRACT

1	JOHDANTO	11
2	AINEISTO JA MENETELMÄT	13
2.1	Materials and methods	13
2.2	Otokset ja osallistuminen	13
2.2.1	FINRISKI 2012 -tutkimus	13
2.2.2	Finravinto 2012 -tutkimus	13
2.3	Rekrytointi ja kenttätutkimuksen toteutus	18
2.3.1	Rekrytointi	18
2.3.2	Ruoankäytön kenttätutkimuksen toteutus	18
2.4	Ruokavalioaineiston laadunvalvonta	20
2.5	Koostumustietokanta	20
2.6	Ruokavalioaineiston tallennus- ja laskentaohjelma Finessi	20
2.7	Tutkimusmenetelmän valintaperusteet ja arviointi	21
3	ATERIOINTI	25
3.1	Daily meals	25
3.2	Ateriarytmi	25
3.3	Ateriatyypit ja työpäivien lounas	26
3.4	Energiansaanti vuorokauden aikana aterioittain	28
3.5	Yhteenveto ja tulosten tarkastelu	30
4	RUOKAVALION KOOSTUMUS	33
4.1	Food consumption and consumers by food group	33
4.2	Menetelmät	34
4.3	Ruokavalion elintarvikkeet	34
4.4	Ruokavalion raaka-aineet	46
5	RAVINTOAINEIDEN SAANTI RUOASTA JA RAVINTOLISISTÄ	47
5.1	Nutrient intake from diet and supplements	47
5.2	Menetelmät	48
5.2.1	Saanti ruoasta	48
5.2.2	Saanti ravintolisistä	48
5.3	Energjaravintoaineiden saanti ruoasta	49
5.3.1	Energia	51
5.3.2	Proteiini	52
5.3.3	Imeytyvä hiilihydraatti	53
5.3.4	Sakkarosi	54
5.3.5	Kuitu	55
5.3.6	Rasva	56
5.4	Rasvahappojen saanti ruoasta	57
5.4.1	Tyydyttyneet rasvahapot	59
5.4.2	Kertatyydyttymättömät rasvahapot	60
5.4.3	Monityydyttymättömät rasvahapot	61
5.4.4	N-3-sarjan monityydyttymättömät rasvahapot	62
5.4.5	Alfa-linoleenihappo	63
5.4.6	N-6-sarjan monityydyttymättömät rasvahapot	64
5.4.7	Linolihappo	65
5.4.8	Transrasvahapot	66
5.4.9	Kolesteroli	67
5.5	Vitamiinien saanti ruoasta	68
5.5.1	A-vitamiini	70
5.5.2	D-vitamiini	71
5.5.3	E-vitamiini	72
5.5.4	K-vitamiini	73
5.5.5	Tiamiini	74
5.5.6	Riboflaviini	75

5.5.7	Niasiini.....	76
5.5.8	Pyridoksiini.....	77
5.5.9	Folaatti.....	78
5.5.10	B ₁₂ -vitamiini.....	79
5.5.11	C-vitamiini.....	80
5.6	Kivennäisaineiden saanti ruoasta.....	81
5.6.1	Suola.....	83
5.6.2	Kalium.....	84
5.6.3	Fosfori.....	85
5.6.4	Kalsium.....	86
5.6.5	Magnesium.....	87
5.6.6	Rauta.....	88
5.6.7	Seleen.....	89
5.6.8	Sinkki.....	90
5.6.9	Kupari.....	91
5.7	Vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti ruoasta verrattuna suositukseen.....	92
5.8	Työikäisten ravintoaineiden saanti ruoasta koulutusryhmittäin.....	96
5.9	Ravintolisien käyttö ja merkitys ravintoaineiden kokonaissaannissa.....	98
5.10	Yhteenveto.....	102
6	D-VITAMIININ SAANTI RUOASTA JA RAVINTOLISISTÄ.....	105
6.1	Vitamin D intake from diet and supplements.....	105
6.2	Menetelmät.....	106
6.3	D-vitamiinin saanti ruoasta.....	106
6.4	D-vitamiinilisien käyttö.....	109
6.5	D-vitamiinin saanti ravintolisistä.....	110
6.6	D-vitamiinin saanti ruoasta ja lisistä.....	110
6.7	D-vitamiinin saantilähteet ruoasta.....	111
6.8	Pohdinta.....	112
7	RAVINTOAINEIDEN SAANTI RUOKARYHMITÄIN.....	113
7.1	Foods and drinks as contributors of nutrient intakes.....	113
7.2	Menetelmät.....	114
7.3	Energiaravintoaineiden saanti ruokaryhmittäin.....	115
7.3.1	Energia ja rasva.....	115
7.3.2	Hiilihydraatit.....	117
7.4	Vitamiinien saanti ruokaryhmittäin.....	119
7.5	Kivennäisaineiden saanti ruokaryhmittäin.....	120
7.6	Pohdinta.....	122
8	YHTEENVETO.....	125
9	FINRAVINTO 2012 -TUTKIMUKSEN TULOKSET UUSIEN POHJOISMAISTEN RAVITSEMUS-SUOSITUSTEN VALOSSA.....	127
9.1	Results of the National FINDIET 2012 Survey compared with Nordic nutrition recommendations 2012.....	127
9.2	Uudet pohjoismaiset ravitsemussuositukset – muutokset aiempiin suosituksiin.....	127
9.3	Finravinto 2012 -tutkimuksen tulokset verrattuna uusiin suosituksiin.....	127
10	LIITTEET / APPENDICES.....	129
	Liite/Appendix 1. Elintarvikeluokat / Food groups.....	130
	Liite/Appendix 2. Ravintotekijät / Nutrients.....	132
	Liite/Appendix 3. Ravintoaineiden saanti / Nutrient intake.....	135
	Liite/Appendix 4. Elintarvikeryhmien kulutus / Consumption of foods.....	173
	Liite/Appendix 5. Ravintoaineiden saanti elintarvike- ja pääraaka-aineluokista / Food and main ingredient sources of nutrients.....	186

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

Suvi Virtanen

Suomalaisen aikuisväestön ravitsemusta on seurattu viiden vuoden välein vuodesta 1982 lähtien osana kroonisten tautien riskitekijöitä ja yleistä terveydentilaa selvittävää FINRISKI -tutkimusta. Uusin Finravinto -tutkimus tehtiin kevättalvella 2012. Tutkimusajankohtaa edelsi vilkas keskustelu erityisesti vähähiilihydraattisesta ruokavaliosta ja D-vitamiinista eri tiedotusvälineissä. Runsaasti kovaa rasvaa sisältävien rasvaveitteiden myynti kasvoi.

Finravinto -tutkimuksessa selvitetään suomalaisen aikuisväestön ateriarytmiä, joukkoruokailun käyttöä, ruoankäyttöä, ravinnonsaantia, ravintolisien käyttöä ja ravintoaineiden saantilähteitä. Ruoankäyttöä ja ravinnonsaantia verrataan ravitsemussuosituksiin. Ruoankäytöntutkimusmenetelmänä käytettiin vuoteen 1992 saakka kolmen päivän ruokapäiväkirjoja, vuonna 1997 edellisen vuorokauden ruoankäytön haastattelua ja vuodesta 2002 lähtien tutkittavilta haastateltiin kahden edeltävän päivän ruoankäyttö. Vuodesta 2007 lähtien Finravinto -tutkimuksiin on kutsuttu työikäisten (25–64-vuotiaat) lisäksi myös 65–74-vuotiaat. Vertailun varmistamiseksi aiempiin tutkimuksiin työikäisten ja ikääntyneiden tulokset raportoidaan erikseen. Tulokset esitetään erikseen naisille ja miehille. Lisäksi tuloksia tarkastellaan alueittain sekä ikä- ja koulutusryhmittäin.

Tietoa suomalaisten ruokavaliosta tarvitaan väestön ravitsemustilanteen arviointiin ja seurantaan sekä riskiryhmien tunnistamiseen. Ravitsemuspoliittisten toimenpiteiden suunnittelun pohjaksi tarvitaan perusteellinen tieto nykytilanteesta. Ruoankulutus- ja ravintoaineiden saantitietoja käytetään laajasti myös ravitsemuksellisessa ja toksikologisessa riskinarvioinnissa Suomessa ja Euroopassa.

Nyt julkaistava Finravinto 2012-tutkimus antaa poikkileikkauksen suomalaisten aikuisten ruoankulutuksesta ja ravinnonsaannista. Raportti sisältää perustulokset, joita suhteutetaan tutkimusajankohtana voimassa olleisiin ravitsemussuosituksiin. Syksyllä 2013 julkistettiin uudet pohjoismaiset ravitsemussuositukset, joissa suositukset D-vitamiinille, seleenille sekä rasvan ja hiilihydraatin energiaosuuksille hieman muuttuivat. Finravinto 2012 -tutkimuksen tuloksia suhteessa näihin muuttuneisiin suosituksiin pohditaan raportin luvussa 9. Jatkossa Finravinto 2012 -tutkimuksesta tullaan lisäksi julkaisemaan erillisiä artikkeleita. Aiemmat Finravinto -tutkimukset mahdollistavat aikuisväestön ravitsemustilanteen muutosten arvioinnin.

2 Aineisto ja menetelmät

Anni Helldán, Mikko Kosola, Heli Tapanainen, Satu Männistö, Tommi Korhonen, Susanna Raulio

Finravinto 2012 -tutkimus toteutettiin tammi-huhtikuussa 2012 viidellä tutkimusalueella eri puolilla Suomea. Tutkimuksen aineiston muodosti satunnaisotos tutkimusalueen 25–74-vuotiaasta väestöstä. Finravinto 2012 -tutkimuksessa selvitettiin väestön keskimääräistä ruoankäyttöä ja ravintoaineiden saantia 1708 tutkittavalta 48 tunnin ruoankäyttöhaastattelun avulla. Finravinto 2012 -tutkimus on osa Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen kansantautien riskitekijöitä kartoittavaa FINRISKI 2012 -tutkimusta.

2.1 Materials and methods

The National FINDIET 2012 Survey was conducted between January and April 2012, and covered five different regions around Finland. Adults aged 25 to 74 years and from the study regions were selected as a stratified random sample from the Population Register, to take part in this survey. The objective of the National FINDIET 2012 survey was to study food consumption and nutrient intake in the population. Data were collected by 48-hour dietary recall from 1708 participants. FINDIET 2012 survey is a part of The National FINRISK Study, which is a large population based survey on the risk factors of chronic, noncommunicable diseases. 48-hour dietary recalls were done between Mondays and Fridays and data thus includes week and weekend days. The number of Thursdays and Saturdays is about half compared with other days and data on Fridays are lacking because of the study design.

2.2 Otokset ja osallistuminen

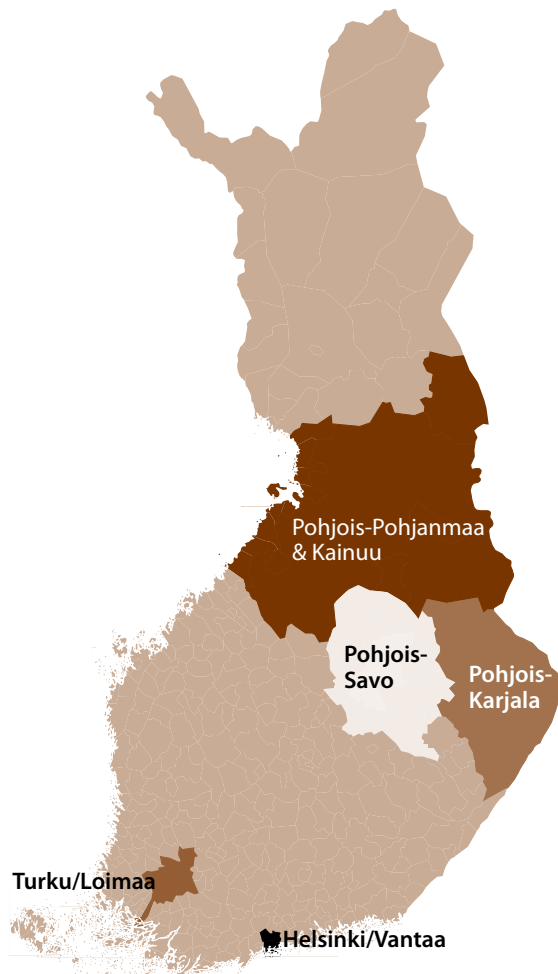
2.2.1 FINRISKI 2012 -tutkimus

Suomalaisten terveyttä, elintapoja ja kansantauteja seuraava FINRISKI 2012 -tutkimus toteutettiin tammi-huhtikuussa 2012 samanaikaisesti viidellä tutkimusalueella: Helsingin ja Vantaan kaupungeissa, Turun ja Loimaan alueella, Pohjois-Savon maakunnassa, Pohjois-Karjalan maakunnassa sekä Pohjois-Pohjanmaan ja Kainuun maakunnissa (kuvio 2.1). Tutkimukseen kuului perustutkimus eli terveystarkastus ja sen lisäksi lisätutkimuksia, jotka toteutettiin vain osalle tutkittavista. 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 noin 2 000 henkilöä jokaisella viidellä alueella, yhteensä 10 000 henkilöä. Tutkimusväestöön kuulumattomiksi katsottiin ennen tutkimuksen aloittamista

kuolleet tai tutkimusalueelta poismuuttaneet. Lopullinen FINRISKI 2012 -tutkimuksen otos oli 9905 henkilöä, joille lähetettiin kutsu saapua terveystarkastukseen tutkimuspisteeseen (kuvio 2.2). Kutsun saaneista 59 % osallistui, miehistä 56 % ja naisista 62 %. FINRISKI 2012 -tutkimuksen suorittamiselle oli saatu hyväksyntä Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin kuntayhtymän koordinoivalta eettiseltä toimikunnalta.

2.2.2 Finravinto 2012 -tutkimus

Finravinto 2012 -tutkimuksen muodosti 33 % satunnaisotos (n=3 268) FINRISKI-tutkimukseen kutsutuista tutkittavista. Kutsutuista 1867 (57 %) saapui tutkimuspaikalle. Heistä 147 kieltäytyi osallistumasta ravintotutkimukseen jo ennen haastatteluun menemistä. Muutama haastatteluista jäi kesken tutkittavan kiireen tai kieliongelmiensä takia. Ravintohaastattelijat haastattelivat yhteensä 1721 tutkittavaa ja hyväksytty 48 tunnin ruoankäyttöhaastattelu saatiin 1708 (52 % satunnaisotoksesta) tutkittavalta (kuvio 2.2).



Kuvio 2.1. Finravinto-tutkimuksen alueet vuonna 2012.
Figure 2.1. Study areas of the National FINDIET 2012 Study.

48 tunnin ruoankäyttöhaastattelut toteutettiin maanantain ja perjantain välisenä aikana. Ruoankäyttöhaastatteluaineisto sisältää siis sekä arki- että viikonloppupäiviä. Tutkimusasetelmas- ta johtuen torstaiden ja lauantaiden lukumäärät ovat noin puolet pienemmät verrattuna muiden viikonpäivien määriin ja perjantaipäivien ruoankäyttötiedot puuttuvat aineistosta kokonaan. Viikonpäivien jakauma on esitetty kuviossa 2.3.

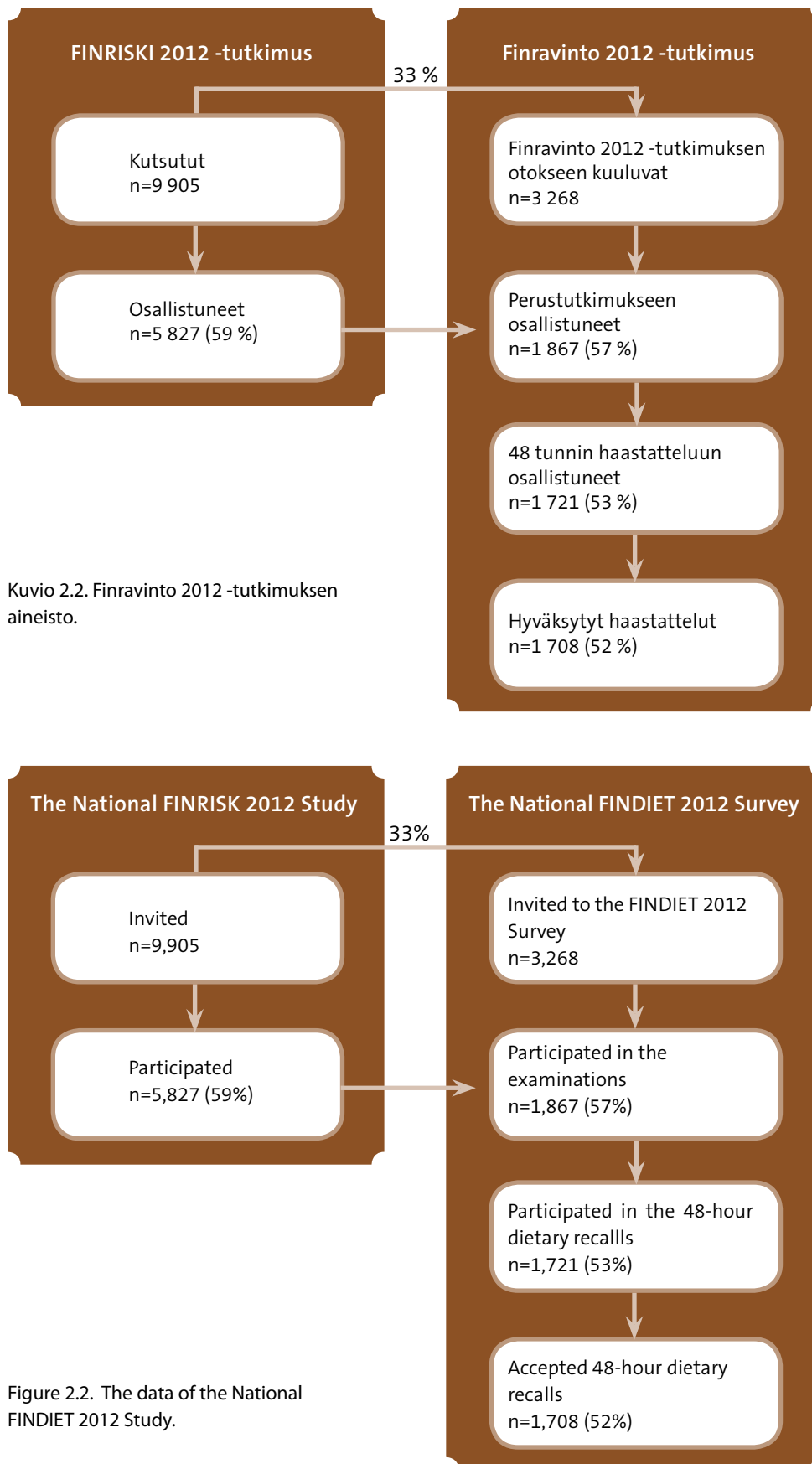
Finravinto 2012 -tutkimukseen osallistuneiden tutkittavien määrät on esitetty taulukossa 2.1 sukupuolittain, alueittain ja ikäryhmittäin. Naiset osallistuivat miehiä ja vanhemmat ikäryhmät nuorempia useammin tutkimukseen. Ravintoalotukseen kuuluneista miehistä osallistui 49 % ja naisista 56 %. Nuorten aikuisten pieni osallistumisprosentti laski tutkittavien määrää.

Finravinto-tutkimukseen osallistuneiden perustietoja alueittain, sukupuolittain ja ikäryhmittäin on esitetty taulukossa 2.2. Finravinto-tutkimukseen osallistuneet olivat iän, painoindeksin ja tupakoinnin suhteen samanlaisia kuin ne, jotka osallistuivat FINRISKI-perustutkimukseen. Kuitenkin Turku-Loimaan alueen miehillä oli Finravinnossa korkeampi veren kolesterolipitoisuus (5,4 vs. 5,2 mmol/l) sekä diastolinen verenpaine (84 vs 82 mmHg) kuin perustutkimukseen osallistuneilla saman alueen miehillä. Pohjois-Pohjanmaan ja Kainuun alueen Finravinto-tutkimukseen osallistuneilla miehillä oli enemmän koulutusvuosia kuin perustutkimuksen miehillä (13,5 vs. 12,3 vuotta).

Finravinto 2012 -tutkimukseen osallistuneet tutkittavat olivat kaikissa ikä- ja alueryhmissä keskimäärin ylipainoisia (BMI=25,0–29,9 kg/m²) (1) lukuun ottamatta helsinkiläisiä työikäisiä naisia (BMI=24,7). Myös keskimääräiset seerumin kolesteroliarvot ylittivät lähes kaikissa ryhmissä Käypä hoito -suositusten tasot (alle 5 mmol/l) (2). Keskimääräiset systolisen verenpaineen tasot olivat työikäisillä miehillä tyydyttävällä tasolla (131–135 mmHg), kun puolestaan ikääntyvillä miehillä verenpaine- taso oli lievästi kohonnut lähes kaikilla alueilla (139–147 mmHg). Työikäisillä naisilla systolinen verenpaine oli keskimäärin normaalin rajoissa (<130 mmHg), mutta ikääntyvillä lievästi koholla. Diastolinen verenpaine oli sekä työikäisillä että ikääntyvillä miehillä ja naisilla keskimäärin optimaalisella (<80 mmHg) tai normaalilla alueella (<85 mmHg) (3).

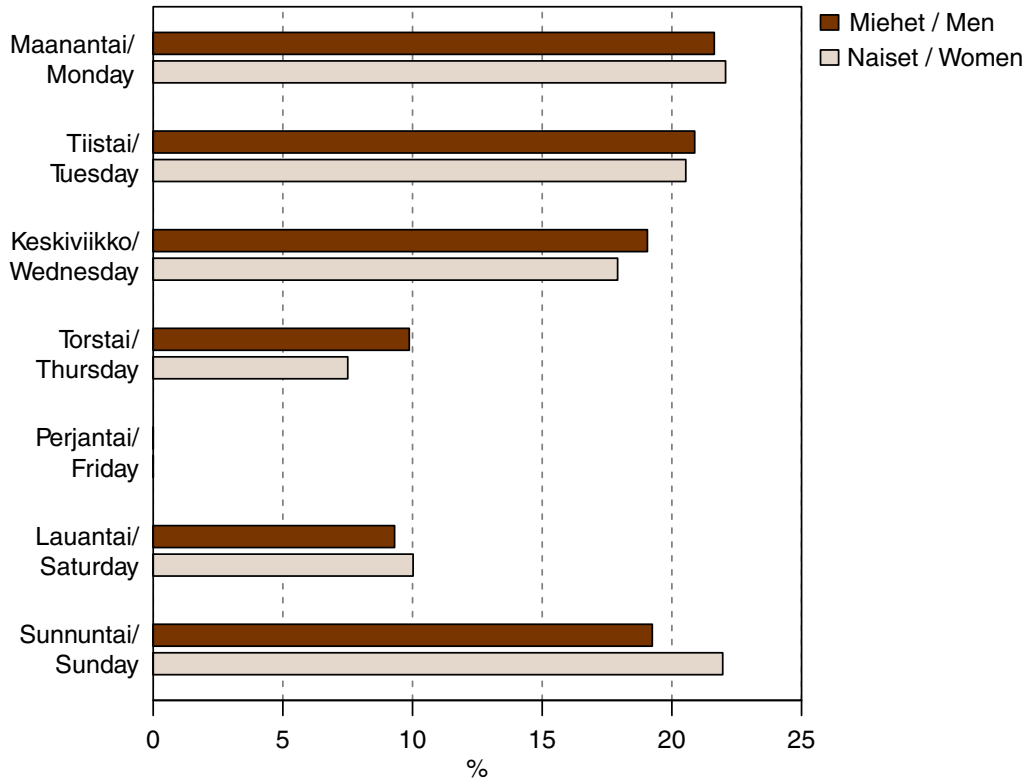
Tässä raportissa ruoankäytön ja ravintoaineiden saantitulokset esitetään erikseen miehille ja naisille sekä osittain eri tutkimusalueille tai eri ikäryhmille (25–34, 35–44, 45–54, 55–64 ja 65–74-vuotiaat). Nämä ovat tekijöitä, jotka aikaisempien tutkimusten mukaan ovat yhteydessä ruoankäyttöön. Koska Finravinto 2002 -tutkimuksessa olivat mukana ainoastaan 25–64-vuotiaat, esitetään vertailtavuuden säilyttämiseksi tulokset erikseen 25–64-vuotiaille (työikäiset) sekä 65–74-vuotiaille (ikäntyvät). Tämän vuoksi myös ruoankäyttöä tai ravintoaineiden saantia kuvaavissa liitetaulukoissa (liitteet 3 ja 4) alueittaiset saantiluvut on esitetty vain 25–64-vuotiaille. Näin meneteltiin myös vuoden 2007 Finravinto-tutkimuksessa.

Ravintoaineiden saantia tai ruoankäyttöä kuvaavissa liitetaulukoissa tulokset esitetään joko alueen tai ikäryhmän mukaan.



Kuvio 2.2. Finravinto 2012 -tutkimuksen aineisto.

Figure 2.2. The data of the National FINDIET 2012 Study.



Kuvio 2.3. Viikonpäivien jakautuminen miehillä ja naisilla 48 tunnin ruoankäyttöhaastattelussa.
Figure 2.3. The proportions of different weekdays in 48-hour dietary recall by sex.

Taulukko 2.1. Finravinto 2012 -tutkimukseen osallistuneiden määrät ja osallistumisaktiiviteetti (%) alueittain ja ikäryhmittäin.

Table 2.1. Number of participants and participation rate (%) in the National FINDIET 2012 Study by area and age.

Sukuoli Sex	Ikäryhmä, v Age group, y	Helsinki-Vantaa		Turku-Loimaa		Pohjois-Savo		Pohjois-Karjala		Pohjois-Pohjanmaa & Kainuu		Kaikki All	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Miehet / Men	Kaikki / All	152	47	151	46	154	47	182	56	156	48	795	49
	25-34	21	33	22	34	16	24	23	35	24	36	106	32
	35-44	24	37	26	40	26	40	33	50	34	52	143	44
	45-54	33	50	27	42	38	58	31	47	33	52	162	50
	55-64	29	45	35	53	33	51	44	68	33	50	174	53
	65-74	45	68	41	63	41	62	51	80	32	50	210	65
Naiset / Women	Kaikki / All	172	61	167	51	195	59	201	61	178	54	913	56
	25-34	33	53	27	44	29	45	30	45	30	46	149	46
	35-44	30	46	38	58	38	58	44	67	42	64	192	59
	45-54	31	47	36	55	37	56	39	59	35	53	178	54
	55-64	34	52	30	45	50	76	41	62	36	55	191	58
	65-74	44	67	36	55	41	62	47	73	35	53	203	62
Kaikki / All		324	50	318	49	349	53	383	58	334	51	1 708	52

Taulukko 2.2. Finravinto 2012 -tutkimuksen tutkittavien sosiodemografisten ja kliinisten tietojen keskiarvoja ikäryhmittäin ja alueittain miehillä ja naisilla.

Table 2.2. The background data of the National FINDIET 2012 Study.

Miehet / Men	Ikäryhmä, v Age group, y	Alue / Area					
		Helsinki– Vantaa	Turku– Loimaa	Pohjois–Savo	Pohjois- Karjala	Pohjois- Pohjanmaa & Kainuu	Kaikki All
Ikä, v Age, y	25–64	45,7	46,3	47,5	46,7	45,7	46,4
	65–74	68,6	68,4	69,3	68,3	68,7	68,7
	25–74	52,5	52,3	53,3	52,7	50,4	52,3
Koulutusvuodet, v Years of education, y	25–64	15	14	13	13	14	14
	65–74	12	10	10	11	11	11
	25–74	14	13	12	12	14	13
Paino, kg Weight, kg	25–64	82	89	87	86	84	86
	65–74	87	88	83	84	82	85
	25–74	84	89	86	86	83	85
Pituus, cm Height, cm	25–64	178	180	177	177	177	178
	65–74	176	175	172	173	171	174
	25–74	177	178	176	176	176	177
Painoindeksi, kg/m ² Body mass index, kg/m ²	25–64	26	28	28	27	27	27
	65–74	28	29	28	28	28	28
	25–74	27	28	28	28	27	27
Systolinen verenpaine, mmHg Systolic blood pressure, mmHg	25–64	131	131	135	134	132	133
	65–74	143	140	139	147	142	142
	25–74	134	134	136	138	134	135
Diastolinen verenpaine, mmHg Diastolic blood pressure, mmHg	25–64	83	84	86	83	85	84
	65–74	82	84	80	81	80	81
	25–74	83	84	84	82	84	83
Seerumin kolesteroli, mmol/l Serum cholesterol, mmol/l	25–64	5,3	5,4	5,2	5,4	5,5	5,4
	65–74	5,0	5,4	4,9	5,2	4,9	5,1
	25–74	5,2	5,4	5,1	5,3	5,4	5,3
Seerumin HDL-kolesteroli, mmol/l Serum HDL-cholesterol, mmol/l	25–64	1,3	1,4	1,4	1,3	1,3	1,3
	65–74	1,3	1,4	1,3	1,3	1,3	1,3
	25–74	1,3	1,4	1,4	1,3	1,3	1,0
Tupakointikertoja/vrk Smoking, times/day	25–64	3,3	3,4	3,1	3,8	3,2	3,4
	65–74	2,5	0,9	0,3	2,4	0,6	1,4
	25–74	3,1	2,7	2,4	3,4	2,7	2,9
Naiset / Women							
Ikä, v Age, y	25–64	44,3	45	46,5	45,8	45,2	45,4
	65–74	69,5	68,5	70	68,1	68,5	68,9
	25–74	50,8	50,2	51,4	51	49,7	50,6
Koulutusvuodet, v Years of education, y	25–64	16	15	14	14	14	15
	65–74	13	12	10	10	11	11
	25–74	15	15	13	13	14	14
Paino, kg Weight, kg	25–64	68	72	71	72	70	71
	65–74	72	73	73	76	69	73
	25–74	69	72	72	73	70	71
Pituus, cm Height, cm	25–64	166	165	164	164	163	164
	65–74	162	164	159	161	159	161
	25–74	165	165	163	163	162	163
Painoindeksi, kg/m ² Body mass index, kg/m ²	25–64	25	26	27	27	26	26
	65–74	28	27	29	30	27	28
	25–74	25	27	27	28	26	27
Systolinen verenpaine, mmHg Systolic blood pressure, mmHg	25–64	126	125	128	128	127	127
	65–74	143	143	148	148	150	146
	25–74	130	129	132	132	131	131
Diastolinen verenpaine, mmHg Diastolic blood pressure, mmHg	25–64	78	77	80	76	79	78
	65–74	80	79	80	79	81	80
	25–74	78	78	80	77	79	78
Seerumin kolesteroli, mmol/l Serum cholesterol, mmol/l	25–64	5,3	5,2	5,3	5,3	5,3	5,3
	65–74	5,7	5,7	5,4	5,6	5,7	5,6
	25–74	5,4	5,3	5,3	5,3	5,4	5,4
Seerumin HDL-kolesteroli, mmol/l Serum HDL-cholesterol, mmol/l	25–64	1,7	1,5	1,6	1,6	1,6	1,6
	65–74	1,7	1,7	1,6	1,6	1,6	1,6
	25–74	1,7	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6
Tupakointikertoja/vrk Smoking, times/day	25–64	1,1	1,8	1,4	1,9	1,9	1,6
	65–74	1,6	2,6	0,5	1,2	0,3	1,2
	25–74	1,2	2,0	1,2	1,7	1,6	1,5

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

Käytetyt tilastolliset menetelmät on esitetty kunkin kappaleen yhteydessä. Analyysit on tehty SAS -ohjelmalla (versio 8.2, SAS Institute, Cary, NC, USA) ja kuviot on tuotettu R-ohjelmalla (versio 2.13.1, The R Foundation for Statistical Computing).

2.3 Rekrytointi ja kenttätutkimuksen toteutus

2.3.1 Rekrytointi

FINRISKI 2012 -tutkimukseen kutsutuille postitettiin kyselylomake, joka sisälsi kysymyksiä mm. sosioekonomisesta taustasta ja sairaushistoriasta. Samassa kirjeessä tutkittavat kutsuttiin terveystarkastukseen yleensä lähimpään terveyskeskukseen. Tutkittavat täyttivät kyselylomakkeen kotona ja palauttivat sen tutkimuspaikalle. Terveystarkastaja tarkisti lomakkeen terveystarkastuksen yhteydessä. Kaikki perustutkimukseen osallistuneet antoivat kirjallisen suostumuksensa tutkimustulostensa käytöstä lääketieteellisessä ja kansanterveydellisessä tutkimuksessa.

Tutkimuskäynnin päätteeksi kaikille osallistuneille annettiin mukaan seurantalomake, joka sisälsi kysymyksiä terveydestä ja terveystietäytymisestä, ja ruokakäyttökysely (FFQ), jotka pyydettiin täyttämään kotona ja palauttamaan postitse. Finravinto 2012 -tutkimuksen otokseen kuuluneet ohjattiin osallistumaan 48 tunnin ruokakäyttöhaastatteluun (engl. 48-hour dietary recall), jossa haastateltiin kahden edellisen päivän ruokakäyttöä.

2.3.2 Ruoankäytön kenttätutkimuksen toteutus

48 tunnin ruokakäyttöhaastattelun toteutti kymmenen samalla tavoin koulutettua ravintohaastattelijaa, kaksi kullakin tutkimusalueella. Ravintohaastattelijat olivat ravitsemusalan koulutuksen

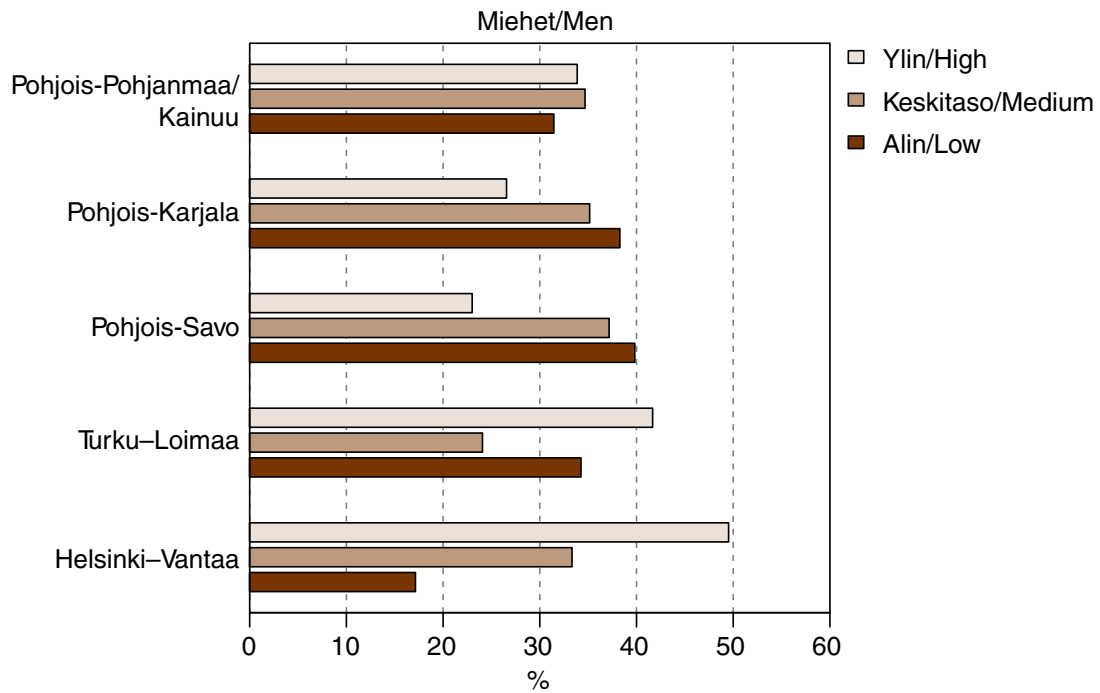
saaneita tai loppuvaiheen opiskelijoita, jotka olivat saaneet Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitoksella kahden viikon koulutuksen Finravinto 2012-tutkimuksen haastattelusta ja tiedonkeruusta. Ravintohaastattelijat selvittivät ensin edellisen päivän ja sitten toissapäivän ruokakäytön. Ruoankäyttöhaastatteluun oli varattu aikaa 45 minuuttia kunkin haastateltavaa kohden. Haastattelussa selvitettiin mitä elintarvikkeita, mihin aikaan ja missä tutkittava oli syönyt tai juonut vuorokauden aikana. Tämän jälkeen kysyttiin nautittujen ruokien ja juomien laatu, valmistustapa ja käyttömäärä.

Ruoankäyttöhaastattelu toteutettiin tietokoneavusteisesti aikaisemmin käytetyn protokollan mukaisesti (4). Haastattelussa käytettiin ruokavaliotietokannan tallennus- ja laskentaohjelmaa Finnessiä. Sen avulla tutkittavien ruokakäyttö tallennettiin haastattelun aikana suoraan kannettaville tietokoneille ruokapäiväkirjoiksi. Finnessi-ohjelma käyttää apunaan elintarvikkeiden kansallista koostumustietokantaa (Fineli Nutrition Database), joka on kuvattu jäljempänä. Myös kahden edellisen päivän ravintolisien käyttö kysyttiin ja tallennettiin.

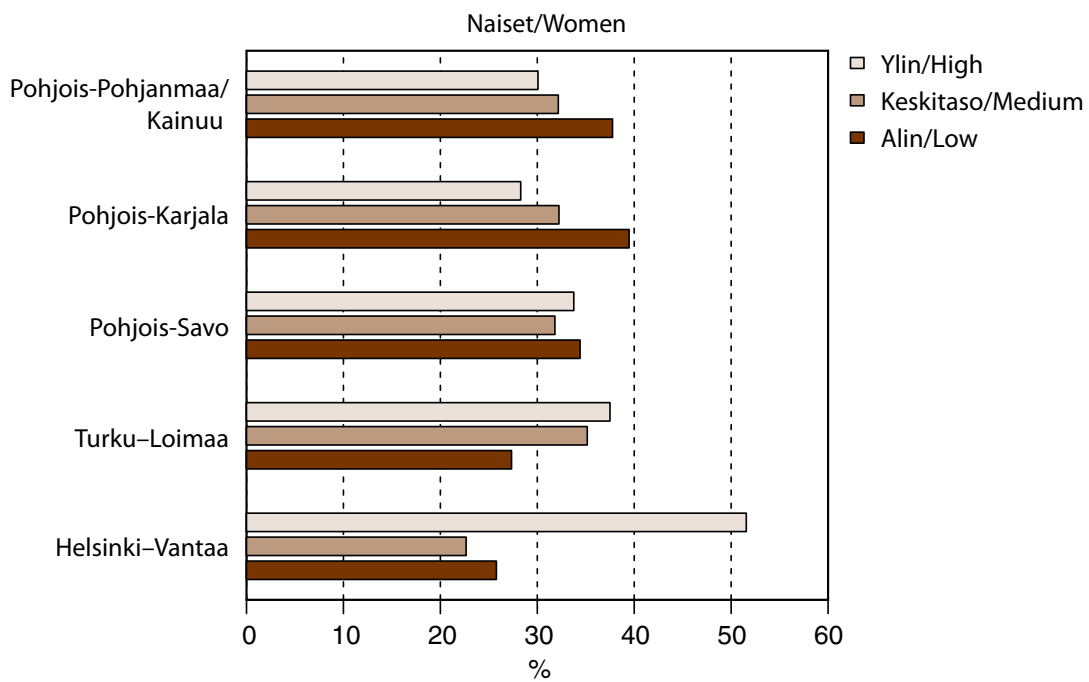
Ruoankäyttöhaastattelussa käytettiin annoskoon arvioinnin apuna Ruokien annoskuva-kirjaa sekä Ruokamittoja-julkaisua, astiamalleja ja talousmittoja (5, 6). Muistamisen helpottamiseksi haastattelijoiden oli esillä kuvastot yleisimmistä leipärasva-, mehu-, valmisruoka- ja jogurttipakkauksista sekä noin sadan yleisimmän käytetyn ravintolisän pakkauksista.

Ruoankäyttöhaastattelussa kerätty ruokavaliotieto tallennettiin erilliseen ruokavaliotietokantaan (Fineli Dietary Database). Tästä tietokannasta tehtiin päivittäin haastattelujen päätyttyä varmuuskopio, joka tallennettiin muistitikulle. Kukin haastattelijan lähetti päivittäin varmuuskopion kerätyistä tiedoista suojatun tietoliikenneyhteyden kautta Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitokselle, 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 kentän aikana tarkkailuraportteja, joiden perusteella tallennusten laadusta ja mahdollisista virheistä tiedotettiin haastattelijaille.

Kokonaisuutena kenttävaiheen tiedonkeruu sujui hyvin. Tietokoneavusteinen haastattelu sekä tietojen siirto toimivat hyvin. Tietokoneen jumiutuessa haastattelu tuli kirjata paperille ja tallentaa myöhemmin koneelle. Tähän varajärjestelyyn jouduttiin turvautumaan vain muutamia kertoja.



Kuvio 2.4. Miesten koulutusjakauma tutkimusalueittain.
 Figure 2.4. Educational distribution of men by area.



Kuvio 2.5. Naisten koulutusjakauma tutkimusalueittain.
 Figure 2.5. Educational distribution of women by area.

2.4 Ruokavalioaineiston laadunvalvonta

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksella ruokavalioaineistosta varmistettiin, että kaikki ruoankäyttöhaastatteluun osallis tuneet henkilöt todella kuuluivat ravintoalaotokseen. Ruokavaliotietokannassa haastatteluja oli yhteensä 1721 (kuvio 2.6). Näistä hylättiin 8 haastattelua, joissa oli haastateltu vain edellinen päivä. Lopulliseen ruokavalioaineistoon hyväksyttiin 99 % haastatteluita eli 1 708 haastattelua. Kahdella tutkittavalla oli haastattelutilanteessa mukana avustaja. Lopullinen ruokavalioaineisto muodostui 21352 ateriasista, 92379 ruokarivistä ja 1825 lisätiedosta koskien päivää, ateraa tai yksittäisiä elintarvikkeita.

Ruokavalioaineistosta käytiin läpi haastattelijoiden tallentamat elintarvikkeet ja niiden annokset sekä mahdolliset kirjatut lisätiedot. Mahdollisten tallennusvirheiden etsimiseksi aineistosta tarkistettiin erityisesti ne elintarvikkeet, joita esiintyi aineistossa vain muutamia kertoja. Lisäksi aineistosta tarkistettiin raa'at lihat ja kalat sekä pasta ja riisi, koska haastattelijat saattoi valita vahingossa raa'an elintarvikkeen kypsän asemasta. Elintarvikkeiden annoksista tarkistettiin pienet annokset (alle 2 g), koska tämä on useimmille elintarvikkeille epätavallinen annos. Aineiston lisätiedot tarkistettiin ja tarpeen mukaan ateraa tai ruokarivejä korjattiin lisätietojen mukaiseksi. Lisäksi tarkistettiin ruoankulutuksen ja ravintoaineiden saannin ääriarvot ja korjattiin virheelliset tiedot.

2.5 Koostumustietokanta

Elintarvikkeiden koostumustietokanta Fineli (7) sisältää tietoja elintarvikkeista ja niiden koostumuksesta. Ruoankäyttöhaastattelun tallennuksessa oli valittavana yhteensä 4651 koodia, 1452 peruselintarviketta, 2498 ruokalajia ja 701 ravintolisää. Koostumustietokanta, versio 14, ei muuttunut tutkimuksen aikana. Tutkimusta varten koostumustietokantaan lisättiin markkinoille tulleita uusia tuotteita sekä viime vuosina yleistyneitä ruokalajeja. Lisäksi noin 180 koodia päivitettiin arkistoimalla vanhat ja tekemällä uudet koodit niiden tilalle. Kaikkiaan koostumustietokantaan lisättiin tutkimusta edeltävän vuoden aikana kyseiseen päivitysversioon 780 uutta elintarviketta. Elintarvikkeiden rasvahappotietoja tarkistettiin mm. linolihapon osalta ja tarvittaessa päivitettiin. Rasvahappotietojen päivitystä tehtiin erityisesti rasvalevitteisiin.

Suurin ero verrattuna aikaisemmissa tutkimuksissa käytettyihin tietokantoihin oli, että Fin-

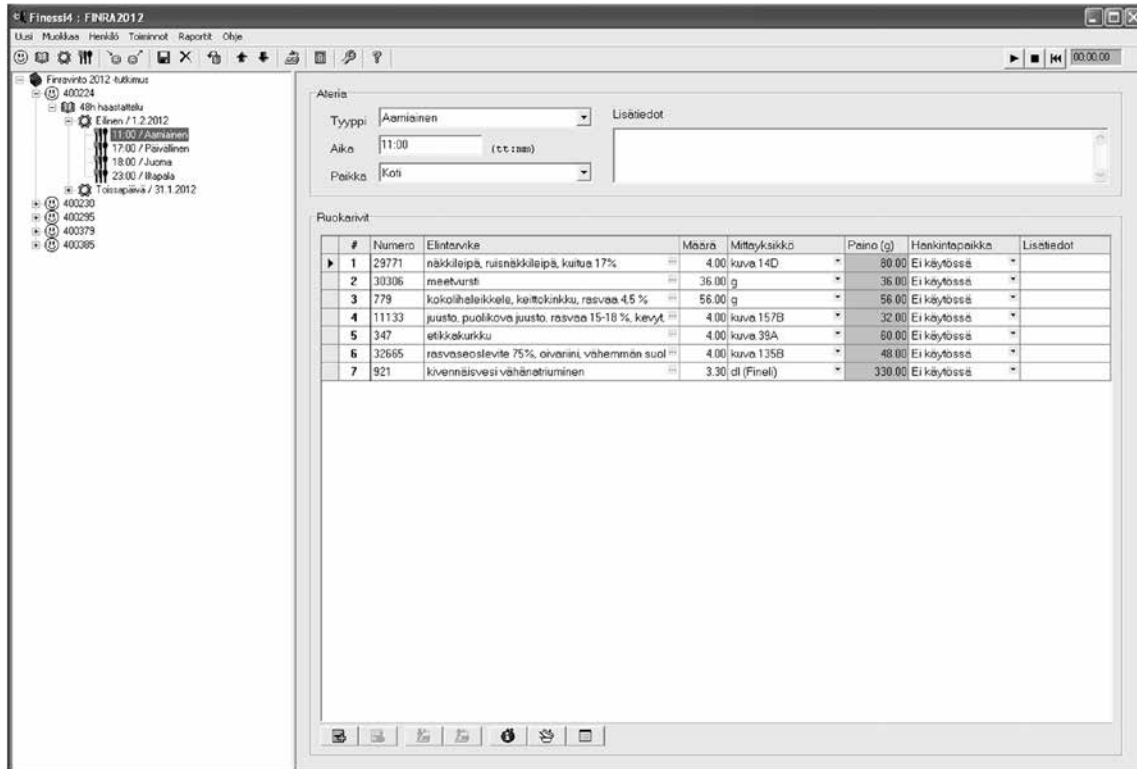
ravinto 2012 -tutkimuksessa käytetty tietokanta sisälsi runsaasti tuotekohtaisia tietoja. Aikaisemmin käytössä oli pääasiassa keskiarvokoodia. Esimerkiksi jogurteista on versiossa 14 valittavissa tuotekohtaisesti erilaisia saman määrän rasvaa sisältäviä jogurteja, kun taas aikaisemmin oli vain yksi keskiarvokoodi jogurtille, jossa oli rasvaa 2 %.

Ruokalajien reseptit perustuvat yleisimpiin suomalaisiin keittokirjoihin. Tuotenimikohdattaiset koodit perustuvat puolestaan valmistajan ilmoittamiin tietoihin. Elintarvikkeiden D-vitamiinitäydennykset muuttuivat tutkimusta edeltävinä vuosina, kun D-vitamiinin täydentämisestä maitovalmistisiin ja rasvalevitteisiin tuli valtion ravitsemusneuvottelukunnalta uusi suositus (8). Nestemäisten maitovalmisteiden D-vitamiinilisäyssuositus nousi kaksinkertaiseksi eli 1 mikrogrammaan/100 ml kohden. Levitettävien ravintorasvojen, voita lukuun ottamatta, D-vitamiinipitoisuus suositeltiin nostettavaksi 20 mikrogrammaan/100 g eli myös kaksinkertaistettavan. Elintarvikkeiden tuottajat alkoivat noudattaa suositusta vaihtelevin aikatauluin, mutta kuitenkin niin, että tutkimuksessa käytettyyn tietokantaan oli ehditty tehdä suurimmat muutokset. Koostumustietokannassa on otettu huomioon ravintoaineiden tuhoutuminen ruoanvalmistuksen aikana seuraavien vitamiinien osalta: A-vitamiini, C vitamiini, tiamiini, riboflaviini, pyridoksiini, niasiini, B₁₂ -vitamiini ja folaatti (9). Raportissa käytetyt ravintotekijät on kuvattu liitteessä 2.

2.6 Ruokavalioaineiston tallennus- ja laskentaohjelma Finessi

Finessi on Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksella kehitetty ruokavalioaineiston tallennus- ja laskentaohjelma, joka toimii Microsoft Windows™ -ympäristössä (kuvio 2.6). Ohjelman tallennusmalli on hierarkkinen: 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.

Elintarvikkeiden valintaa ja tallennusta helpotettiin esivalitsemalla usein käytettyjä elintarvikkeita erityiseen pikalistaan, josta elintarvikkeita 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 käyttämänsä elintarviketta (esimerkiksi ei muis-



Kuvio 2.6. Finessi. Vasemmalla tutkimuksen hierarkia, oikealla valitun aterian tiedot.

Figure 2.6. Finessi. On the left the hierarchy of the interview and on the right the data entry of a meal.

tanut käyttämäänsä tuotemerkkiä), haastattelijoita ohjeistettiin valitsemaan hakulistasta parhaiten vastaava oletuselintarvike.

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

Haastateltavan henkilön tunnistaminen valittiin etukäteen määrätystä tunnistajien listasta. Elintarvikkeiden tallennusvirheitä vähennettiin asettamalla useimmille elintarvikkeille annospainon maksimiraja. Mikäli annos ylitti annetun maksimipainon, ohjelma antoi varoituksen, mutta tarvittaessa salli tallentaa myös maksimin ylittävän annospainon.

Koska kuhunkin haastatteluun oli varattu 45 minuuttia, ohjelmassa oli ajanottokello, joka käynnistyi automaattisesti, kun haastattelu alkoi. 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 ravintotekijöiden määriä. Laskennan tuloksia voidaan näyttää ja tulostaa raporteina tai edelleen jatkokäsitellä esimerkiksi tilasto-ohjelmilla.

2.7 Tutkimusmenetelmän valintaperusteet ja arviointi

Finravinto 2012 -tutkimuksessa, samoin kuin edellisessä Finravinto 2007 -tutkimuksessa (10), 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 ravintoainesten saantia. Tämän tavoitteen saavuttamiseksi

ruoankäyttöhaastattelu sopii hyvin, koska se on luotettava, kohtuullisen nopea ja yksinkertainen menetelmä. Tässä raportissa esitetyt saantiarviot perustuvat kahden edellisen päivän saantien keskiarvoon. Käyttäjien osuus kuvaa niiden tutkittavien määrän, jotka ovat syöneet tai juoneet kyseistä ruoka-ainetta haastateltujen päivien aikana.

Kahdessa ensimmäisessä Finravinto-tutkimuksessa (1982, 1992) väestön ruoankäyttöä ja ravintoaineiden saantia tutkittiin kolmen päivän ruokapäiväkirjoilla (11, 12). Finravinto 1997 -tutkimuksessa tutkimusmenetelmä vaihdettiin 24 tunnin ruoankäyttöhaastatteluksi (12). Vuodesta 2002 lähtien menetelmänä on käytetty 48 tunnin ruoankäyttöhaastattelua (10, 14). Tutkimusmenetelmän vaihdon taustalla vuonna 1997 oli eri väestöryhmien osallistumisen maksimointi. Tämän lisäksi haluttiin parantaa ruoankäyttötietojen luotettavuutta ja tarkkuutta. Ruokapäiväkirjoissa ilmenevät epätarkkuudet voivat johtaa aineiston tallennusvaiheessa usein nk. keskiarvoelintarvikkeiden koodien käyttöön, jolloin menetetään tietoa. Haastattelutilanteessa voidaan tutkittavan antamaa tietoa yleensä tarkentaa lisäkysymyksillä. Haastattelu nopeuttaa aineiston käsittelyä ja tulosten analysointia. Kokonaistyömäärä ruoankäyttöhaastatteluista käytettäessä ei kuitenkaan ole ruokapäiväkirjoja pienempi, vaan työ painottuu eri tavalla kentävaiheen 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. Kaikki FINRISKI- tutkimukseen osallistuvia pyydettiin täyttämään ruoankäytön frekvenssikysely (engl. food frequency questionnaire, FFQ), jotta saataisiin tietoa ruoankäytöstä pidemmällä aikavälillä (1 vuosi). FFQ:n tuloksia ei esitetä tässä raportissa.

Annoskokojen arvioinnissa käytetään usein apuna valokuvia, ruokamalleja ja annosmittoja (15, 16). On osoitettu, että vaikka Finravinto-tutkimuksissa käytetty ruokien annoskuvakirja (5) toimii tutkimustilanteessa hyvin. Annosten arvioinnissa tapahtuu aliraportointia (17). Miehillä annoskuvakirjan perusteella tehtävät arviot osoittautuivat jonkin verran hankalammiksi kuin naisille. Leivän, leivänpäällä käytettävän rasvan ja leikkeiden annosten kohdalla aliraportointi oli yleistä, kun taas viljavalmisteen 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 2012 -tutkimuksessa haastattelijoita, jotka olivat ravitsemusalan ammattilaisia, koulutettiin Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitoksella kahden viikon ajan. Ensimmäinen koulutusviikko järjestettiin kuukausi ennen kentävaihetta ja toinen koulutusviikko juuri ennen kentälle lähtöä. Kentävaiheen aikana haastattelijoiden työtä arvioitiin muun muassa tutkimalla tallennettuja elintarvikkekoodeja sekä vertaamalla niitä eri haastattelijoiden välillä.

Finravinto 1997 -tutkimuksen 24 tunnin haastatteluaineisto edusti 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 2002–2012 tutkimuksissa. Finravinto 2002–2012-tutkimuksista puuttuu perjantapäivien ruoankäyttö, joka osaltaan vaikuttaa alkoholin kulutuksen aliarvioimiseen. Aliarvio on kuitenkin pienempi kuin vuoden 1997 tutkimuksessa.

Aliraportointi on kasvava huolenaihe ruoankäyttöhaastatteluissa ja -kyselyissä. Kun ihmisten terveystietoisuus lisääntyy, monet tuntevat syyllisyyttä ruokatottumuksistaan ja kaunistelevat niitä tutkimuksissa tietoisesti ja tiedostamattaan. Esimerkiksi ylipainoiset ja naiset saattavat aliraportoida syömisensä muita enemmän (18, 19). Finravinto-tutkimusta koskeneessa tutkimuksessa kuitenkin havaittiin (18), että aliraportointi on melko tasaista erityyppisten ruoka-aineiden välillä, jolloin energiaravintoaineiden osuudet pysyvät oikeina. Myös amerikkalaistutkimuksessa ruoankäyttö raportoitiin hyvin samantapaisena aliraportointien kanssa ja ilman (20). Kaikkiaan energian aliraportointia tapahtuu 2–85 % ja yliraportointia 1–39 % välillä riippuen väestöstä (19).

Kahden edellisen päivän ruoankäyttöhaastattelun luotettavuus suhteessa viiden päivän kirjantallennukseen testattiin Finravinto 2002 -tutkimuksessa 146 mieheltä ja 185 naiselta (14). Tulokset osoittivat, että ruoankäyttöhaastattelu antoi vertailukelpoisia tuloksia verrattuna viiden päivän ruokavaliotietoihin.

Kirjallisuus

1. Lihavuus (aikuiset). Käypä hoito 1.12.2011 Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Lihavuustutkijat ry:n asettama työryhmä.
2. Dyslipidemat. Käypä hoito 2.4.2009. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Sisätautilääkäreiden Yhdistys ry:n asettama työryhmä.
3. Kohonnut verenpaine. Käypä hoito 23.11.2009. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Verenpaine yhdistys ry:n asettama työryhmä.
4. Reinivuo H, Hirvonen T, Ovaskainen ML, Korhonen T, Valsta LM. (2010). Dietary survey methodology of FINDIET 2007 with a risk assessment perspective. *Public Health Nutr* 2010;13:915-9.
5. Paturi, M, Nieminen R, Reinivuo H, Ovaskainen M-L. (2006). Ruokien annoskuvakirja. Helsinki: Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 11/2006.
6. Sääksjärvi, K. ja Reinivuo H. (2004). Ruokamittoja. Helsinki, Kansanterveyslaitos.
7. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (2012). Fineli. Elintarvikkeiden koostumustietokanta. Versio 14. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
8. Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN). D-vitamiinityöryhmän raportti. Huhtikuu 2010a. <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/d-vitamiiniraportti2010.pdf>
9. Bergström L. (1994). Nutrient losses and gains in the preparation of foods. Uppsala. Livsmedelsverket.
10. Paturi M, Tapanainen H, Reinivuo H, Pietinen P (toim). Finravinto 2007 -tutkimus – The National FINDIET 2007 Study. Helsinki: Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B23/2008.
11. 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, Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B1/1987.
12. Kleemola P, Virtanen M, Pietinen P. The 1992 Dietary survey of Finnish adults. Helsinki: Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B2/1994.
13. Kansanterveyslaitos. Finravinto 1997 -tutkimus. Helsinki: Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B8/1998
14. Männistö S, Ovaskainen M-L, Valsta L, toim. Finravinto 2002 -tutkimus – The National FINDIET 2002 Study. Helsinki: Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B3/2003.
15. Willett W. *Nutritional Epidemiology*. Oxford: Oxford University Press, 1998.
16. Männistö S, Pietinen P. Ruoankäytön tutkimusmenetelmät. Kirjassa: Aro A, Mutanen M, Uusitupa M (toim). Ravitsemustiede (Duodecim). Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 2005; 38–46.
17. 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.
18. 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.
19. 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.
20. 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, Satu Männistö, Mikko Kosola, Susanna Raulio

Suomalaiset aikuiset söivät ja joivat keskimäärin kuusi kertaa päivässä. Ruokailukerta tarkoitti ateriaa, juomaa tai välipalaa. Työpäivinä ruokailukertojen lukumäärä oli suurempi kuin koti- ja vapaapäivinä. Työikäisillä oli useampia ruokailukertoja päivässä kuin ikääntyvillä. Työpäivän lounaalla työikäiset söivät jokseenkin yhtä usein eväitä tai henkilöstöravintolan tarjoaman lounaan, mutta miehillä molemmat olivat harvinaisempia kuin naisilla. Korkeasti koulutetut nauttivat lounaan useammin henkilöstöravintolassa kuin muut. Työpäivinä noin 17 % työikäisistä miehistä ja 16 % naisista ei syönyt lounasta. Lähes kaikki tutkimukseen osallistuneet söivät aamupalan. Pääaterioista (aamiainen, lounas ja päivällinen) miehet saivat keskimäärin 64 % päivän energias- ta ja naiset 59 %. Energiansaannin huiput ajoittuivat keskimäärin suomalaisen lounasaikaan klo 11–12 ja päivällisaikaan kello 16–17 tienoille.

3.1 Daily meals

Finnish adults aged 25–74 years ate on average six times per day, comprising meals, drinks and snacks. The daily number of meals was based on a dietary recall of the previous 48 hours (2 days). The name of a meal was determined by the interviewee and the time and the place of each eating occasion was also recorded. The proportion of drinks was higher in men than in women (29% vs. 24% of all meals on working days). More meals were eaten on working days than on non-working days (days spent at home or holidays). Further, older people had fewer eating occasions per day than those aged 25–64. On working days, 17% of men and 16% of women reported not having lunch. The most typical lunch was either a packed lunch or lunch at a worksite canteen, but the proportion of the latter was higher in women than in men. Having lunch at a worksite cafeteria was associated with education, with those with higher education more often eating at a worksite canteen. Almost every adult had breakfast at least once in the course of the 2 interview days. The main meals (breakfast, lunch and dinner) contributed 64% of the daily energy intake in men and 59% in women. Energy intake peaked between 11 am and 12 am (lunch time), and at 4–5 pm (dinner time).

3.2 Ateriarytmi

Tutkittavilta kysyttiin jokaisen ruokailukerran nimi, kellonaika (aterian aloitusaika) ja ruokailupaikka (ks. luku 2) Finravinto 2012 -tutkimuksen ruokavaliohaastattelussa. Tässä luvussa termi ruokailukerta tarkoittaa kaikkia erilaisia aterioita, välipaloja ja juoma-aterioita eli raportoituja ruokailukertoja. Haastattelussa tutkittava nimesi ruokailukerrat 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 tai juoma-aterioita. Ateria nimettiin pääasiassa haastateltavan oman ilmoituksen perusteella, mutta haastattelija saattoi kuitenkin nimetä aterian myös ajan mukaan (iltaruoka = päivällinen). Ruokailupaikaksi kirjattiin jokin seuraavista vaihtoehdoista: koti, henkilöstöravintola, työpiste (eväät), ravintola,

kahvila, pikaruokapaikka, vierailupaikka tai jokin muu.

Yksittäinen ruokailukerta saattoi koostua vesilasillisesta tai usean ruokalajin ateriasta. Työikäisillä miehillä oli keskimäärin (\pm SD) 6,6 (\pm 1,7) ja naisilla 6,7 (\pm 1,6) ruokailukertaa päivää kohden. Ruokailukertojen määrä oli pienempi ikääntyvillä miehillä 5,9 (\pm 1,4) ja naisilla 6,1 (\pm 1,6) kuin työikäisillä (taulukko 3.1). Lähes kaikki tutkittavat, 92 % miehistä ja 96 % naisista, nauttivat aamiaisen ainakin toisena haastattelupäivänä. Nuoret aikuiset ja keski-ikäiset miehet jättivät aamupalan muita useammin syömättä. Lounas sisältyi neljällä viidestä haastateltavasta vähintään toisen päivän ruokavaliioon. Päivällinen sisältyi 80 %:lla haastateltavista vähintään toisen päivän ruokavaliioon, mutta ikääntyvät söivät päivällistä muita harvemmin. Iltapala oli lähes yhtä yleinen kuin aamupala, 81 %:lla miehistä ja 85 %:lla naisista sisältyi iltapala päivän ruokavaliioon.

3.3 Ateriatyypit ja työpäivien lounas

Tutkittavan kaksi edellistä päivää saattoivat olla luonteeltaan erilaisia 48 tunnin ruokavaliohaastattelussa. Tästä syystä päivien aterioiden jakamaa tarkasteltiin myös erikseen päivien luonteen mukaan (taulukko 3.2). Haastattelupäivät jaettiin vapaapäiviin (kotipäivät ja lomapäivät) ja työpäiviin. Ateriatyyppien osuuksia kaikista aterioista tarkasteltiin päivien luonteen mukaan työkäisten keskuudessa (588 miesten työpäivää ja 656 naisten työpäivää).

Ruokailukertojen keskimääräinen lukumäärä oli työpäivinä suurempi (miehillä $6,6 \pm 1,7$ ja naisilla $6,7 \pm 1,6$) kuin vapaapäivinä (vastaavasti $5,8 \pm 1,6$ ja $6,1 \pm 1,6$). Työpäivinä aamiaisten ja iltapalojen osuus aterioista oli pienempi kuin vapaa- tai kotipäivinä. Sekä miehillä että naisilla lounaiden osuus aterioista oli suurempi työ- kuin vapaapäivinä. Suurimmat suhteelliset erot miesten ja naisten aterioissa olivat juoma-aterioiden osuuksissa. Miesten kaikista työpäivien aterioista 29 % oli juomia, kun naisilla juomien osuus oli 24 % aterioista. Naiset sen sijaan ilmoittivat syövänsä välipaloja miehiä enemmän.

Taulukko 3.1. Aterioiden lukumäärä ja ateriatyypit (%) vähintään toisena haastattelupäivänä miehillä ja naisilla ikäryhmittäin.

Table 3.1. The average number of meals and frequency (%) of reported meals on at least one interview day for men and women by age.

	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
Henkilöitä yht. / Total subjects	106	143	162	174	210	795	149	192	178	191	203	913
Aterioita päivässä keskimäärin (keskihajonta) / Meals per day, mean (std)	6,3 (1,8)	6,3 (1,7)	6,3 (1,4)	6,1 (1,6)	5,9 (1,4)	6,2 (1,6)	6,3 (1,4)	6,3 (1,4)	6,4 (1,5)	6,5 (1,6)	6,1 (1,5)	6,3 (1,5)
Aamupala / Breakfast	88	87	90	98	94	92	91	96	97	96	98	96
Lounas / Lunch	87	90	81	81	79	83	85	89	89	82	84	86
Päivällinen / Dinner	89	88	86	74	72	81	88	84	78	77	72	80
Juoma-ateria / Drink occassion	91	87	86	81	74	83	85	85	81	84	77	82
Välipala / Snack	83	87	90	89	92	89	97	94	96	94	95	95
Iltapala / Evening snack	80	79	81	80	81	81	83	86	83	86	85	85
Muu ateria / Other meal	10	9	9	9	5	8	12	10	10	8	8	9

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 3.2. Aterioiden osuus (%) kaikista aterioista ja keskimääräinen päivän aterialukumäärä haastattelupäivien luonteen mukaan 25-64-vuotiailla miehillä ja naisilla.

Table 3.2. Consumption of each meal type as proportion of all meals by the type of the day for men and women aged 25 to 64 years.

	Päivän luonne / Type of the day			
	Työpäivät / Day at work		Vapaapäivät ¹ / Leisure days ¹	
	Miehet / Men (n=588)	Naiset / Women (n=656)	Miehet / Men (n=499)	Naiset / Women (n=651)
Aamiainen / Breakfast	13	13	16	16
Lounas / Lunch	13	13	11	11
Päivällinen / Dinner	11	11	12	11
Juoma-ateria / Drink occassion	29	24	24	22
Välipala / Snack	22	26	22	26
Iltapala / Evening snack	10	11	13	13
Muu ateria / Other meal	1	2	2	1
Aterioita keskimäärin / hlö Mean number of meals / person	6,6	6,7	5,8	6,1

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

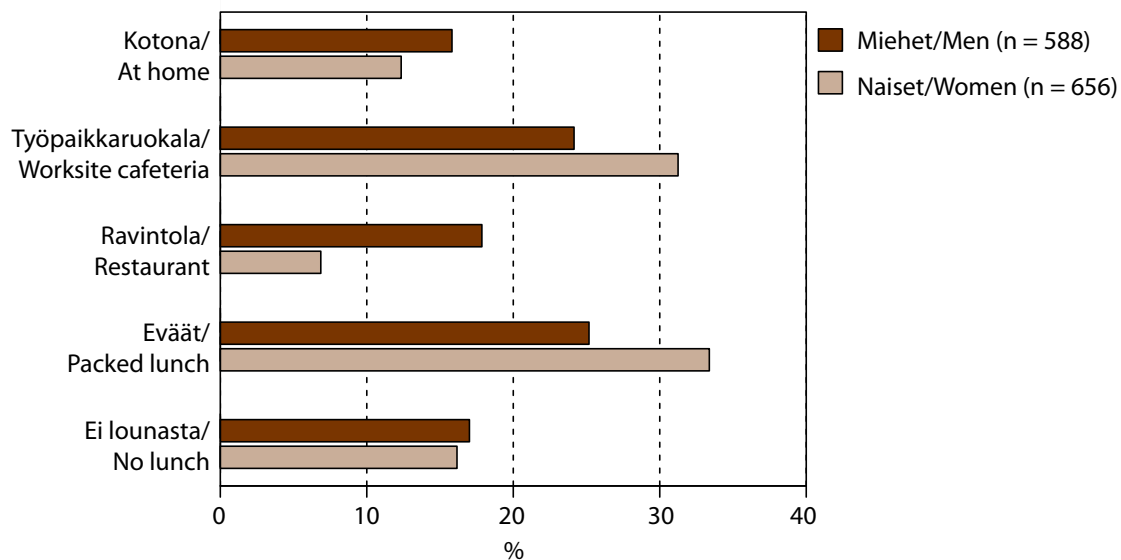
Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Erilaisten aterioiden osuus kaikista aterioista oli samanlainen edellisen ja toissapäivän haastattelussa. Kahden peräkkäisen päivän haastattelu näyttää siis mittaavan molempien päivien ateriointia samalla tavoin. Kuitenkin haastattelua edeltävänä päivänä työikäisillä miehillä oli yhteensä 3 725 ruokailukertaa ja naisilla 4 632, kun vastaavasti jälkimmäisenä haastatellun eli toissapäivän ruokailukertoja raportoitiin hieman vähemmän (3 600 ja 4 401). Miehet raportoivat edellisenä päivänä keskimäärin 6,4 ruokailukertaa ($\pm 1,7$) ja toissapäivänä 6,2 ($\pm 1,8$) ja naiset vastaavasti 6,5 ($\pm 1,7$) ja 6,2 ($\pm 1,6$).

Työpäivien lounasta ja lounaspaikan valintaa tarkasteltiin erikseen työikäisten työpäivinä (588 päivää miehillä ja 656 työpäivää naisilla). Työpäivinä 17 % miehistä ja 16 % naisista ei syönyt varsinaista lounasta lainkaan (kuvio 3.1). Työpäivän lounaalla työikäiset söivät jokseenkin yhtä usein eväitä tai henkilöstöravintolan tarjoaman lou-

naan, mutta miehillä molemmat olivat harvinaisempia kuin naisilla. Joka kolmas nainen ja joka neljäs mies söi työpäivinä lounaaksi eväitä. Lähes joka kolmas nainen ja joka neljäs mies söi lounaan työpäivinänsä henkilöstöravintolassa. Miehistä 18 % ja naisista 7 % söi työpäivän lounaan ravintolassa. Miehillä työpäivien lounaan syöminen kotona oli yleisempää kuin naisilla.

Lounaan nauttiminen työpäivinä henkilöstöravintolassa oli yleisintä 25–34-vuotiailla ja 45–64-vuotiailla naisilla sekä 35–44-vuotiailla miehillä (taulukko 3.3). Alueellisesti henkilöstöravintolan käyttö oli vähäisintä Pohjois-Karjalassa sekä naisilla että miehillä ja Pohjois-Pohjanmaalla ja Kainuussa miehillä. Korkeasti koulutetuista, lounaan syöneistä miehistä 37 % käytti henkilöstöravintolaa työpäivänään, kun vähiten koulutettujen keskuudessa käyttäjiä oli 21 %. Naisten keskuudessa koulutustason mukainen ero oli vielä selvempi, 53 % vs. 24 %.



Kuvio 3.1. Lounaspaikan valinta työpäivinä 25–64-vuotiailla miehillä (588 työpäivää) ja naisilla (656 työpäivää).
Figure 3.1. Lunch site choice on working days of men (588 days) and women (652 days) aged 25 to 64 years.

Taulukko 3.3. Lounaan syöminen henkilöstöravintolassa (%) vähintään yhtenä työpäivänä iän, alueen ja koulutustason mukaan miehillä ja naisilla. (Vain lounaan sisältävät työpäivät mukana).

Table 3.3. Having lunch (%) at worksite canteen on at least one working day by age, region and education for men and women. (Figures contain only working days including lunch).

	Miehet / Men		Naiset / Women	
	%	n	%	n
Ikäluokka / Age group				
25–34 v/y	29	108	43	122
35–44 v/y	32	149	31	163
45–54 v/y	26	132	37	157
55–64 v/y	28	102	39	112
Alue / Region				
Helsinki–Vantaa	33	110	49	121
Turku–Loimaa	31	91	32	103
Pohjois-Savo	36	75	36	117
Pohjois-Karjala	19	108	21	104
Pohjois-Pohjanmaa ja/and Kainuu	28	107	45	109
Koulutus / Education				
Alin / Low	21	143	24	137
Keski / Middle	28	156	29	208
Ylin / High	37	183	53	207

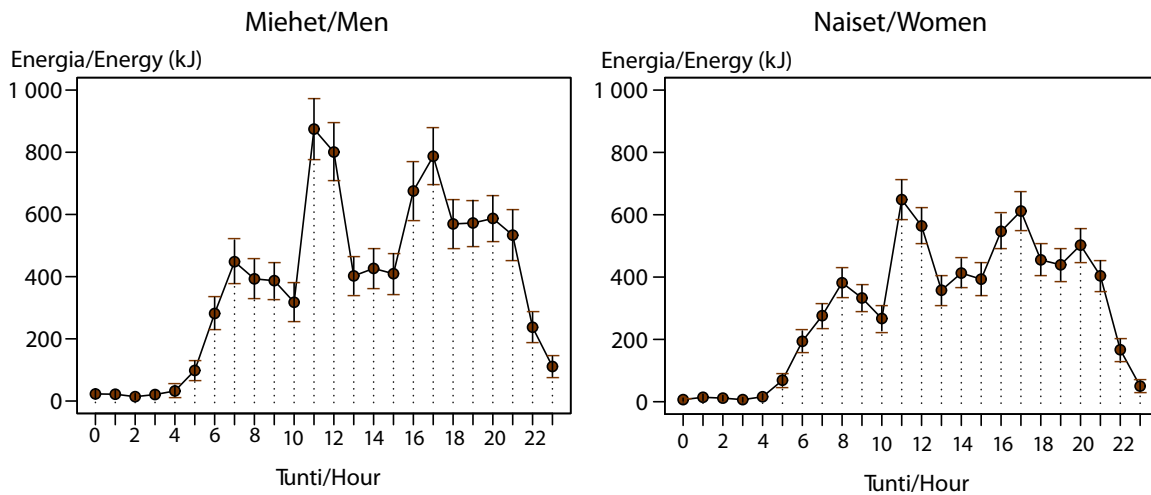
Finravinto 2012/ FINDIET 2012

3.4 Energiansaanti vuorokauden aikana aterioiden avulla

Päivittäistä energiansaantia tarkasteltiin aterioitain ja kellonajan mukaan (alkavan tunnin mukaan). Päivän energiansaannissa oli kaksi selvää huippua. Sekä miehillä että naisilla huiput ajoittuvat suomalaiseseen lounas- ja päivällisaikaan (kello 11–12 ja kello 16–17, kuvio 3.2).

Työikäiset saivat lähes kaksi-kolmasosaa (miehet 64 %, 5,9 MJ ja naiset 60 %, 4,3 MJ) päivittäisestä energiasta pääaterioista eli aamiaisesta, lounaasta ja päivällisestä (taulukko 3.4). Aamupalan osuus päivittäisestä energiansaannista oli sekä työikäisillä miehillä että naisilla keskimäärin 18 % ja iltapalan osuus naisilla 14 % ja miehillä 13 %. Juoma-ateriat tarkoittavat ruokailukertoja, jotka sisälsivät vain juomaa. Kaikkien, eri aterioilla nautittujen juomien energiaosuus on laskettu luvussa 7.

Alkoholi kulutettiin pääosin viikonloppuna (kuvio 3.3). Miehet saivat lauantaisin alkoholia keskimäärin 1 400 kJ energiaa ja naiset 600 kJ. Alkoholin kulutusta ei ruokavaliohaastattelussa pystytty mittaamaan luotettavasti. Tässä haastattelututkimuksessa perjantait puuttuivat haastattelupäivistä kokonaan, joten toisen alkoholin kulutuksen suurpäivän kulutus ja osuus energiansaannista puuttuvat kokonaan. Miehillä oluet ja mallasjuomat olivat yleisimmät alkoholijuomat ja naisilla viini (tulokset tarkemmin luvussa 4). Alkoholijuomien tilastoidun kulutuksen mukaan absoluuttisen alkoholin saanti oli 8,2 litraa asukasta kohden vuonna 2011 (6) ja siitä noin puolet saatiin oluista. Laskettaessa mukaan myös tilastoimaton alkoholijuomien kulutus, absoluuttisen alkoholin saanti oli 10 litraa asukasta kohden.



Kuvio 3.2. Ruoasta ja alkoholittomista juomista saadun energian jakautuminen päivän mittaan 25–64-vuotiailla miehillä (n=795) ja naisilla (n=913).

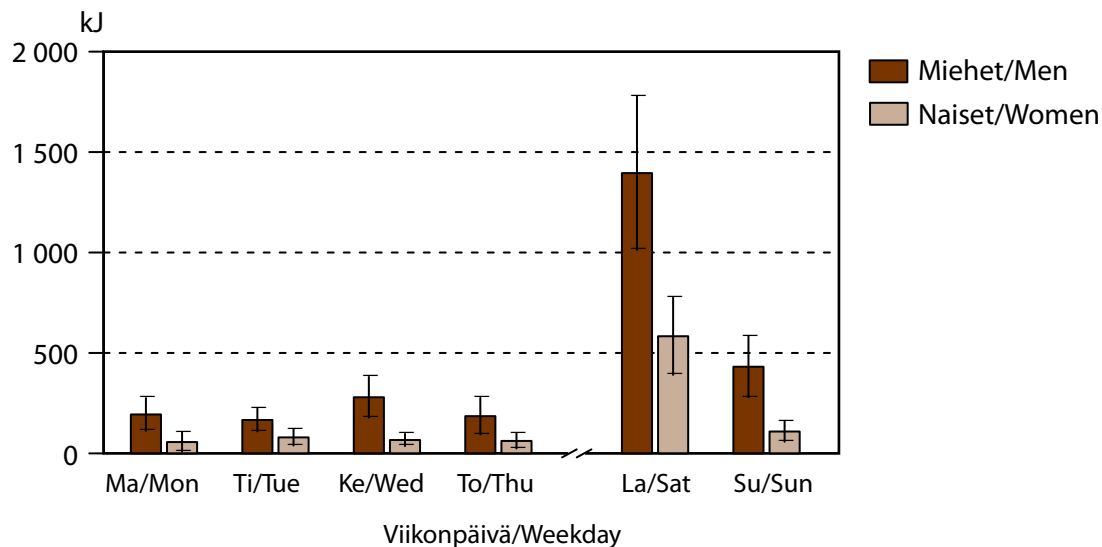
Figure 3.2. The distribution of energy derived from food and non-alcoholic drinks along the day for men (n=795) and women (n=913) aged 25 to 64 years.

Taulukko 3.4. Energian keskimääräinen saanti MJ (keskihajonta) ateriatyypeittäin ja ateriatyyppin osuus päivän kokonaisenergiasta 25–64-vuotiailla miehillä ja naisilla.

Table 3.4. Mean energy intake MJ (standard deviation) by meal type and proportion of each meal type from the daily energy intake for 25–64-y men and women.

Ateriatyyppi / Meal type	Miehet / Men (n=585)		Naiset / Women (n=710)	
	Energiansaanti MJ/ Energy intake MJ	% päivän energiasta / from daily energy	Energiansaanti MJ/ Energy intake MJ	% päivän energiasta / from daily energy
Aamiainen / Breakfast	1,6 (1,1)	17	1,3 (0,7)	18
Lounas / Lunch	2,1 (1,4)	23	1,5 (1,0)	21
Päivällinen / Dinner	2,2 (1,6)	24	1,5 (1,1)	21
Välipalat / Snacks	1,7 (1,6)	18	1,7 (1,4)	23
Juoma-ateriat / Drink occasions	0,5 (0,8)	5	0,2 (0,5)	3
Iltapala / Supper	1,2 (1,2)	13	1,0 (0,9)	14
Muu / Other	0,0 (0,2)	0	0,0 (0,1)	0

Finravinto 2012/ FINDIET 2012



Kuvio 3.3. Energian saanti alkoholista keskimäärin ja 95 %:n luottamusväli viikonpäivän mukaan 25–64-vuotiailla miehillä ja naisilla (haastattelut eivät sisältäneet perjantaita).

Figure 3.3. The mean energy intake from alcohol and 95 % confidence interval by weekday for men and women aged 25 to 64 years (Friday was not included as an interview day).

3.5 Yhteenveto ja tulosten tarkastelu

Päivittäisiä ruokailukertoja oli keskimäärin 6,2 miehillä ja 6,3 naisilla. Työpäivinä raportoitiin useampia ruokailukertoja kuin koti- tai vapaa-päivänä. Työpäivien lounas syötiin lähes samassa määrin eväsrुकailuna tai henkilöstöravintolassa, mutta naiset söivät lounaan hieman yleisemmin kuin miehet. Lounaan syöminen henkilöstöravintolassa oli yleisempää vuonna 2012 kuin viisi vuotta aikaisemmin (1). Työaikaisen lounaan ruokailupaikan on todettu vaihtelevan toimialan ja työntekijän iän mukaan (2). Vuoden 2012 Finravinto-tutkimukseen osallistuneista 25–34-vuotiaista naisista aikaisempaa suurempi osa (43 % vs. 35 %) söi työpäivien lounaan henkilöstöravintolassa. Myös nuorten miesten keskuudessa henkilöstöravintolan käyttö oli yleisempää vuonna 2012 kuin vuonna 2007 (29 % vs. 25 %).

Henkilöstöravintolan käyttö oli yleisempää pääkaupunkiseudulla asuvilla ja korkeasti koulutetuilla, kuten myös vuonna 2007 (1). Päivittäinen kasvisten syönti on aikaisempien tutkimusten mukaan yleisempää henkilöstöravintolan käyttäjillä kuin muilla (2) osoittaen ruokapalvelun tarjonnan vastaavan tältä osin suosituksia paremmin kuin eväsrुकailu tai kotona syöminen. Henkilöstöravintolan käytön lisäämiseen kohdistuvat toimet parantaisivat suomalaisten työntekijöiden ruokavalion laatua.

Lounaan osuus energian saannista oli työkäisillä miehillä 23 % ja naisilla 21 %. Suomalaisten (6) ja pohjoismaisten ravitsemussuosittelusten (3) mukaan lounaan osuus voisi olla kolmasosa päivän energiasta. Välipaloista, juoma-aterioista ja iltapalasta suomalaiset aikuiset saivat noin 40 % päivän energiasta. Energiansaannin jakautuminen päivän aikana vastasi aikaisempia tutkimuksia (4, 5).

Aterioiden nimeäminen perustui yleisimmin haastateltavan omaan ilmoitukseen. Ruokailukerran erottelu aamupalaksi tai juoma-ateriaksi, lounaaksi tai välipalaksi, päivälliseksi tai iltapalaksi ei kuitenkaan ole aina yksiselitteistä (4). Esim. Roos ja Prättälä (5) erottelivat lämpimän ruoan sisältävän aamupalan kylmästä aamupalasta. Aterioiden määrittelyssä ei Finravinto 2012 -haastattelussa otettu huomioon tarjotun ruoan lämpötilaa. Lounaaksi voitiin yhtä hyvin nimittää pelkkä salaatti kuin lämpimän ruoan ja salaatin sisältävä perinteinen ateria. Aterioiden nimeämisessä voi olla myös tutkimusalueiden välisiä kulttuurieroja. Epävarmuutta ateriakohtaiseen tarkasteluun tuo myös iltapalan ja illallisen erottaminen, jotka nyt saattavat olla molemmat nimetty iltapalaksi.

Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa ohjataan säännölliseen ateriarytmiin (6), mutta välipalojen määräksi suositellaan 1–2 välipalaa päivässä energiantarpeen mukaan. Perusteluna tälle suo-

situkselle esitetään pyrkimys ehkäistä jatkuvaa napostelua. Suosituksessa korostetaan erityisesti välipalatyypin laatua suosimalla kasviksia, hedelmiä ja täysjyväviljaa. Välipalavaltainen syöminen liittyi runsaaseen sokerin käyttöön ja pienempään vitamiinien ja kivennäisaineiden saantiin kuin pääateriapainotteinen ruokailu Finravinto 2002 ja 2007 -tutkimuksissa.

Ateriarytmin tutkimus ylipainon selittäjänä voisi tuottaa terveysviestien kannalta hyödyllistä tietoa ateriarytmistä ja aterioiden koostamisesta. Lihomisen taustalla on usein epäilty iltasyömistä, mutta yksinkertaisia selityksiä ylipainon selittäjiksi ei ole. Riittävän pitkät ateriavälit ovat hyödyksi sekä hammasterveydelle että aineenvaihdunnan säätelylle.

Kirjallisuus

1. Ovaskainen M-L, Reinivuo H, Tapanainen H. Ateriointi. Kirjassa Finravinto 2007 -tutkimus. Paturi M, Tapanainen H, Reinivuo H, Pietinen P (toim.). Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 23/2008. ss. 25–31.
2. Raulio S. Lunch eating patterns during working hours and their social and work-related determinants. Academic dissertation. National Institute for Health and Welfare THL, Research 68/2011.
3. Nordic Council of Ministers. Nordic Nutrition Recommendations. 4. ed. Copenhagen: Nordic Council of Ministers, 2004.
4. Ovaskainen ML, Tapanainen H, Pakkala H. Changes in the contribution of snacks to the daily energy intake of Finnish adults. *Appetite* 2010; 54:623-626.
5. Roos E, Prättälä R. Meal Pattern and Nutrient Intake Among Adult Finns. *Appetite* 1997;29:11–24.
6. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon. Helsinki: Edita Publishing Oy, 2005.

4 Ruokavalion koostumus

Anni Helldán, Marja-Leena Ovaskainen, Susanna Raulio

Työikäisten (25–64-vuotiaat) ja ikääntyvien (65–74-vuotiaat) kahden vuorokauden ruokavalio-tiedot kerättiin 48 tunnin ruoankäyttöhaastatteluilla. Ruokavalion koostumusta tarkasteltiin ryhmittelemällä samankaltaiset elintarvikkeet/ruokalajit 13 pääluokan 77 alaluokiksi. Kullekin elintarvikeryhmälle laskettiin käyttäjien osuus eli niiden henkilöiden osuus, jotka olivat haastattelupäivinä syöneet ryhmään luokiteltuja ruokia ja elintarvikkeita. Keskimääräinen kulutus vuorokautta kohti laskettiin sekä koko aineistossa että käyttäjillä.

Viljavalmisteita, ravintorasvoja, liharuokia ja maitovalmisteita käytti lähes jokainen vähintään toisena haastattelupäivänä. Kasviksia tai kasvisruokia käytti vähintään 80 % haastatelluista miehistä ja 95 % naisista. Perunaa oli haastattelupäivien aikana syönyt vähän yli puolet tutkittavista. Kalaa esiintyi neljällä kymmenestä aikuisesta kahden päivän ruokavaliohaastattelussa. Energiansaantiin suhteutettu kasvien ja hedelmien kulutus oli naisilla merkitsevästi suurempi kuin miehillä. Työikäiset naiset olivat tyypillisin rasvattoman maidon käyttäjä (43 %) kuin vanhemmista naisista ja miehistä rasvattoman maidon käyttäjiä oli 30–34 %.

Ikääntyvät söivät työikäisiä enemmän puuroa, ruisleipää, pullaa ja munkkeja ja työikäiset söivät puolestaan enemmän jogurttia, kovia juustoja, pastaa, riisiä sekä makeisia. Marjojen käyttö oli yleisempää ikääntyvillä kuin työikäisillä, ja molemmissa ikäryhmissä runsaampaa naisilla kuin miehillä. Työikäiset puolestaan joivat enemmän täysmehuja kuin ikääntyvät.

4.1 Food consumption and consumers by food group

The 48-hour dietary recall data were used to calculate the mean consumption of foods and dishes from different food groups and their subgroups, for men and women in two age groups (25–64 years and 65–74 years). For each food group, the proportion of consumers was calculated as the number of subjects who had consumed one or more food items belonging to the food group during the 2 days prior to the interview. Two types of averages were calculated to measure the mean daily consumption of each food: one for the whole sample, and the other for only those who had consumed the particular food.

Cereals, dietary fats, meat dishes and milk products were observed in the two-day diets of almost every adult. More than 80% of men and 95% of women consumed vegetables and vegetable dishes during the two days. More than half of subjects consumed potato during the two interview days. Fish was included in the diet of four in ten persons. Energy-adjusted consumption of vegetables and fruits was higher in women than in men.

In the older age group, the proportion of consumers of porridge, rye bread, buns and doughnuts was higher than in those aged 25–64, who instead were more often consumers of yogurt, hard cheeses, pasta, rice and sweets. Fresh vegetables belonged to the diet in 75% of men aged 25–64 and 87% of women, while 69% of older men and 86% of older women consumed fresh vegetables during the two days. Working-aged women were typical consumers of fat-free milk (43%), while the proportion was 30–34% in older women and men.

The most commonly reported beverages were coffee and water. One fifth of younger men had consumed beer during the 48-hour period prior to the interview. However, it is likely that the consumption of alcoholic beverages is largely underestimated, since Saturdays were under-represented, and Fridays were not available in the data (see Chapter 2).

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

4.2. Menetelmät

Ravintohaastattelujen tallennuksessa käytettiin yhteensä 3950 elintarviketta, joiden valmistus, käsittely ja muut ominaisuudet oli määritelty elintarvikkeiden koostumustietokannassa. Haastattelutiedon tallennuksessa valittiin raaka-aineiltaan ja koostumukseltaan mahdollisimman samankaltainen elintarvike (ks. luku 2), mikäli elintarvikevalikoimasta ei löytynyt haastateltavan raportoimaa elintarviketta. Ruoat ja elintarvikkeet luokiteltiin 13 pää- ja 77 alaluokkaan (liite 1) siten, että käyttötavaltaan tai pääraaka-aineeltaan samankaltaiset elintarvikkeet kuuluvat samaan luokkaan. Esimerkkejä elintarvikeluokkiin kuuluvista ruoista löytyy liitteestä 1. Juomien käytöstä esitetään erikseen yksityiskohtaisemmat tulokset taulukoissa 4.4 ja 4.5.

Käyttäjillä tarkoitetaan niitä tutkittavia, jotka raportoivat syöneensä tai juoneensa jotakin elintarvikeryhmään kuuluvaa tuotetta vähintään toisena haastattelupäivänä. 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.

Käyttäjäosuudeltaan suosituimpien elintarvikeluokkien käyttömäärien erot ikäryhmien välillä testattiin tilastollisesti Mann–Whitneyn U-testillä. Samalla testillä verrattiin myös energiansaantiin suhteutettuja raaka-aineiden käyttömääriä ikäryhmittäin ja sukupuolen mukaan. Taulukossa 4.1 on testattu tavanomaisimpien ruokien käyttömäärien eroavuus ikäryhmittäin. 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.

4.3 Ruokavalion elintarvikkeet

Elintarvikeluokista 24 oli sellaisia, joihin kuuluvaa elintarviketta käytti yli 30 % haastatelluista vähintään toisena haastattelupäivänä. Näiden yleisimpien elintarvikkeiden käyttö esitetään taulukossa 4.1 erikseen työikäisille ja ikääntyville tutkittaville. Tuoreiden hedelmien sekä puuron käyttö oli runsaampaa ikääntyvillä kuin työikäisillä. Lisäksi ikääntyvät miehet söivät enemmän perunaa sekä pullia ja munkkeja kuin työikäiset miehet. Työ-

ikäiset sen sijaan söivät enemmän jogurttia, kovia juustoja ja makeisia, käyttivät enemmän salaattinkastikkeita ja kasviöljyä sekä joivat enemmän vettä kuin ikääntyvät. Työikäiset miehet söivät lisäksi enemmän kana- ja kalkkunaruoikia ja joivat ikääntyviä enemmän kahvia ja vähärasvaisia maitojuomia. Työikäiset naiset joivat enemmän rasvattomia maitojuomia kuin ikääntyvät naiset.

Elintarvikkeiden käyttäjien osuudet sekä kulutus keskimäärin käyttäjillä ja koko aineistossa esitetään taulukoissa 4.2 (25–64-vuotiaat) ja 4.3 (65–74-vuotiaat). Työikäisistä miehistä 75 % ja naisista 87 % söi tuoreita kasviksia tai kasvissalaattia edellisten kahden vuorokauden aikana, ikääntyvistä vastaavasti 69 % ja 86 %. Kasvisruokia, tuoreita tai kypsennettyjä kasviksia käytti 82–85 % miehistä ja 95 % naisista. Perunaa käytti yli puolet suomalaisista pääruoan lisäkkeenä, mutta myös pastan ja riisin käyttö oli melko yleistä. Ruisleivän käyttäjiä oli noin 80 % työikäisistä ja vajaa 90 % 65–74-vuotiaista. Voin ja rasvaseosten käyttäjiä oli lähes puolet työikäisistä ja hiukan harvempi 65–74-vuotiaista ja noin kolmasosa käytti margariinia. Liharuokia ja lihavalmisteita esiintyi lähes jokaisen ruokavaliossa (käyttäjäosuus 92–99 %). Kalaa söi neljä kymmenestä työikäisestä, ja ikääntyvistä miehistä puolet. Rasvatonta maitoa joi noin puolet haastatelluista, ikääntyvistä miehistä hieman harvempi.

Makeisten käyttö oli yleisintä 25–44-vuotiaiden ikäryhmissä (liitetaulukko 96). Makeisia söi joka toinen työikäisistä ja joka neljäs vanhemmista aikuisista. Keinotekoisia makeutusaineita käytti työikäisistä miehistä 8 % ja naisista 6 %, ikääntyvistä vastaavasti 14 % ja 10 %. Nämä luvut sisältävät vain ruokiin tai juomiin itse lisätyt keinotekoiset makeutusaineet, eivät teollisten elintarvikkeiden sisältämiä makeutusaineita.

Erilaisten juomien käyttö esitetään taulukoissa 4.4 ja 4.5. Vettä tai kahvia kertoi juoneensa yli 85 % työikäisistä. Työikäisistä miehistä 23 % ja naisista 15 % oli juonut jotakin virvoitusjuomaa edellisten kahden päivän aikana. Ikääntyvillä vastaavat osuudet olivat 7 % ja 4 %. Virvoitusjuomia ja mehuja tarkasteltiin makeutuksen ja juomatyypin mukaan. Sokeroitujen virvoitusjuomien ja mehujen käyttö oli lähes yhtä yleistä sekä työikäisillä että vanhemmilla, mutta keinotekoisesti makeutettujen juomien, urheilu- tai energiajuomien käyttäjiä oli enemmän työikäisissä kuin ikääntyvissä. Keinotekoisesti makeutettujen juomien käyttömäärät olivat työikäisillä käyttäjillä suurempia kuin sokeroitujen juomien käyttömäärät (taulukko 4.4).

Taulukko 4.1. Yleisimpien elintarvikeluokkien¹ keskimääräinen kulutus (keskihajonta) ja erot kulutuksessa ikäryhmien välillä.

Table 4.1. Average consumption (SD) of the most common food groups¹ and differences in consumption between the age groups.

	Miehet / Men			Naiset / Women		
	25–64 v/y (n = 585)	65–74 v/y (n = 210)		25–64 v/y (n = 710)	65–74 v/y (n = 203)	
	g/vrk (SD) g/day (SD)		p-arvo ² p-value ²	g/vrk (SD) g/day (SD)		p-arvo ² p-value ²
Tuoreet kasvikset, kasvissalaatit Fresh vegetables, vegetable based salads	84 (98)	82 (103)		94 (85)	87 (73)	*
Lisäkekasvikset Vegetable side dishes	23 (47)	26 (53)		28 (46)	30 (46)	
Peruna, keitetty ja sose Boiled and mashed potatoes	57 (74)	73 (89)	*	36 (54)	38 (49)	
Hedelmät, tuoreet Fresh fruits	100 (150)	137 (160)	*	142 (170)	163 (164)	*
Ruisleipä Rye bread	75 (74)	83 (79)		54 (48)	57 (46)	
Sekaleipä Bread, mixed flour	33 (54)	36 (53)		29 (43)	27 (37)	
Puuro Porridge	68 (123)	134 (170)	**	64 (103)	110 (114)	**
Pullat, munkit Buns, doughnuts	20 (40)	28 (39)	**	14 (26)	18 (30)	
Keksit, pikkuleivät Biscuits	5 (12)	5 (11)		4 (11)	4 (9)	
Salaatinkastikkeet, kasviöljyt Salad dressings, vegetable oils	5 (10)	3 (9)	*	4 (9)	2 (6)	*
Margariini ≥60 % Margarine ≥60%	8 (19)	10 (21)		7 (15)	6 (13)	
Kana- ja kalkkunaruoat Poultry dishes	41 (73)	24 (50)	**	28 (53)	23 (50)	
Voi, rasvaseos ≥60 % Butter, fat blend spread ≥60%	14 (23)	12 (21)		9 (15)	7 (13)	
Liha- ja makkara- ja makkaraleikkeleet Cold cuts and sausages	38 (47)	33 (40)		19 (26)	14 (20)	
Maitojuomat, rasvattomat Milks, skimmed	132 (262)	87 (171)		125 (225)	92 (158)	*
Maitojuomat, 0,1–2 % rasvaa Milks, 0.1–2% fat	150 (255)	136 (238)	*	78 (151)	75 (133)	
Jogurtti Yoghurt	73 (109)	41 (82)	**	83 (104)	59 (82)	**
Juustot, kovat Hard cheeses	24 (28)	16 (24)	**	18 (23)	13 (18)	**
Sulate- ja tuorejuustot Processed and soft cheeses	10 (32)	7 (21)		14 (34)	11 (26)	
Sokeri, hunaja Sugar, honey	6 (13)	8 (16)		4 (7)	4 (6)	
Makeiset Sweets	8 (22)	4 (15)	**	9 (21)	3 (9)	**
Vesi Water	677 (623)	431 (448)	**	885 (663)	636 (483)	*
Kahvi / Coffee	573 (399)	497 (302)	**	439 (323)	437 (234)	
Tee Tea	110 (234)	109 (185)		167 (306)	111 (200)	

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

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

² 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 4.2. Elintarvikkeiden pää¹- ja alaluokkien käyttäjien osuus sekä keskimääräinen kulutus (keskihajonta) 25–64-vuotiailla, erikseen käyttäjillä ja kaikilla haastatelluilla.

Table 4.2. Proportion of consumers and average food consumption (SD) in the main food groups¹ and subgroups among 25-to 64-year-olds presented separately for consumers and all participants.

	Miehet / Men, 25–64 v/y, (n = 585)			Naiset / Women, 25–64 v/y, (n = 710)		
	Käyttäjien osuus, %	Käyttäjät g/vrk (SD)	Kaikki g/vrk (SD)	Käyttäjien osuus, %	Käyttäjät g/vrk (SD)	Kaikki g/vrk (SD)
	Consumers Proportion %	Consumers g/day (SD)	All g/day (SD)	Consumers Proportion %	Consumers g/day (SD)	All g/day (SD)
Kasvikset, kasvisruoat Vegetables and vegetable dishes	85	174 (151)	149 (153)	95	183 (142)	174 (144)
Tuoreet kasvikset, kasvissalaatit Fresh vegetables, vegetable based salads	75	112 (99)	84 (98)	87	108 (83)	94 (85)
Kasviskeitot ja -kastikkeet Vegetable soups and sauces	17	134 (116)	22 (69)	22	133 (123)	30 (80)
Kasvispääruoat / Vegetable main course dishes	7	96 (57)	7 (28)	8	86 (53)	7 (28)
Lisäkekasvikset / Vegetable side dishes	42	55 (59)	23 (47)	50	56 (52)	28 (46)
Sieniruoat / Mushroom dishes	7	51 (42)	4 (17)	7	47 (51)	3 (17)
Majoneesi- ja ruokasalaatit Mayonnaise based and main course salads	13	72 (62)	9 (33)	16	79 (70)	13 (40)
Peruna, perunaruoat / Potatoes and dishes	58	129 (72)	75 (84)	49	90 (56)	44 (60)
Peruna, keitetty ja sose Boiled and mashed potatoes	49	118 (63)	57 (74)	41	86 (52)	36 (54)
Peruna, paistettu ja perunaruoat Fried potatoes, potato dishes	17	100 (54)	17 (44)	12	71 (44)	9 (28)
Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruoat Fruit, berries, fruit and berry dishes	81	267 (234)	217 (235)	92	272 (221)	249 (225)
Hedelmät, tuoreet / Fresh fruits	54	184 (161)	100 (150)	74	193 (172)	142 (170)
Marjat / Berries	14	66 (60)	10 (33)	28	56 (47)	16 (35)
Kiisselit, keitot / Fruit and berry soups	16	154 (132)	24 (77)	22	134 (105)	29 (74)
Marja- ja hedelmäpiirakat / Berry and fruit pies	8	69 (75)	6 (28)	11	50 (31)	5 (18)
Hedelmäsäilykkeet ja -salaatit Canned fruit and fruit salads	10	68 (53)	6 (26)	13	72 (90)	9 (40)
Hillot, marmeladit / Jams, marmalades	20	34 (39)	7 (22)	25	33 (39)	8 (24)
Täysmehut / Juices	26	243 (185)	64 (144)	24	165 (135)	39 (96)
Viljavalmisteet Cereals	98	337 (195)	332 (198)	99	269 (142)	266 (144)
Ruisleipä / Rye bread	78	95 (71)	75 (74)	80	67 (45)	54 (48)
Sekaleipä / Bread, mixed flour	47	69 (60)	33 (54)	55	54 (45)	29 (43)
Vehnäleipä, vaalea / Wheat bread, white	24	49 (44)	12 (30)	20	40 (37)	8 (23)
Aamiaisviljavalmisteet / Breakfast cereals	16	39 (37)	6 (21)	22	26 (28)	6 (17)
Puuro / Porridge	29	235 (116)	68 (123)	34	185 (93)	64 (103)
Pastalisäke / Pasta	22	120 (83)	27 (64)	22	80 (37)	17 (37)
Riisilisäke / Rice	21	74 (50)	15 (37)	21	62 (48)	13 (33)
Pizza / Pizza	14	170 (110)	23 (71)	13	130 (79)	17 (52)
Pullat, munkit / Buns, doughnuts	36	56 (48)	20 (40)	33	41 (29)	14 (26)
Keksit, pikkuleivät / Biscuits	28	18 (16)	5 (12)	31	14 (16)	4 (11)
Kakut, leivokset / Cakes, sweet pastries	20	49 (41)	10 (27)	30	40 (27)	12 (24)
Suolaiset leivonnaiset, hampurilaiset Savoury pastries, burgers	30	115 (86)	35 (71)	28	84 (62)	24 (50)
Pannukakut, ohukkaat / Pancakes, crepes	5	87 (73)	4 (25)	7	59 (45)	4 (19)
Levitteet, öljyt, kastikkeet Fat spreads, oils, dressings, gravies	84	39 (33)	33 (33)	84	28 (23)	23 (24)
Margariini $\geq 60\%$ / Margarine $\geq 60\%$	34	23 (27)	8 (19)	34	21 (19)	7 (15)
Margariini $< 60\%$ / Margarine $< 60\%$	19	30 (27)	6 (17)	24	33 (28)	8 (19)
Rasvaseos $< 60\%$ / Fat blend spread $< 60\%$	4	32 (32)	1 (9)	5	17 (10)	1 (5)
Voi, rasvaseos $\geq 60\%$ Butter, fat blend spread $\geq 60\%$	46	30 (25)	14 (23)	47	19 (17)	9 (15)
Salaatinkastikkeet, kasviöljyt Salad dressings, vegetable oils	32	15 (13)	5 (10)	34	12 (11)	4 (9)

	Miehet / Men, 25–64 v/y, (n = 585)			Naiset / Women, 25–64 v/y, (n = 710)		
	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)
Rasvasuuskastikkeet ja muut rasvat Gravy and other fat products	16	39 (28)	6 (18)	11	28 (18)	3 (11)
Kalaruoat / Fish dishes	39	127 (116)	50 (96)	42	95 (72)	40 (66)
Kalat, kalafleet / Fish, fish fillets	23	98 (76)	23 (56)	24	70 (42)	17 (36)
Kalalaatikot / Fish casseroles	2	161 (109)	3 (25)	3	114 (38)	3 (20)
Kalakeitot / Fish soups	7	241 (134)	16 (69)	9	149 (84)	14 (50)
Muut kalaruoat ja -valmisteet Other fish dishes and products	16	52 (56)	8 (29)	14	45 (41)	6 (22)
Kananmunaruuat / Egg dishes	25	63 (52)	16 (38)	23	50 (37)	11 (27)
Liharuuat / Meat dishes	96	268 (158)	258 (163)	93	175 (115)	163 (119)
Liha- ja makkaraleikkeleet Cold cuts and sausages	75	50 (48)	38 (47)	61	30 (27)	19 (26)
Jauheliharuoat / Minced meat dishes	30	88 (60)	26 (52)	29	70 (45)	21 (40)
Kana- ja kalkkunaruoat / Poultry dishes	36	116 (80)	41 (73)	33	86 (60)	28 (53)
Lihakeitot / Meat soups	25	221 (127)	55 (114)	22	177 (97)	39 (86)
Lihalaatikot / Meat casseroles	19	178 (107)	34 (84)	17	133 (76)	23 (59)
Lihapadat ja -kastikkeet / Meat stews	19	107 (72)	21 (53)	14	89 (52)	12 (36)
Makkararuuat / Sausage dishes	19	96 (75)	19 (50)	12	68 (36)	8 (25)
Pihvit, kyljykset / Steaks, chops	24	88 (75)	21 (52)	18	58 (42)	10 (29)
Sisäelinruuat / Offal dishes	6	50 (32)	3 (15)	6	47 (43)	3 (16)
Maitovalmisteet / Milk and dairy	98	482 (371)	473 (373)	99	408 (284)	405 (285)
Maitojuomat, rasvattomat / Milks, skimmed	35	374 (323)	132 (262)	43	289 (265)	125 (225)
Maitojuomat, 0,1–2 % rasvaa / Milks, 0.1–2% fat	54	281 (292)	150 (255)	46	170 (184)	78 (151)
Maitojuomat, >2 % rasvaa ja kerma Milks, >2% fat and cream	19	131 (239)	25 (117)	14	74 (108)	10 (48)
Piimä / Sour milk	16	229 (171)	37 (109)	25	183 (130)	46 (103)
Jogurtti / Yoghurt	42	174 (105)	73 (109)	53	155 (94)	83 (104)
Viili / Cultured milk	3	142 (90)	4 (27)	7	133 (53)	9 (36)
Juustot, kovat / Hard cheeses	74	32 (29)	24 (28)	73	24 (24)	18 (23)
Juustot, sulate- ja tuore- Processed and soft cheeses	25	41 (53)	10 (32)	36	39 (47)	14 (34)
Jäätelö / Ice cream	11	53 (38)	6 (21)	14	50 (35)	7 (22)
Maitojälkiruoat / Milk puddings	13	71 (65)	9 (34)	18	65 (73)	12 (40)
Maitokastikkeet / Milk sauces	6	38 (24)	2 (11)	10	30 (33)	3 (14)
Sokeri, makeiset / Sugar and confectionery	75	29 (33)	22 (31)	81	25 (32)	20 (30)
Sokeri, hunaja / Sugar, honey	43	15 (16)	6 (13)	37	9 (10)	4 (7)
Makeiset / Sweets	42	20 (30)	8 (22)	54	17 (27)	9 (21)
Suklaa / Chocolate	26	26 (26)	7 (17)	34	21 (21)	7 (16)
Sekalaiset / Miscellaneous	58	27 (33)	16 (28)	55	32 (59)	17 (46)
Naposteltavat / Snacks	21	35 (34)	7 (21)	32	28 (26)	9 (20)
Makeutusaineet / Artificial sweeteners	8	1 (1)	0 (0)	6	1 (1)	0 (0)
Mausteet, maustekastikkeet, muut sekalaiset Spices, spice sauces, other miscellaneous	41	18 (19)	7 (15)	30	14 (18)	4 (12)
Laihdutus- ja proteiiniinvalmisteet / Meal replacement products and protein supplements	3	38 (33)	1 (8)	3	109 (176)	4 (37)
Juomat / Beverages	100	1 538 (718)	1 538 (718)	100	1 608 (734)	1 605 (736)
Alkoholijuomat / Alcoholic beverages	37	499 (519)	184 (397)	21	298 (405)	63 (222)

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

¹ Käyttäjien osuus ja keskimääräinen 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.

Taulukko 4.3. Elintarvikkeiden pää¹- ja alaluokkien käyttäjien osuus sekä keskimääräinen kulutus (keskihajonta) 65–74-vuotiailla, erikseen käyttäjillä ja kaikilla haastatelluilla.

Table 4.3. Proportion of consumers and average food consumption (SD) in the main food groups¹ and subgroups among 65- to 74-year-olds presented separately for consumers and all participants.

	Miehet / Men, 65–74 v/y, (n = 210)			Naiset / Women, 65–74 v/y, (n = 203)		
	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	82	177 (147)	146 (150)	95	178 (132)	169 (135)
Tuoreet kasvikset, kasvissalaatit Fresh vegetables, vegetable based salads	69	120 (105)	82 (103)	86	102 (69)	87 (73)
Kasviskeitot ja -kastikkeet Vegetable soups and sauces	9	213 (141)	18 (72)	22	185 (91)	40 (87)
Kasvispääruoat / Vegetable main course dishes	8	98 (66)	8 (32)	5	51 (26)	3 (13)
Lisäkekasvikset / Vegetable side dishes	41	63 (66)	26 (53)	55	54 (50)	30 (46)
Sieniruoat / Mushroom dishes	7	63 (66)	4 (23)	7	56 (52)	4 (20)
Majoneesi- ja ruokasalaatit Mayonnaise based and main course salads	8	94 (83)	7 (33)	8	65 (52)	5 (23)
Peruna, perunaruoat / Potatoes and dishes	63	139 (85)	88 (95)	57	81 (52)	46 (56)
Peruna, keitetty ja sose Boiled and mashed potatoes	57	128 (83)	73 (89)	52	73 (44)	38 (49)
Peruna, paistettu ja perunaruoat Fried potatoes, potato dishes	12	126 (62)	15 (46)	10	77 (40)	8 (26)
Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruoat Fruit, berries, fruit and berry dishes	89	301 (213)	267 (222)	98	294 (197)	287 (199)
Hedelmät, tuoreet / Fresh fruits	65	211 (154)	137 (160)	80	205 (158)	163 (164)
Marjat / Berries	25	67 (52)	17 (39)	45	60 (44)	27 (42)
Kiisselit, keitot / Fruit and berry soups	26	179 (130)	46 (102)	33	132 (114)	44 (90)
Marja- ja hedelmäpiirakat / Berry and fruit pies	12	68 (69)	8 (32)	15	61 (31)	9 (25)
Hedelmäsäilykkeet ja -salaatit Canned fruit and fruit salads	6	90 (89)	6 (31)	9	43 (42)	4 (18)
Hillot, marmeladit / Jams, marmalades	31	47 (44)	14 (32)	33	38 (48)	13 (33)
Täysmehut / Juices	19	206 (147)	39 (103)	20	134 (130)	27 (79)
Viljavalmisteet Cereals	100	348 (200)	346 (201)	99	279 (141)	276 (143)
Ruisleipä / Rye bread	87	95 (78)	83 (79)	85	67 (43)	57 (46)
Sekaleipä / Bread, mixed flour	55	66 (56)	36 (53)	54	49 (38)	27 (37)
Vehnäleipä, vaalea / Wheat bread, white	12	49 (36)	6 (20)	14	30 (21)	4 (13)
Aamiaisviljavalmisteet / Breakfast cereals	16	23 (26)	4 (13)	22	19 (20)	4 (12)
Puuro / Porridge	48	281 (138)	134 (170)	57	192 (83)	110 (114)
Pastalisäke / Pasta	6	91 (31)	6 (23)	12	81 (66)	10 (34)
Riisilisäke / Rice	10	65 (30)	7 (22)	13	48 (30)	6 (19)
Pizza / Pizza	5	102 (74)	5 (27)	4	99 (46)	4 (21)
Pullat, munkit / Buns, doughnuts	50	56 (39)	28 (39)	40	45 (32)	18 (30)
Keksit, pikkuleivät / Biscuits	29	16 (14)	5 (11)	36	12 (13)	4 (9)
Kakut, leivokset / Cakes, sweet pastries	23	47 (39)	11 (27)	34	41 (30)	14 (26)
Suolaiset leivonnaiset, hampurilaiset Savoury pastries, burgers	21	87 (63)	19 (46)	26	52 (40)	13 (30)
Pannukakut, ohukkaat / Pancakes, crepes	4	107 (80)	5 (27)	7	72 (60)	5 (24)
Levitteet, öljyt, kastikkeet Fat spreads, oils, dressings, gravies	81	37 (28)	30 (29)	78	24 (19)	19 (20)
Margariini ≥60 % / Margarine ≥60%	31	32 (26)	10 (21)	28	22 (17)	6 (13)
Margariini <60 % / Margarine <60%	24	33 (29)	8 (19)	25	20 (13)	5 (11)
Rasvaseos <60 % / Fat blend spread <60%	5	28 (27)	1 (8)	4	19 (13)	1 (5)
Voi, rasvaseos ≥60 % Butter, fat blend spread ≥60%	44	28 (24)	12 (21)	41	18 (15)	7 (13)
Salaatinkastikkeet, kasviöljyt Salad dressings, vegetable oils	24	13 (13)	3 (9)	29	8 (7)	2 (6)
Rasvasuuruskastikkeet ja muut rasvat Gravy and other fat products	12	38 (24)	5 (15)	10	26 (18)	3 (10)

	Miehet / Men, 65–74 v/y, (n = 210)			Naiset / Women, 65–74 v/y, (n = 203)		
	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)
Kalaruoat / Fish dishes	49	128 (94)	63 (91)	42	110 (100)	46 (84)
Kalat, kalafileet / Fish, fish fillets	26	106 (61)	27 (56)	23	79 (55)	18 (42)
Kalalaatikot / Fish casseroles	2	143 (62)	3 (21)	2	101 (23)	2 (14)
Kalakeitot / Fish soups	11	211 (101)	24 (75)	9	188 (73)	17 (57)
Muut kalaruoat ja -valmisteet Other fish dishes and products	18	48 (36)	9 (24)	15	65 (120)	10 (51)
Kananmunaruokat / Egg dishes	19	64 (51)	12 (33)	21	45 (31)	10 (23)
Liharuokat / Meat dishes	99	234 (145)	231 (146)	92	163 (107)	150 (112)
Liha- ja makkaraleikkeleet Cold cuts and sausages	77	43 (41)	33 (40)	64	22 (22)	14 (20)
Jauheliharuoat / Minced meat dishes	26	84 (50)	22 (45)	19	57 (35)	11 (27)
Kana- ja kalkkunaruoat / Poultry dishes	23	103 (53)	24 (50)	26	89 (64)	23 (50)
Lihakeitot / Meat soups	28	249 (128)	70 (131)	29	173 (83)	49 (90)
Lihalaatikot / Meat casseroles	17	182 (82)	30 (76)	16	131 (64)	21 (55)
Lihapadat ja -kastikkeet / Meat stews	18	109 (81)	20 (54)	13	74 (47)	10 (30)
Makkararuokat / Sausage dishes	16	79 (52)	12 (35)	13	69 (42)	9 (28)
Pihvit, kyljykset / Steaks, chops	22	76 (54)	17 (40)	20	52 (30)	10 (25)
Sisäelinruokat / Offal dishes	7	42 (34)	3 (14)	6	42 (30)	2 (12)
Maitovalmisteet / Milk and dairy	97	415 (278)	403 (283)	97	367 (214)	354 (221)
Maitojuomat, rasvattomat / Milks, skimmed	30	291 (195)	87 (171)	34	267 (159)	92 (158)
Maitojuomat, 0,1–2 % rasvaa / Milks, 0.1–2% fat	41	332 (270)	136 (238)	47	158 (156)	75 (133)
Maitojuomat, >2 % rasvaa ja kerma Milks, >2% fat and cream	19	111 (138)	21 (74)	22	74 (133)	16 (68)
Piimä / Sour milk	22	321 (229)	70 (170)	31	206 (144)	64 (125)
Jogurtti / Yoghurt	26	156 (87)	41 (82)	45	130 (74)	59 (82)
Viili / Cultured milk	9	161 (79)	15 (52)	9	134 (53)	13 (42)
Juustot, kovat / Hard cheeses	62	26 (25)	16 (24)	68	20 (19)	13 (18)
Juustot, sulate- ja tuore- Processed and soft cheeses	21	35 (35)	7 (21)	38	30 (34)	11 (26)
Jäätelö / Ice cream	6	45 (29)	3 (12)	13	38 (14)	5 (14)
Maitojälkiruoat / Milk puddings	9	57 (57)	5 (23)	10	48 (59)	5 (24)
Maitokastikkeet / Milk sauces	3	50 (40)	2 (11)	4	35 (61)	1 (13)
Sokeri, makeiset / Sugar and confectionery	65	20 (26)	13 (23)	62	14 (16)	9 (14)
Sokeri, hunaja / Sugar, honey	46	17 (20)	8 (16)	44	8 (6)	4 (6)
Makeiset / Sweets	26	14 (28)	4 (15)	26	11 (15)	3 (9)
Suklaa / Chocolate	14	12 (9)	2 (5)	14	15 (16)	2 (8)
Sekalaiset / Miscellaneous	42	15 (17)	6 (13)	43	20 (31)	9 (23)
Naposteltavat / Snacks	12	28 (17)	3 (11)	23	28 (36)	7 (21)
Makeutusaineet / Artificial sweeteners	14	1 (1)	0 (0)	10	0 (0)	0 (0)
Mausteet, maustekastikkeet, muut sekalaiset / Spices, spice sauces, other miscellaneous	24	11 (11)	3 (7)	21	8 (12)	2 (7)
Laihdutus- ja proteiini- ja valmisteet / Meal replacement products and protein supplements	0,5	†	†	0,5	†	†
Juomat / Beverages	100	1 130 (532)	1 130 (532)	100	1 242 (518)	1 242 (518)
Alkoholijuomat / Alcoholic beverages	31	377 (430)	117 (295)	15	196 (153)	29 (91)

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

¹ 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.

† 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 4.4. Juomien käyttäjien osuus sekä keskimääräinen käyttö (keskihajonta) 25–64-vuotiailla, erikseen käyttäjillä ja kaikilla haastatelluilla.

Table 4.4. Proportion of beverage consumers and average consumption (SD) among 25- to 64-year-olds presented separately for consumers and all participants.

	Miehet / Men 25–64 v/y (n = 585)			Naiset / Women 25–64 v/y (n = 710)		
	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	89	764 (609)	677 (623)	94	942 (643)	885 (663)
Kahvi Coffee	90	636 (369)	573 (399)	85	518 (287)	439 (323)
Tee Tea	30	360 (299)	110 (234)	42	399 (362)	167 (306)
Maitojuomat, rasvattomat Milks, skimmed	35	374 (323)	132 (262)	43	289 (265)	125 (225)
Maitojuomat, 0,1–2 % rasvaa Milks, 0.1–2% fat	54	281 (292)	150 (255)	46	170 (184)	78 (151)
Maitojuomat, >2 % rasvaa ja kerma Milks, >2% fat and cream	19	131 (239)	25 (117)	14	74 (108)	10 (48)
Piimä Sour milk	16	229 (171)	37 (109)	25	183 (130)	46 (103)
Täysmehut Juices	26	243 (185)	64 (144)	24	165 (135)	39 (96)
Mehujuomat, sokerilla makeutetut Juice drinks, sugar sweetened	27	329 (301)	88 (213)	24	246 (207)	59 (145)
Mehujuomat, keinotekoisesti makeutetut Juice drinks, artificially sweetened	3	308 (328)	8 (70)	2	551 (729)	11 (125)
Virvoitusjuomat Soft drinks	23	336 (274)	79 (194)	15	261 (229)	40 (129)
<i>Kolajuomat, sokeroidut¹</i> <i>Cola beverages, sugar sweetened¹</i>	6	236 (107)	14 (62)	4	222 (162)	8 (51)
<i>Kolajuomat, keinotekoisesti makeutetut¹</i> <i>Cola beverages, artificially sweetened¹</i>	4	267 (225)	12 (72)	4	267 (268)	11 (76)
<i>Virvoitusjuomat, sokeroidut¹</i> <i>Soft drinks, sugar sweetened¹</i>	8	264 (203)	21 (91)	6	186 (193)	10 (62)
<i>Virvoitusjuomat, keinotekoisesti makeutetut¹</i> <i>Soft drinks, artificially sweetened¹</i>	6	288 (194)	18 (84)	3	263 (218)	8 (58)
<i>Urheilujuomat¹</i> <i>Sport drinks¹</i>	2	303 (210)	6 (52)	1	261 (118)	1 (21)
<i>Energiajuomat¹</i> <i>Energy drinks¹</i>	2	336 (425)	8 (82)	0,4	193 (49)	1 (13)
Oluet Beers	21	576 (528)	121 (337)	7	450 (591)	31 (191)
Siiderit, lonkerot Ciders, gin long drinks	5	452 (308)	24 (123)	5	273 (144)	14 (69)
Viinit Wines	10	195 (196)	20 (85)	9	125 (97)	12 (47)
Väkevät Spirits	6	50 (85)	3 (24)	2	32 (29)	1 (6)
Alkoholijuomat, <3 til% Alcoholic beverages, <3% alcohol by volume	7	211 (157)	15 (69)	3	170 (106)	5 (32)
Muut alkoholijuomat Other alcoholic beverages	1	140 (77)	1 (16)	0,4	81 (103)	0 (8)

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

¹ Luokka "Virvoitusjuomat" edelleen jaoteltuna virvoitusjuomatyypin mukaan.
The group "Soft drinks" further broken down to different types of soft drinks.

Taulukko 4.5. Juomien käyttäjien osuus sekä keskimääräinen käyttö (keskihajonta) 65–74-vuotiailla, erikseen käyttäjillä ja kaikilla haastatelluilla.

Table 4.5. Proportion of beverage consumers and average consumption (SD) among 65- to 74-year-olds presented separately for consumers and all participants.

	Miehet / Men 65–74 v/y (n = 210)			Naiset / Women 65–74 v/y (n = 203)		
	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	532 (440)	431 (448)	91	697 (461)	636 (483)
Kahvi Coffee	93	532 (281)	497 (302)	96	458 (219)	437 (234)
Tee Tea	37	297 (194)	109 (185)	38	292 (230)	111 (200)
Maitojuomat, rasvattomat Milks, skimmed	30	291 (195)	87 (171)	34	267 (159)	92 (158)
Maitojuomat, 0,1–2 % rasvaa Milks, 0.1-2% fat	41	332 (270)	136 (238)	47	158 (156)	75 (133)
Maitojuomat, >2 % rasvaa ja kerma Milks, >2% fat and cream	19	111 (138)	21 (74)	22	74 (133)	16 (68)
Piimä Sour milk	22	321 (229)	70 (170)	31	206 (144)	64 (125)
Täysmehut Juices	19	206 (147)	39 (103)	20	134 (130)	27 (79)
Mehujuomat, sokerilla makeutetut Juice drinks, sugar sweetened	22	287 (185)	64 (148)	19	208 (167)	40 (109)
Mehujuomat, keinotekoisesti makeutetut Juice drinks, artificially sweetened	2	538 (458)	10 (92)	1	548 (378)	8 (76)
Virvoitusjuomat Soft drinks	7	246 (164)	18 (76)	4	230 (177)	9 (56)
<i>Kolajuomat, sokeroidut¹</i> <i>Cola beverages, sugar sweetened¹</i>	1	213 (44)	3 (26)	0	†	†
<i>Kolajuomat, keinotekoisesti makeutetut¹</i> <i>Cola beverages, artificially sweetened¹</i>	0,5	†	†	0,5	†	†
<i>Virvoitusjuomat, sokeroidut¹</i> <i>Soft drinks, sugar sweetened¹</i>	4	277 (176)	12 (66)	2	212 (163)	5 (40)
<i>Virvoitusjuomat, keinotekoisesti makeutetut¹</i> <i>Soft drinks, artificially sweetened¹</i>	1	†	†	1	178 (112)	3 (24)
<i>Urheilujuomat¹</i> <i>Sport drinks¹</i>	0	†	†	0	†	†
<i>Energijuomat¹</i> <i>Energy drinks¹</i>	0,5	†	†	0	†	†
Oluet Beers	15	504 (537)	74 (271)	6	261 (191)	15 (76)
Siiderit, lonkerot Ciders, gin long drinks	1	277 (193)	4 (38)	2	114 (67)	2 (18)
Viinit Wines	13	150 (89)	20 (60)	6	145 (96)	9 (41)
Väkevät Spirits	8	47 (58)	4 (20)	1	†	†
Alkoholijuomat, <3 til% Alcoholic beverages, <3% alcohol by volume	7	202 (130)	14 (62)	1	†	†
Muut alkoholijuomat Other alcoholic beverages	0,5	†	†	1	†	†

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

¹ 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 4.6. Laskennallinen raaka-aineiden määrä ruokavaliossa, keskiarvot (keskihajonta) grammoina vuorokaudta kohti ja energiavakioituna (g/MJ) sekä energiavakioitujen arvojen erot ikäryhmien välillä.
Table 4.6. Mean (SD) amount of ingredients in the diet presented as g/day and as energy adjusted amount (g/MJ) and differences in the consumption of energy adjusted amounts between the two age groups.

	Miehet / Men				Naiset / Women				p-arvo ¹ p-value ¹
	25-64 v/y (n = 585)		65-74 v/y (n = 210)		25-64 v/y (n = 710)		65-74 v/y (n = 203)		
	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	159 (127)	18 (18)	153 (129)	21 (19)	166 (110)	24 (18)	153 (97)	25 (16)	
Juurekset / Root vegetables	31 (38)	3,5 (4,7)	39 (49)	5,5 (8,4)	36 (46)	5,3 (7,7)	41 (41)	6,8 (6,6)	**
Lehtivihannekset / Leaf vegetables	17 (25)	2,1 (4,2)	16 (33)	2,0 (4,1)	20 (29)	2,9 (4,6)	16 (21)	2,8 (4,0)	*
Vihanneshedelmit / Fruit vegetables	68 (80)	7,8 (11)	63 (90)	8,1 (11)	76 (69)	11 (11)	67 (64)	11 (11)	
Muut kasvikset / Other vegetables	44 (71)	5,0 (9,3)	35 (50)	4,9 (7,7)	35 (41)	5,0 (5,9)	29 (44)	4,7 (7,0)	*
Palkokasvit, pähkinät / Legumes, nuts	16 (44)	1,6 (4,4)	11 (31)	1,5 (5,9)	20 (41)	2,8 (5,9)	21 (54)	3,1 (7,5)	*
Peruna / Potato	91 (81)	9,9 (8,9)	102 (90)	13 (12)	58 (56)	8,1 (8,0)	58 (50)	9,8 (8,6)	*
Hedelmät, marjat / Fruit, berries	203 (220)	23 (26)	229 (199)	30 (27)	230 (211)	33 (32)	253 (188)	42 (31)	**
Sitruhedelmät / Citrus fruit	41 (90)	4,8 (11)	61 (102)	8,2 (14)	65 (113)	9,5 (16)	71 (96)	12 (17)	*
Omenahedelmät / Malaceous fruit	35 (83)	4,5 (12)	50 (94)	7,2 (14)	52 (108)	7,8 (17)	66 (106)	11 (16)	*
Muut hedelmät / Other fruit	43 (65)	4,8 (7,3)	46 (65)	5,6 (8,1)	48 (71)	6,7 (9,4)	46 (56)	7,8 (9,9)	
Marjat / Berries	18 (43)	2,2 (6,2)	33 (55)	4,1 (6,7)	25 (42)	3,6 (6,4)	43 (52)	7,3 (9,5)	**
Täysmehut / Juices	65 (144)	7,1 (16)	39 (103)	5,0 (13)	40 (96)	5,8 (16)	28 (79)	4,4 (12)	*
Viljat / Cereals	153 (78)	16 (6,7)	152 (76)	18 (6,3)	119 (55)	16 (6,6)	115 (53)	19 (7,0)	**
Vehnä / Wheat	68 (46)	7,0 (4,3)	65 (38)	7,9 (4,0)	53 (37)	7,3 (4,6)	48 (33)	7,7 (4,9)	*
Ruis / Rye	49 (47)	5,2 (4,7)	57 (56)	6,7 (5,0)	36 (32)	5,0 (4,0)	39 (31)	6,4 (4,8)	**
Kaura, ohra / Oat, barley	12 (28)	1,3 (2,6)	13 (19)	1,6 (2,3)	9,7 (17)	1,4 (2,5)	13 (24)	2,2 (3,5)	*
Riisi / Rice	11 (19)	1,2 (2,2)	9,9 (15)	1,3 (2,0)	9,6 (18)	1,4 (2,5)	7,4 (13)	1,2 (1,9)	
Pasta / Pasta	9,7 (17)	1,1 (2,0)	3,3 (9,0)	0,4 (1,1)	6,9 (12)	1,0 (1,9)	3,5 (11)	0,6 (1,7)	**
Muut viljat / Other cereals	4,3 (12)	0,5 (1,3)	3,2 (5,4)	0,4 (0,6)	3,6 (8,2)	0,5 (1,1)	4,5 (9,5)	0,7 (1,6)	

	Miehet / Men						Naiset / Women						
	25-64 v/y (n = 585)			65-74 v/y (n = 210)			25-64 v/y (n = 710)			65-74 v/y (n = 203)			p-arvo ¹ p-value ¹
	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		
Rasvat / Fats	52 (30)	5,4 (2,7)	50 (32)	5,9 (2,8)		39 (23)	5,3 (2,6)		34 (19)	5,3 (2,4)			
Öljyt / Oils	10 (8,9)	1,1 (1,0)	7,8 (8,9)	1,0 (1,0)		8,0 (7,2)	1,1 (1,0)		5,9 (6,2)	0,9 (0,9)		*	
Margariinit / Margarines	14 (24)	1,5 (2,4)	18 (26)	2,3 (3,0)		12 (18)	1,6 (2,3)		12 (15)	1,8 (2,3)			
Voi, rasvaseokset / Butter	19 (25)	1,9 (2,4)	17 (23)	1,9 (2,2)		13 (15)	1,7 (2,0)		11 (14)	1,7 (2,1)			
Muut rasvat / Other fats	8,3 (10)	0,9 (1,1)	6,5 (10)	0,7 (0,9)		6,7 (8,6)	0,9 (1,1)		5,0 (4,9)	0,8 (0,8)			
Kala, äyriäiset / Fish, shellfish	34 (62)	3,7 (6,6)	43 (61)	5,3 (7,0)		27 (42)	4,0 (6,7)		32 (65)	5,1 (10)			
Kananmuna / Egg	24 (37)	2,6 (4,0)	19 (28)	2,4 (4,0)		17 (25)	2,4 (3,4)		15 (20)	2,4 (3,1)			
Liha / Meat	182 (126)	19 (12)	138 (84)	17 (9,9)		105 (74)	15 (10)		90 (69)	15 (11)			
Nauta / Beef	29 (42)	3,2 (4,6)	20 (39)	2,6 (4,6)		20 (32)	2,8 (4,8)		15 (26)	2,5 (4,7)			
Sianliha / Pork	38 (70)	3,9 (6,3)	32 (47)	3,9 (5,5)		21 (37)	3,1 (5,7)		18 (30)	3,0 (4,8)			
Kana, kalkkuna / Poultry	39 (73)	4,2 (7,9)	23 (51)	3,1 (6,8)		28 (49)	3,9 (6,9)		25 (54)	4,1 (8,5)			
Makkarat / Sausages	40 (65)	4,1 (6,0)	32 (49)	4,0 (6,2)		16 (30)	2,2 (3,8)		14 (28)	2,4 (4,7)			
Lihaleikkeet / Cold cuts	25 (36)	2,7 (3,8)	20 (32)	2,5 (3,7)		15 (23)	2,0 (3,0)		11 (18)	1,9 (2,8)			
Lammas, riista, elimet / Mutton, game, offal	12 (34)	1,3 (3,8)	11 (29)	1,3 (3,4)		6,3 (20)	0,9 (3,2)		6,8 (19)	1,1 (3,2)			
Maito / Milk	522 (384)	56 (37)	480 (319)	59 (36)		449 (289)	63 (38)		400 (230)	64 (33)			
Maidot / Milks	341 (347)	36 (34)	310 (295)	38 (35)		246 (250)	34 (33)		219 (191)	36 (32)			
Hapanmaitovalmisteet / Sour milk products	113 (159)	12 (17)	124 (201)	15 (23)		135 (151)	19 (23)		130 (155)	21 (23)			
Juustot / Cheese	41 (44)	4,4 (5,3)	26 (32)	3,3 (3,9)		38 (42)	5,2 (5,2)		26 (30)	4,1 (4,1)		*	
Muut maitovalmisteet / Other milk products	27 (40)	2,9 (4,4)	19 (42)	2,3 (4,5)		30 (50)	4,1 (6,5)		25 (42)	3,8 (5,7)			
Sokeri, makeiset, suklaa Sugar, confectionary, chocolate	33 (34)	3,4 (3,2)	26 (27)	3,0 (2,5)		31 (33)	4,1 (3,6)		20 (17)	3,2 (2,5)		*	
Juomat / Beverages	1 789 (740)	206 (102)	1 420 (565)	188 (88)		1 811 (752)	270 (157)		1 486 (516)	259 (122)			
Alkoholijuomat / Alcoholic drinks	172 (392)	18 (40)	106 (294)	12 (32)		59 (220)	7,2 (24)		29 (90)	4,2 (13)			
Muut tuotteet / Other ingredients	26 (37)	2,7 (3,7)	18 (30)	2,3 (3,7)		18 (26)	2,6 (3,8)		15 (26)	2,5 (4,3)			

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

¹ Energijaksikkoa kohden laskettujen erojen merkittävyys testattu Mann-Whitneyn U-testillä.

* Significant differences between values presented as g/MJ, tested by Mann-Whitney U test.

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

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

Taulukko 4.7. Laskennallinen raaka-aineiden määrä ruokavaliassa, keskiarvot (keskihajonta) grammoina vuorokautta kohti ja energiavakioitujen arvojen erot miesten ja naisten välillä.

Table 4.7. Mean (SD) amount of ingredients in the diet presented as g/day and as energy adjusted amount (g/MJ) and differences in the consumption of energy adjusted amounts between men and women.

	25–64 v/y						65–74 v/y						p-arvo ¹ p-value ¹
	Miehet / Men (n = 585)			Naiset / Women (n = 710)			Miehet / Men (n = 210)			Naiset / Women (n = 203)			
	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	
Kasvikset / Vegetables	159 (127)	18 (18)	166 (110)	24 (18)	24 (18)	153 (129)	21 (19)	153 (97)	25 (16)	25 (16)	25 (16)	25 (16)	**
Juurekset / Root vegetables	31 (38)	3,5 (4,7)	36 (46)	5,3 (7,7)	5,3 (7,7)	39 (49)	5,5 (8,4)	41 (41)	6,8 (6,6)	6,8 (6,6)	6,8 (6,6)	6,8 (6,6)	**
Lehtivihannekset / Leaf vegetables	17 (25)	2,1 (4,2)	20 (29)	2,9 (4,6)	2,9 (4,6)	16 (33)	2,0 (4,1)	16 (21)	2,8 (4,0)	2,8 (4,0)	2,8 (4,0)	2,8 (4,0)	*
Vihanneshedelmät / Fruit vegetables	68 (80)	7,8 (11)	76 (69)	11 (11)	11 (11)	63 (90)	8,1 (11)	67 (64)	11 (11)	11 (11)	11 (11)	11 (11)	**
Muut kasvikset / Other vegetables	44 (71)	5,0 (9,3)	35 (41)	5,0 (5,9)	5,0 (5,9)	35 (50)	4,9 (7,7)	29 (44)	4,7 (7,0)	4,7 (7,0)	4,7 (7,0)	4,7 (7,0)	
Palkokasvit, pähkinät / Legumes, nuts	16 (44)	1,6 (4,4)	20 (41)	2,8 (5,9)	2,8 (5,9)	11 (31)	1,5 (5,9)	21 (54)	3,1 (7,5)	3,1 (7,5)	3,1 (7,5)	3,1 (7,5)	*
Peruna / Potato	91 (81)	9,9 (8,9)	58 (56)	8,1 (8,0)	8,1 (8,0)	102 (90)	13 (12)	58 (50)	9,8 (8,6)	9,8 (8,6)	9,8 (8,6)	9,8 (8,6)	*
Hedelmät, marjat / Fruit, berries	203 (220)	23 (26)	230 (211)	33 (32)	33 (32)	229 (199)	30 (27)	253 (188)	42 (31)	42 (31)	42 (31)	42 (31)	**
Sitruhedelmät / Citrus fruit	41 (90)	4,8 (11)	65 (113)	9,5 (16)	9,5 (16)	61 (102)	8,2 (14)	71 (96)	12 (17)	12 (17)	12 (17)	12 (17)	*
Omenahedelmät / Malaceous fruit	35 (83)	4,5 (12)	52 (108)	7,8 (17)	7,8 (17)	50 (94)	7,2 (14)	66 (106)	11 (16)	11 (16)	11 (16)	11 (16)	*
Muut hedelmät / Other fruit	43 (65)	4,8 (7,3)	48 (71)	6,7 (9,4)	6,7 (9,4)	46 (65)	5,6 (8,1)	46 (56)	7,8 (9,9)	7,8 (9,9)	7,8 (9,9)	7,8 (9,9)	*
Marjat / Berries	18 (43)	2,2 (6,2)	25 (42)	3,6 (6,4)	3,6 (6,4)	33 (55)	4,1 (6,7)	43 (52)	7,3 (9,5)	7,3 (9,5)	7,3 (9,5)	7,3 (9,5)	**
Täysmehut / Juices	65 (144)	7,1 (16)	40 (96)	5,8 (16)	5,8 (16)	39 (103)	5,0 (13)	28 (79)	4,4 (12)	4,4 (12)	4,4 (12)	4,4 (12)	
Viljat / Cereals	153 (78)	16 (6,7)	119 (55)	16 (6,6)	16 (6,6)	152 (76)	18 (6,3)	115 (53)	19 (7,0)	19 (7,0)	19 (7,0)	19 (7,0)	
Vehnä / Wheat	68 (46)	7,0 (4,3)	53 (37)	7,3 (4,6)	7,3 (4,6)	65 (38)	7,9 (4,0)	48 (33)	7,7 (4,9)	7,7 (4,9)	7,7 (4,9)	7,7 (4,9)	
Ruis / Rye	49 (47)	5,2 (4,7)	36 (32)	5,0 (4,0)	5,0 (4,0)	57 (56)	6,7 (5,0)	39 (31)	6,4 (4,8)	6,4 (4,8)	6,4 (4,8)	6,4 (4,8)	
Kaura, ohra / Oat, barley	12 (28)	1,3 (2,6)	9,7 (17)	1,4 (2,5)	1,4 (2,5)	13 (19)	1,6 (2,3)	13 (24)	2,2 (3,5)	2,2 (3,5)	2,2 (3,5)	2,2 (3,5)	*
Riisi / Rice	11 (19)	1,2 (2,2)	9,6 (18)	1,4 (2,5)	1,4 (2,5)	9,9 (15)	1,3 (2,0)	7,4 (13)	1,2 (1,9)	1,2 (1,9)	1,2 (1,9)	1,2 (1,9)	
Pasta / Pasta	9,7 (17)	1,1 (2,0)	6,9 (12)	1,0 (1,9)	1,0 (1,9)	3,3 (9,0)	0,4 (1,1)	3,5 (11)	0,6 (1,7)	0,6 (1,7)	0,6 (1,7)	0,6 (1,7)	
Muut viljat / Other cereals	4,3 (12)	0,5 (1,3)	3,6 (8,2)	0,5 (1,1)	0,5 (1,1)	3,2 (5,4)	0,4 (0,6)	4,5 (9,5)	0,7 (1,6)	0,7 (1,6)	0,7 (1,6)	0,7 (1,6)	

	25–64 v/y						65–74 v/y						p-arvo ¹ p-value ¹
	Miehet / Men (n = 585)			Naiset / Women (n = 710)			Miehet / Men (n = 210)			Naiset / Women (n = 203)			
	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/vrk g/day	
Rasvat / Fats	52 (30)	5,4 (2,7)	39 (23)	5,3 (2,6)		50 (32)	5,9 (2,8)	34 (19)	5,3 (2,4)				
Öljyt / Oils	10 (8,9)	1,1 (1,0)	8,0 (7,2)	1,1 (1,0)		7,8 (8,9)	1,0 (1,0)	5,9 (6,2)	0,9 (0,9)				
Margarinit / Margarines	14 (24)	1,5 (2,4)	12 (18)	1,6 (2,3)		18 (26)	2,3 (3,0)	12 (15)	1,8 (2,3)				
Voi, rasvaseokset / Butter	19 (25)	1,9 (2,4)	13 (15)	1,7 (2,0)		17 (23)	1,9 (2,2)	11 (14)	1,7 (2,1)				
Muut rasvat / Other fats	8,3 (10)	0,9 (1,1)	6,7 (8,6)	0,9 (1,1)		6,5 (10)	0,7 (0,9)	5,0 (4,9)	0,8 (0,8)				
Kala, äyriäiset / Fish, shellfish	34 (62)	3,7 (6,6)	27 (42)	4,0 (6,7)		43 (61)	5,3 (7,0)	32 (65)	5,1 (10)				
Kananmuna / Egg	24 (37)	2,6 (4,0)	17 (25)	2,4 (3,4)		19 (28)	2,4 (4,0)	15 (20)	2,4 (3,1)				
Liha / Meat	182 (126)	19 (12)	105 (74)	15 (10)		138 (84)	17 (9,9)	90 (69)	15 (11)			*	
Nauta / Beef	29 (42)	3,2 (4,6)	20 (32)	2,8 (4,8)		20 (39)	2,6 (4,6)	15 (26)	2,5 (4,7)				
Sianliha / Pork	38 (70)	3,9 (6,3)	21 (37)	3,1 (5,7)		32 (47)	3,9 (5,5)	18 (30)	3,0 (4,8)			*	
Kana, kalkkuna / Poultry	39 (73)	4,2 (7,9)	28 (49)	3,9 (6,9)		23 (51)	3,1 (6,8)	25 (54)	4,1 (8,5)			*	
Makkarat / Sausages	40 (65)	4,1 (6,0)	16 (30)	2,2 (3,8)		32 (49)	4,0 (6,2)	14 (28)	2,4 (4,7)			*	
Lihaleikkeleet / Cold cuts	25 (36)	2,7 (3,8)	15 (23)	2,0 (3,0)		20 (32)	2,5 (3,7)	11 (18)	1,9 (2,8)				
Lammas, riista, elimet / Mutton, game, offal	12 (34)	1,3 (3,8)	6,3 (20)	0,9 (3,2)		11 (29)	1,3 (3,4)	6,8 (19)	1,1 (3,2)				
Maito / Milk	522 (384)	56 (37)	449 (289)	63 (38)		480 (319)	59 (36)	400 (230)	64 (33)			*	
Maidot / Milks	341 (347)	36 (34)	246 (250)	34 (33)		310 (295)	38 (35)	219 (191)	36 (32)				
Hapanmaitovalmisteet / Sour milk products	113 (159)	12 (17)	135 (151)	19 (23)		124 (201)	15 (23)	130 (155)	21 (23)			**	
Juustot / Cheese	41 (44)	4,4 (5,3)	38 (42)	5,2 (5,2)		26 (32)	3,3 (3,9)	26 (30)	4,1 (4,1)			*	
Muut maitovalmisteet / Other milk products	27 (40)	2,9 (4,4)	30 (50)	4,1 (6,5)		19 (42)	2,3 (4,5)	25 (42)	3,8 (5,7)			**	
Sokeri, makeiset, suklaa / Sugar, confectionary, chocolate	33 (34)	3,4 (3,2)	31 (33)	4,1 (3,6)		26 (27)	3,0 (2,5)	20 (17)	3,2 (2,5)			**	
Juomat / Beverages	1 789 (740)	206 (102)	1 811 (752)	270 (157)		1 420 (565)	188 (88)	1 486 (516)	259 (122)			**	
Alkoholijuomat / Alcoholic drinks	172 (392)	18 (40)	59 (220)	7,2 (24)		106 (294)	12 (32)	29 (90)	4,2 (13)			*	
Muut tuotteet / Other ingredients	26 (37)	2,7 (3,7)	18 (26)	2,6 (3,8)		18 (30)	2,3 (3,7)	15 (26)	2,5 (4,3)			*	

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

¹ Energiyksikköä 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 < 0,05 / p-value < 0,05

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

Alkoholijuomien käyttö oli runsaampaa työikäisillä miehillä kuin ikääntyvillä miehillä (taulukko 4.6) ja molemmissa ikäryhmissä miehillä runsaampaa kuin naisilla (taulukko 4.7). Viidenes työkäisistä miehistä oli käyttänyt olutta vähintään toisena tutkituista päivistä, ja käyttäjien keskimääräinen annos vuorokautta kohti oli yli 5 dl (taulukko 4.4). Alkoholijuomien keskimääräiset käyttömäärät ovat aliarvioita, sillä 48 tunnin haastatteluaineisto ei sisältänyt lainkaan perjantaipäiviä ja lisäksi lauantapäivien osuus aineistossa oli muita päiviä pienempi (ks. luvut 2 ja 3). Viikonpäivien epätasainen jakauma on voinut vaikuttaa tuloksiin myös joidenkin muiden tuotteiden käyttäjien osuuksien ja keskimääräisten käyttömäärien osalta.

Elintarvikeluokista valittiin 21 alaluokkaa ja kaksi pääluokkaa (kalaruoat ja kananmunaruokat), joiden keskimääräiset käyttömäärät esitetään viidellä eri tutkimusalueella ja tarkemmissa ikäryhmissä liitetaulukoissa 77–99. Vanhimmat tutkitavat naiset joivat rasvattomia maitovalmisteita vähemmän kuin nuoremmat (liitetaulukko 91). Eteläisessä Suomessa asuvat ja nuoremmat käyttivät tuoreita kasviksia (liitetaulukko 77) enemmän kuin muut ja enemmän kuin viisi vuotta aiemmin (1). Miehet söivät ruisleipää Pohjois-Karjalan tutkimusalueella noin 100 grammaa päivässä, sen sijaan Helsinki-Vantaan ja Turku-Loimaan alueilla keskimääräinen käyttö oli alle 60 g päivässä (liitetaulukko 80).

4.4 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 leipomovalmisteet käsiteltiin samalla tavoin. Tällä tavoin voidaan esittää tarkemmin biologiselta alkuperältään samankaltaisten raaka-aineiden käyttö. Raaka-aineiden pääluokkia on 14 ja alaluokkia 29. Laskentaprosessi hajottaa esimerkiksi perunasoseen raaka-aineiksi peruna, maito, rasva ja suola ja ruissämpylän raaka-aineiksi vesi, vehnä jauho, ruisjauho, hiiva, rasva ja suola. Raaka-aineiden keskimääräiset käyttömäärät esitetään sekä grammoina vuorokautta kohti että energiansaantiin suhteutettuna (g/MJ) ja sukupuolten ja ikäryhmien välinen ero on testattu.

Sekä työikäisten että ikääntyvien naisten ruokavalio sisälsi runsaammin kasviksia ja hedelmiä kuin samanikäisten miesten ruokavalio. Naisten ruokavalioon sisältyi keskimäärin vähän yli 400 g kasviksia, juureksia, palkokasviksia, hedelmiä (sisältäen täysmehut) ja marjoja päivässä, miesten ruokavalioon hieman alle. Miesten ruokavalio sisälsi enemmän lihaa sekä grammamääräisesti että energiansaantiin suhteutettuna kuin naisten ruokavalio. Työkäiset kuluttivat enemmän juustoa kuin ikääntyvät. Perunan ja rukiin käyttö oli runsaampaa vanhemmilla miehillä ja naisilla. Öljyn käyttö oli runsaampaa työikäisillä kuin vanhemmilla. Kanaa ja kalkkunaa sisältyi lihatyypeistä eniten työikäisten ruokavalioon, mutta ikääntyvillä miehillä sianlihan käyttö oli yleisintä.

Kirjallisuus

1. Paturi M, Tapanainen H, Reinivuo H, Pietinen P. (toim.) Finravinto 2007 -tutkimus. The national FINDIET 2007 survey. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 23/2008.

5 Ravintoaineiden saanti ruoasta ja ravintolisistä

Anni Helldán, Mikko Kosola, Susanna Raulio

Suomalaisten työikäisten (25–64-vuotiaat) miesten keskimääräinen päivittäinen energian saanti oli 9 MJ (2 243 kcal) ja naisten 7 MJ (1 733 kcal). Miesten ruokavalio sisälsi enemmän alkoholia (2,5 E% vs. 1,1 E%), mutta vähemmän hiilihydraatteja (42 E% vs. 44 E%) kuin naisten ruokavalio. Rasvan osuus energiasta oli miehillä ja naisilla 36 %. Tyydyttyneiden rasvahappojen osuus kokonaisenergiasta oli työikäisillä 14 % ja transrasvahappojen 0,4 %. Miehet ja työikäiset naiset saivat suolaa suositeltavaa enemmän. Folaatin ja raudan energiaan suhteutettu saanti jäi keskimäärin alle suosituksen ja ikääntyvät naiset saivat ruokavaliostaan liian niukasti D-vitamiinia. Naisten ruokavalio oli hiilihydraatti-, kuitu- ja sokeripitoisempaa kuin miesten.

Ravintolisien käyttö on suomalaisilla yleistä, etenkin naisilla ja hyvin koulutetuilla. Lisien merkitys vitamiinien ja kivennäisaineiden lähteenä on merkittävä – jopa moninkertainen ruoasta tulevaan saantiin verrattuna. Ravintolisien käyttö ei kuitenkaan useimman ravintoaineen kohdalla ollut tarpeellista, sillä ruoasta saatu määrä ylitti suosituksen – lukuun ottamatta folaattia, rautaa ja ikääntyvillä naisilla D-vitamiinia. Joidenkin ravintoaineiden kohdalla ravintolisien käyttäjät saivat ruoastakin enemmän kyseistä ravintoainetta kuin valmisteita käyttämättömät.

5.1 Nutrient intake from diet and supplements

The mean daily energy intake for working aged (25–64) men was 9 MJ (2243 kcal) and 7 MJ (1733 kcal) for women. The contribution of carbohydrates to the total energy intake was 42% for men and 44% for women, and that of alcohol 3% and 1%, respectively. The contribution of fat to the total energy intake was 36% for both sexes. The respective percentage for saturated fatty acids was 14%, and 0.4% for trans fatty acids. Salt intake was higher than recommended, whilst the intake of folate and iron fell below the recommended level. Women's diet was higher in carbohydrates, dietary fibre and sucrose compared to men's.

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 (43% in men and 64% in women). The most common type of food supplements were those containing both vitamins and minerals and those containing fatty acids. Food supplements were sources of vitamin D, thiamine, riboflavin, niacin, pyridoxine, vitamin B₁₂, vitamin C and iron. The participants received almost all vitamins and minerals in sufficient quantities from foods, which meant that dietary supplements were not actually needed – with the exception of folate and iron and vitamin D for older women. Moreover, dietary supplements were poorly targeted, since for many of the vitamins and minerals, the intake from foods was higher among supplement users than among non-users. A typical food supplement user is a high educated woman living in the capital area or in the Pohjois-Pohjanmaa–Kainuu area.

5.2 Menetelmät

5.2.1 Saanti ruoasta

Ravintoaineiden saanti laskettiin kahden edellisen päivän ruoankäyttöhaastattelun keskiarvona. Ravintoainepitoisuudet perustuvat THL:n Fineli-tietokantaan (1). Haastattelun ja laskennan yksityiskohtaiset tiedot on esitetty luvussa 2. Tämän luvun taulukoissa absoluuttista ja energiaan suhteutettua ravintoaineiden saantia ruoasta tarkastellaan sukupuolen, ikäryhmän ja koulutuksen mukaan ja kuvissa esitetään ravintoaineiden saanti suosituksiin suhteutettuna sukupuolen, tutkimusalueen ja ikäryhmän mukaan. Ravintoaineiden saanti alueittain ja 10-vuotisikäryhmittäin miehillä ja naisilla esitetään liitteessä 3.

Liitteessä 2 on lisätietoja laskennassa käytetyistä ravintotekijöistä. Kuidun energia tulee elintarvikkeiden tuotemerkinnöissä sisällyttää kokonaisenergiaan (2). Tämän raportin energiansaanti on laskettu tämän käytännön mukaisesti ja tämä tulee ottaa huomioon verrattaessa energiansaantia aikaisempiin tutkimustuloksiin. Kuidun energia-arvo on 8 kJ/g. On hyvä huomioida, että energiansaannin lisäksi kaikki ne arvot, jotka esitetään energiaprosentteina tai energiansaantia kohden, on laskettu eri kaavalla kuin edellisissä Finravinto-tutkimuksissa. Uudella kaavalla laskettuna energiansaanti on suurempi ja energian saantiin suhteutetut arvot pienempiä kuin jos ne laskettaisiin vanhalla kaavalla. Taulukossa 5.3 esitetään energian ja energiaa tuottavien ravintoaineiden saanti kolmella eri tavalla laskettuna energian laskutavan merkityksen havainnollistamiseksi.

Tässä luvussa ravintoaineiden saantia tarkastellaan aluksi pelkästään ruoasta ja sen jälkeen erikseen ravintolisistä. 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 %), B₁₂-vitamiini (10–35 %), folaatti (15–30 %) ja beetakaroteeni (10 %) (3).

Energiaravintoaineiden ja energiaan suhteutettujen ravintoaineiden saannit ruoasta esitetään sekä taulukoissa että graafisesti. Kuvissa ravintoaineiden keskimääräinen saanti ikäryhmittäin ja tutkimusalueittain on merkitty pisteellä, 95 %:n luottamusväliä on kuvattu janalla. Alue-eroja esittävien kuvien saantiluvut ovat ikävakioiduja 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 ravitsemussuosituksiin (4, 5). Suositukset on merkitty kuviin joko pylväänä tai tummennettuna alueena.

Sukupuolten, tutkimusalueiden sekä ikä- ja koulutusryhmien erot ruoasta saatujen ravintoaineiden saannissa 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 alue- ja ikäryhmäeroja esittävien kuvien kuvateksteihin.

5.2.2 Saanti ravintolisistä

Ravintolisien käyttö selvitettiin ruoankäyttöhaastattelun yhteydessä kysymällä tutkittavilta, olivatko he käyttäneet kahden edellisen päivän aikana ravintolisistä ja jos niin mitä. Ravintolisien tunnistamisessa käytettiin tarvittaessa apuna kuvastoa, jossa oli noin sadan yleisimmän ravintolisäpakkauksen kuva. Ravintolisien käyttäjiksi määriteltiin ne tutkittavat, joilla ravintoaineen saanti ravintolisistä oli suurempi kuin nolla. Kalium, rauta ja kupari jätettiin pois jatkotarkastelusta pienen käyttäjäosuuden takia.

Ravintolisät jaettiin kahteen ryhmään: vitamiini- ja kivennäisaine- sekä rasvahappolisiin. Vitamiini- ja kivennäisainelisiä -ryhmään kuuluvat joko yhtä tai useampaa vitamiinia tai kivennäisainetta sisältävät ravintolisät ja lisäksi näitä molempia sisältävät tuotteet. Ravintolisien käyttö kahdessa eri ryhmässä esitetään sukupuolittain, alueittain, 10-vuotisikäryhmittäin ja koulutusryhmittäin.

5.3 Energiaravintoaineiden saanti ruoasta

Taulukko 5.1. Energiaravintoaineiden ja kuidun keskimääräinen (keskihajonta) päivittäinen saanti ikäryhmittäin.
Table 5.1. Mean (standard deviation) daily intake of energy yielding nutrients and fibre by age groups.

	Saanti / Intake			
	Miehet / Men		Naiset / Women	
	25–64 v/y (n = 585)	65–74 v/y (n = 210)	25–64 v/y (n = 710)	65–74 v/y (n = 203)
Energia, MJ ¹ Energy, MJ ¹	9,4 (2,9)	8,2 (2,6)	7,3 (2,1)	6,2 (1,8)
Energia, kcal Energy, kcal	2 243 (690)	1 954 (632)	1 733 (498)	1 486 (424)
Proteiini, g Protein, g	95 (36)	80 (27)	72 (23)	62 (20)
Hiilihydraatit, g Carbohydrates, g	230 (82)	212 (77)	186 (63)	166 (51)
Sakkaroosi, g Sucrose, g	51 (35)	43 (30)	43 (28)	35 (21)
Kuitu ² , g Fibre ² , g	22 (10)	24 (11)	21 (8)	21 (9)
Rasva, g Fat, g	93 (38)	77 (32)	71 (28)	57 (24)

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

¹ Energian laskennassa energia-arvo kuidulle 8 kJ/g (2 kcal/g) (EU 1169/2011).
Energy includes the energy from fibre (8 kJ/g/2 kcal/g) (EU 1169/2011).

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

Taulukko 5.2. Energiaravintoaineiden ja kuidun keskimääräinen (keskihajonta) päivittäinen saanti osuutena kokonaisenergiasta ikäryhmittäin.

Table 5.2. Mean (standard deviation) daily intake of energy yielding nutrients and fibre from total energy by age groups.

	Saanti ¹ / Intake ¹				Suositus Recommendation
	Miehet / Men		Naiset / Women		
	25–64 v/y (n = 585)	65–74 v/y (n = 210)	25–64 v/y (n = 710)	65–74 v/y (n = 203)	
Proteiini, E% Protein, E%	17,3 (4,3)	16,9 (3,7)	17,2 (4,1)	17,2 (3,7)	15
Hiilihydraatit, E% Carbohydrates, E%	42,2 (9,0)	44,1 (7,8)	43,9 (8,8)	46,0 (8,2)	55
Sakkaroosi, E% Sucrose, E%	9,2 (5,4)	8,9 (4,9)	10,0 (5,5)	9,4 (4,9)	≤ 10
Kuitu, E% Fibre, E%	1,9 (0,8)	2,4 (0,8)	2,3 (0,9)	2,7 (0,9)	-
Kuitu, g/MJ Fibre, g/MJ	2,4 (1,0)	3,0 (1,0)	2,9 (1,1)	3,4 (1,2)	3
Rasva, E% Fat, E%	36,1 (8,2)	34,6 (6,9)	35,5 (8,0)	33,5 (7,6)	30

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

¹ Alkoholin osuus kokonaisenergiasta oli työikäisillä miehillä 2,5 E% ja työikäisillä naisilla 1,1 E%. Vastaavasti alkoholin osuus kokonaisenergiasta oli ikääntyneillä miehillä 2,0, E% ja ikääntyneillä naisilla 0,6 E%.
The proportion of alcohol from total energy was 3.1 E% for working age men and 1.3 E% for working age women. The proportion of alcohol from total energy was 1.5 E% for men in the oldest age group and 1.0 E% for women in the oldest age group.

Taulukko 5.3. Energian ja energiavarainainoiden keskimääräinen (keskihajonta) päivittäinen saanti kolmella eri energian laskentatavalla esitettynä. Ensimmäistä laskentatapaa käytetty kaikkialla tässä raportissa ellei muuta ilmoitettu.

Table 5.3. Mean (standard deviation) daily intake of energy and energy yielding nutrients calculated by three different ways. The first way used in this report unless otherwise informed.

	Saanti / Intake	
	Miehet / Men	Naiset / Women
	25–64 v/y (n = 585)	25–64 v/y (n = 710)
Energia, MJ ¹ / Energy, MJ ¹	9,38 (2,89)	7,25 (2,08)
Energia, MJ ² / Energy, MJ ²	9,21 (2,85)	7,09 (2,05)
Energia, MJ ³ / Energy, MJ ³	9,14 (2,84)	7,17 (2,04)
Energia, kcal ¹ / Energy, kcal ¹	2 243 (690)	1 733 (498)
Energia, kcal ² / Energy, kcal ²	2 201 (682)	1 694 (491)
Energia, kcal ³ / Energy, kcal ³	2 185 (679)	1 712 (487)
Proteiini, E% ¹ / Protein, E% ¹	17,27 (4,35)	17,20 (4,11)
Proteiini, E% ² / Protein, E% ²	17,60 (4,43)	17,61 (4,23)
Proteiini, E% ³ / Protein, E% ³	17,70 (4,27)	17,40 (4,14)
Hiilihydraatit, E% ¹ / Carbohydrates, E% ¹	42,21 (9,04)	43,88 (8,76)
Hiilihydraatit, E% ² / Carbohydrates, E% ²	43,08 (9,31)	44,96 (9,04)
Hiilihydraatit, E% ³ / Carbohydrates, E% ³	43,32 (9,02)	44,35 (8,67)
Kuitu, E% ¹ / Fibre, E% ¹	1,93 (0,81)	2,33 (0,87)
Kuitu, E% ² / Fibre, E% ²	-	-
Kuitu, E% ³ / Fibre, E% ³	1,97 (0,81)	2,35 (0,87)
Rasva, E% ¹ / Fat, E% ¹	36,10 (8,21)	35,51 (8,04)
Rasva, E% ² / Fat, E% ²	36,78 (8,29)	36,32 (8,13)
Rasva, E% ³ / Fat, E% ³	37,01 (8,15)	35,91 (8,07)
Tyydyttyneet rasvahapot, E% ¹ / Saturated fatty acids, E% ¹	13,93 (4,22)	13,70 (4,18)
Tyydyttyneet rasvahapot, E% ² / Saturated fatty acids, E% ²	14,19 (4,27)	14,01 (4,23)
Tyydyttyneet rasvahapot, E% ³ / Saturated fatty acids, E% ³	14,29 (4,23)	13,85 (4,21)
Kertatyydyttymättömät rasvahapot, E% ¹ Monounsaturated fatty acids, E% ¹	13,02 (3,67)	12,59 (3,60)
Kertatyydyttymättömät rasvahapot, E% ² Monounsaturated fatty acids, E% ²	13,26 (3,71)	12,88 (3,65)
Kertatyydyttymättömät rasvahapot, E% ³ Monounsaturated fatty acids, E% ³	13,35 (3,70)	12,73 (3,62)
Monityydyttymättömät rasvahapot, E% ¹ Polyunsaturated fatty acids, E% ¹	6,21 (2,33)	6,27 (2,39)
Monityydyttymättömät rasvahapot, E% ² Polyunsaturated fatty acids, E% ²	6,33 (2,38)	6,41 (2,45)
Monityydyttymättömät rasvahapot, E% ³ Polyunsaturated fatty acids, E% ³	6,36 (2,37)	6,34 (2,40)
Alkoholi, E% ¹ / Alcohol, E% ¹	2,50 (5,48)	1,08 (3,08)
Alkoholi, E% ² / Alcohol, E% ²	2,54 (5,55)	1,10 (3,14)
Alkoholi, E% ³ / Alcohol, E% ³	-	-

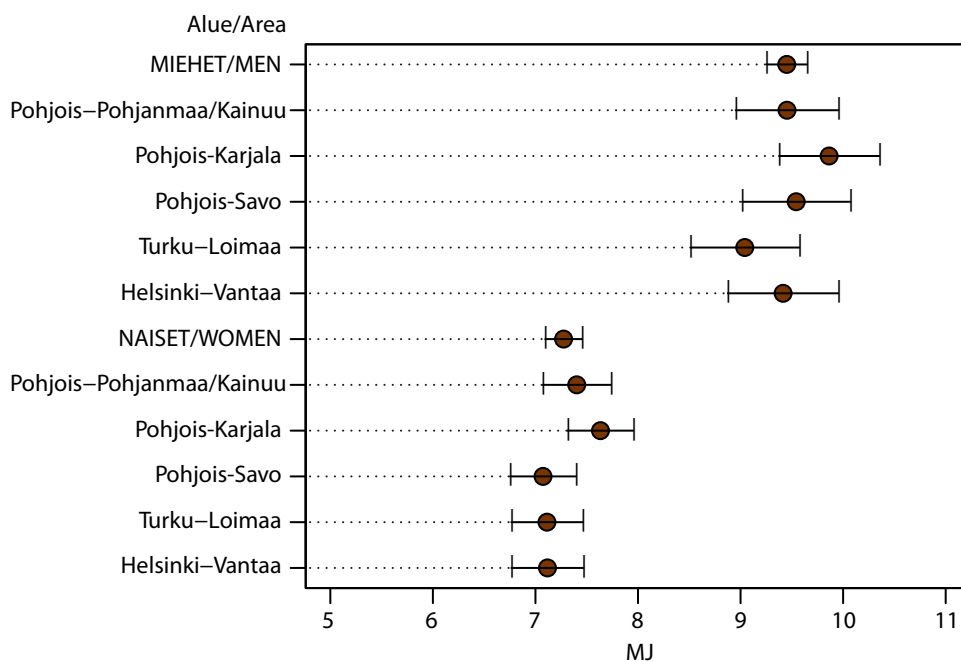
Finravinto 2012/ FINDIET 2012

¹ Energiassa mukana kuitu ja alkoholi/Energy includes fibre and alcohol

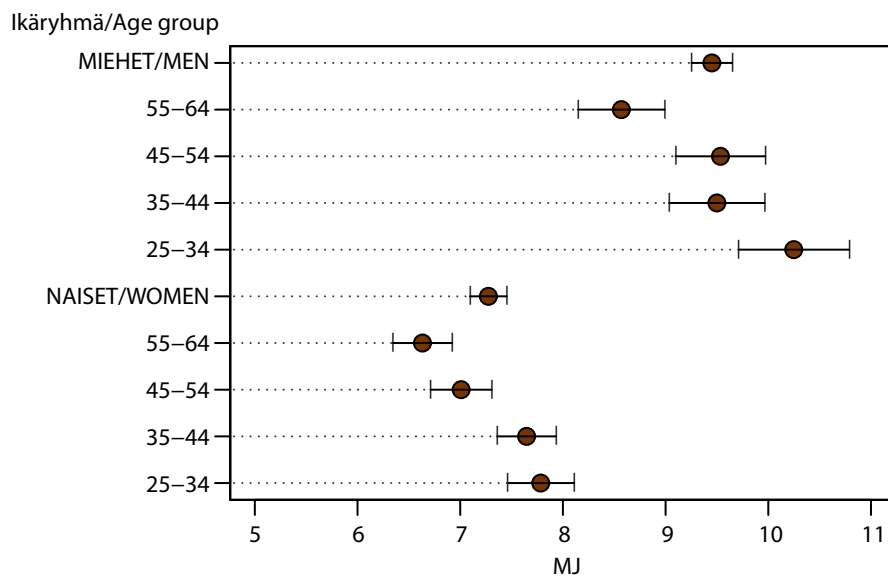
² Energiassa mukana alkoholi, ei kuitua/Energy includes alcohol, not fibre

³ Energiassa mukana kuitu, ei alkoholia/Energy includes fibre, not alcohol

5.3.1 Energia



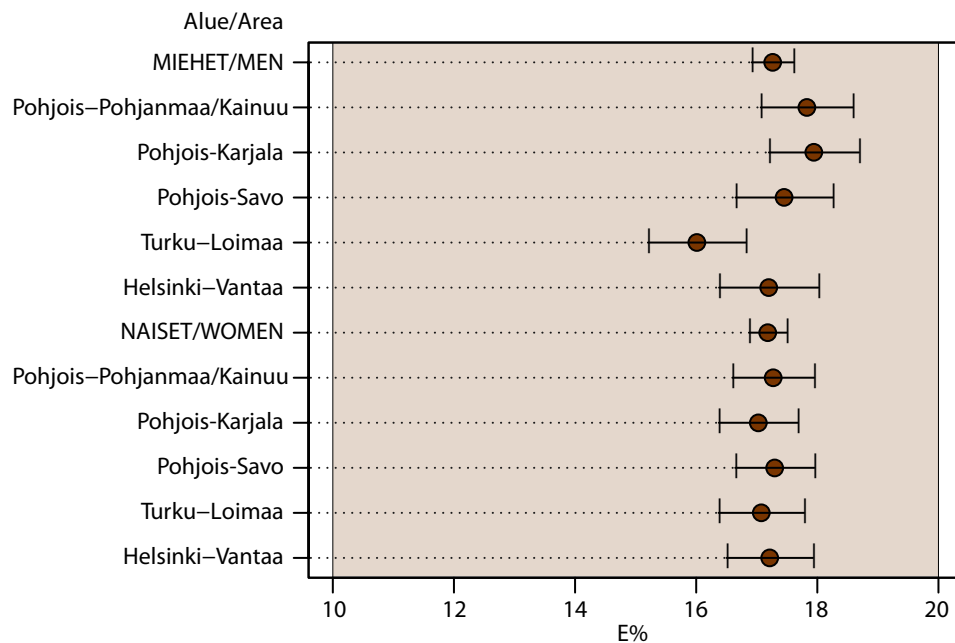
Kuvio 5.1. Energian (MJ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli alueittain miehillä ($p < 0,05$) ja naisilla.
 Figure 5.1. Mean and 95% confidence interval for intake of energy (MJ) by area for men ($p < 0.05$) and women.



Kuvio 5.2. Energian (MJ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli ikäryhmittäin miehillä ($p < 0,05$) ja naisilla ($p < 0,05$).

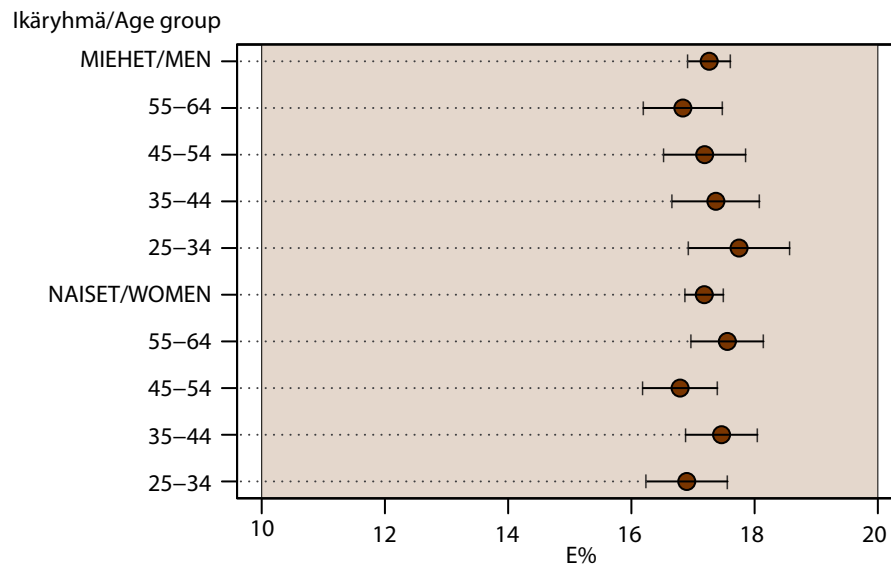
Figure 5.2. Mean and 95% confidence interval for intake of energy (MJ) by age group for men ($p < 0.05$) and women ($p < 0.05$).

5.3.2 Proteiini



Kuvio 5.3. Proteiinin (E%) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli alueittain miehillä ja naisilla ($p < 0,05$). Suositus on 10–20 E%.

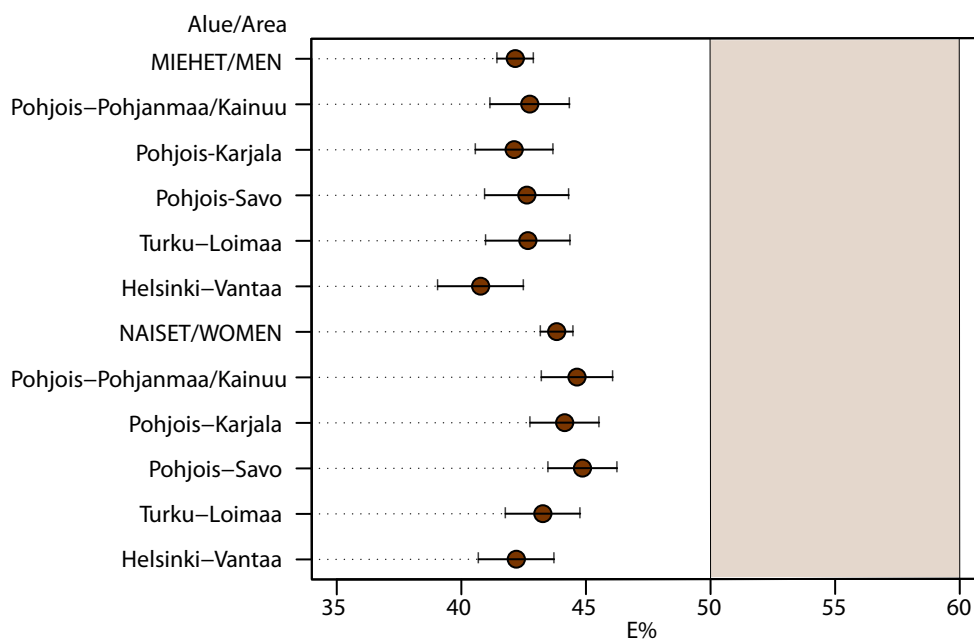
Figure 5.3. Mean and 95% confidence interval for intake of protein (E%) by area for men and women ($p < 0.05$). Recommendation is 10–20 E%.



Kuvio 5.4. Proteiinin (E%) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli ikäryhmittäin miehillä ja naisilla. Suositus on 10–20 E%.

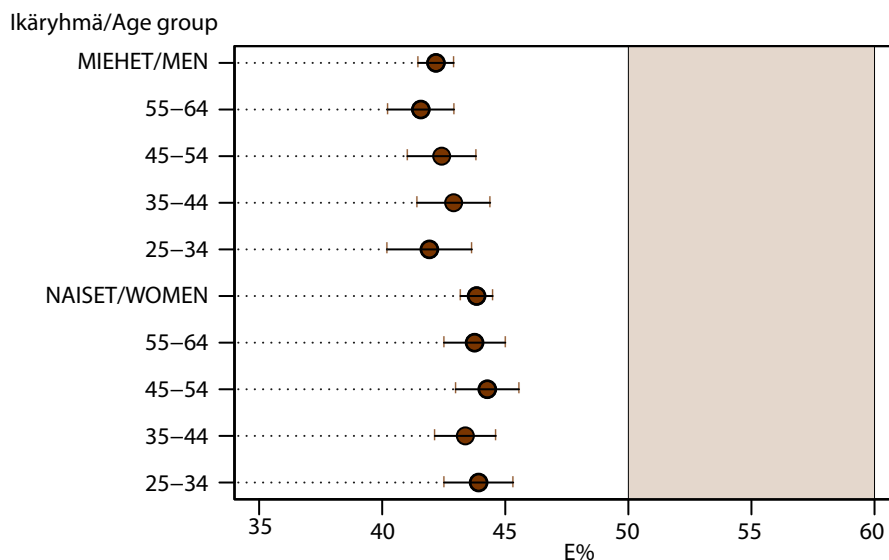
Figure 5.4. Mean and 95% confidence interval for intake of protein (E%) by age group for men and women. Recommendation is 10–20 E%.

5.3.3 Imeytyvä hiilihydraatti



Kuvio 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%.

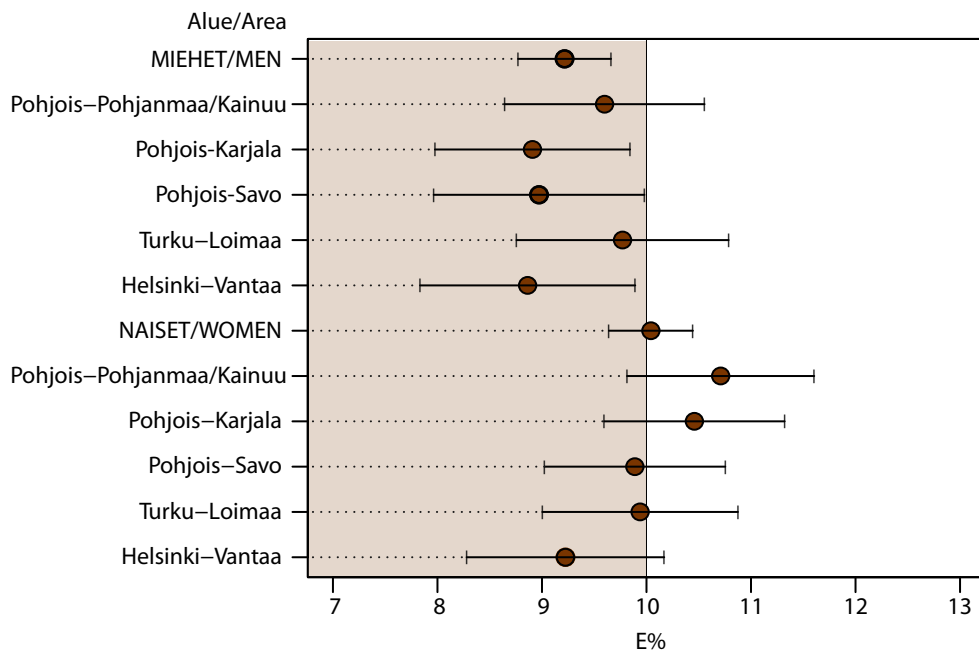
Figure 5.5. Mean and 95% confidence interval for intake of carbohydrates (E%) by area for men (p < 0.05) and women (p < 0.05). Recommendation is 50–60 E%.



Kuvio 5.6. Hiilihydraattien (E%) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli ikäryhmittäin miehillä ja naisilla. Suositus on 50–60 E%.

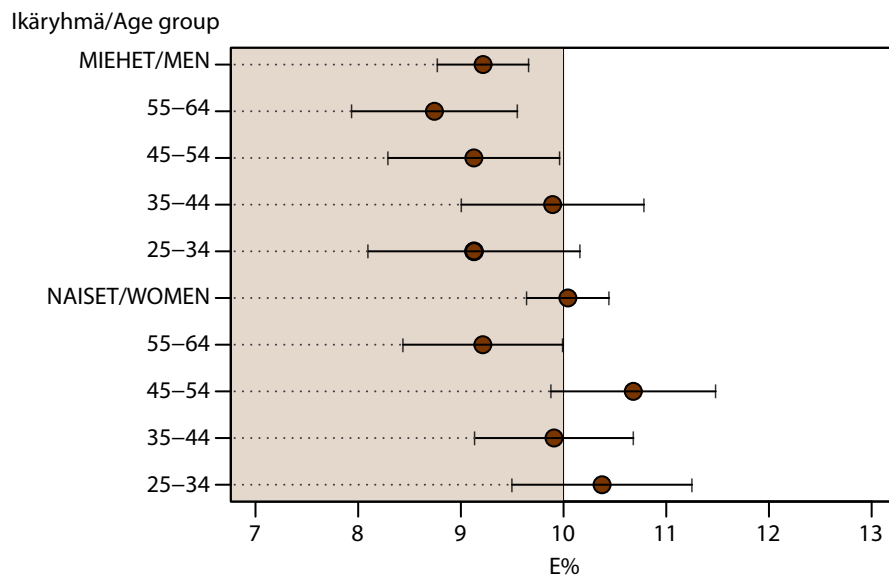
Figure 5.6. Mean and 95% confidence interval for intake of carbohydrates (E%) by age group for men and women. Recommendation is 50–60 E%.

5.3.4 Sakkaroosi



Kuvio 5.7. Sakkaroosin (E%) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli alueittain miehillä ($p < 0,05$) ja naisilla ($p < 0,05$). Suositus on enintään 10 E%.

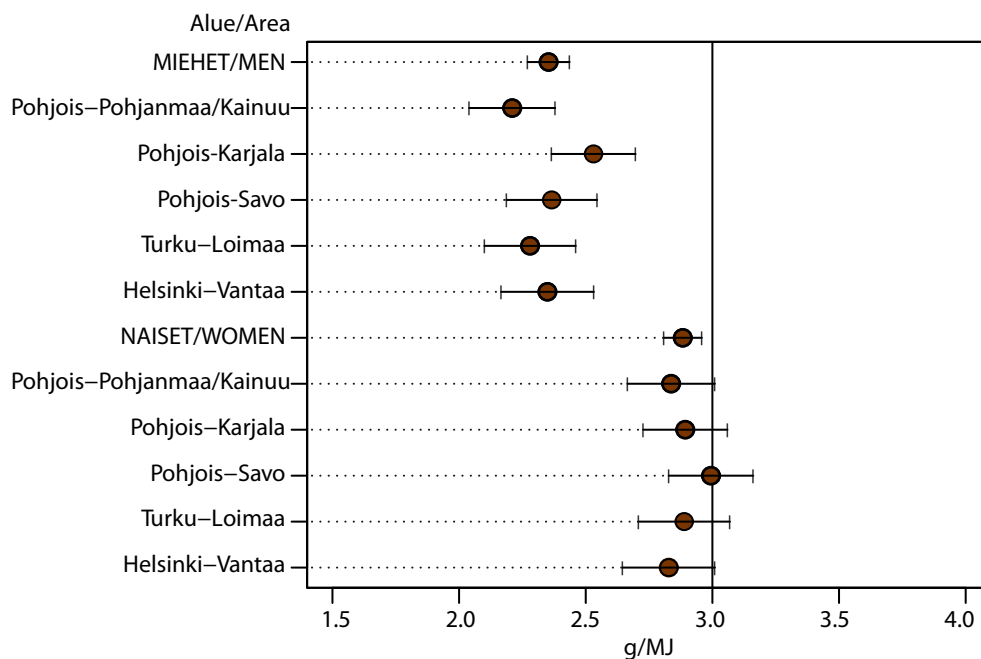
Figure 5.7. Mean and 95% confidence interval for intake of sucrose (E%) by area for men ($p < 0.05$) and women ($p < 0.05$). Recommendation is max. 10 E%.



Kuvio 5.8. Sakkaroosin (E%) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli ikäryhmittäin miehillä ($p < 0,05$) ja naisilla. Suositus on enintään 10 E%.

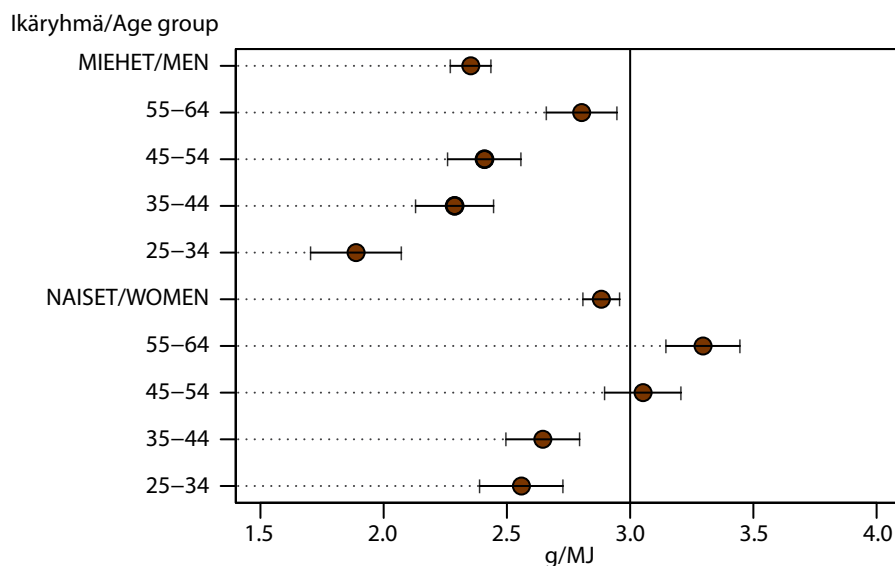
Figure 5.8. Mean and 95% confidence interval for intake of sucrose (E%) by age group for men ($p < 0.05$) and women. Recommendation is max. 10 E%.

5.3.5 Kuitu



Kuvio 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.

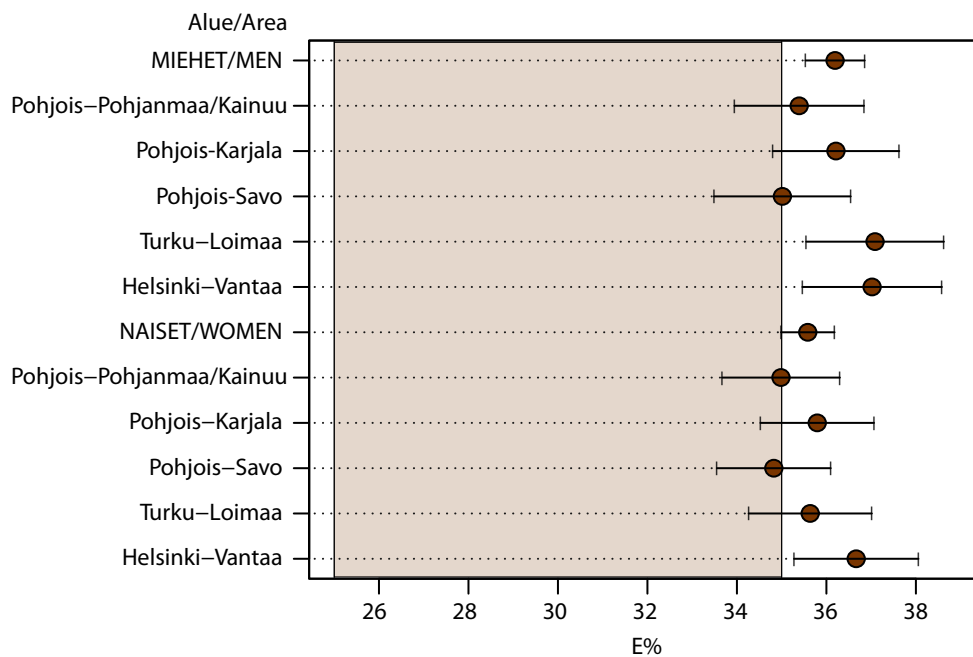
Figure 5.9. Mean and 95% confidence interval for intake of fibre (g/MJ) by area for men ($p < 0.05$) and women ($p < 0.05$). Recommendation is 3 g/MJ.



Kuvio 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.

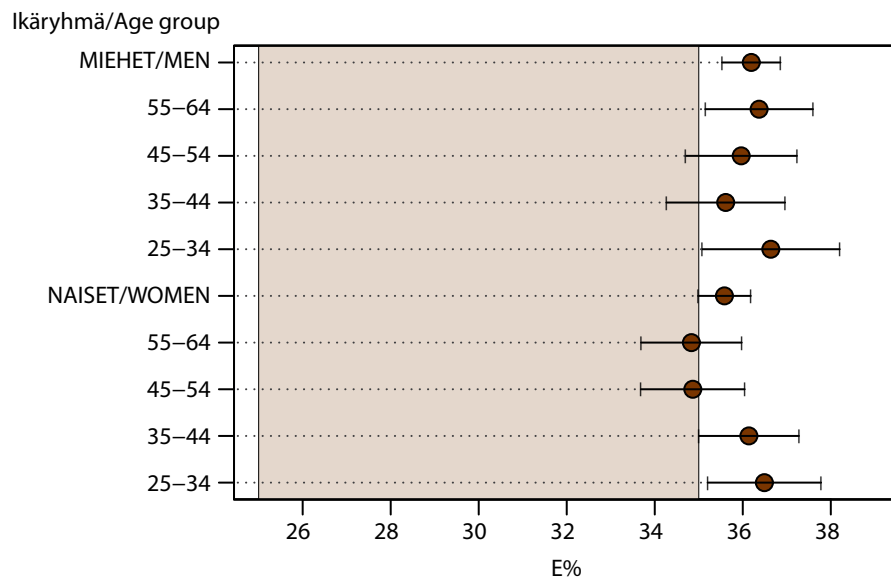
Figure 5.10. Mean and 95% confidence interval for intake of fibre (g/MJ) by age group for men ($p < 0.05$) and women ($p < 0.05$). Recommendation is 3 g/MJ.

5.3.6 Rasva



Kuvio 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%.

Figure 5.11. 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%.



Kuvio 5.12. Rasvan (E%) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli ikäryhmittäin miehillä ja naisilla. Suositus on 25–35 E%.

Figure 5.12. 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 ruoasta

Taulukko 5.4. Rasvan ja rasvahappojen keskimääräinen (keskihajonta) päivittäinen saanti ikäryhmittäin.

Table 5.4. Mean (standard deviation) daily intake of fat and fatty acids by age groups.

	Saanti / Intake			
	Miehet / Men		Naiset / Women	
	25–64 v/y (n = 585)	65–74 v/y (n = 210)	25–64 v/y (n = 710)	65–74 v/y (n = 203)
Rasva, g Total fat, g	93 (38)	77 (32)	71 (28)	57 (24)
Tyydyttynyt rasva, g Saturated fat, g	39 (19)	32 (15)	30 (14)	24 (12)
Kertatyydyttymätön rasva, g Monounsaturated fat, g	36 (16)	30 (13)	27 (12)	22 (10)
Monityydyttymätön rasva, g Polyunsaturated fat, g	17,2 (8,6)	14,9 (7,3)	13,4 (6,5)	11,5 (6,4)
Transrasva, g Trans fat, g	1,2 (0,7)	1,0 (0,5)	0,9 (0,5)	0,8 (0,5)
Rasvahapot, g Fatty acids, g	85 (35)	71 (29)	65 (26)	53 (22)
Tyydyttyneet rasvahapot, g Saturated fatty acids, g	36 (17)	29 (14)	27 (13)	22 (11)
Kertatyydyttymättömät rasvahapot, g Monounsaturated fatty acids, g	33 (15)	28 (12)	25 (11)	20 (9)
Monityydyttymättömät rasvahapot, g Polyunsaturated fatty acids, g	15,8 (8,0)	13,7 (6,7)	12,4 (6,0)	10,6 (5,9)
N-3-sarjan monityydyttymättömät rasvahapot, g N-3 polyunsaturated fatty acids, g	3,5 (1,9)	3,4 (1,9)	2,8 (1,5)	2,5 (1,5)
Alfa-linoleenihappo, g Alpha-linolenic acid, g	3,0 (1,6)	2,7 (1,6)	2,4 (1,4)	2,1 (1,3)
N-6-sarjan monityydyttymättömät rasvahapot, g N-6 polyunsaturated fatty acids, g	11,5 (6,3)	9,7 (5,0)	9,0 (4,7)	7,6 (4,6)
Linolihappo, g Linoleic acid, g	11,3 (6,3)	9,5 (5,0)	8,9 (4,7)	7,5 (4,6)
Transrasvahapot, g Trans fatty acids, g	1,1 (0,6)	0,9 (0,5)	0,9 (0,5)	0,7 (0,5)
Kolesteroli, mg Cholesterol, mg	296 (184)	242 (140)	210 (120)	184 (102)

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

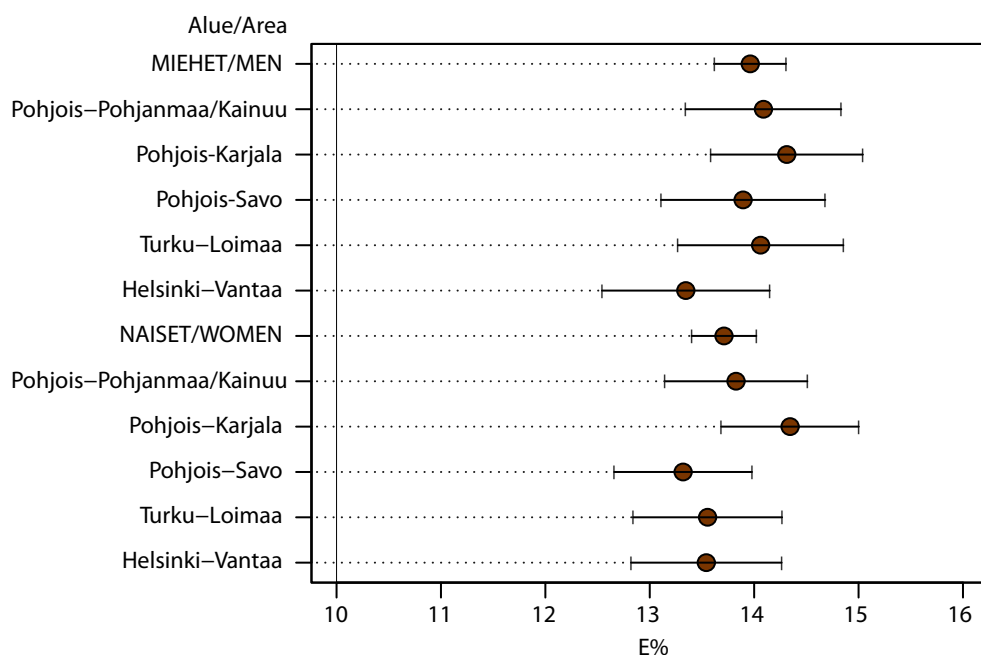
Taulukko 5.5. Rasvan ja rasvahappojen keskimääräinen (keskihajonta) päivittäinen saanti osuutena kokonaisenergiasta ikäryhmittäin.

Table 5.5. Mean (standard deviation) daily intake of fat and fatty acids from total energy by age groups.

	Saanti / Intake				Suositus Recommendation
	Miehet / Men		Naiset / Women		
	25–64 v/y (n = 585)	65–74 v/y (n = 210)	25–64 v/y (n = 710)	65–74 v/y (n = 203)	
Rasva, E% Total fat, E%	36,1 (8,2)	34,6 (6,9)	35,5 (8,0)	33,5 (7,6)	30 E%
Tyydyttynyt rasva, E% Saturated fat, E%	15,1 (4,6)	14,2 (3,8)	14,9 (4,5)	13,8 (4,5)	
Kertatyydyttymätön rasva, E% Monounsaturated fat, E%	14,2 (4,0)	13,5 (3,6)	13,7 (3,9)	12,6 (3,7)	
Monityydyttymätön rasva, E% Polyunsaturated fat, E%	6,7 (2,5)	6,7 (2,4)	6,8 (2,6)	6,8 (3,1)	
Transrasva, E% Trans fat, E%	0,5 (0,2)	0,4 (0,2)	0,5 (0,2)	0,4 (0,2)	
Rasvahapot, E% Fatty acids, E%	33,2 (7,6)	31,8 (6,3)	32,7 (7,4)	30,8 (7,0)	28 E%
Tyydyttyneet rasvahapot, E% Saturated fatty acids, E%	13,9 (4,2)	13,0 (3,5)	13,7 (4,2)	12,7 (4,1)	10 E%
Kertatyydyttymättömät rasvahapot, E% Monounsaturated fatty acids, E%	13,0 (3,7)	12,4 (3,3)	12,6 (3,6)	11,6 (3,4)	10–15 E%
Monityydyttymättömät rasvahapot, E% Polyunsaturated fatty acids, E%	6,2 (2,3)	6,2 (2,2)	6,3 (2,4)	6,2 (2,8)	5–10 E%
N-3-sarjan monityydyttymättömät rasvahapot, E% N-3 polyunsaturated fatty acids, E%	1,4 (0,6)	1,5 (0,7)	1,5 (0,7)	1,5 (0,7)	1 E%
Alfa-linoleenihappo, E% Alpha-linolenic acid, E%	1,2 (0,5)	1,2 (0,6)	1,2 (0,6)	1,2 (0,6)	
N-6-sarjan monityydyttymättömät rasvahapot, E% N-6 polyunsaturated fatty acids, E%	4,5 (1,9)	4,4 (1,7)	4,6 (1,8)	4,5 (2,3)	
Linolihappo, E% Linoleic acid, E%	4,4 (1,9)	4,3 (1,7)	4,5 (1,9)	4,4 (2,3)	
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	31,7 (17,8)	30,0 (15,9)	29,2 (15,0)	29,6 (14,1)	

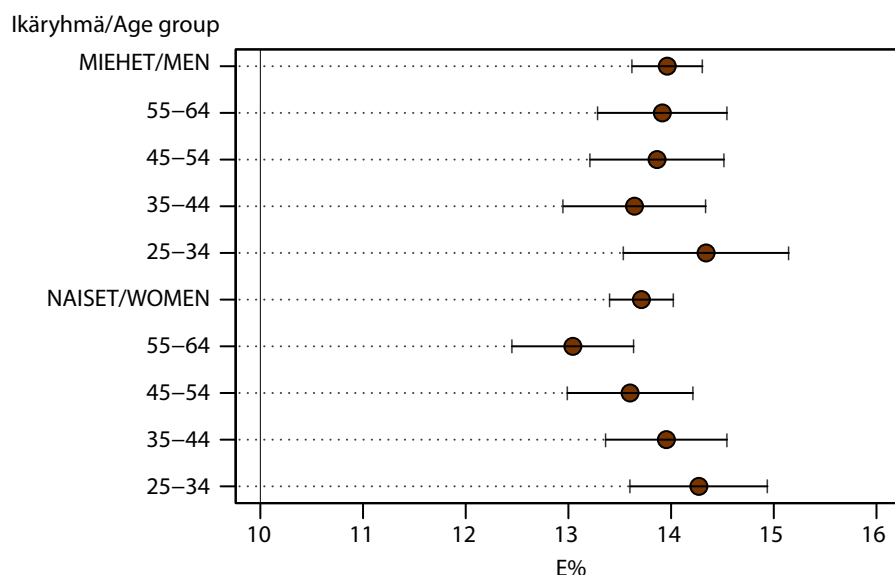
Finravinto 2012 / FINDIET 2012

5.4.1 Tyydyttyneet rasvahapot



Kuvio 5.13. Tyydyttyneiden rasvahappojen (E%) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli alueittain miehillä ja naisilla ($p < 0,05$). Suositus on 10 E%.

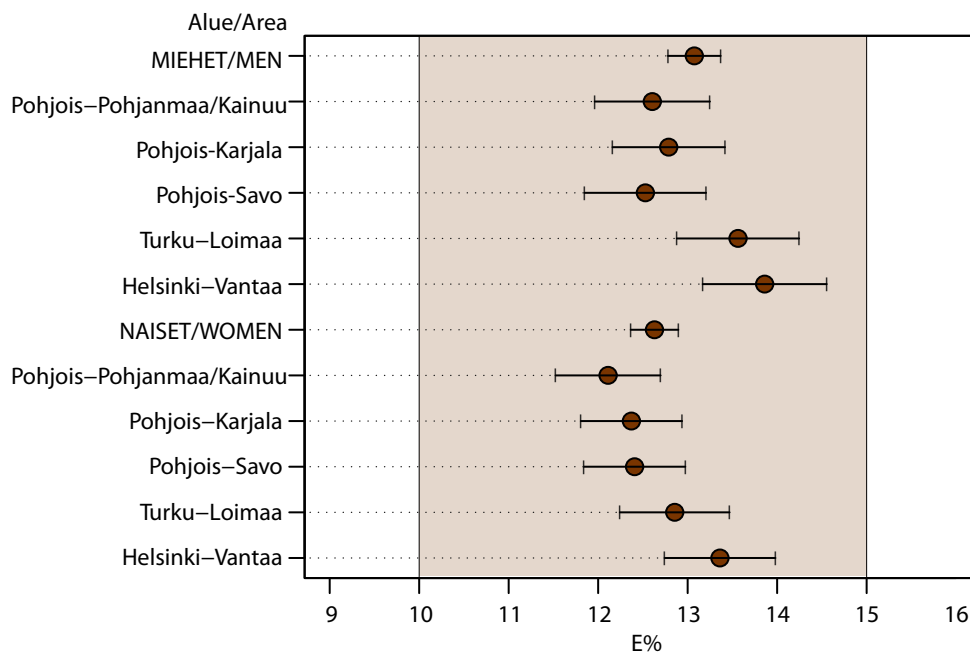
Figure 5.13. Mean and 95% confidence interval for intake of saturated fatty acids (E%) by area for men and women ($p < 0.05$). Recommendation is 10 E%.



Kuvio 5.14. Tyydyttyneiden rasvahappojen (E%) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli ikäryhmittäin miehillä ja naisilla. Suositus on 10 E%.

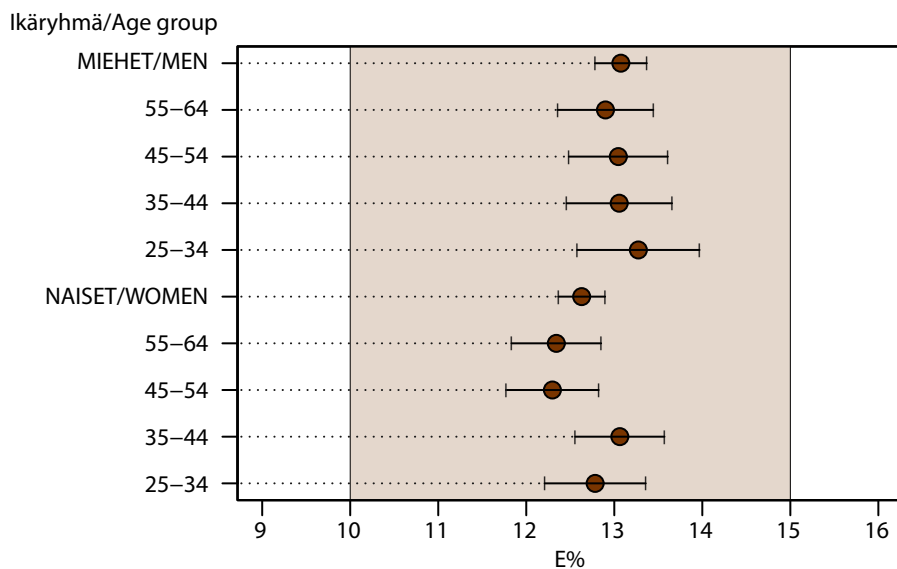
Figure 5.14. Mean and 95% confidence interval for intake of saturated fatty acids (E%) by age group for men and women. Recommendation is 10 E%.

5.4.2 Kertatydydyttymättömät rasvahapot



Kuvio 5.15. Kertatydydyttymättömien rasvahappojen (E%) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli alueittain miehillä ($p < 0,05$) ja naisilla ($p < 0,05$). Suositus on 10–15 E%.

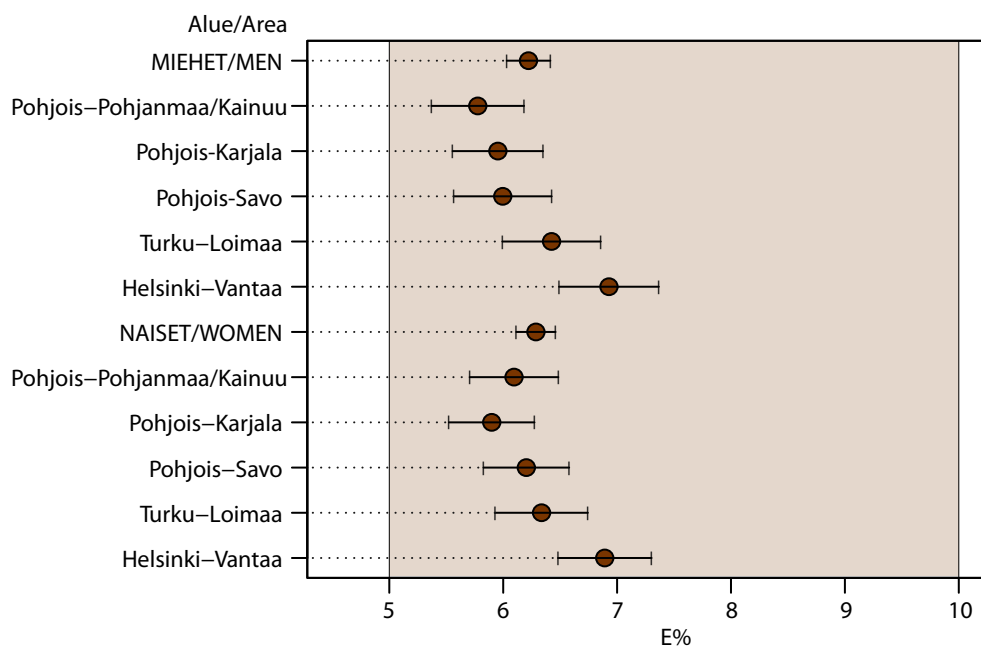
Figure 5.15. Mean and 95% confidence interval for intake of monounsaturated fatty acids (E%) by area for men ($p < 0.05$) and women ($p < 0.05$). Recommendation is 10–15 E%.



Kuvio 5.16. Kertatydydyttymättömien rasvahappojen (E%) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli ikäryhmittäin miehillä ja naisilla ($p < 0,05$). Suositus on 10–15 E%.

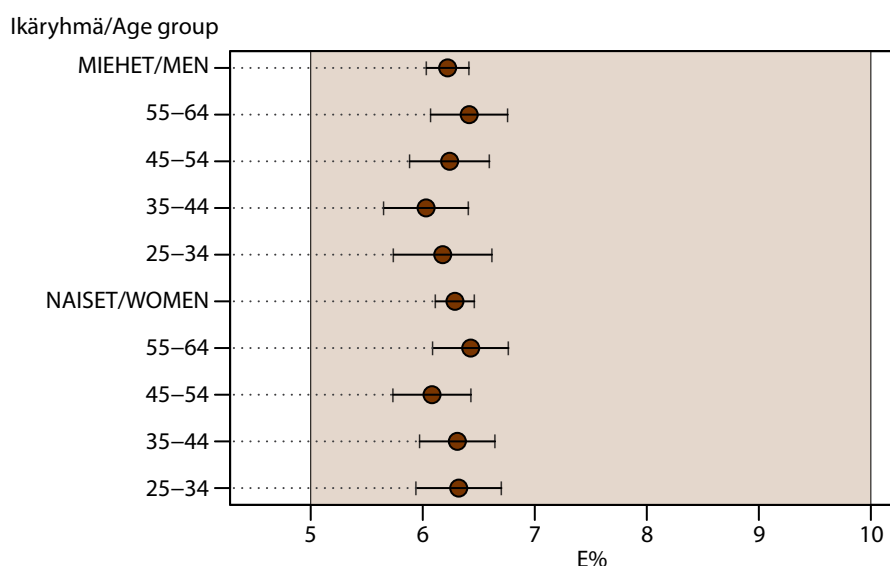
Figure 5.16. Mean and 95% confidence interval for intake of monounsaturated fatty acids (E%) by age group for men and women ($p < 0.05$). Recommendation is 10–15 E%.

5.4.3 Monitydyttymättömät rasvahapot



Kuvio 5.17. Monitydyttymättömien rasvahappojen (E%) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli alueittain miehillä ja naisilla ($p < 0,05$). Suositus on 5–10 E%.

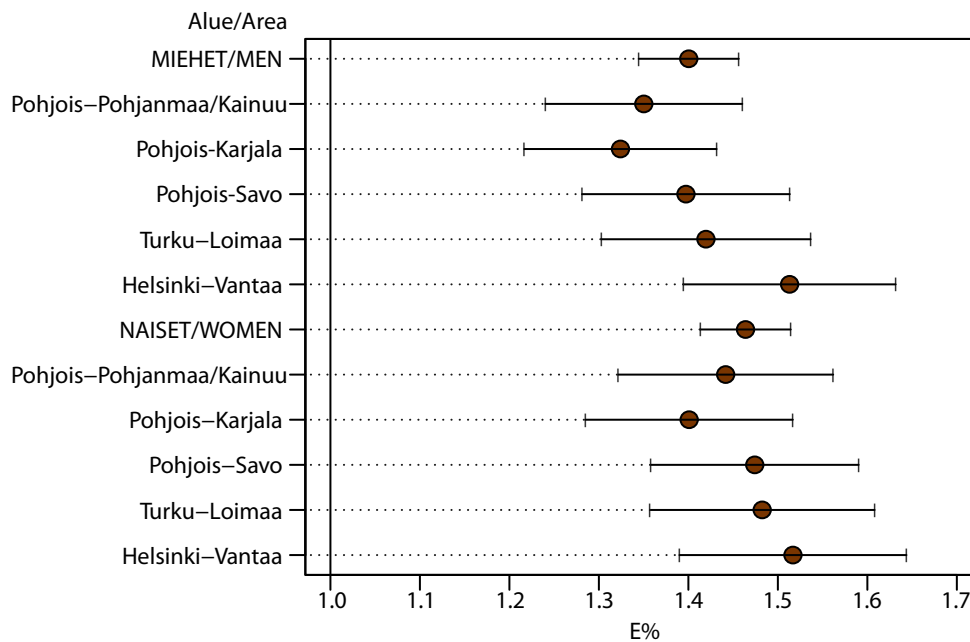
Figure 5.17. Mean and 95% confidence interval for intake of polyunsaturated fatty acids (E%) by area for men and women ($p < 0.05$). Recommendation is 5–10 E%.



Kuvio 5.18. Monitydyttymättömien rasvahappojen (E%) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli ikäryhmittäin miehillä ja naisilla. Suositus on 5–10 E%.

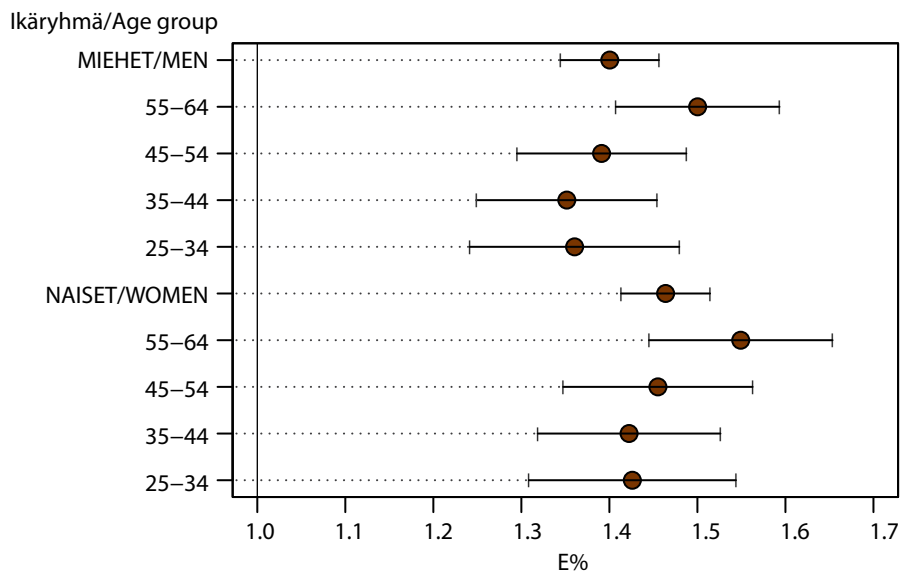
Figure 5.18. Mean and 95% confidence interval for intake of polyunsaturated fatty acids (E%) by age group for men and women. Recommendation is 5–10 E%.

5.4.4 N-3-sarjan monityydyttymättömät rasvahapot



Kuvio 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%.

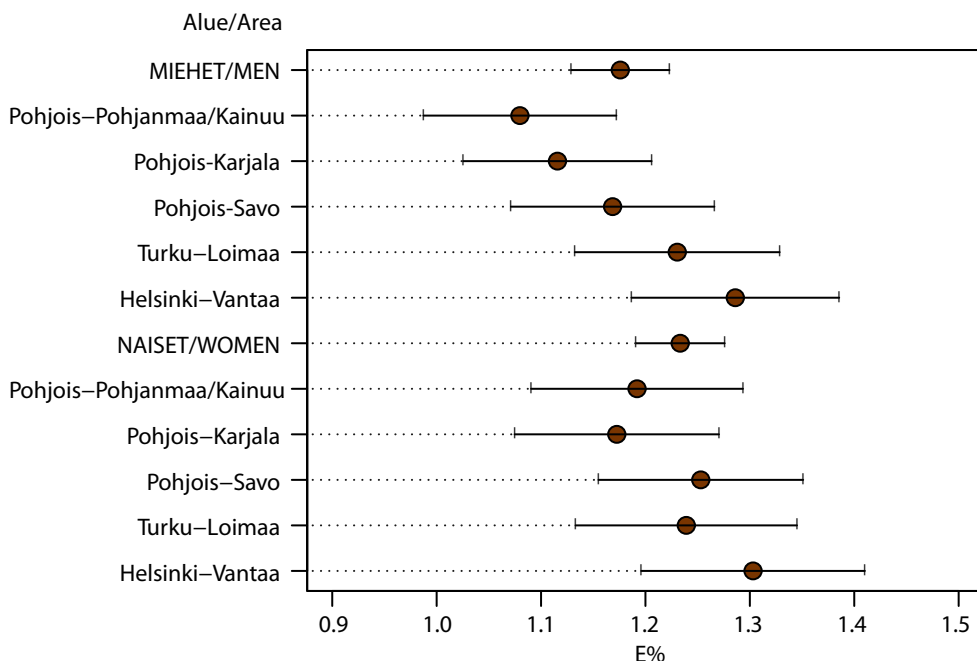
Figure 5.19. Mean and 95% confidence interval for intake of n-3 polyunsaturated fatty acids (E%) by area for men and women ($p < 0.05$). Recommendation is 1 E%.



Kuvio 5.20. N-3-sarjan monityydyttymättömien rasvahappojen (E%) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli ikäryhmittäin miehillä ja naisilla. Suositus on 1 E%.

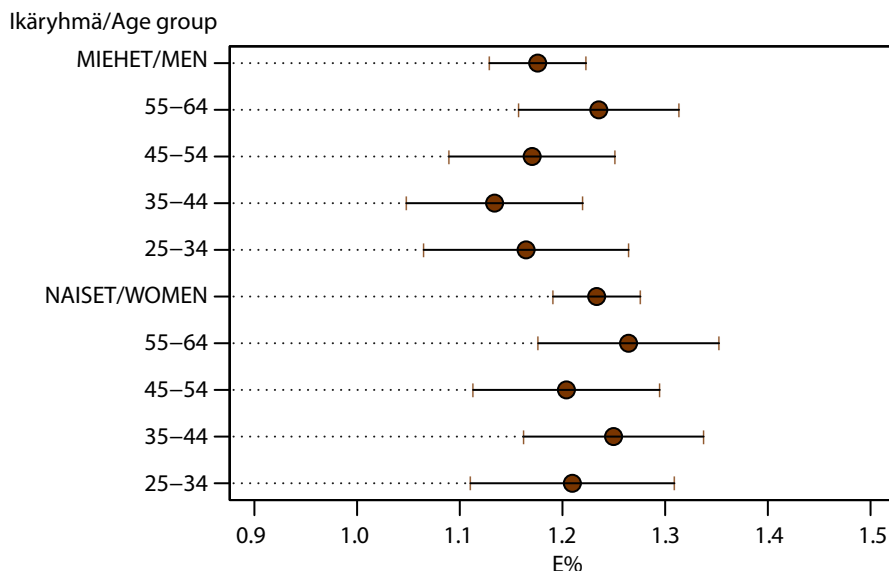
Figure 5.20. Mean and 95% confidence interval for intake of n-3 polyunsaturated fatty acids (E%) by age group for men and women. Recommendation is 1 E%.

5.4.5 Alfalinoleenihappo



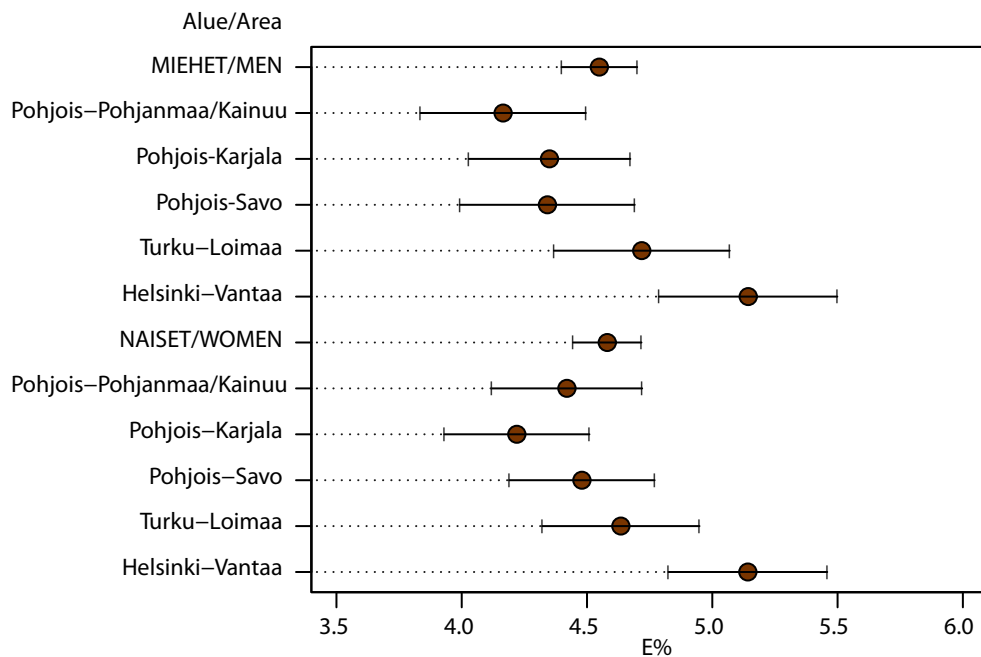
Kuvio 5.21. Alfalinoleenihapon (E%) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli alueittain miehillä ja naisilla (p < 0,05).

Figure 5.21. Mean and 95% confidence interval for intake of alpha-linolenic acid (E%) by area for men and women (p < 0.05).



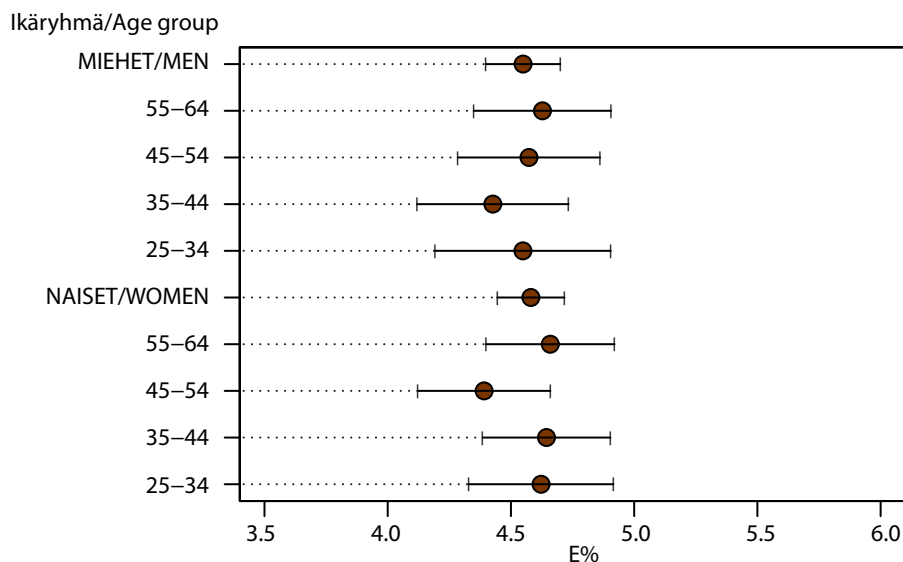
Kuvio 5.22. Alfalinoleenihapon (E%) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli ikäryhmittäin miehillä ja naisilla. Figure 5.22. Mean and 95% confidence interval for intake of alpha-linolenic acid (E%) by age group for men and women.

5.4.6 N-6-sarjan monitydyttymättömät rasvahapot



Kuvio 5.23. N-6-sarjan monitydyttymättömien rasvahappojen (E%) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli alueittain miehillä ja naisilla ($p < 0,05$).

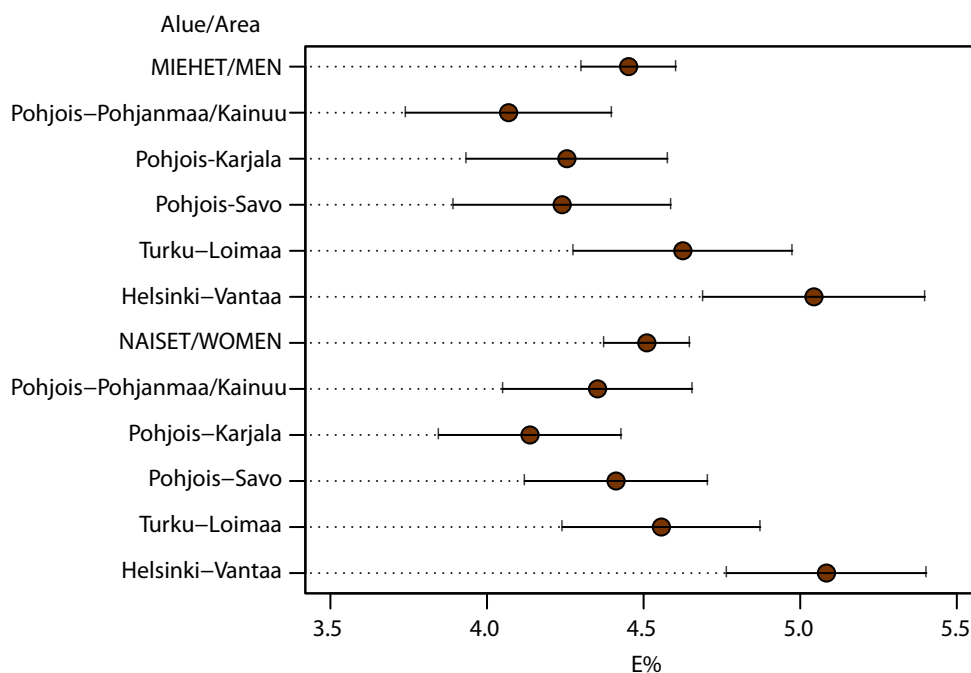
Figure 5.23. Mean and 95% confidence interval for intake of n-6 polyunsaturated fatty acids (E%) by area for men and women ($p < 0.05$).



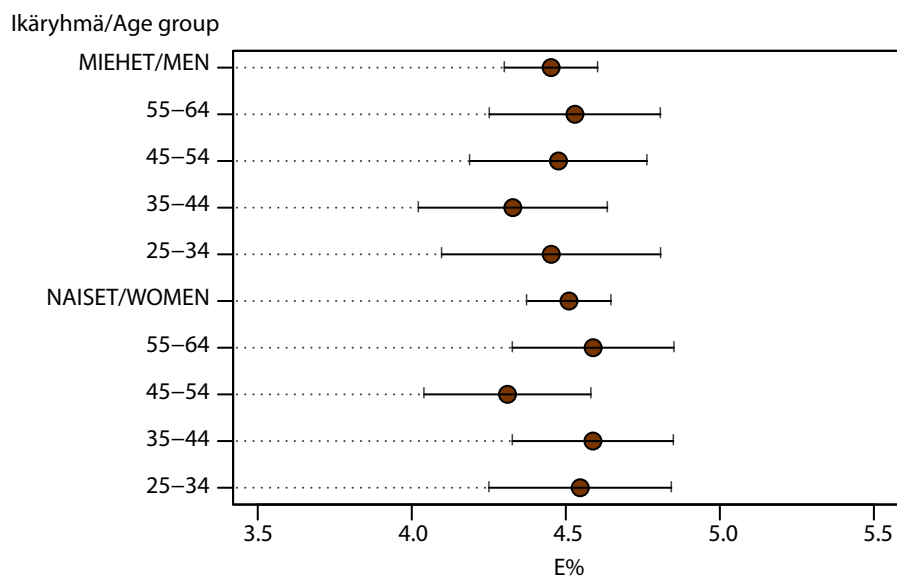
Kuvio 5.24. N-6-sarjan monitydyttymättömien rasvahappojen (E%) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli ikäryhmittäin miehillä ja naisilla.

Figure 5.24. Mean and 95% confidence interval for intake of n-6 polyunsaturated fatty acids (E%) by age group for men and women.

5.4.7 Linolihapo

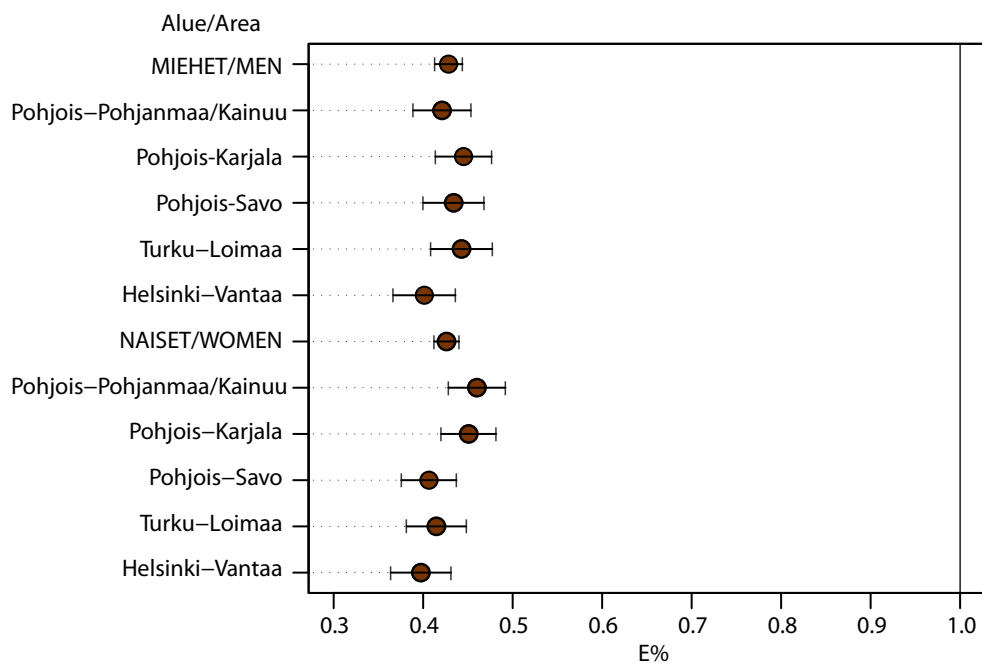


Kuvio 5.25. Linolihapon (E%) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli alueittain miehillä ja naisilla ($p < 0,05$).
Figure 5.25. Mean and 95% confidence interval for intake of linoleic acid (E%) by area for men and women ($p < 0.05$).



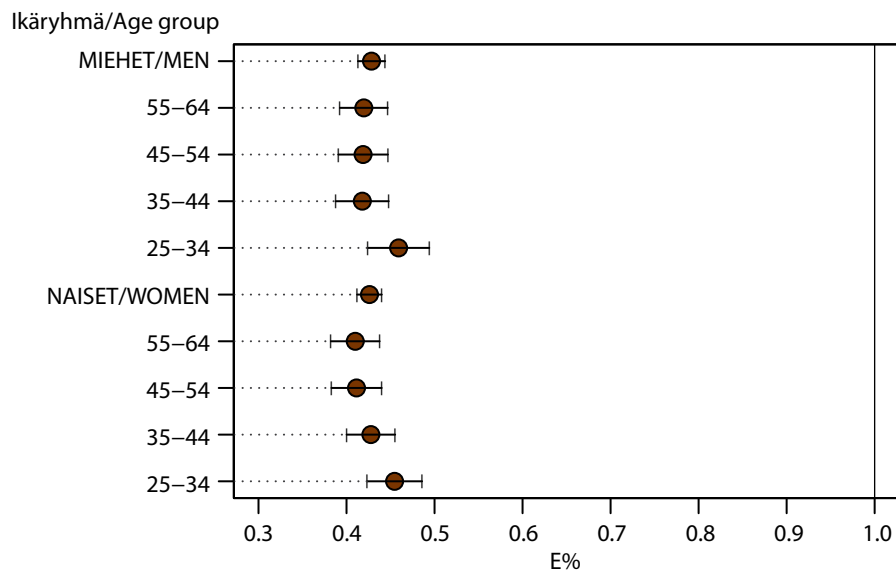
Kuvio 5.26. Linolihapon (E%) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli ikäryhmittäin miehillä ja naisilla.
Figure 5.26. Mean and 95% confidence interval for intake of linoleic acid (E%) by age group for men and women.

5.4.8 Transrasvahapot



Kuvio 5.27. Transrasvahappojen (E%) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli alueittain miehillä ja naisilla. Suositus on 1 E%.

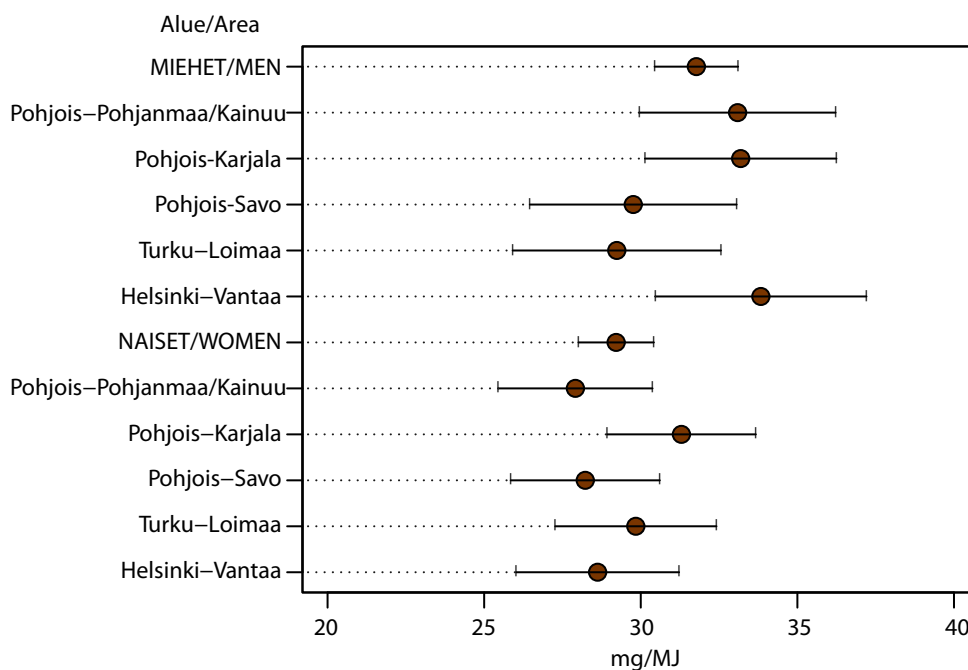
Figure 5.27. Mean and 95% confidence interval for intake of trans fatty acids (E%) by area for men and women. Recommendation is 1 E%.



Kuvio 5.28. Transrasvahappojen (E%) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli ikäryhmittäin miehillä ($p < 0,05$) ja naisilla. Suositus on 1 E%.

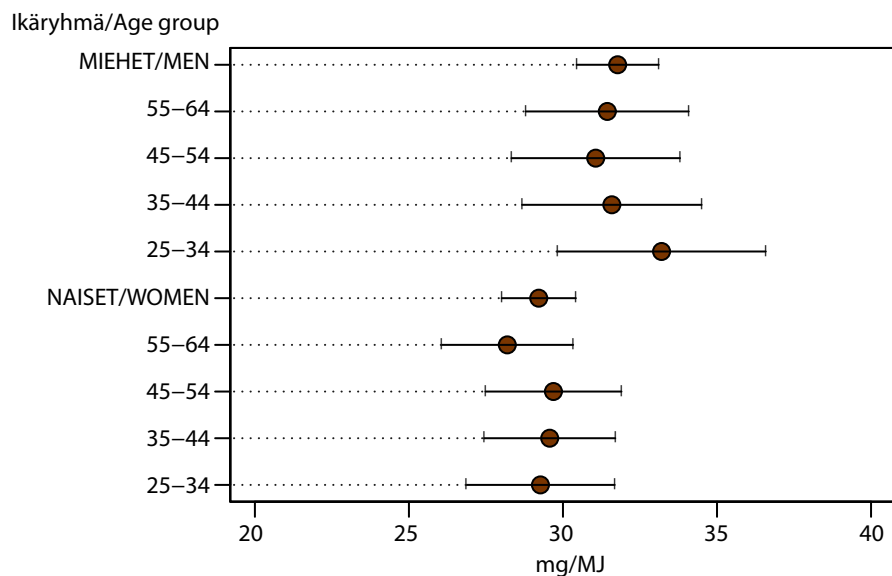
Figure 5.28. Mean and 95% confidence interval for intake of trans fatty acids (E%) by age group for men ($p < 0.05$) and women. Recommendation is 1 E%.

5.4.9 Kolesterolin



Kuvio 5.29. Kolesterolin (mg/MJ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli alueittain miehillä ja naisilla ($p < 0,05$).

Figure 5.29. Mean and 95% confidence interval for intake of cholesterol (mg/MJ) by area for men and women ($p < 0.05$).



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

5.5 Vitamiinien saanti ruoasta

Taulukko 5.6. Vitamiinien keskimääräinen (keskihajonta) päivittäinen saanti ikäryhmittäin.

Table 5.6. Mean (standard deviation) daily intake of vitamins by age groups.

	Saanti ¹ / Intake ¹				Suositus ² / Recommendation ²	
	Miehet / Men		Naiset / Women		Miehet Men	Naiset Women
	25–64 v/y (n = 585)	65–74 v/y (n = 210)	25–64 v/y (n = 710)	65–74 v/y (n = 203)		
A-vitamiini ³ , µg Vitamin A ³ , µg	937 (1728)	892 (996)	755 (777)	764 (1129)	900	700
D-vitamiini, µg Vitamin D, µg	11,1 (8,0)	12,8 (9,0)	8,7 (5,7)	8,7 (6,1)	7,5/10	7,5/10
E-vitamiini ⁴ , mg Vitamin E ⁴ , mg	11,3 (5,1)	10,2 (5,0)	9,7 (4,6)	8,5 (4,2)	10	8
K-vitamiini, µg Vitamin K, µg	104 (56)	99 (64)	95 (52)	87 (45)		
Tiamiini, mg Thiamine, mg	1,5 (0,7)	1,4 (0,6)	1,1 (0,4)	1,0 (0,4)	1,4/1,3	1,1/1,0
Riboflaviini, mg Riboflavin, mg	2,1 (1,0)	1,8 (0,7)	1,7 (0,7)	1,5 (0,5)	1,7/1,5	1,3/1,2
Niasiini ⁵ , mg Niacin ⁵ , mg	39 (16)	33 (11)	29 (9)	26 (8)	19/17	15/14
Pyridoksiini, mg Pyridoxine, mg	2,2 (1,6)	1,9 (0,7)	1,6 (0,6)	1,5 (0,5)	1,6	1,2
Folaatti, µg Folate, µg	270 (149)	255 (109)	234 (98)	219 (115)	300	300 ⁶
B ₁₂ -vitamiini, µg Vitamin B ₁₂ , µg	7,1 (8,3)	6,7 (5,2)	5,0 (3,9)	5,1 (6,1)	2	2
C-vitamiini, mg Vitamin C, mg	105 (87)	104 (74)	118 (91)	114 (80)	75	75

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

¹ Ruoanvalmistushävikit on otettu huomioon ravinnonsaannin laskennassa. Nutrient losses during the preparation of foods have been taken into account.

² Suositus työikäisille aikuisille / ikääntyneille. Recommendation for working age adults / for adults in the oldest age groups.

³ Laskettu retinoliekvivalentteina. Expressed as retinol equivalents.

⁴ Laskettu alfatokoferolina. Expressed as alpha-tocopherol.

⁵ Laskettu niasiiniekvivalentteina. Expressed as niacin equivalents.

⁶ Suositeltava saanti hedelmällisessä iässä oleville naisille on 400 µg/vrk. Women in the fertile age are recommended 400 µg/day.

Taulukko 5.7. Vitamiinien keskimääräinen (keskihajonta) energiaan suhteutettu päivittäinen saanti ikäryhmittäin.
Table 5.7. Mean (standard deviation) daily intake of vitamins per unit of energy (MJ) by age groups.

	Saanti ¹ /Intake ¹				Suositus Recommendation
	Miehet / Men		Naiset / Women		
	25–64 v/y (n = 585)	65–74 v/y (n = 210)	25–64 v/y (n = 710)	65–74 v/y (n = 203)	
A-vitamiini ² , µg/MJ Vitamin A ² , µg/MJ	104 (187)	114 (136)	106 (104)	125 (176)	80
D-vitamiini, µg/MJ Vitamin D, µg/MJ	1,2 (0,8)	1,5 (0,8)	1,2 (0,8)	1,4 (0,9)	1,0
E-vitamiini ³ , mg/MJ Vitamin E ³ , mg/MJ	1,2 (0,4)	1,3 (0,5)	1,3 (0,5)	1,4 (0,5)	0,9
K-vitamiini, µg/MJ Vitamin K, µg/MJ	11,7 (7,5)	12,7 (10,0)	13,6 (7,6)	14,2 (6,8)	
Tiamiini, mg/MJ Thiamine, mg/MJ	0,16 (0,06)	0,17 (0,06)	0,16 (0,06)	0,17 (0,05)	0,12
Riboflaviini, mg/MJ Riboflavin, mg/MJ	0,23 (0,09)	0,23 (0,07)	0,24 (0,08)	0,25 (0,07)	0,14
Niasiini ⁴ , mg/MJ Niacin ⁴ , mg/MJ	4,3 (1,3)	4,2 (1,1)	4,2 (1,2)	4,2 (1,1)	1,6
Pyridoksiini, mg/MJ Pyridoxine, mg/MJ	0,24 (0,16)	0,24 (0,08)	0,23 (0,08)	0,25 (0,08)	0,13
Folaatti, µg/MJ Folate, µg/MJ	30 (16)	32 (12)	33 (13)	36 (16)	45
B ₁₂ -vitamiini, µg/MJ Vitamin B ₁₂ , µg/MJ	0,8 (0,9)	0,8 (0,7)	0,7 (0,5)	0,8 (1,0)	0,2
C-vitamiini, mg/MJ Vitamin C, mg/MJ	12 (10)	14 (11)	17 (14)	19 (14)	8,0

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

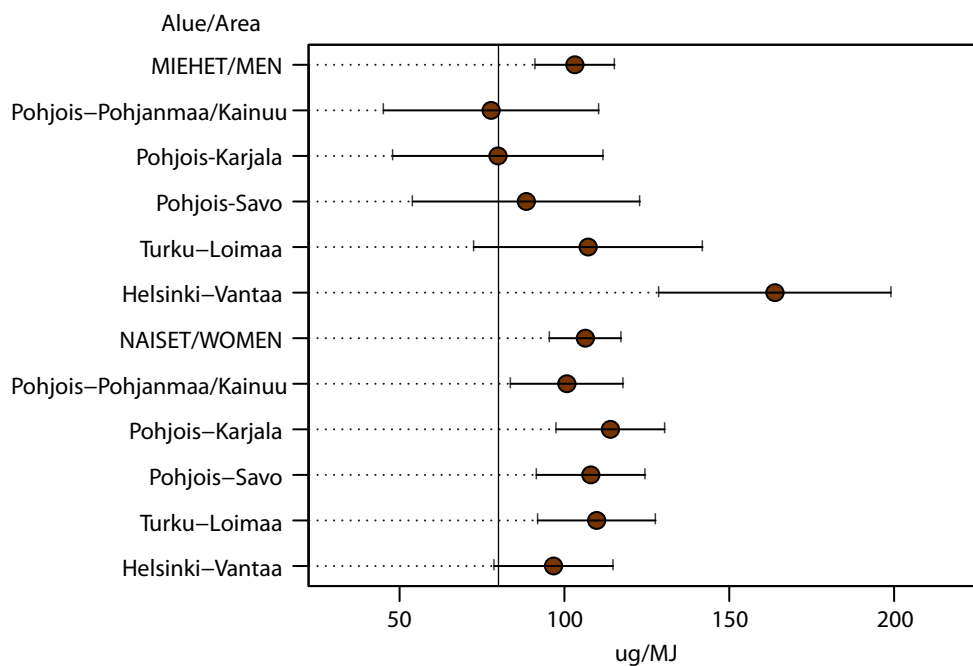
¹ Ruoanvalmistushävikit on otettu huomioon ravinnonsaannin laskennassa. Nutrient losses during the preparation of foods have been taken into account.

² Laskettu retinoliekvivalentteina. Expressed as retinol equivalents.

³ Laskettu alfatokoferolina. Expressed as alpha-tocopherol.

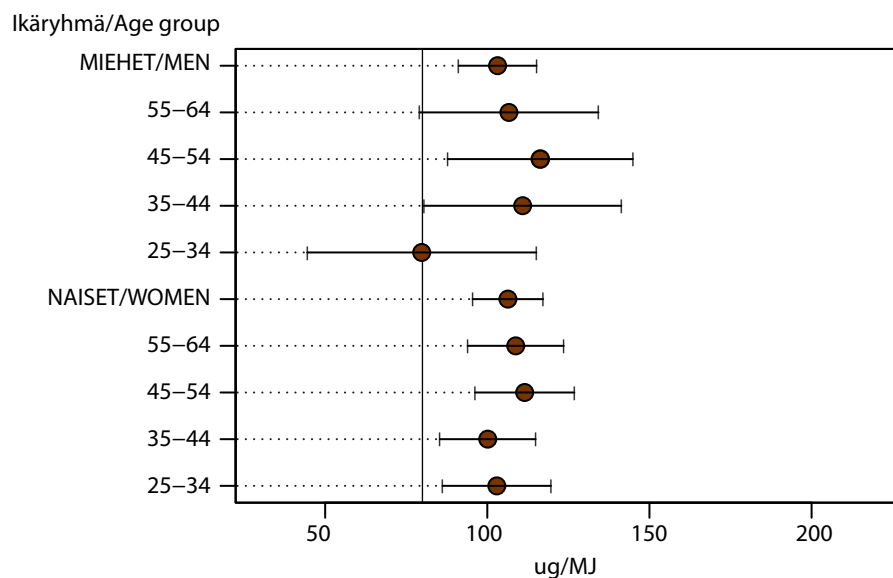
⁴ Laskettu niasiniekvivalentteina. Expressed as niacin equivalents.

5.5.1 A-vitamiini



Kuvio 5.31. A-vitamiinin ($\mu\text{g}/\text{MJ}$) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli alueittain miehillä ja naisilla. Suositus on $80 \mu\text{g}/\text{MJ}$.

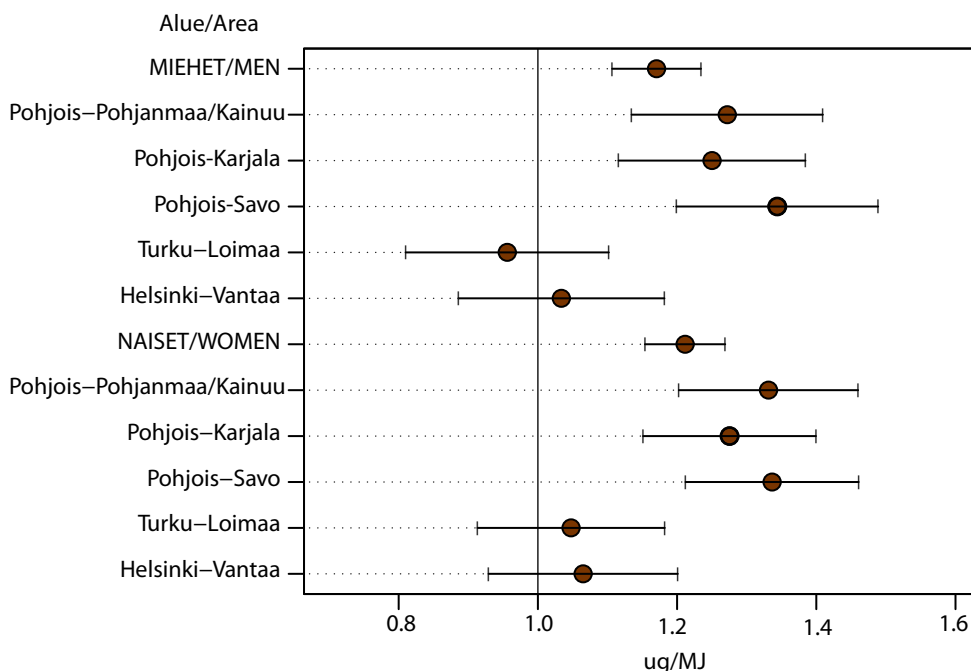
Figure 5.31. Mean and 95% confidence interval for intake of Vitamin A ($\mu\text{g}/\text{MJ}$) by area for men and women. Recommendation is $80 \mu\text{g}/\text{MJ}$.



Kuvio 5.32. A-vitamiinin ($\mu\text{g}/\text{MJ}$) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli ikäryhmittäin miehillä ja naisilla. Suositus on $80 \mu\text{g}/\text{MJ}$.

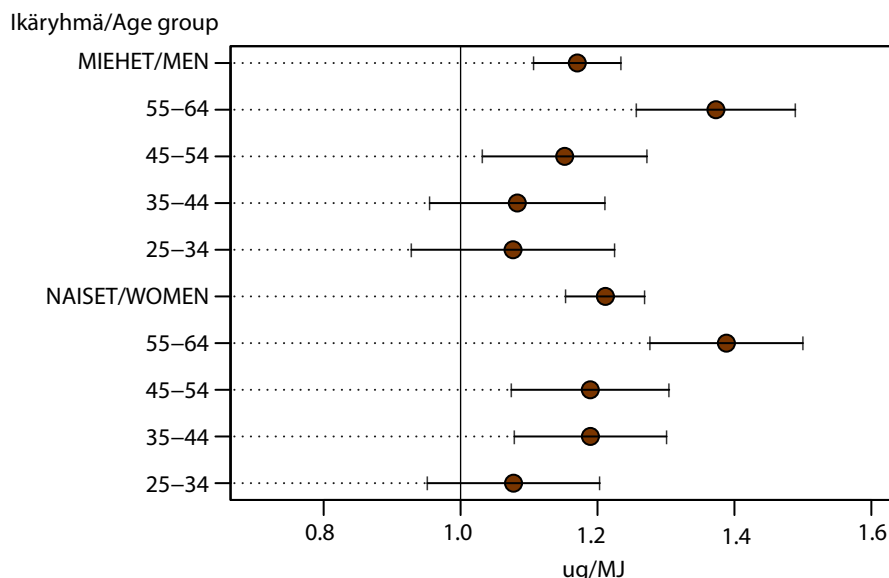
Figure 5.32. Mean and 95% confidence interval for intake of Vitamin A ($\mu\text{g}/\text{MJ}$) by age group for men and women. Recommendation is $80 \mu\text{g}/\text{MJ}$.

5.5.2 D-vitamiini



Kuvio 5.33. D-vitamiinin (µg/MJ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli alueittain miehillä (p < 0,05) ja naisilla (p < 0,05). Suositus on 1 µg/MJ.

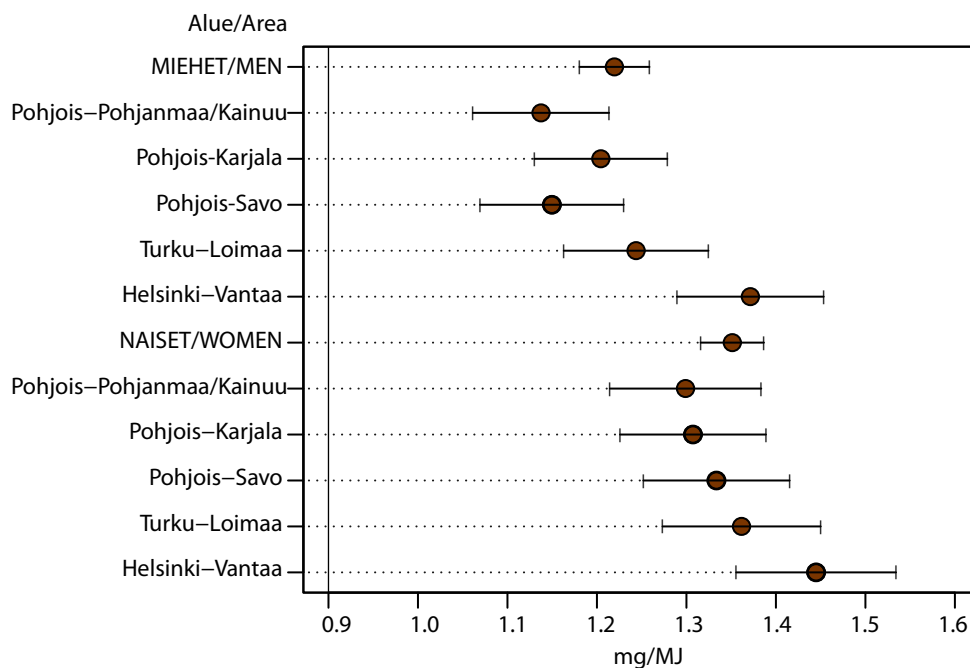
Figure 5.33. Mean and 95% confidence interval for intake of vitamin D (µg/MJ) by area for men (p < 0.05) and women (p < 0.05). Recommendation is 1 µg/MJ.



Kuvio 5.34. D-vitamiinin (µg/MJ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli ikäryhmittäin miehillä (p < 0,05) ja naisilla (p < 0,05). Suositus on 1 µg/MJ.

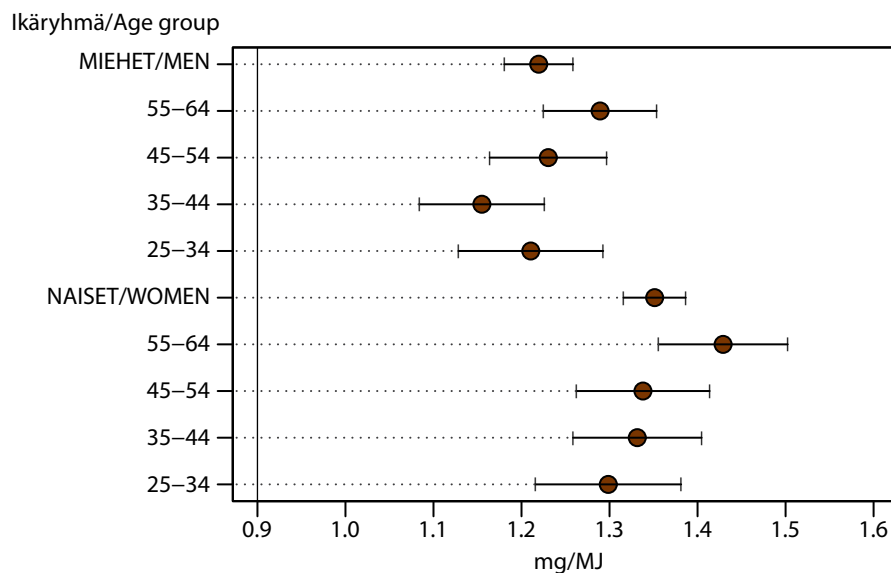
Figure 5.34. Mean and 95% confidence interval for intake of vitamin D (µg/MJ) by age group for men (p < 0.05) and women (p < 0.05). Recommendation is 1 µg/MJ.

5.5.3 E-vitamiini



Kuvio 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.

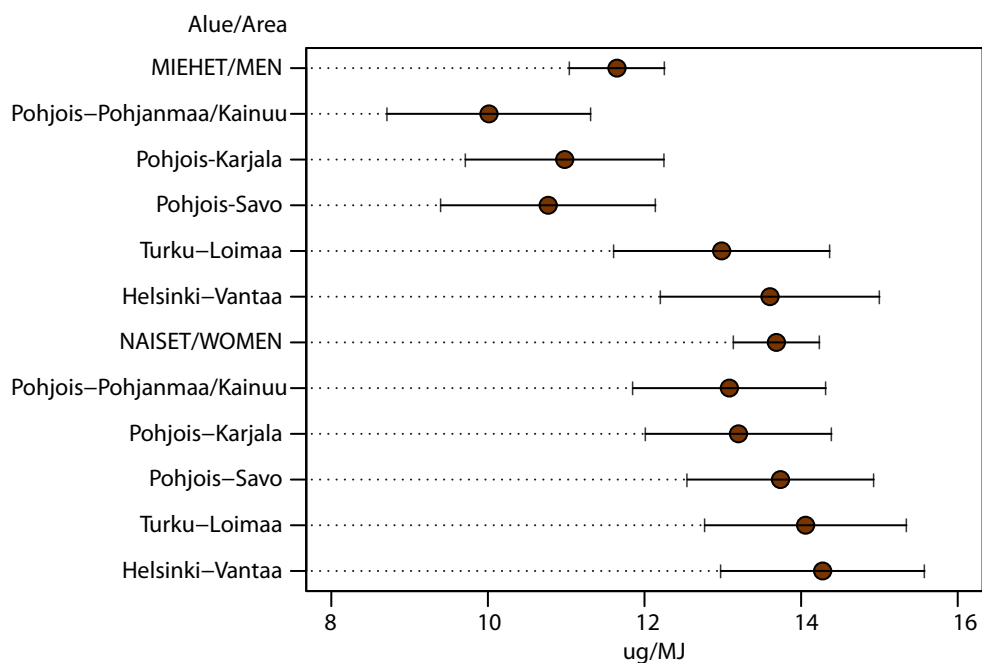
Figure 5.35. Mean and 95% confidence interval for intake of vitamin E (mg/MJ) by area for men and women ($p < 0.05$). Recommendation is 0.9 mg/MJ.



Kuvio 5.36. E-vitamiinin (mg/MJ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli ikäryhmittäin miehillä ja naisilla. Suositus on 0,9 mg/MJ.

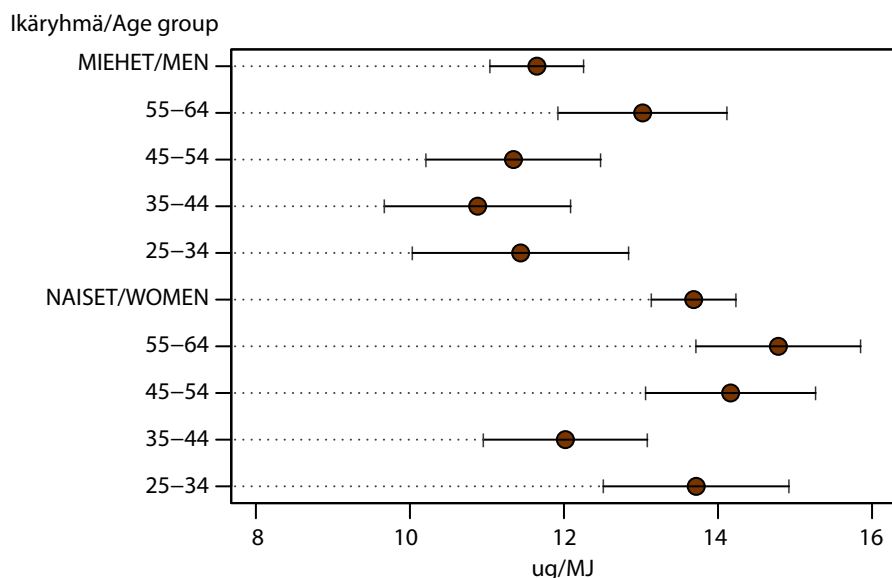
Figure 5.36. Mean and 95% confidence interval for intake of vitamin E (mg/MJ) by age group for men and women. Recommendation is 0.9 mg/MJ.

5.5.4 K-vitamiini



Kuvio 5.37. K-vitamiinin ($\mu\text{g}/\text{MJ}$) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli alueittain miehillä ($p < 0,05$) ja naisilla.

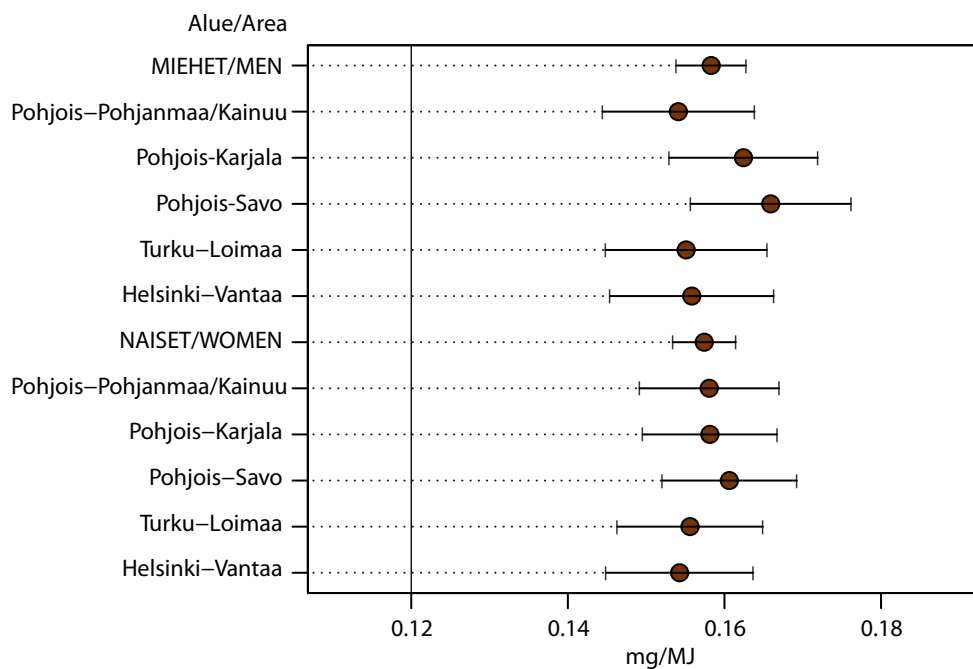
Figure 5.37. Mean and 95% confidence interval for intake of vitamin K ($\mu\text{g}/\text{MJ}$) by area for men ($p < 0.05$) and women.



Kuvio 5.38. K-vitamiinin ($\mu\text{g}/\text{MJ}$) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli ikäryhmittäin miehillä ja naisilla.

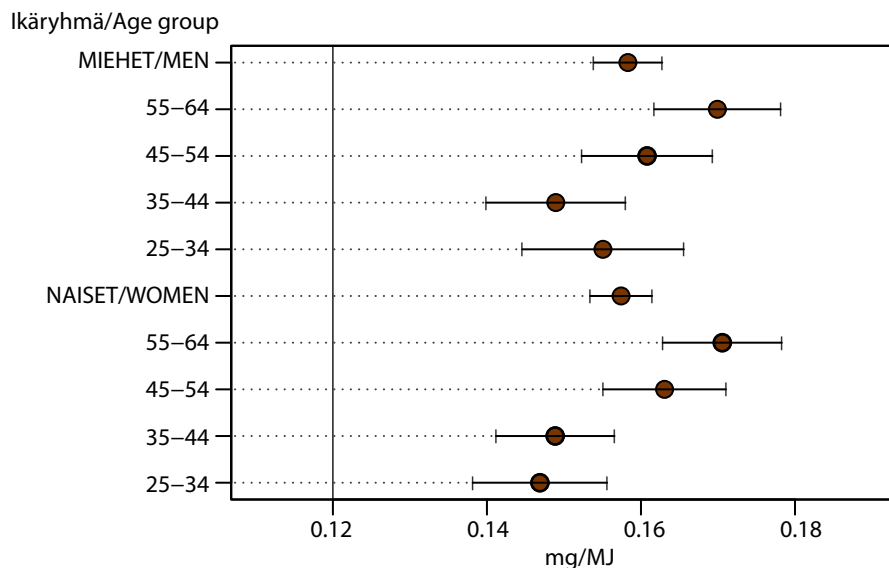
Figure 5.38. Mean and 95% confidence interval for intake of vitamin K ($\mu\text{g}/\text{MJ}$) by age group for men and women.

5.5.5 Tiamiini



Kuvio 5.39. Tiamiinin (mg/MJ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli alueittain miehillä ja naisilla ($p < 0,05$). Suositus on 0,12 mg/MJ.

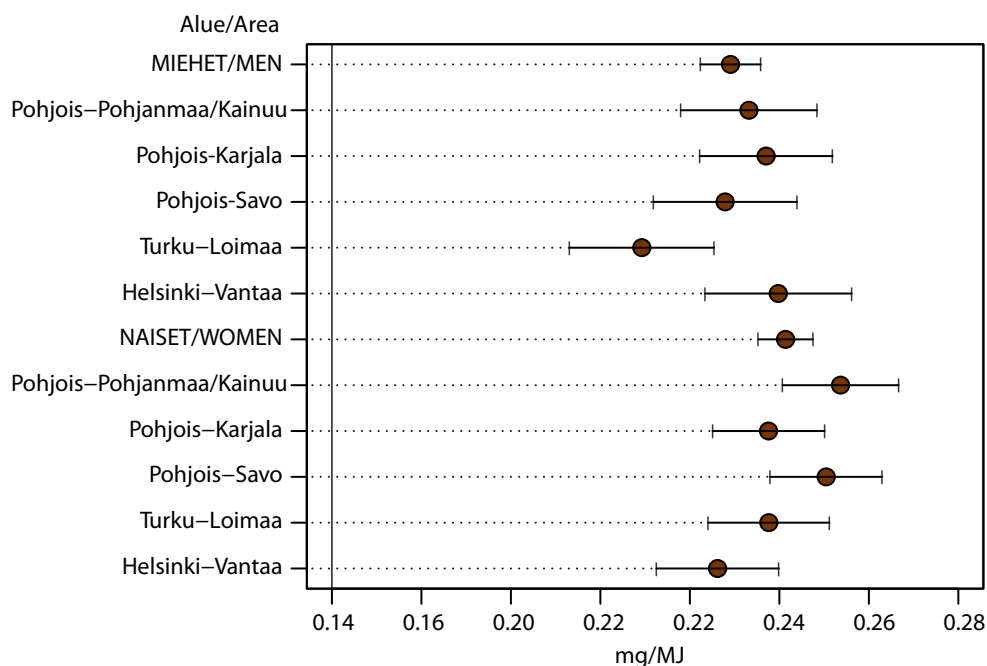
Figure 5.39. Mean and 95% confidence interval for intake of thiamine (mg/MJ) by area for men and women ($p < 0.05$). Recommendation is 0.12 mg/MJ.



Kuvio 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.

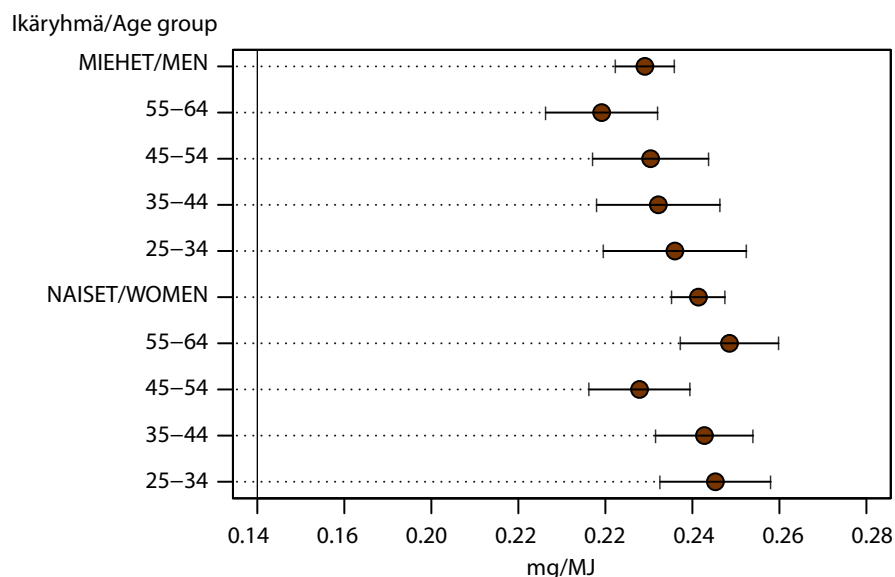
Figure 5.40. Mean and 95% confidence interval for intake of thiamine (mg/MJ) by age group for men ($p < 0.05$) and women ($p < 0.05$). Recommendation is 0.12 mg/MJ.

5.5.6 Riboflaviini



Kuvio 5.41. Riboflaviinin (mg/MJ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli alueittain miehillä ja naisilla ($p < 0,05$). Suositus on 0,14 mg/MJ.

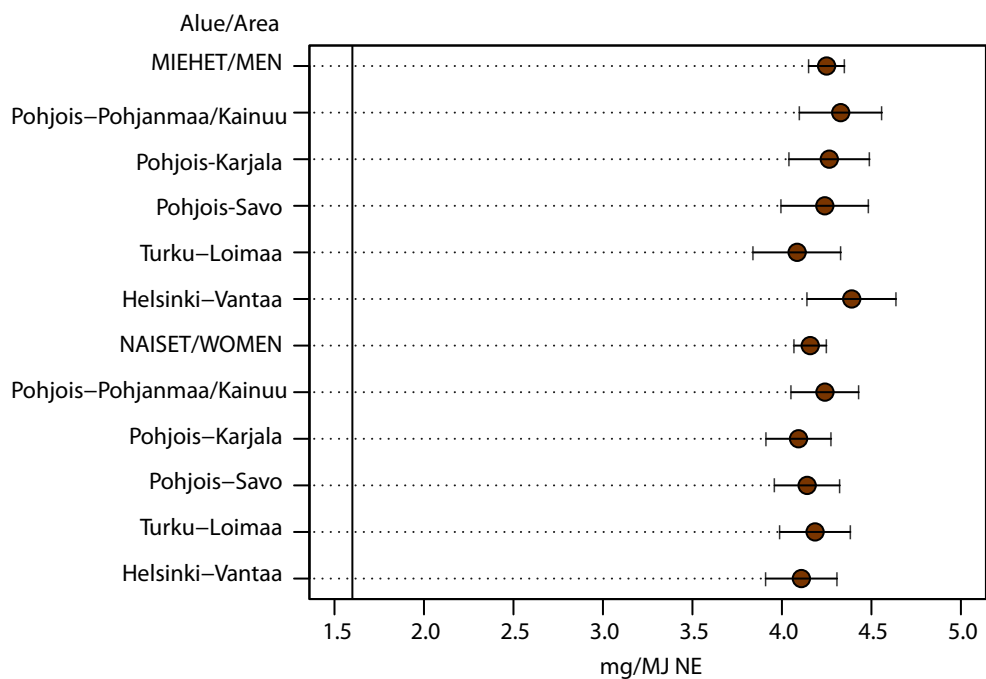
Figure 5.41. Mean and 95% confidence interval for intake of riboflavin (mg/MJ) by area for men and women ($p < 0.05$). Recommendation is 0.14 mg/MJ.



Kuvio 5.42. Riboflaviinin (mg/MJ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli ikäryhmittäin miehillä ja naisilla. Suositus on 0,14 mg/MJ.

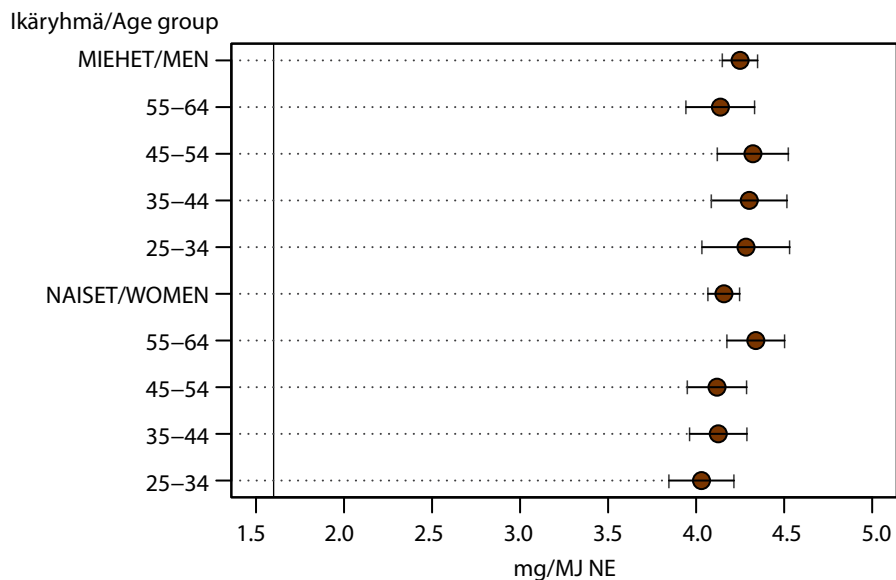
Figure 5.42. Mean and 95% confidence interval for intake of riboflavin (mg/MJ) by age group for men and women. Recommendation is 0.14 mg/MJ.

5.5.7 Niasini



Kuvio 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.

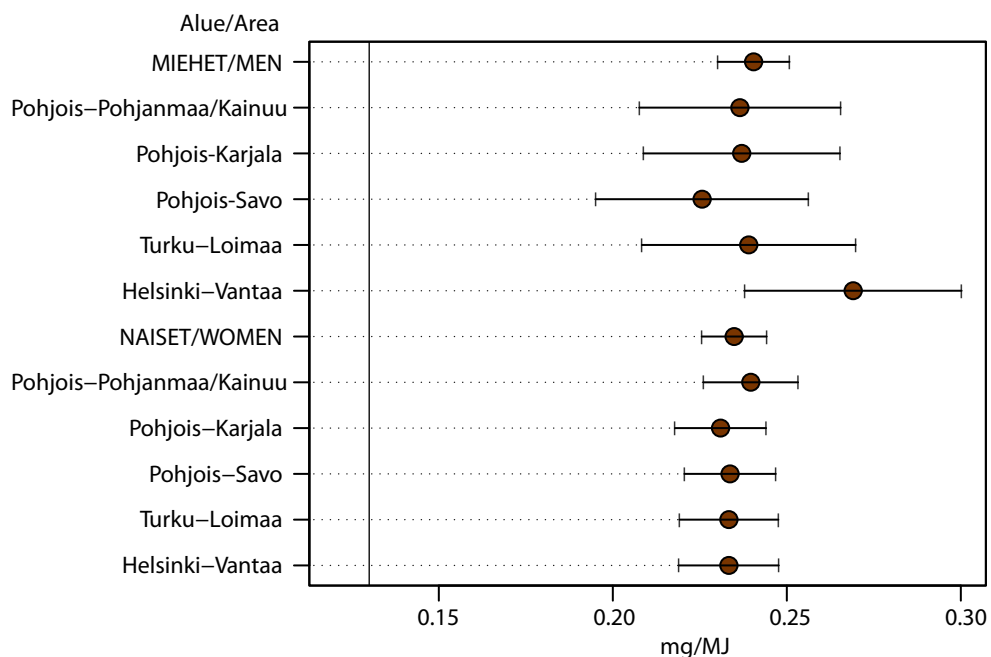
Figure 5.43. Mean and 95% confidence interval for intake of niacin (mg/MJ NE) by area for men ($p < 0.05$) and women. Recommendation is 1.6 mg/MJ.



Kuvio 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.

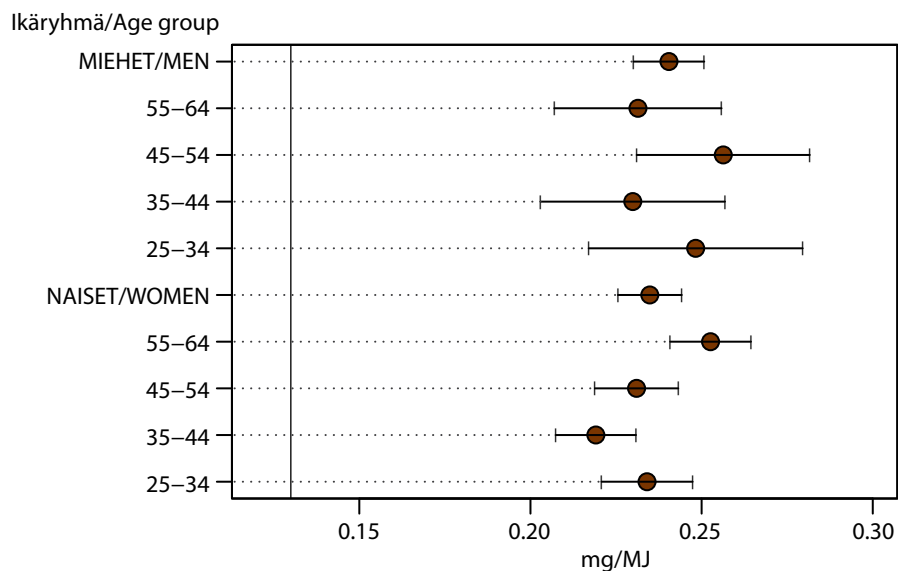
Figure 5.44. Mean and 95% confidence interval for intake of niacin (mg/MJ NE) by age group for men ($p < 0.05$) and women ($p < 0.05$). Recommendation is 1.6 mg/MJ.

5.5.8 Pyridoksiini



Kuvio 5.45. Pyridoksiinin (mg/MJ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli alueittain miehillä ja naisilla. Suositus on 0,13 mg/MJ.

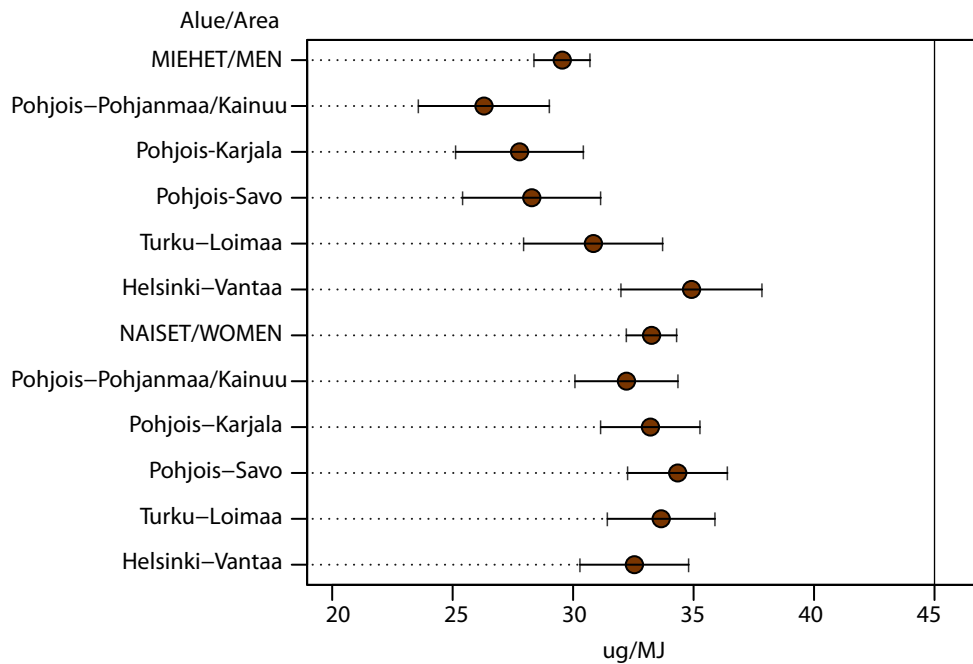
Figure 5.45. Mean and 95% confidence interval for intake of pyridoxine (mg/MJ) by area for men and women. Recommendation is 0.13 mg/MJ.



Kuvio 5.46. Pyridoksiinin (mg/MJ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli ikäryhmittäin miehillä ja naisilla ($p < 0,05$). Suositus on 0,13 mg/MJ.

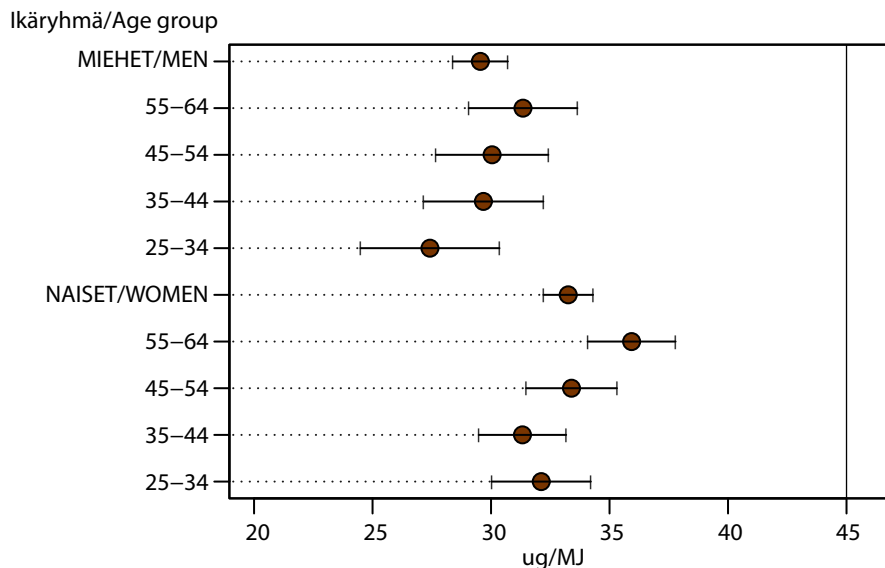
Figure 5.46. Mean and 95% confidence interval for intake of pyridoxine (mg/MJ) by age group for men and women ($p < 0.05$). Recommendation is 0.13 mg/MJ.

5.5.9 Folaatti



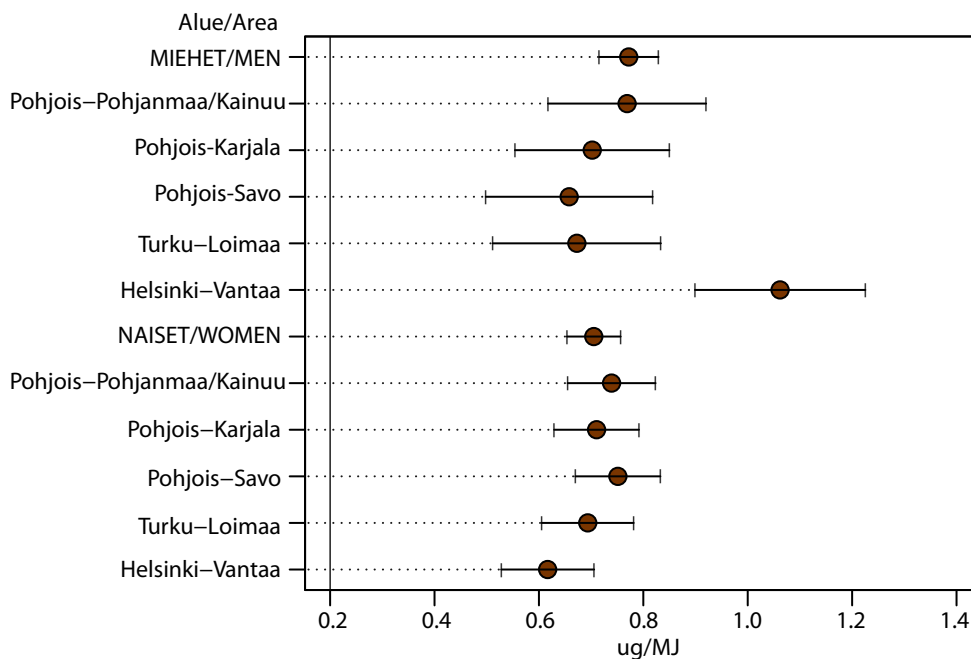
Kuvio 5.47. Folaatin (µg/MJ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli alueittain miehillä ja naisilla. Suositus on 45 µg/MJ.

Figure 5.47. Mean and 95% confidence interval for intake of folate (µg/MJ) by area for men and women. Recommendation is 45 µg/MJ.



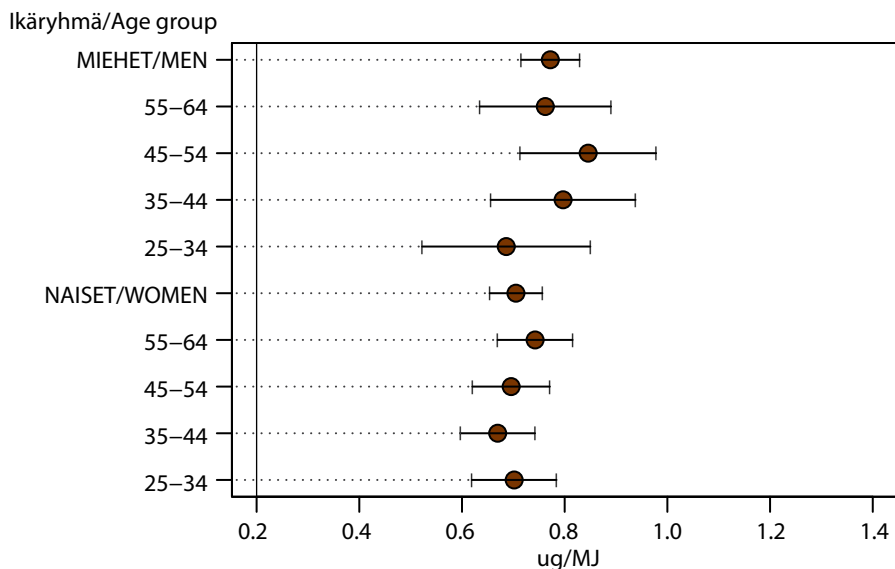
Kuvio 5.48. Folaatin (µg/MJ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli ikäryhmittäin miehillä (p < 0,05) ja naisilla (p < 0,05). Suositus on 45 µg/MJ.

Figure 5.48. Mean and 95% confidence interval for intake of folate (µg/MJ) by age group for men (p < 0.05) and women (p < 0.05). Recommendation is 45 µg/MJ.

5.5.10 B₁₂-vitamiini

Kuvio 5.49. B₁₂-vitamiinin (µg/MJ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli alueittain miehillä ja naisilla. Suositus on 0,2 µg/MJ.

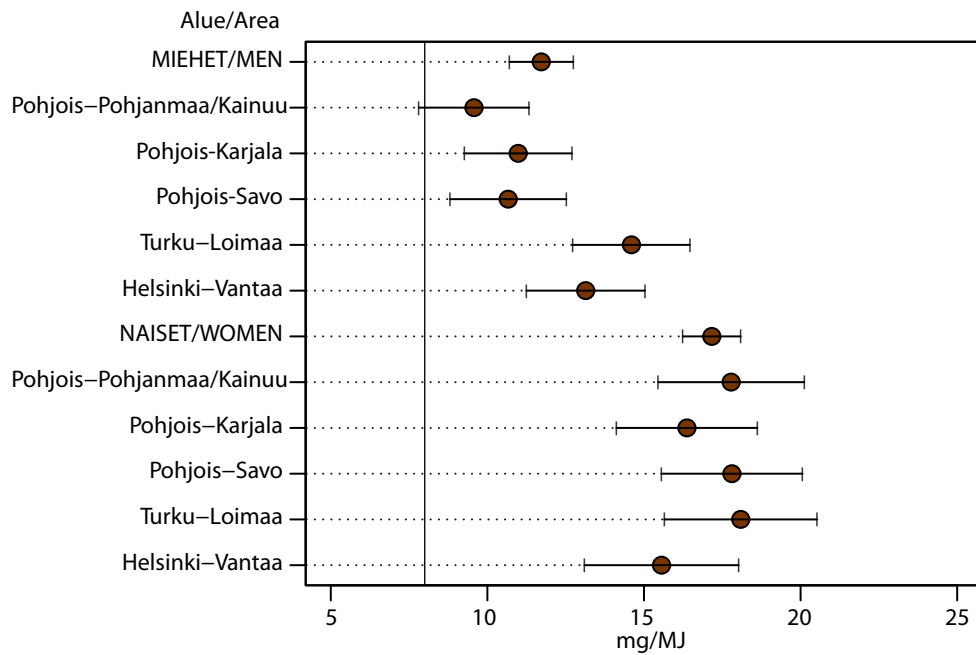
Figure 5.49. Mean and 95% confidence interval for intake of vitamin B₁₂ (µg/MJ) by area for men and women. Recommendation is 0.2 µg/MJ.



Kuvio 5.50. B₁₂-vitamiinin (µg/MJ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli ikäryhmittäin miehillä ja naisilla. Suositus on 0,2 µg/MJ.

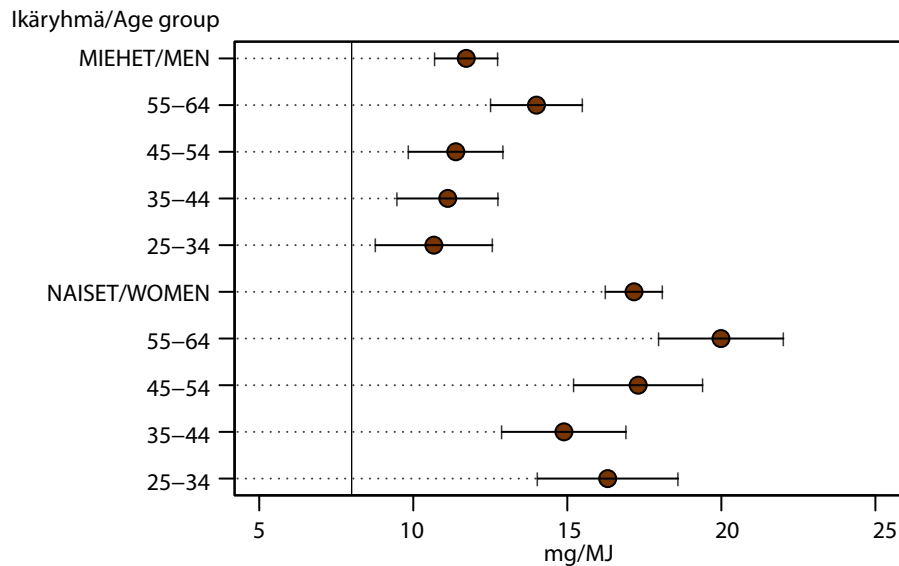
Figure 5.50. Mean and 95% confidence interval for intake of vitamin B₁₂ (µg/MJ) by age group for men and women. Recommendation is 0.2 µg/MJ.

5.5.11 C-vitamiini



Kuvio 5.51. C-vitamiinin (mg/MJ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli alueittain miehillä ja naisilla. Suositus on 8 mg/MJ.

Figure 5.51. Mean and 95% confidence interval for intake of vitamin C (mg/MJ) by area for men and women. Recommendation is 8 mg/MJ.



Kuvio 5.52. C-vitamiinin (mg/MJ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli ikäryhmittäin miehillä ja naisilla ($p < 0,05$). Suositus on 8 mg/MJ.

Figure 5.52. 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 ruoasta

Taulukko 5.8. Kivennäisaineiden keskimääräinen (keskihajonta) päivittäinen saanti ikäryhmittäin.

Table 5.8. Mean (standard deviation) daily intake of minerals by age groups.

	Saanti/Intake				Suositus/ Recommendation	
	Miehet / Men		Naiset / Women		Miehet Men	Naiset Women
	25–64 v/y (n = 585)	65–74 v/y (n = 210)	25–64 v/y (n = 710)	65–74 v/y (n = 203)		
Suola ¹ , natriumkloridi g Sodium chloride ¹ , g	8,9 (3,2)	7,9 (2,7)	6,5 (2,3)	5,7 (1,7)	≤ 7	≤ 6
Natrium, g Sodium, g	3,5 (1,3)	3,1 (1,2)	2,6 (0,9)	2,2 (0,7)	≤ 2,8	≤ 2,4
Kalium, g Potassium, g	4,1 (1,2)	3,8 (1,2)	3,4 (0,9)	3,2 (0,9)	3,5	3,1
Fosfori, mg Phosphorus, mg	1738 (615)	1574 (569)	1402 (455)	1252 (382)	600	600
Kalsium, mg Calcium, mg	1221 (571)	1056 (478)	1074 (457)	921 (365)	800	800
Magnesium, mg Magnesium, mg	417 (132)	384 (124)	344 (105)	315 (92)	350	280
Rauta, mg Iron, mg	12,6 (4,9)	11,8 (5,0)	10,3 (4,0)	9,4 (3,7)	9	15/9 ²
Seeleni, µg Selenium, µg	80 (50)	68 (28)	63 (71)	51 (19)	50	40
Sinkki, mg Zinc, mg	13,2 (4,8)	11,8 (4,4)	10,2 (3,3)	9,2 (3,7)	9	7
Kupari, mg Copper, mg	1,5 (0,8)	1,4 (0,6)	1,2 (0,5)	1,2 (0,7)	0,9	0,9
Jodi ³ , µg Iodide ³ , µg	235 (106)	209 (85)	190 (119)	173 (111)	150	150

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

¹ Suolan saanti voidaan laskea kertomalla natriumin saanti 2,5:llä. Salt intake can be calculated by multiplying the sodium intake with 2.5.

² Suositeltava saanti on 9 mg vaihdevuosi-ian ylittäneille naisille. The recommended intake is 9 mg for postmenopausal women.

³ Suurin osa elintarviketeollisuuden käyttämästä ruokasuolasta on arvioitu jodioduksi. The most of salt used by food industry is estimated as iodised.

Taulukko 5.9. Kivennäisaineiden keskimääräinen (keskihajonta) energiaan suhteutettu päivittäinen saanti ikäryhmittäin.

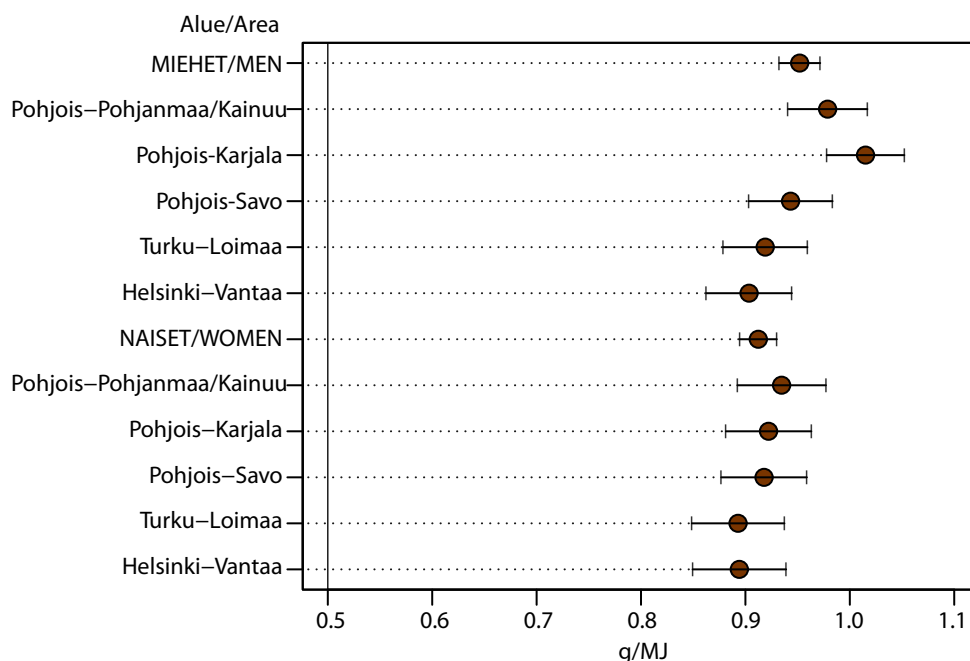
Table 5.9. Mean (standard deviation) daily intake of mineral per unit of energy (MJ) by age groups.

	Saanti/Intake				Suositus/ Recommendation
	Miehet / Men		Naiset / Women		
	25–64 v/y (n = 585)	65–74 v/y (n = 210)	25–64 v/y (n = 710)	65–74 v/y (n = 203)	
Suola, natriumkloridi g/MJ Sodium chloride, g/MJ	1,0 (0,2)	1,0 (0,2)	0,9 (0,3)	0,9 (0,2)	0,5
Natrium, g/MJ Sodium, g/MJ	0,38 (0,09)	0,39 (0,09)	0,36 (0,10)	0,37 (0,08)	
Kalium, g/MJ Potassium, g/MJ	0,45 (0,11)	0,49 (0,12)	0,49 (0,13)	0,53 (0,11)	0,35
Fosfori, mg/MJ Phosphorus, mg/MJ	187 (42)	195 (42)	197 (46)	204 (39)	80
Kalsium, mg/MJ Calcium, mg/MJ	132 (50)	131 (48)	151 (54)	150 (46)	100
Magnesium, mg/MJ Magnesium, mg/MJ	46 (11)	48 (10)	49 (13)	52 (10)	35
Rauta, mg/MJ Iron, mg/MJ	1,4 (0,4)	1,5 (0,4)	1,4 (0,6)	1,5 (0,4)	1,6
Seleen, µg/MJ Selenium, µg/MJ	8,6 (4,7)	8,5 (3,0)	8,7 (7,2)	8,3 (2,2)	4
Sinkki, mg/MJ Zinc, mg/MJ	1,4 (0,4)	1,5 (0,3)	1,4 (0,4)	1,5 (0,5)	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 ¹ , µg/MJ Iodide ¹ , µg/MJ	25 (10)	26 (8)	27 (14)	28 (15)	17

Finravinto 2012/ FINDIET 2012

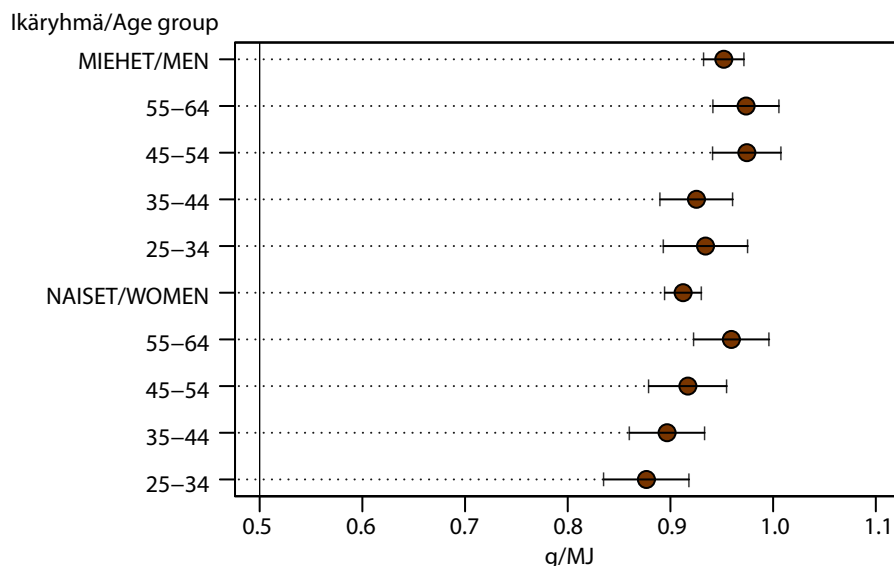
¹ Suurin osa elintarviketeollisuuden käyttämästä ruokasuolasta on arvioitu jodioiduksi. The most of salt used by food industry is estimated as iodised.

5.6.1 Suola



Kuvio 5.53. Suolan (g/MJ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli alueittain miehillä ja naisilla. Suositus on 0,5 g/MJ.

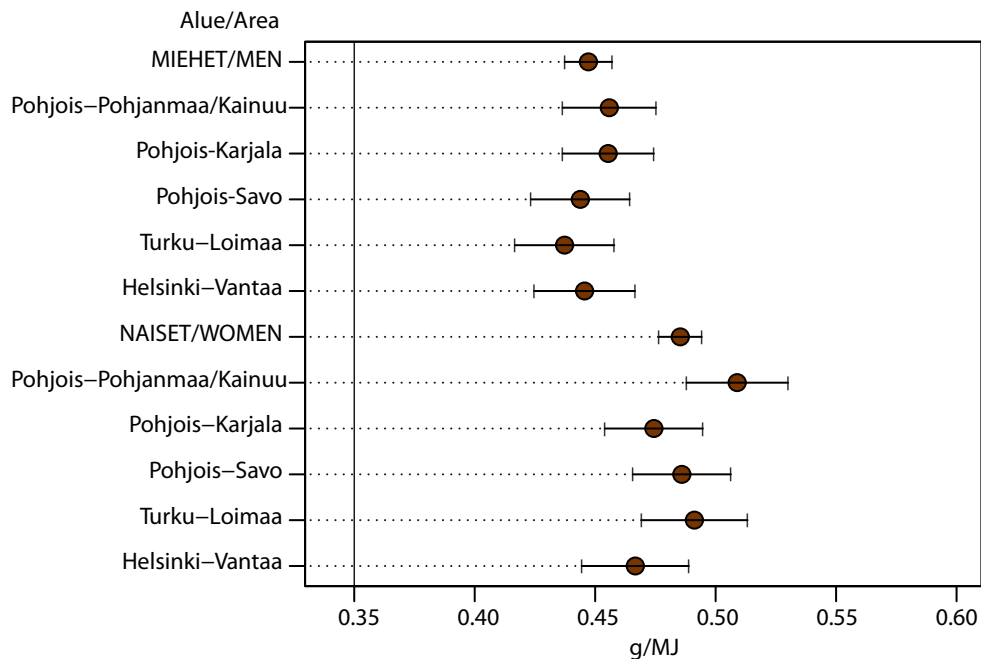
Figure 5.53. Mean and 95% confidence interval for intake of sodium chloride (g/MJ) by area for men and women. Recommendation is 0.5 g/MJ.



Kuvio 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.

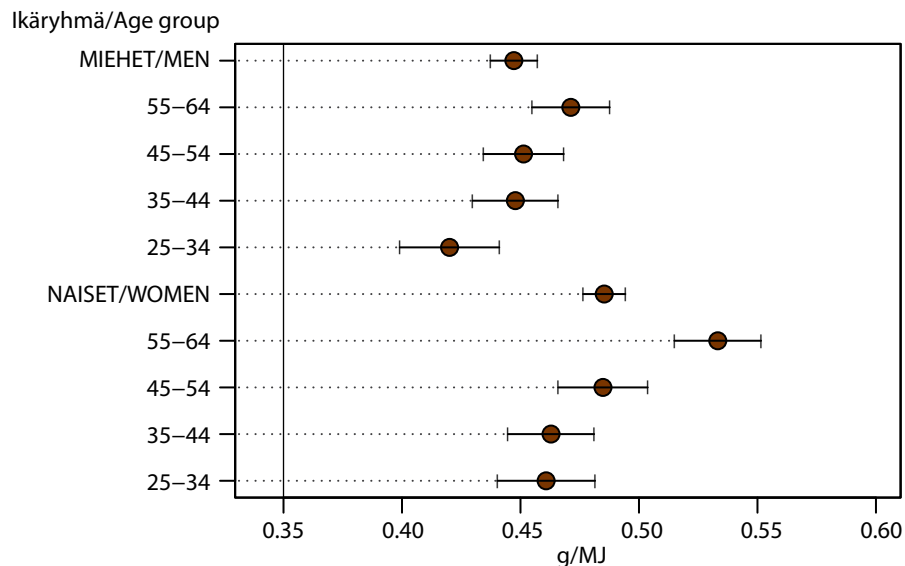
Figure 5.54. Mean and 95% confidence interval for intake of sodium chloride (g/MJ) by age group for men ($p < 0.05$) and women ($p < 0.05$). Recommendation is 0.5 g/MJ.

5.6.2 Kalium



Kuvio 5.55. Kaliumin (g/MJ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli alueittain miehillä ja naisilla ($p < 0,05$). Suositus on 0,35 g/MJ.

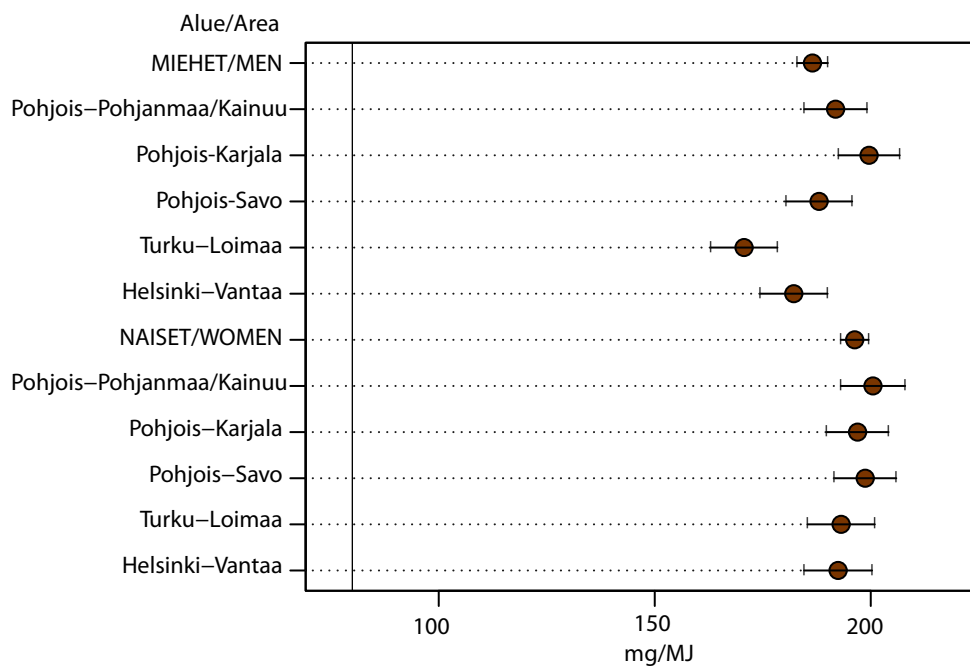
Figure 5.55. Mean and 95% confidence interval for intake of potassium (g/MJ) by area for men and women ($p < 0.05$). Recommendation is 0.35 g/MJ.



Kuvio 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.

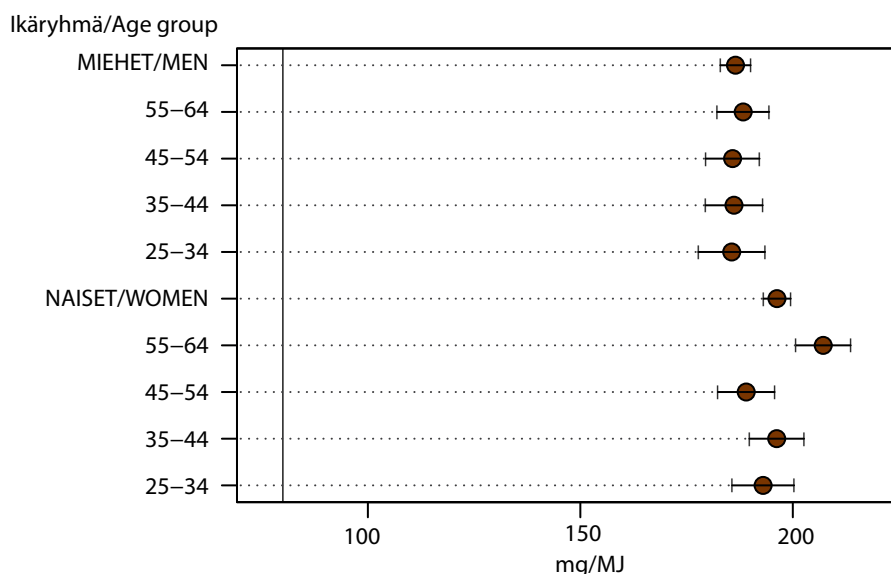
Figure 5.56. Mean and 95% confidence interval for intake of potassium (g/MJ) by age group for men ($p < 0.05$) and women ($p < 0.05$). Recommendation is 0.35 g/MJ.

5.6.3 Fosfori



Kuvio 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.

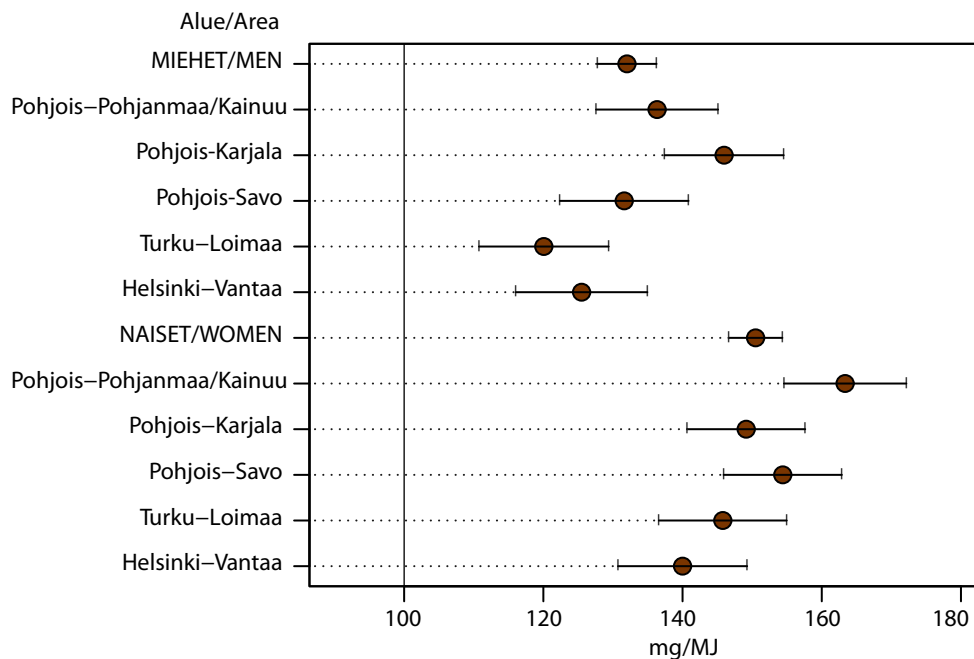
Figure 5.57. Mean and 95% confidence interval for intake of phosphorus (mg/MJ) by area for men ($p < 0.05$) and women ($p < 0.05$). Recommendation is 80 mg/MJ.



Kuvio 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.

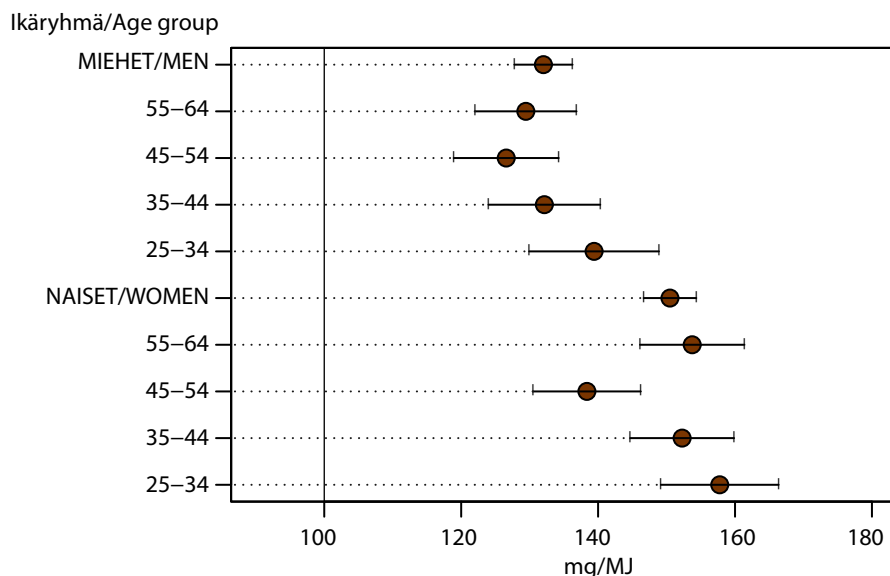
Figure 5.58. Mean and 95% confidence interval for intake of phosphorus (mg/MJ) by age group for men ($p < 0.05$) and women ($p < 0.05$). Recommendation is 80 mg/MJ.

5.6.4 Kalsium



Kuvio 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.

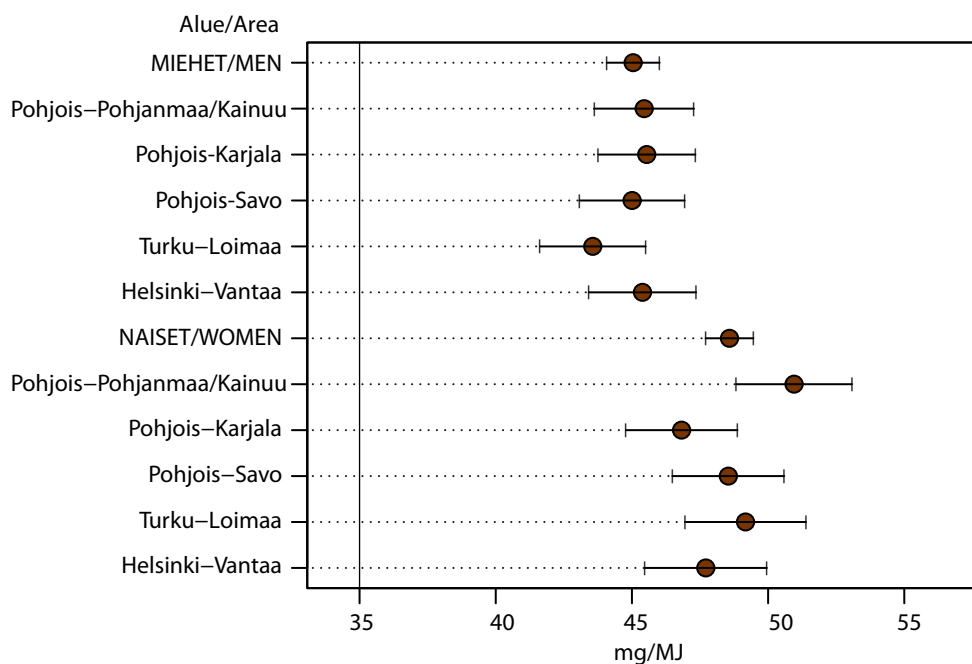
Figure 5.59. Mean and 95% confidence interval for intake of calcium (mg/MJ) by area for men ($p < 0.05$) and women ($p < 0.05$). Recommendation is 100 mg/MJ.



Kuvio 5.60. Kalsiumin (mg/MJ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli ikäryhmittäin miehillä ja naisilla. Suositus on 100 mg/MJ.

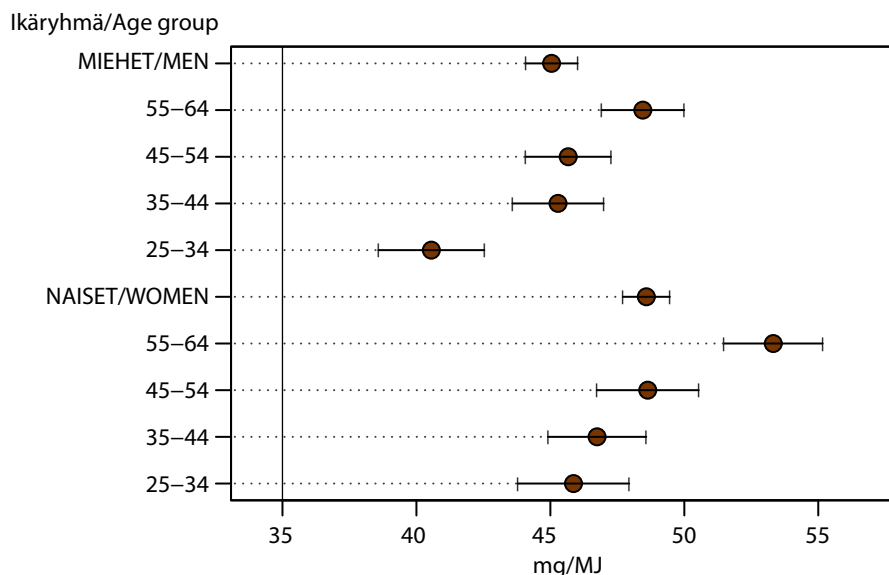
Figure 5.60. Mean and 95% confidence interval for intake of calcium (mg/MJ) by age group for men and women. Recommendation is 100 mg/MJ.

5.6.5 Magnesium



Kuvio 5.61. Magnesiumin (mg/MJ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli alueittain miehillä ($p < 0,05$) ja naisilla. Suositus on 35 mg/MJ.

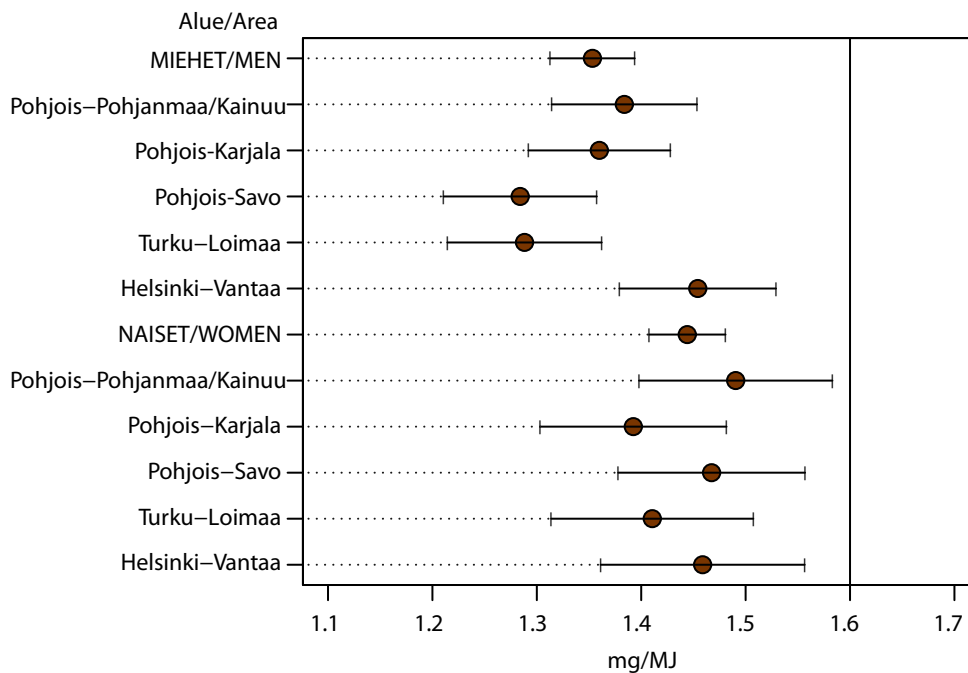
Figure 5.61. Mean and 95% confidence interval for intake of magnesium (mg/MJ) by area for men ($p < 0.05$) and women. Recommendation is 35 mg/MJ.



Kuvio 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.

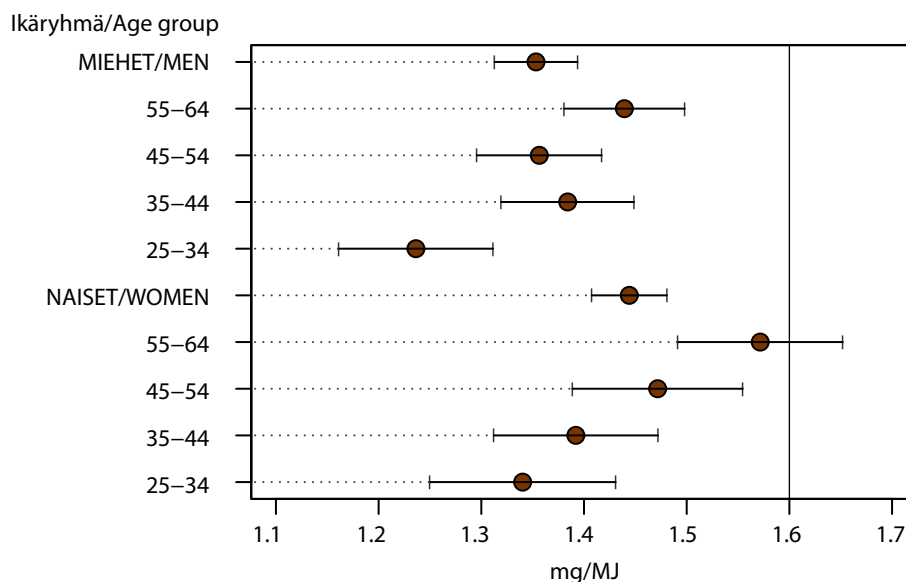
Figure 5.62. Mean and 95% confidence interval for intake of magnesium (mg/MJ) by age group for men ($p < 0.05$) and women ($p < 0.05$). Recommendation is 35 mg/MJ.

5.6.6 Rauta



Kuvio 5.63. Raudan (mg/MJ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli alueittain miehillä ($p < 0,05$) ja naisilla. Suositus on 1,6 mg/MJ.

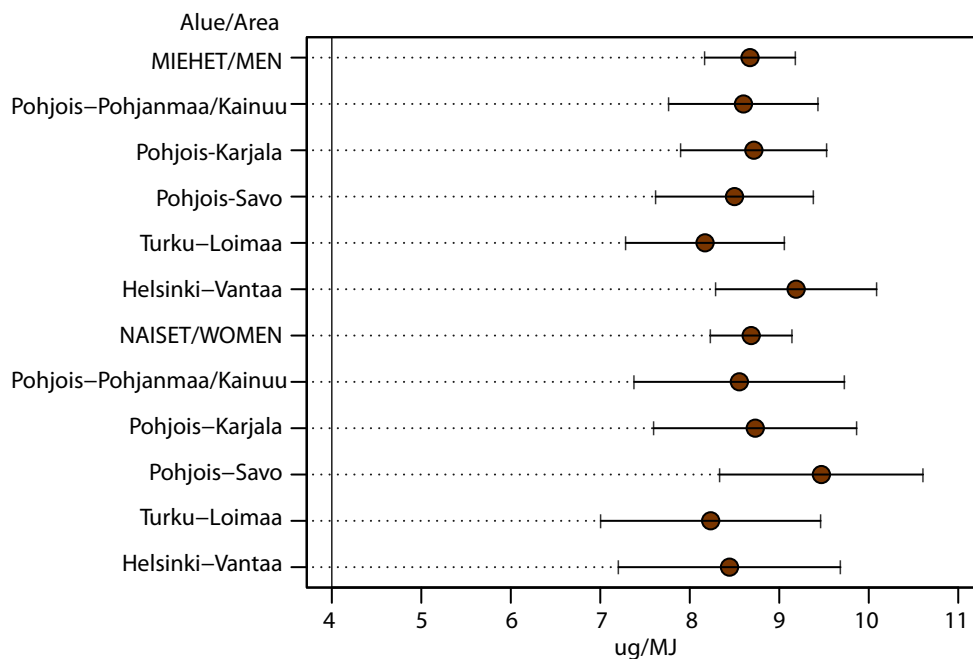
Figure 5.63. Mean and 95% confidence interval for intake of iron (mg/MJ) by area for men ($p < 0.05$) and women. Recommendation is 1.6 mg/MJ.



Kuvio 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.

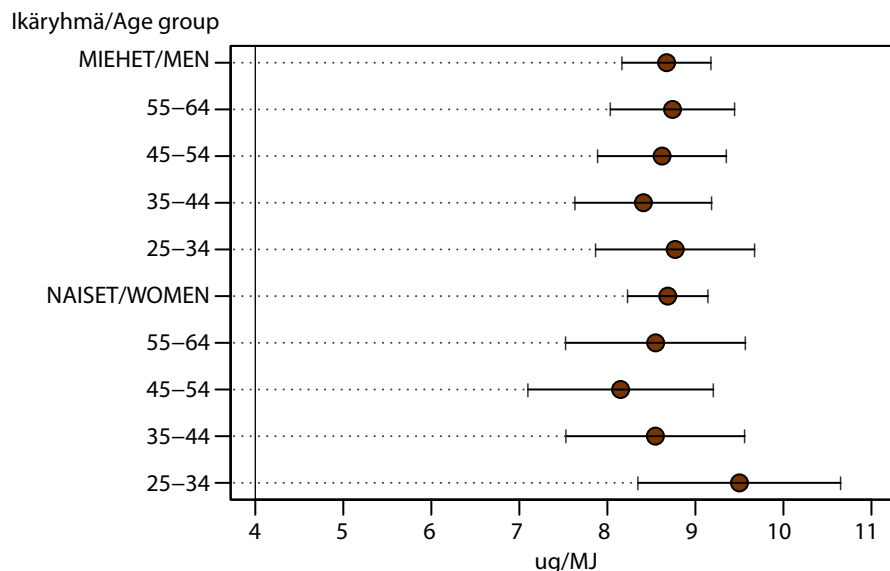
Figure 5.64. Mean and 95% confidence interval for intake of iron (mg/MJ) by age group for men ($p < 0.05$) and women ($p < 0.05$). Recommendation is 1.6 mg/MJ.

5.6.7 Seleeni



Kuvio 5.65. Seleenin ($\mu\text{g}/\text{MJ}$) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli alueittain miehillä ja naisilla ($p < 0,05$). Suositus on $4 \mu\text{g}/\text{MJ}$.

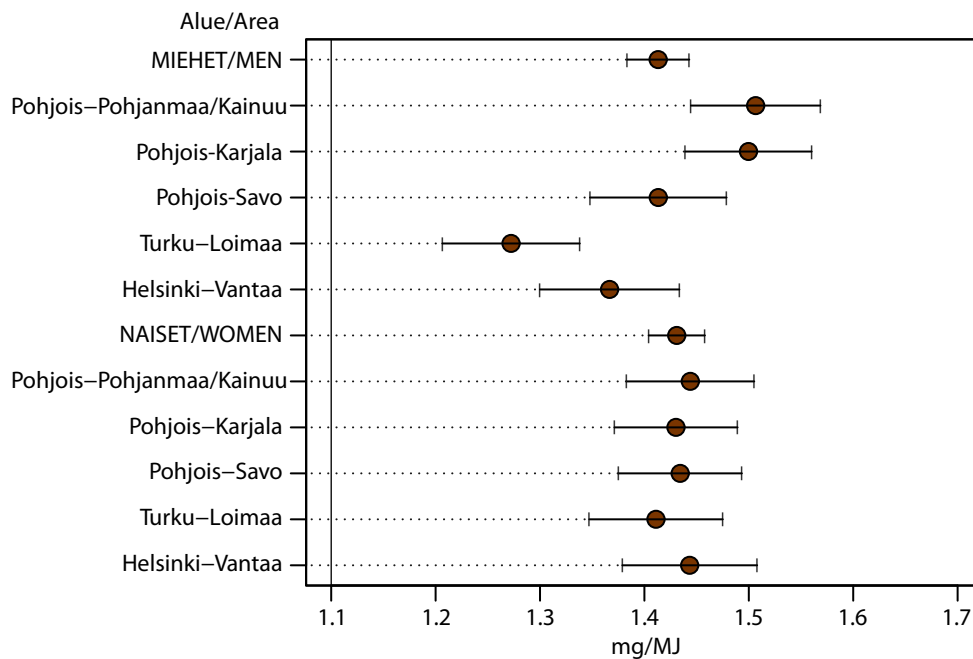
Figure 5.65. Mean and 95% confidence interval for intake of selenium ($\mu\text{g}/\text{MJ}$) by area for men and women ($p < 0.05$). Recommendation is $4 \mu\text{g}/\text{MJ}$.



Kuvio 5.66. Seleenin ($\mu\text{g}/\text{MJ}$) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli ikäryhmittäin miehillä ja naisilla. Suositus on $4 \mu\text{g}/\text{MJ}$.

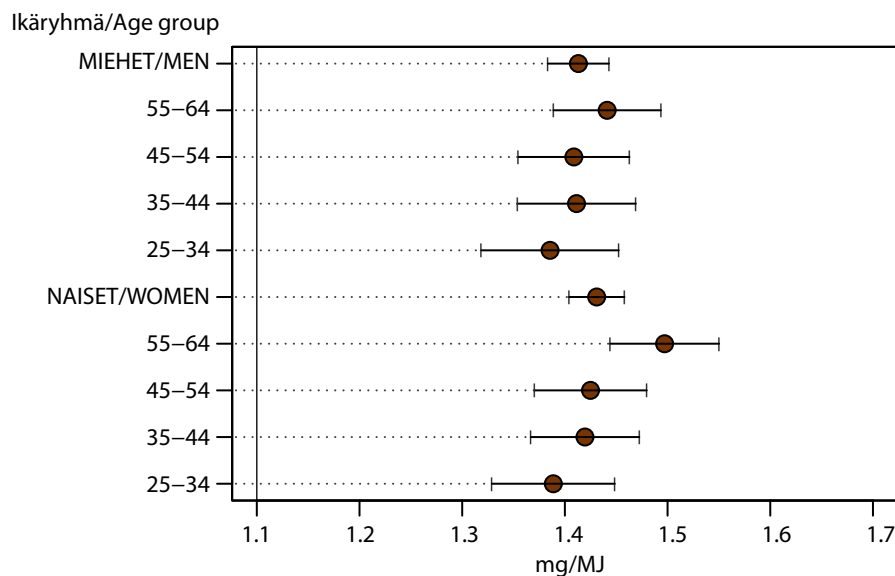
Figure 5.66. Mean and 95% confidence interval for intake of selenium ($\mu\text{g}/\text{MJ}$) by age group for men and women. Recommendation is $4 \mu\text{g}/\text{MJ}$.

5.6.8 Sinkki



Kuvio 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.

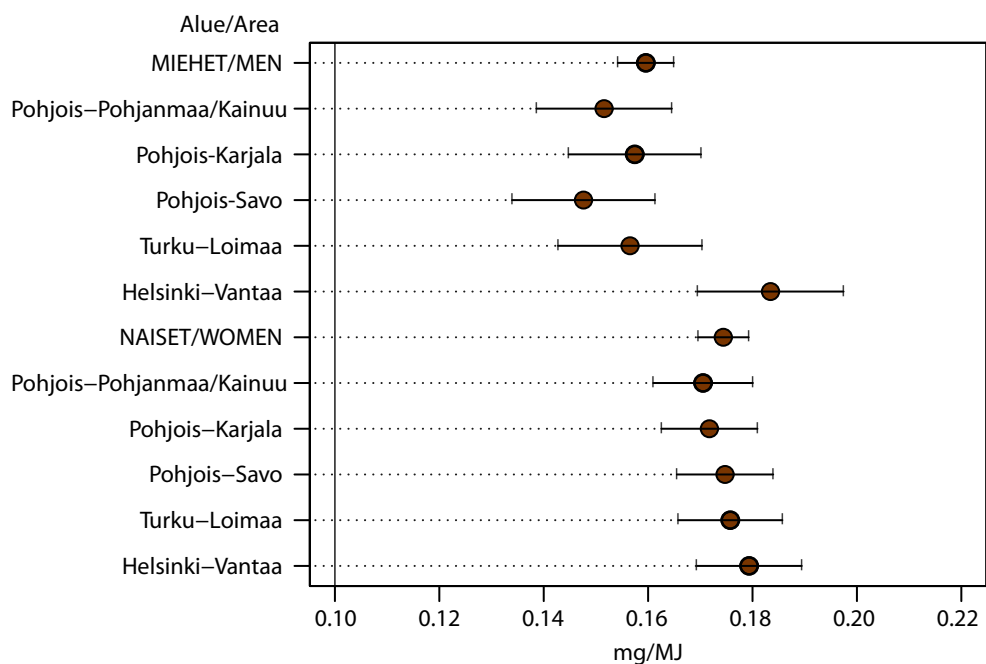
Figure 5.67. Mean and 95% confidence interval for intake of zinc (mg/MJ) by area for men ($p < 0.05$) and women ($p < 0.05$). Recommendation is 1.1 mg/MJ.



Kuvio 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.

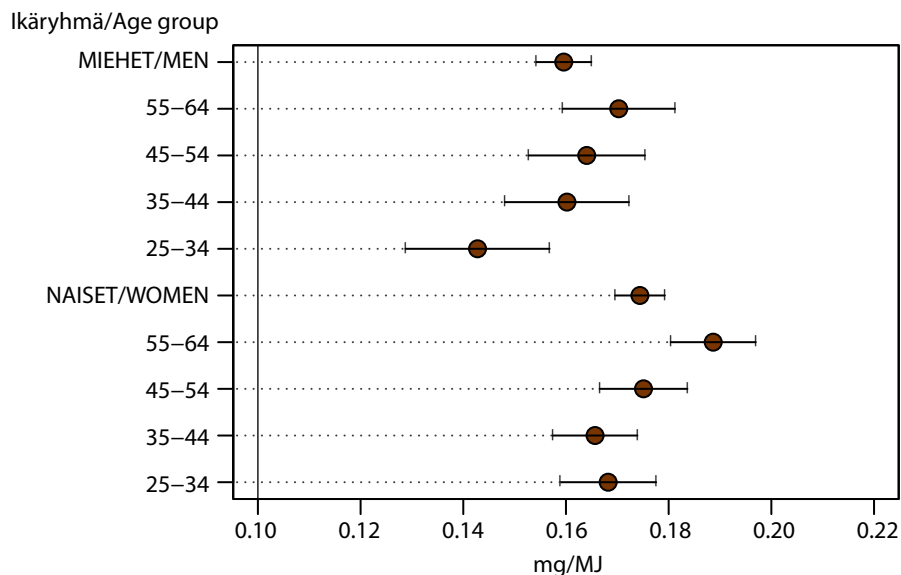
Figure 5.68. Mean and 95% confidence interval for intake of zinc (mg/MJ) by age group for men ($p < 0.05$) and women ($p < 0.05$). Recommendation is 1.1 mg/MJ.

5.6.9 Kupari



Kuvio 5.69. Kuparin (mg/MJ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli alueittain miehillä ($p < 0,05$) ja naisilla. Suositus on 0,1 mg/MJ.

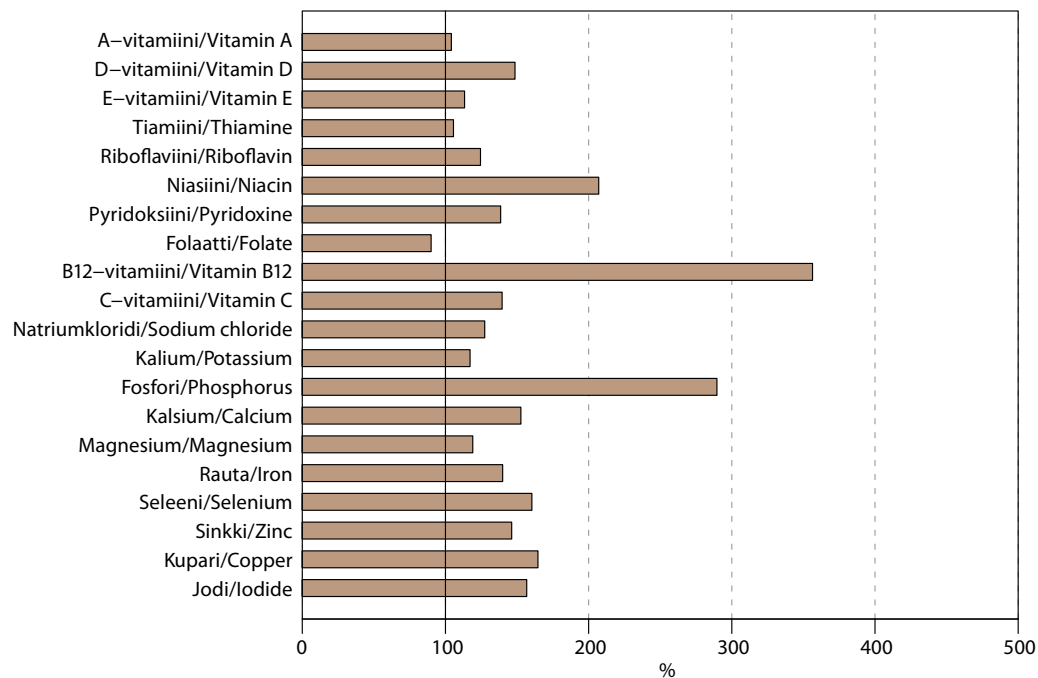
Figure 5.69. Mean and 95% confidence interval for intake of copper (mg/MJ) by area for men ($p < 0.05$) and women. Recommendation is 0.1 mg/MJ.



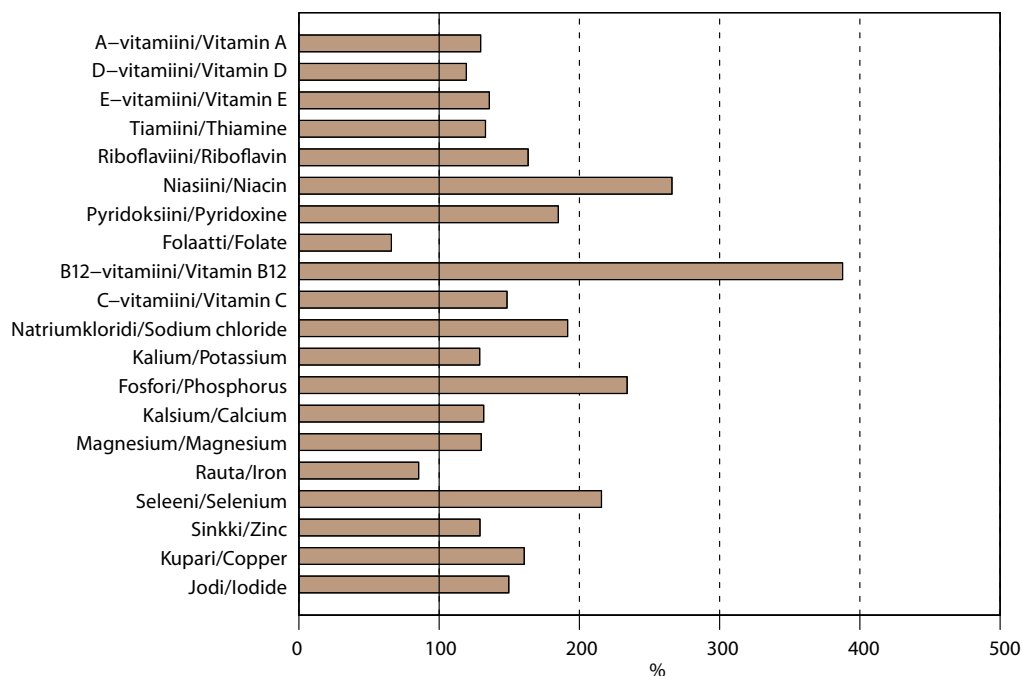
Kuvio 5.70. Kuparin (mg/MJ) keskimääräinen saanti ja 95 %:n luottamusväli ikäryhmittäin miehillä ($p < 0,05$) ja naisilla ($p < 0,05$). Suositus on 0,1 mg/MJ.

Figure 5.70. 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.

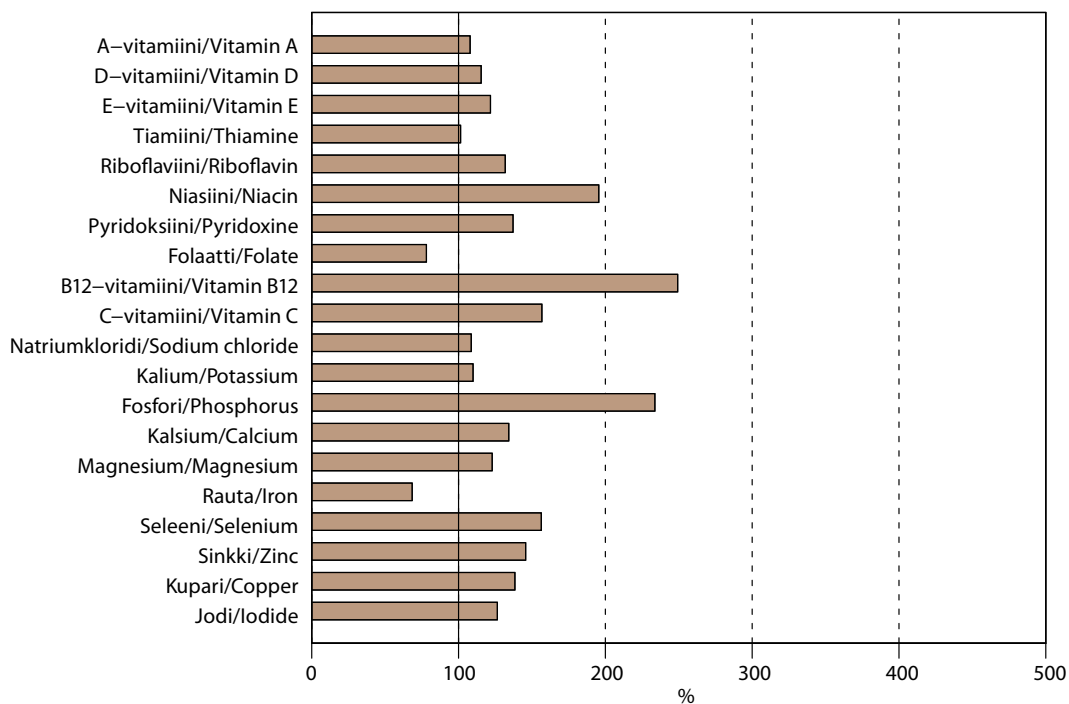
5.7 Vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti ruoasta verrattuna suosituksiin



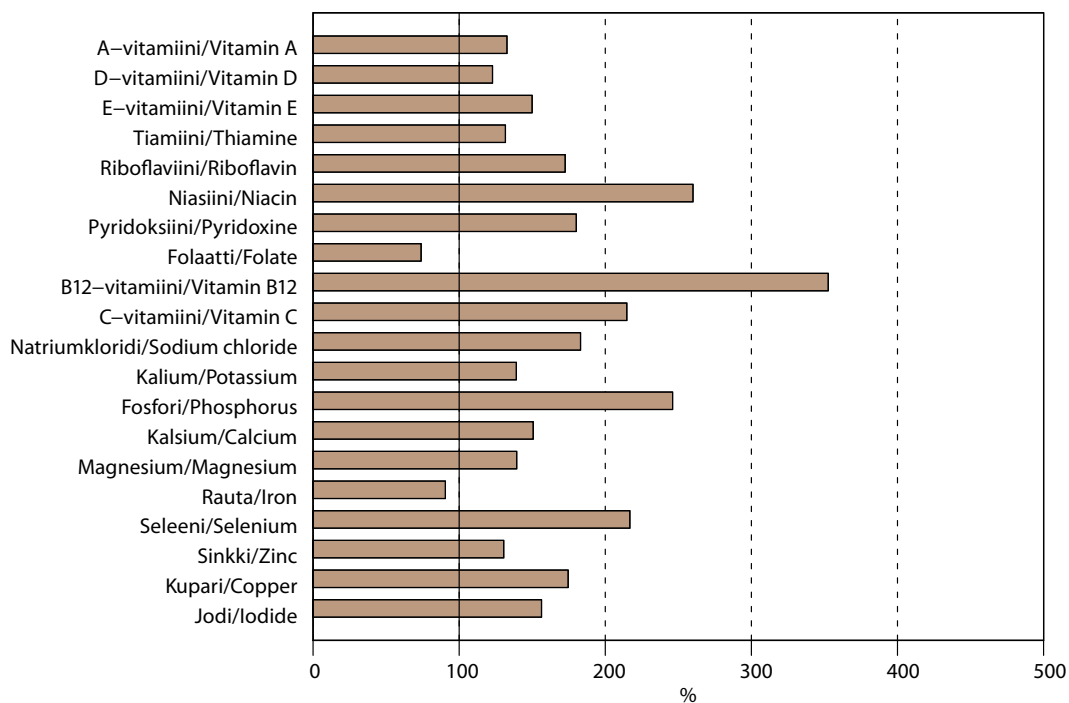
Kuvio 5.73. Vitamiinien ja kivennäisaineiden keskimääräinen saanti (% suosituksesta) 25–64-vuotiailla miehillä.
Figure 5.73. Mean intake (% of recommended intake) of vitamins and minerals for men aged 25–64 years.



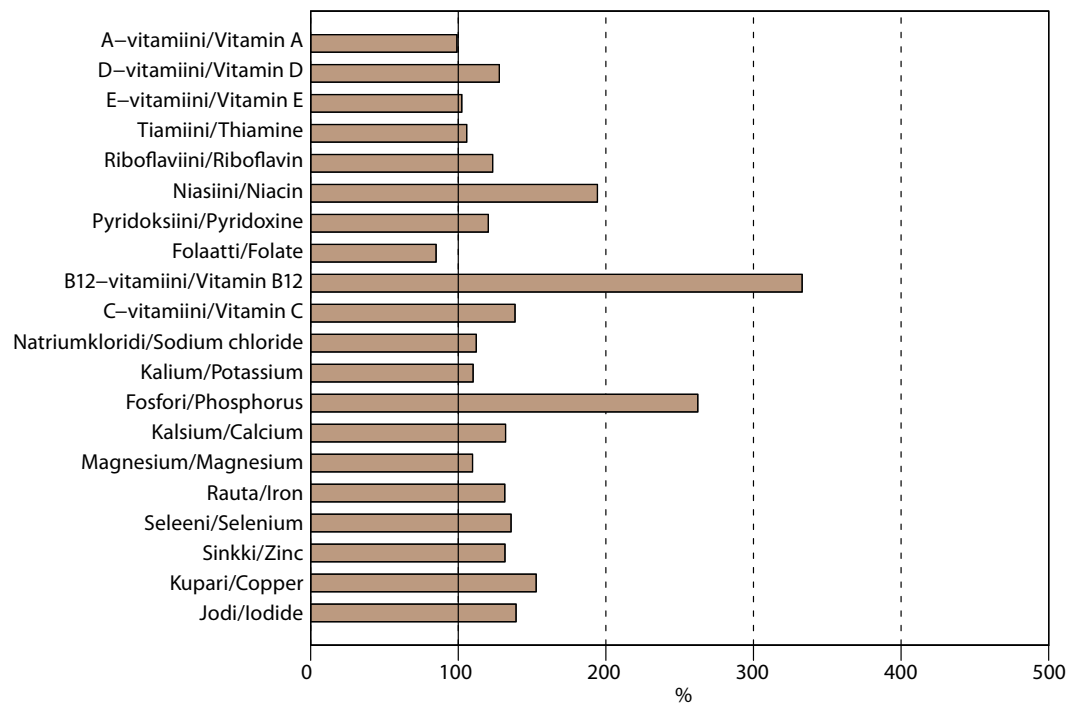
Kuvio 5.74. Vitamiinien ja kivennäisaineiden keskimääräinen energiaan suhteutettu saanti (% suosituksesta) 25–64-vuotiailla miehillä.
Figure 5.74. Mean intake (% of recommended intake) of vitamins and minerals per unit of energy for men aged 25–64 years.



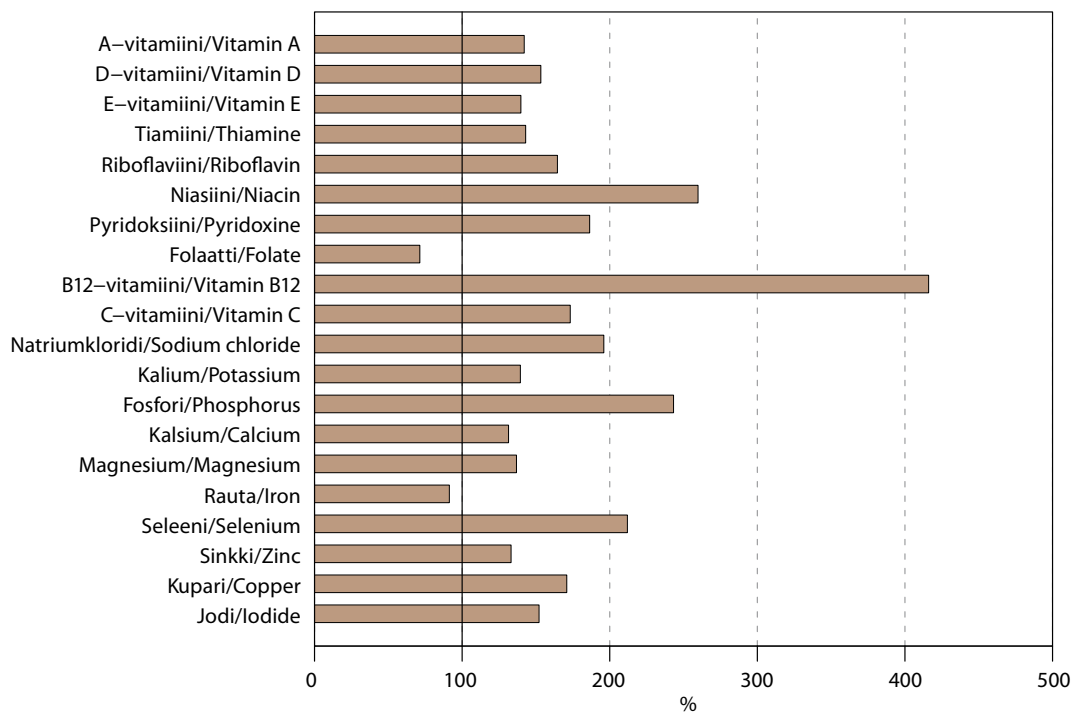
Kuvio 5.75. Vitamiinien ja kivennäisaineiden keskimääräinen saanti (% suosituksesta) 25–64-vuotiailla naisilla.
 Figure 5.75. Mean intake (% of recommended intake) of vitamins and minerals for women aged 25–64 years.



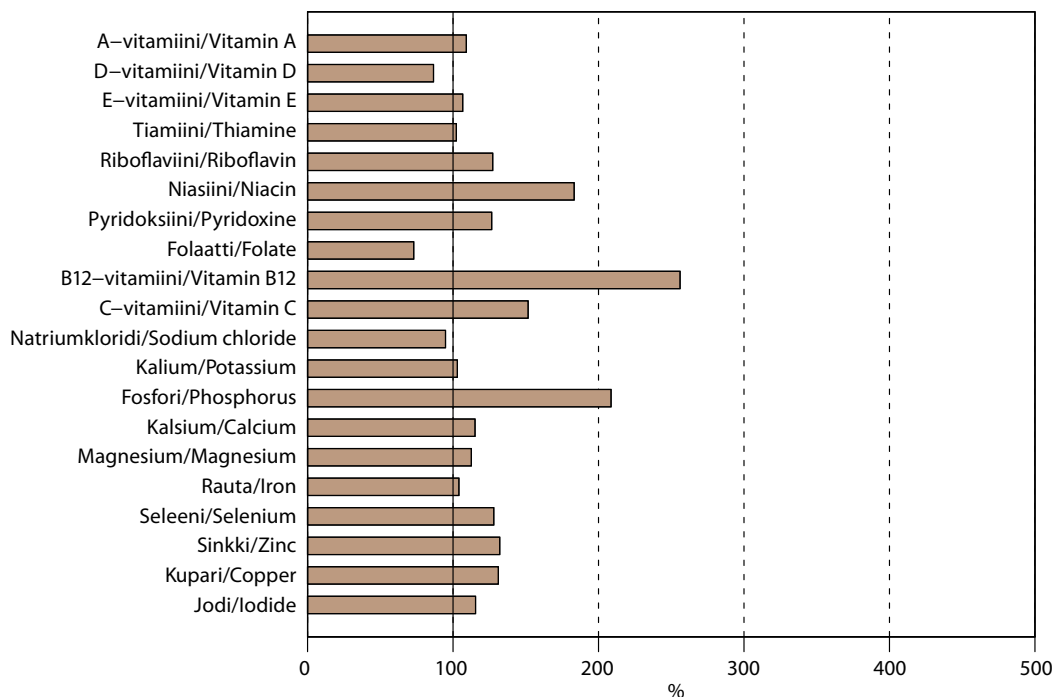
Kuvio 5.76. Vitamiinien ja kivennäisaineiden keskimääräinen energiaan suhteutettu saanti (% suosituksesta) 25–64-vuotiailla naisilla.
 Figure 5.76. Mean intake (% of recommended intake) of vitamins and minerals per unit of energy for women aged 25–64 years.



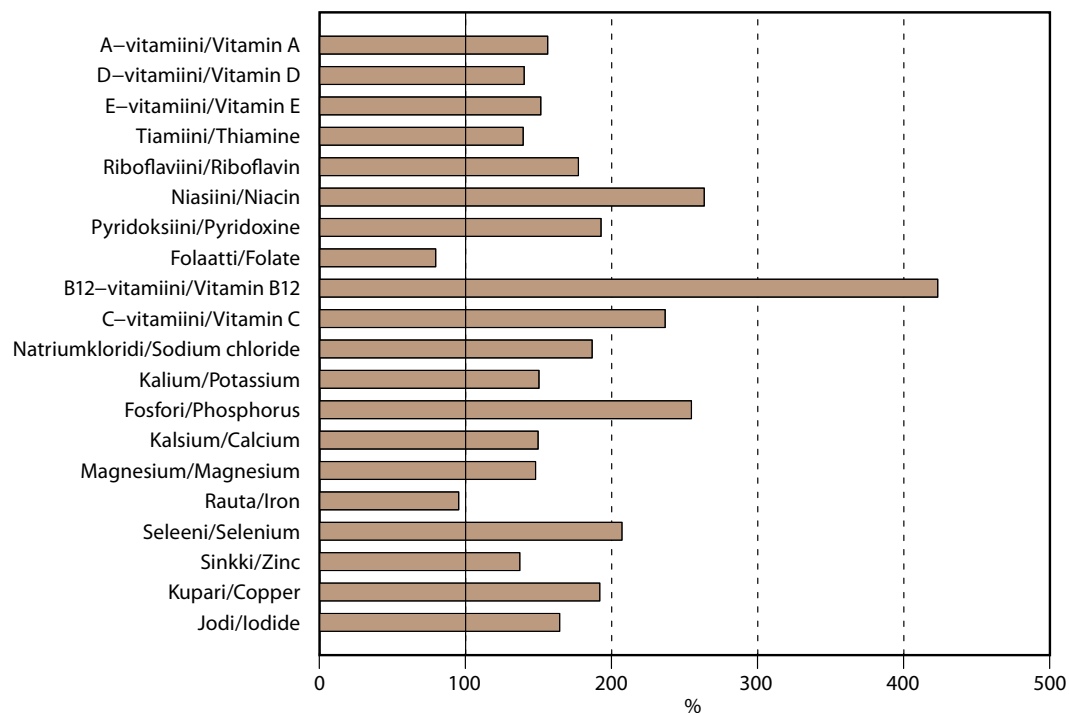
Kuvio 5.77. Vitamiinien ja kivennäisaineiden keskimääräinen saanti (% suosituksesta) 65–74-vuotiailla miehillä.
Figure 5.77. Mean intake (% of recommended intake) of vitamins and minerals for men aged 65–74 years.



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



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



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

5.8 Työkäisten ravintoaineiden saanti ruoasta koulutusryhmittäin

Taulukko 5.10. Ravintoaineiden keskimääräinen saanti (keskihajonta) koulutusryhmittäin työkäisillä miehillä.
Table 5.10. Mean (standard deviation) daily intake of nutrients by education, for working age men.

	Miehet/Men			Merkitsevyys ² Significance ²
	Saanti ¹ /Intake ¹ Koulutusryhmä / Education group			
	Alin / Low (n = 188)	Keskitaso / Medium (n = 191)	Ylin / High (n = 199)	
Energia / Energy, MJ	9,6 (3,1)	9,3 (3,0)	9,2 (2,6)	
Energia / Energy, kcal	2 300 (747)	2 229 (709)	2 192 (619)	
Proteiini / Protein, E%	17,5 (4,3)	17,6 (4,8)	16,8 (4,0)	
Hiilihydraatti / Carbohydrate, E%	42,4 (9,6)	42,9 (9,0)	41,3 (8,6)	
Sakkarosi / Sucrose, E%	8,9 (5,6)	9,6 (5,6)	9,2 (5,1)	
Kuitu / Fibre, g/MJ	2,4 (1,0)	2,4 (1,0)	2,4 (0,9)	
Rasva / Fat, E%	36,3 (8,4)	34,9 (8,5)	37,1 (7,7)	*
Alkoholi / Alcohol, E%	2,8 (6,0)	3,2 (6,9)	3,3 (6,7)	
Tyydyttyneet rasvahapot / Saturated fatty acids, E%	14,5 (4,5)	13,7 (4,6)	13,7 (3,6)	
Kertatyydyttymättömät rasvahapot, E% Monounsaturated fatty acids, E%	12,9 (3,6)	12,5 (3,5)	13,7 (3,8)	*
Monityydyttymättömät rasvahapot, E% Polyunsaturated fatty acids, E%	5,9 (2,2)	5,9 (2,2)	6,8 (2,4)	*
N-3-sarjan monityydyttymättömät rasvahapot, E% N-3 polyunsaturated fatty acids, E%	1,4 (0,6)	1,3 (0,6)	1,5 (0,7)	*
Alfa-linoleenihappo / Alpha-linolenic acid, E%	1,2 (0,5)	1,1 (0,5)	1,3 (0,5)	*
N-6-sarjan monityydyttymättömät rasvahapot, E% N-6 polyunsaturated fatty acids, E%	4,3 (1,8)	4,3 (1,8)	5,0 (2,0)	
Linolihappo / Linoleic acid, E%	4,2 (1,8)	4,2 (1,8)	4,9 (2,0)	*
Transrasvahapot / Trans fatty acids, E%	0,44 (0,19)	0,42 (0,19)	0,42 (0,16)	
Kolesteroli / Cholesterol, mg/MJ	32,2 (18,4)	31,3 (17,0)	32,2 (18,0)	
A-vitamiini ³ / Vitamin A ³ , µg/MJ	106 (211)	108 (220)	97 (118)	
D-vitamiini / Vitamin D, µg/MJ	1,3 (0,9)	1,2 (0,7)	1,0 (0,7)	
E-vitamiini ⁴ / Vitamin E ⁴ , mg/MJ	1,2 (0,4)	1,2 (0,4)	1,3 (0,5)	*
K-vitamiini / Vitamin K, µg/MJ	11,0 (5,5)	11,4 (9,9)	12,6 (6,4)	*
Tiamiini / Thiamine, mg/MJ	0,16 (0,05)	0,16 (0,06)	0,15 (0,05)	
Riboflaviini / Riboflavin, mg/MJ	0,24 (0,08)	0,24 (0,10)	0,21 (0,07)	*
Niasini ⁵ / Niacin ⁵ , mg/MJ	4,3 (1,1)	4,4 (1,7)	4,2 (1,1)	
Pyridoksiini / Pyridoxine, mg/MJ	0,23 (0,11)	0,26 (0,25)	0,23 (0,07)	
Folaatti / Folate, µg/MJ	29 (16)	30 (19)	29 (11)	
B ₁₂ -vitamiini / Vitamin B ₁₂ , µg/MJ	0,77 (0,99)	0,83 (1,00)	0,72 (0,56)	
C-vitamiini / Vitamin C, mg/MJ	10,4 (9,3)	12,2 (11,9)	12,9 (9,0)	*
Suola, natriumkloridi / Sodium chloride, g/MJ	1,0 (0,2)	1,0 (0,2)	0,9 (0,2)	
Natrium / Sodium, g/MJ	0,38 (0,08)	0,38 (0,09)	0,37 (0,09)	
Kalium / Potassium, g/MJ	0,45 (0,10)	0,47 (0,13)	0,44 (0,10)	
Fosfori / Phosphorus, mg/MJ	192 (44)	192 (44)	178 (37)	*
Kalsium / Calcium, mg/MJ	135 (50)	137 (54)	123 (46)	
Magnesium / Magnesium, mg/MJ	46 (10)	47 (12)	44 (10)	*
Rauta / Iron, mg/MJ	1,4 (0,4)	1,4 (0,4)	1,4 (0,4)	
Seleeni / Selenium, µg/MJ	8,7 (4,0)	8,5 (2,6)	8,7 (6,6)	
Sinkki / Zinc, mg/MJ	1,5 (0,4)	1,4 (0,4)	1,4 (0,3)	
Kupari / Copper, mg/MJ	0,16 (0,08)	0,16 (0,08)	0,16 (0,06)	
Jodi ⁶ / Iodide ⁶ , µg/MJ	26 (9)	26 (10)	24 (11)	

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

¹ Ruoanvalmistushävikit on otettu huomioon ravinnonsaannin laskennassa. Nutrient losses during the preparation of foods have been taken into account.

² Tilastolliset erot testattiin varianssianalyysillä. Statistical significance was evaluated by analysis of variance. * p-arvo < 0,05/p-value < 0,05.

³ Laskettu retinoliekvivalentteina. Expressed as retinol equivalents.

⁴ Laskettu alfatokoferolina. Expressed as alpha-tocopherol.

⁵ Laskettu niasiiniekvivalentteina. Expressed as niacin equivalents.

⁶ Suurin osa elintarviketeollisuuden käyttämästä ruokasuolasta on arvioitu jodiodiksi. The most of salt used by food industry is estimated as iodised.

Taulukko 5.11. Ravintoaineiden keskimääräinen saanti (keskihajonta) koulutusryhmittäin työikäisillä naisilla.
Table 5.11. Mean (standard deviation) daily intake of nutrients by education, for working age women.

	Naiset/Women			Merkitsevyys ² Significance ²
	Saanti ¹ /Intake ¹ Koulutusryhmä / Education group			
	Alin / Low (n = 235)	Keskitaso / Medium (n = 218)	Ylin / High (n = 252)	
Energia / Energy, MJ	7,3 (2,4)	7,1 (2,0)	7,3 (1,8)	
Energia / Energy, kcal	1755 (571)	1701 (480)	1745 (438)	
Proteiini / Protein, E%	17,2 (4,3)	17,7 (4,2)	16,7 (3,8)	*
Hiilihydraatti / Carbohydrate, E%	43,8 (8,3)	43,5 (8,4)	44,4 (9,4)	
Sakkarooosi / Sucrose, E%	10,0 (5,7)	9,8 (5,4)	10,4 (5,3)	
Kuitu / Fibre, g/MJ	2,8 (1,0)	3,1 (1,3)	2,9 (1,1)	*
Rasva / Fat, E%	36,2 (7,9)	35,1 (7,4)	35,2 (8,6)	
Alkoholi / Alcohol, E%	0,7 (2,1)	1,3 (3,8)	1,3 (3,1)	*
Tyydyttyneet rasvahapot / Saturated fatty acids, E%	14,4 (4,2)	13,3 (3,8)	13,4 (4,4)	*
Kertatyydyttymättömät rasvahapot, E% Monounsaturated fatty acids, E%	12,7 (3,5)	12,6 (3,6)	12,5 (3,7)	
Monityyydyttymättömät rasvahapot, E% Polyunsaturated fatty acids, E%	6,1 (2,4)	6,3 (2,4)	6,4 (2,4)	
N-3-sarjan monityyydyttymättömät rasvahapot, E% N-3 polyunsaturated fatty acids, E%	1,5 (0,8)	1,5 (0,7)	1,5 (0,7)	
Alfa-linoleenihappo / Alpha-linolenic acid, E%	1,2 (0,7)	1,2 (0,7)	1,2 (0,5)	
N-6-sarjan monityyydyttymättömät rasvahapot, E% N-6 polyunsaturated fatty acids, E%	4,4 (1,8)	4,6 (1,9)	4,7 (1,9)	
Linolihappo / Linoleic acid, E%	4,4 (1,8)	4,5 (1,9)	4,6 (1,9)	
Transrasvahapot / Trans fatty acids, E%	0,44 (0,20)	0,42 (0,20)	0,42 (0,19)	
Kolesteroli / Cholesterol, mg/MJ	27,7 (12,1)	30,2 (16,2)	29,2 (15,4)	
A-vitamiini ³ / Vitamin A ³ , µg/MJ	102 (89)	115 (137)	102 (83)	
D-vitamiini / Vitamin D, µg/MJ	1,3 (1,0)	1,2 (0,7)	1,2 (0,7)	
E-vitamiini ⁴ / Vitamin E ⁴ , mg/MJ	1,3 (0,6)	1,4 (0,5)	1,4 (0,5)	
K-vitamiini / Vitamin K, µg/MJ	12,2 (6,9)	14,5 (8,9)	14,2 (6,8)	*
Tiamiini / Thiamine, mg/MJ	0,16 (0,06)	0,16 (0,05)	0,15 (0,05)	
Riboflaviini / Riboflavin, mg/MJ	0,24 (0,08)	0,25 (0,08)	0,24 (0,08)	
Niasini ⁵ / Niacin ⁵ , mg/MJ	4,2 (1,3)	4,3 (1,2)	4,0 (1,0)	*
Pyridoksiini / Pyridoxine, mg/MJ	0,23 (0,09)	0,24 (0,10)	0,23 (0,06)	
Folaatti / Folate, µg/MJ	31 (11)	35 (13)	34 (14)	*
B ₁₂ -vitamiini / Vitamin B ₁₂ , µg/MJ	0,67 (0,47)	0,75 (0,64)	0,68 (0,40)	
C-vitamiini / Vitamin C, mg/MJ	15,5 (12,6)	17,8 (12,1)	18,2 (17,2)	*
Suola, natriumkloridi / Sodium chloride, g/MJ	0,9 (0,3)	0,9 (0,2)	0,9 (0,3)	
Natrium / Sodium, g/MJ	0,37 (0,12)	0,36 (0,09)	0,35 (0,10)	
Kalium / Potassium, g/MJ	0,48 (0,14)	0,50 (0,13)	0,48 (0,13)	
Fosfori / Phosphorus, mg/MJ	195 (45)	202 (48)	195 (44)	
Kalsium / Calcium, mg/MJ	150 (56)	152 (53)	150 (54)	
Magnesium / Magnesium, mg/MJ	48 (16)	50 (12)	48 (11)	
Rauta / Iron, mg/MJ	1,4 (0,6)	1,5 (0,7)	1,4 (0,4)	*
Seleeni / Selenium, µg/MJ	8,3 (3,2)	8,9 (3,5)	8,9 (11,1)	
Sinkki / Zinc, mg/MJ	1,4 (0,4)	1,5 (0,4)	1,4 (0,3)	
Kupari / Copper, mg/MJ	0,17 (0,06)	0,18 (0,07)	0,17 (0,05)	
Jodi ⁶ / Iodide ⁶ , µg/MJ	27 (22)	26 (7)	26 (8)	

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

¹ Ruoanvalmistushävikit on otettu huomioon ravinnonsaannin laskennassa. Nutrient losses during the preparation of foods have been taken into account.² Tilastolliset erot testattiin varianssianalyysillä. Statistical significance was evaluated by analysis of variance. * p-arvo < 0,05/p-value < 0,05.³ Laskettu retinoliekvivalentteina. Expressed as retinol equivalents.⁴ Laskettu alfatokoferolina. Expressed as alpha-tocopherol.⁵ Laskettu niasiniekvivalentteina. Expressed as niacin equivalents.⁶ Suurin osa elintarviketeollisuuden käyttämästä ruokasuolasta on arvioitu jodiodiksi. The most of salt used by food industry is estimated as iodised.

5.9 Ravintolisien käyttö ja merkitys ravintoaineiden kokonaissaannissa

Miehistä 43 % ja naisista 64 % käytti jotakin ravintolisää (taulukko 5.12). Valmisteita, jotka sisältävät sekä vitamiineja että kivennäisaineita käytti miehistä 15 % ja rasvahappovalmisteita 16 %, naisilla vastaavat luvut olivat 31 % ja 22 %.

Asuinpaikka ja koulutustausta selittivät lisien käyttöä sekä miehillä että naisilla, ikä sen sijaan ei ollut yhteydessä niiden käyttöön (taulukko 5.12).

Yleisintä jonkun ravintolisän käyttö oli Helsinki-Vantaan alueella ja korkeasti koulutettujen keskuudessa.

Taulukossa 5.13 on esitetty ravintoaineiden saanti ravintolisistä niitä käyttävillä ja heidän ravintoaineiden kokonaissaantinsa ruoasta ja ravintolisistä. Eniten käyttäjiä oli D- ja E-vitamiini-valmisteilla, naisista yli puolet käytti valmisteita, joista sai D-vitamiinia. Naiset käyttivät myös kalsiumia, magnesiumia ja C-vitamiinia sisältäviä valmisteita.

Taulukko 5.12. Ravintolisien käyttäjäosuus (%) valmiste- ja ikäryhmittäin, alueittain, koulutus- ryhmittäin ja sukupuolittain.

Table 5.12. Proportion of food supplement users (%) by supplement type, age group, area, education and sex.

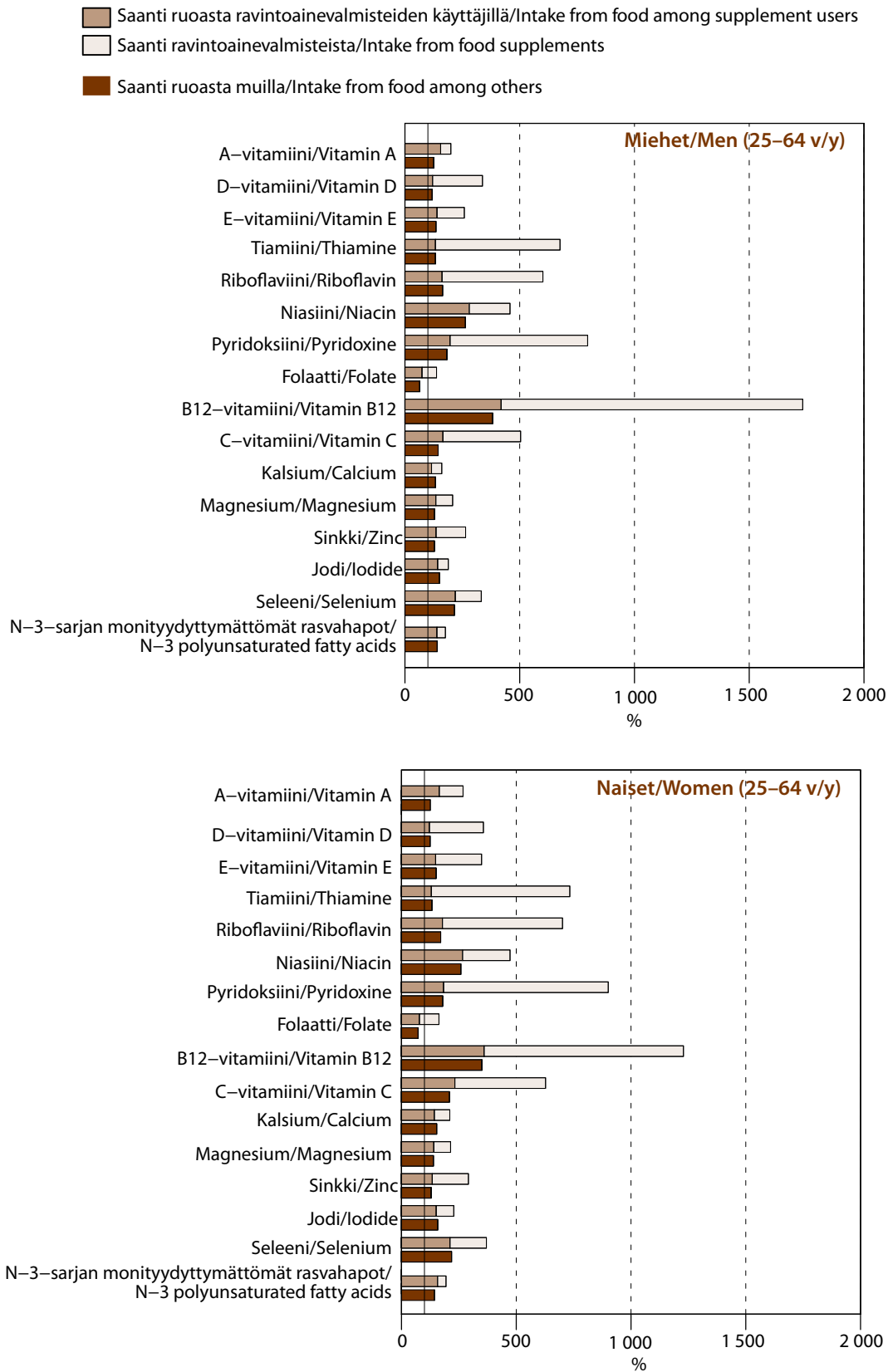
	Miehet / Men		Naiset / Women	
	Käyttäjät / Kaikki Users / All n	%	Käyttäjät / Kaikki Users / All n	%
Valmisteryhmä / Supplement group				
Vitamiini- ja kivennäisainevalmiste Vitamin and mineral supplement	122/795	15	286/913	31
Rasvahappovalmiste / Fatty acid supplement	127/795	16	205/913	22
Vitamiinivalmiste / Vitamin supplement	192/795	24	327/913	36
Kivennäisainevalmiste / Mineral supplement	86/795	11	160/913	18
Alue / Area				
Helsinki–Vantaa	89/152	59	121/172	70
Turku–Loimaa	70/151	46	116/167	69
Pohjois-Savo	63/154	41	112/195	57
Pohjois-Karjala	60/182	33	123/201	61
Pohjois-Pohjanmaa – Kainuu	59/156	38	116/178	65
p-arvo alueiden väliselle erolle p-value between area groups	<0,0001		0,0479	
Ikäryhmä / Age group				
25–34	37/106	35	91/149	61
35–44	53/143	37	113/192	59
45–54	67/162	41	115/178	65
55–64	80/174	46	131/191	69
65–74	104/210	49	138/203	68
p-arvo ikäryhmien väliselle erolle p-value between agegroups	0,0530		0,2073	
Koulutusryhmä / Education group				
Alin / Low	104/264	39	176/300	59
Keskitaso / Medium	94/250	38	185/288	64
Ylin / High	136/266	51	220/314	70
p-arvo koulutusryhmien väliselle erolle p-value between education groups	0,0031		0,0129	
Kaikki / All	341/795	43	588/913	64

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

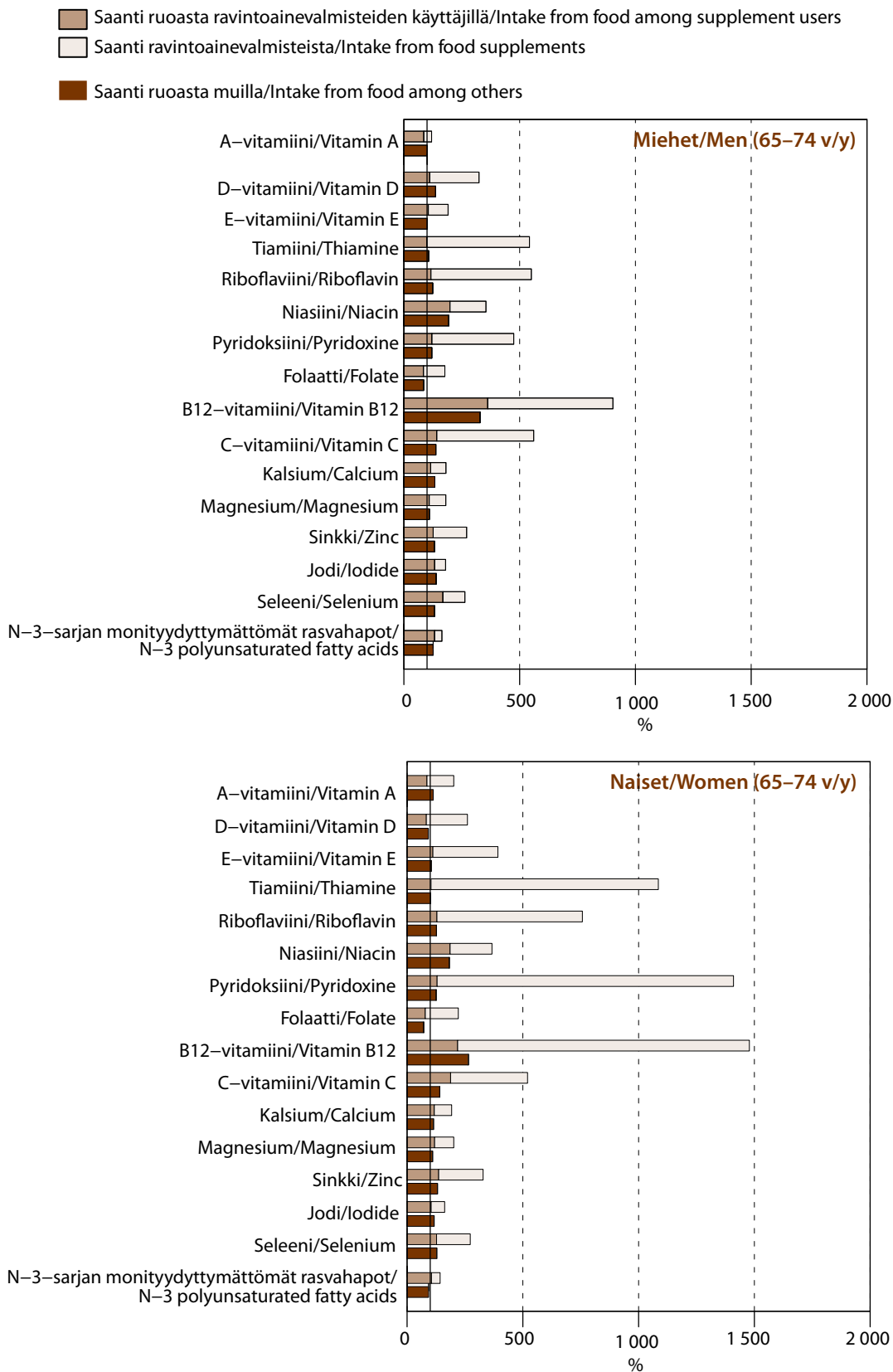
Taulukko 5.13. Vitamiini ja kivennäisainevalmisteita käyttävien osuus sekä vitamiinien ja kivennäisaineiden keskimääräinen (keskihajonta) päivittäinen saanti ravintolisistä ravintoaineittain ja sukupuolittain.
Table 5.13. Proportion of food supplements users (%) and mean (standard deviation) daily intake of vitamins and minerals from food supplements, for men and women.

	Miehet / Men (n=795)			Naiset / Women (n=913)		
	Käyttäjäosuus Proportion of users %	Saanti valmisteista (sd) käyttäjillä / Mean (sd) among users	Kokonaissaanti käyttäjillä Total intake among users	Käyttäjäosuus Proportion of users %	Saanti valmisteista (sd) käyttäjillä / Mean (sd) among users	Kokonaissaanti käyttäjillä Total intake among users
A-vitamiini, µg Vitamin A, µg	12,6	296 (419)	1 243 (1517)	17,1	588 (1239)	1 452 (1681)
D-vitamiini, µg Vitamin D, µg	34,1	19,3 (20,9)	30,4 (22,8)	56,4	16,4 (15,6)	25,0 (16,4)
E-vitamiini, mg Vitamin E, mg	21,4	8,9 (6,8)	20,4 (8,8)	31,2	13,7 (37,5)	23,1 (38,3)
Tiamiini, mg Thiamine, mg	14,1	5,4 (10,1)	6,8 (10,0)	23,0	6,0 (10,0)	7,1 (10,1)
Riboflaviini, mg Riboflavin, mg	13,3	5,3 (6,7)	7,3 (6,7)	22,1	5,7 (7,2)	7,5 (7,3)
Niasiini, mg Niacin, mg	13,7	23,5 (17,9)	62,5 (25,3)	22,0	23,5 (18,6)	53,1 (22,4)
Pyridoksiini, mg Pyridoxine, mg	14,6	6,2 (19,0)	8,4 (18,9)	23,4	8,0 (24,5)	9,7 (24,5)
Foolihappo, µg Folic acid, µg	13,1	242 (164)	523 (203)	21,7	290 (383)	537 (396)
B ₁₂ -vitamiini, µg Vitamin B ₁₂ , µg	14,1	22,0 (107,6)	29,1 (107,3)	22,7	16,1 (75,1)	21,2 (75,1)
C-vitamiini, mg Vitamin C, mg	16,7	247 (287)	356 (295)	25,6	215 (324)	344 (328)
Kalsium, mg Calcium, mg	9,3	416 (353)	1 407 (550)	26,2	488 (321)	1 481 (534)
Magnesium, mg Magnesium, mg	17,7	211 (217)	614 (238)	28,5	187 (167)	530 (201)
Sinkki, mg Zinc, mg	13,0	12,4 (6,2)	25,7 (8,8)	20,6	12,0 (7,6)	22,2 (8,1)
Jodi, µg Iodine, µg	9,2	69,1 (41)	2 96,1 (118,1)	14,2	84,6 (39)	2 61,5 (76,2)
Seleen, µg Selenium, µg	10,1	42,0 (18,2)	127,5 (48,6)	16,5	44,2 (26,2)	102,3 (36,0)
N-3-sarjan monitydytty- mättömät rasvahapot (g)/ N-3 polyun- saturated fatty acids (g)	15,0	0,78 (0,80)	4,11 (1,97)	21,0	0,71 (1,17)	3,53 (2,24)

Finravinto 2012 / FINDIET 2012



Kuvio 5.81. Vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti ruoasta ja ravintolisistä suhteessa kunkin ravintoaineen suositeltuun saantiin ravintolisien käytön mukaan 25–64-vuotiailla miehillä ja naisilla.
 Figure 5.81. 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.



Kuvio 5.82. Vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti ruoasta ja ravintolisistä suhteessa kunkin ravintoaineen suositeltuun saantiin ravintolisien käytön mukaan 65–74-vuotiailla miehillä ja naisilla.

Figure 5.82. 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.

5.10 Yhteenveto

Suomalaisten työikäisten (25–64-vuotiaat) miesten päivittäinen keskimääräinen energiansaanti oli 9 MJ ja naisten 7 MJ. Ikääntyvien (65–74-vuotiaat) miesten päivittäinen keskimääräinen energiansaanti oli 8 MJ ja naisten 6 MJ. Energiaravintoaineista hiilihydraattien ja alkoholin saantiosuudet erosivat miesten ja naisten välillä molemmissa ikäluokissa. Miesten ruokavalio sisälsi enemmän alkoholia, mutta vähemmän hiilihydraatteja kuin naisten ruokavalio. Sekä työikäisten että ikääntyvien rasvan ja proteiinin osuus energiasta oli suurempi kuin suositellaan, kun taas hiilihydraattien saanti oli suosituksia niukempaa. Keskimääräinen alkoholin saanti ei ylittänyt enimmäissaantirajaa (5 E%). Tässä tutkimuksessa alkoholin saanti oli kuitenkin haastatelluista päivistä johtuen aliarvio (katso luvut 2 ja 3).

Sekä työikäisten että ikääntyvien ruokavalio sisälsi suosituksia runsaammin tyydyttyneitä rasvahappoja (14 ja 13 E% vs. <10 E%), kun taas kertatyydyttymättömien ja monitydyttymättömien rasvahappojen saanti oli keskimäärin suositeltavalla tasolla. Naisilla vähiten koulutetut saivat ruokavaliostaan enemmän tyydyttynyttä rasvaa kuin enemmän koulutetut (taulukko 5.11). Transrasvahappojen saanti oli hyvin vähäistä (0,4 E%) ja suositeltavalla tasolla. Rasvan laatua tarkastellessa on kuitenkin otettava huomioon, että koostumustietokannassa useimpien ruokalajien resepteissä on käytetty oletusrasvaa, joka on määritetty väestön raportoimien rasvalaatu mukaisesti (6). Yksilöllistä vaihtelua ei siten ole voitu ottaa huomioon kaikkien ruokalajien kohdalla, joskin monet ruokalajit Fineli tietokannassa perustuvat määrätyn rasvalaadun käyttöön (esim. voissa paistettu ahven). Lisäksi haastateltavien on mahdotonta arvioida esimerkiksi ruokapalveluisa käytetyn ruoanvalmistusrasvan laatua.

Sekä työikäisten että ikääntyvien keskimääräinen päivittäinen kuidun saanti jäi alle suositusten (25–35 g). Energiaan suhteutettuna kuidun saanti tavoitti kuitenkin suosituksen (3 g/MJ) ikääntyvillä. Sekä työikäisten että ikääntyvien naisten ruokavalio sisälsi enemmän kuitua verrattuna miesten ruokavalioon.

Työikäisten naisten ruokavalio sisälsi runsaammin sakkaroosia kuin työikäisten miesten ruokavalio. On kuitenkin huomattava, että naiset saivat hedelmistä ja marjoista luontaista sakkaroosia miehiä enemmän (ks. luku 7). Työikäisten naisten sakkaroosin saanti oli suosituksen ylärajan tasolla (≤ 10 E%). Sakkaroosin saanti pysyi täten sekä työikäisillä että ikääntyvillä juuri ja juuri suosituksen rajoissa. Ikääntyvien miesten ja naisten sakkaroosin saanti ei eronnut tilastollisesti merkitsevästi.

Työikäisten ja ikääntyvien vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti ruoasta oli suositusten mukaista lukuun ottamatta folaatin ja raudan saantia. Folaatin energiaan suhteutettu saanti oli alle 80 % suositeltavasta saannista. Työikäisillä miehillä folaatin saannissa ei ollut koulutusryhmittäisiä eroja, mutta naisista korkeammin koulutetut saivat enemmän folaattia kuin vähiten koulutetut. Folaatin energiaan suhteutettu saanti suureni työikäisillä iän myötä. Raudan energiaan suhteutettu saanti oli noin 90 % suositeltavasta saannista. Raudan saanti oli niukinta nuoremmissa ikäryhmissä.

Miesten ja työikäisten naisten suolan saanti oli suositeltavaa (7 g/vrk ja 6 g/vrk) runsaampaa. Suolan saannin pidemmän aikavälin tavoite (5 g/vrk) ajautui yhä kauemmaksi vuoteen 2007 verrattuna. Energiaan suhteutettuna suolan saanti oli kaikilla suositeltavaa runsaampaa. Lisäksi energiaan suhteutettu suolan saanti suureni iän myötä.

Ravintolisistä saatiin tiamiinia, riboflaviinia, pyridoksiinia, B₁₂-vitamiinia ja C-vitamiinia moninkertaisesti ruoasta tulevaan saantiin nähden (taulukko 5.13, kuvio 5.81 ja 5.82). Lähes kaikkien vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti ruoasta oli kyseistä ravintolisää käyttävillä vähintään yhtä suurta kuin ei-käyttäjillä. Poikkeuksena olivat kalsium kaikilla 25–64 vuotiailla, A- ja D-vitamiini kaikilla 65–74-vuotiailla, kalsium 65–74-vuotiailla miehillä ja B₁₂-vitamiini ja jodi 65–74-vuotiailla naisilla. Näiden ravintoaineiden saanti ruoasta oli pienempää kyseisiä ravintolisää käyttävillä kuin ei-käyttäjillä. Ravintolisän käyttö nosti suosituksen alittavan folaatin (kaikki väestöryhmät), sekä D-vitamiinin (65–74-vuotiaat naiset) saannin suositeltavan saannin yläpuolelle. Muiden vitamiinien ja kivennäisaineiden kohdalla saanti ruoasta oli riittävää.

Kirjallisuus

1. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2012). Fineli. Elintarvikkeiden koostumustietokanta. Versio 14. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
2. Evira. Ravintoarvomerkitäopas elintarvikevalvojille ja elintarvikealan toimijoille. Eviran ohje 17030/1. Käyttöönotto 1.7.2010
3. Bergström L. Nutrient losses and gains in the preparation of foods. Uppsala: Livsmedelsverket, 1994. Report No.: 32.
4. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Suomalaiset ravitsemussuositukset - ravinto ja liikunta tasapainoon. Helsinki: Edita Publishing Oy, 2005.
5. Food and Agriculture Organisation of the United Nations (FAO). Fats and Fatty Acids in Human Nutrition. Rooma: FAO, 2010. Food and Nutrition paper No.:91.
6. Helakorpi ym. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2010. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen raportteja 15/2011.

6 D-vitamiinin saanti ruoasta ja ravintolisistä

Anni Helldán, Heli Tapanainen, Susanna Raulio, Satu Männistö, Suvi Virtanen

Viisi vuotta sitten Finravinto 2007 -tutkimuksessa suomalaisten keskimääräinen D-vitamiinin saanti jäi naisilla sekä työikäisillä miehillä alle suositukseen. D-vitamiinitilanteen parantamiseksi tehtiin toimenpiteitä sekä nostamalla elintarvikkeiden D-vitamiinitäydennys suosituksia että tarkentamalla suosituksia D-vitamiinilisien käytöstä. Tämän tutkimuksen mukaan suomalaisten D-vitamiinin saanti on sekä ruoasta että lisistä noussut vuodesta 2007.

Keskimäärin suomalaiset saavuttivat D-vitamiinin saantisuosituksen (18–60-vuotiaille 7,5 µg/vrk, yli 60-vuotiaille 20 µg/vrk), sellaisia ikääntyviä (65–74-vuotiaat) naisia lukuun ottamatta, jotka eivät käyttäneet D-vitamiinilisiä. Työikäiset miehet saivat D-vitamiinia ruoastaan keskimäärin 11 µg/vrk ja naiset 9 µg/vrk, ja ikääntyvät 14 µg/vrk ja 19 µg/vrk vastaavassa järjestyksessä. D-vitamiinin tärkeimmät ruokalähteet olivat kalaruoat sekä täydennetyt maitovalmisteet ja rasvaliivit. D-vitamiinilisiä käytti työikäisistä miehistä 33 % ja naisista 55 % ja ikääntyvistä miehistä 37 % ja naisista 60 %. D-vitamiinilisien käyttö nosti keskimääräisen D-vitamiinin saannin yli kolmikertaiseksi suositukseen nähden sekä miehillä että naisilla kaikissa ikäryhmissä.

6.1 Vitamin D intake from diet and supplements

In the Findiet 2007 Survey, vitamin D intake fell below recommendations among women in all age groups and among working age men. The increased fortification of milk products and dietary fats with vitamin D in 2010 as well as revised recommendations on vitamin D supplementation in 2011 were done in order to improve vitamin D intake in the population. According to this study, fortification seems to be an efficient way to increase the average vitamin D intake in the Finnish population.

On average, Finnish adults met the vitamin D recommendations, except of older (65–74) women. The mean vitamin D intake from food for working age men was 11 µg/day and for women, 9 µg/day and for the older men and women 14 µg/day and 19 µg/day. Among older men the vitamin D intake from food among those who did not use dietary supplements was 14 µg/day and for supplement users, 11 µg/day. For older women the respective figures were 9 µg/day, 8 µg/day. The most important food sources of vitamin D were fish dishes and fortified milk products, and dietary fats. Vitamin D supplements were used by 33% of working age men and 55% of working age women, and 37% of older men and 60% of older women. The use of vitamin D supplementation raised total vitamin intake to 3-fold as compared to the recommendations both among men and women in all age groups.

6.2 Menetelmät

Tässä luvussa esitetään miesten ja naisten D-vitamiinin saanti ikäryhmissä, tutkimusalueittain ja koulutusryhmissä. Ikäryhmittäiset tulokset esitetään joko 10-vuotisryhmissä (25–34-, 35–44-, 45–54-, 55–64- ja 65–74-vuotiaat) tai kahteen ikäryhmään, työikäisiin (25–64-vuotiaat) ja ikääntyviin (65–74-vuotiaat), jaettuna. Koulutusryhmittäiset (alin, keskitasoinen ja ylin koulutus-taso) tulokset koskevat vain työikäisiä (ks. lisä-tietoja luvusta 2). Lisäksi tutkittavat jaettiin kahteen ryhmään D-vitamiinilisten käytön perusteella, D-vitamiinia sisältäviä ravintolisä käyttäneisiin ja käyttämättömiin. D-vitamiinilisten käyttäjiksi luokiteltiin kaikki ne, jotka olivat käyttäneet D-vitamiinia sisältävää ravintolisää kahden edellisen päivän aikana vähintään kerran. D-vitamiinin keskimääräistä saantia ruoasta taustamuuttujien mukaan on tarkasteltu luvussa 5.

D-vitamiinin saanti ruoasta ja ravintolisistä on esitetty taulukoissa 6.1 ja 6.2. saannin neljänneksissä, jotta D-vitamiinin saannin jakaumaa ja D-vitamiinilisen vaikutusta D-vitamiinin saantiin pystytään arvioimaan. Saantieroja sukupuolten, ikäryhmien, tutkimusalueiden ja koulutusryhmi-en välillä testattiin varianssianalyysillä (ks. tarkemmin luku 5).

Eri-ikäisten D-vitamiinin saantia ruoasta tarkastellaan ruokaryhmittäin. Tarkastelun kohteena olevat ruokaryhmät ovat viljavalmistet, liharuoat, maitovalmistet, kasvikset ja kasvisruoat, peruna ja perunaruoat; hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruoat; levitteet, öljyt ja kastikkeet (ts. ravintorasvat). Olennaisimmat lähteet ovat omina ryhminään ja D-vitamiinin saannin kannalta vähemmän tärkeät ruokaryhmät on yhdistetty ryhmäksi ”muut”. Esimerkkejä ryhmien ruoista ja elintarvikkeista löytyy liitteestä 1.

D-vitamiinin saantia verrattiin suomalaisiin tutkimusajankohtana voimassa olleisiin ravitsemussuosituksiin (1). Saantisuositus ruoasta oli

18–60-vuotiaille 7,5 µg/vrk ja yli 60-vuotiaille 10 µg/vrk. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ravitsemussuosituksissa ikääntyneille yli 60-vuotiaille suositellaan D-vitamiinilistä 20 µg/vrk ympäri vuoden riittävän saannin turvaamiseksi (2). Heikon D-vitamiinitilanteen korjaamiseksi neste-mäisiä maitovalmisteita on täydennetty 0,5 mikrogrammalla D-vitamiinia 100 grammaa kohden ja ravintorasvoja 10 mikrogrammalla 100 grammaa kohden vuodesta 2003 alkaen. Huhtikuussa 2010 Valtion ravitsemusneuvottelukunnan asettama työryhmä suosittelee näiden tuotteiden täydentämistä kaksinkertaisella annoksella (4). Lapsille, nuorille, raskaana oleville ja ikääntyville (yli 60-vuotiaat) kohdistettu suositus D-vitamiinilisten käytöstä puolestaan uudistettiin vuonna 2010 (5).

6.3 D-vitamiinin saanti ruoasta

D-vitamiinilisiä käyttämättömät työikäiset miehet saivat D-vitamiinia ruoasta keskimäärin 11 µg/vrk ja naiset 9 µg/vrk ja ikääntyvät miehet 14 µg/vrk ja naiset 9 µg/vrk (taulukot 6.1 ja 6.2). D-vitamiinilisiä käyttävien työikäisten D-vitamiinin saanti ruoasta ei eronnut lisää käyttämättömien D-vitamiinin saannista. Ikääntyvät, lisää käyttävät, miehet saivat D-vitamiinia ruoasta keskimäärin vain 11 µg/vrk ja naiset 8 µg/vrk. Saanti ruoasta ei kuitenkaan eronnut D-vitamiinilisten käyttäjien ja lisää käyttämättömien välillä tilastollisesti merkitsevästi.

Luvussa 5 on esitetty D-vitamiinin saanti alueittain ja ikäryhmittäin (kuviot 5.33. ja 5.34) sekä koulutusryhmittäin työikäisillä (taulukot 5.9. ja 5.10). Vähäisintä D-vitamiinin energiaan suhteutettu saanti oli Helsinki-Vantaan ja Turku-Loimaan alueilla ja nuorimpiin ikäryhmiin kuuluvilla miehillä ja naisilla. Koulutusryhmien välillä ei D-vitamiinin saannissa ollut eroja.

Taulukko 6.1. Miesten D-vitamiinin saannin jakauma ruoasta D-vitamiinilisiä käyttämättömillä, käyttäjillä ja saanti vitamiinilisistä.

Table 6.1. Distribution of vitamin D intake from food among supplement non-users, users and intake from supplements, men.

Ikäryhmä / Age group	D-vitamiinin saanti (µg) / Vitamin D intake (µg)				
	ka	sd	p 25	p 50	p 75
Ruoasta, ei-käyttäjät / From food, non-users					
25–34, n=71	11,0	5,9	7,4	10,0	12,9
35–44, n=95	11,1	7,0	6,4	9,7	14,5
45–54, n=105	10,8	6,5	6,7	9,7	15,0
55–64, n=120	11,8	9,3	6,3	9,8	13,5
25–64, n=391	11,2	7,5	6,7	9,8	14,4
65–75, n=133	13,7	9,2	7,7	11,5	17,1
Ruoasta, käyttäjät / From food, supplement users					
25–34, n=35	10,0	8,2	4,6	8,8	13,3
35–44, n=48	9,2	6,9	3,6	7,8	14,1
45–54, n=57	11,9	9,3	5,6	9,5	16,4
55–64, n=54	12,3	10,2	6,2	9,5	14,3
25–64, n=194	11,0	8,9	4,9	9,0	14,4
65–75, n=77	11,2	8,3	6,1	9,1	12,4
Vitamiinilisistä, käyttäjät / From supplements, users					
25–34	33,8	36,5	7,5	22,5	50,0
35–44	14,7	12,3	7,5	10,0	20,0
45–54	14,3	15,8	5,0	10,0	20,0
55–64	16,5	11,7	9,1	11,3	20,0
25–64	18,5	20,8	7,5	10,0	23,8
65–75	21,3	21,0	7,5	20,0	25,0
Yhteensä, käyttäjät / Total, supplement users					
25–34	43,8	39,1	15,9	29,6	58,8
35–44	23,9	13,6	13,9	21,2	29,2
45–54	26,2	18,5	13,2	20,7	34,5
55–64	28,8	16,1	16,6	26,2	34,8
25–64	29,5	23,1	15,2	23,2	35,9
65–75	32,4	21,9	17,6	29,9	38,2

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 6.2. Naisten D-vitamiinin saannin jakauma ruoasta D-vitamiinilisä käyttämättömillä, käyttäjillä ja saanti vitamiinilisistä.

Table 6.2. Distribution of vitamin D intake from food among supplement non-users, users and intake from supplements, women.

Ikäryhmä / Age group	D-vitamiinin saanti (µg) / Vitamin D intake (µg)				
	ka	sd	p 25	p 50	p 75
Ruoasta, ei-käyttäjät / From food, non-users					
25–34, n=69	8,5	5,8	4,8	7,4	10,6
35–44, n=91	8,2	5,0	4,8	7,5	10,8
45–54, n=86	8,6	7,7	3,8	6,9	10,8
55–64, n=71	9,1	5,8	4,5	7,4	13,1
25–64, n=317	8,6	6,2	4,5	7,2	11,1
65–75, n=81	9,2	7,3	4,5	7,3	12,0
Ruoasta, käyttäjät / From food, supplement users					
25–34, n=80	8,0	4,0	5,3	7,1	10,2
35–44, n=101	9,7	6,1	5,5	8,6	12,4
45–54, n=92	7,9	4,2	4,2	8,0	10,3
55–64, n=120	9,0	5,8	4,6	7,7	11,1
25–64, n=393	8,7	5,2	5,2	7,6	10,9
65–75, n=122	8,3	5,1	4,8	6,8	11,4
Vitamiinilisistä, käyttäjät / From supplements, users					
25–34	17,7	19,7	7,5	10,0	20,0
35–44	15,7	16,6	5,0	10,0	20,0
45–54	15,6	16,5	6,3	10,0	20,0
55–64	15,3	12,0	7,5	10,0	20,0
25–64	16,0	16,0	7,5	10,0	20,0
65–75	17,8	14,1	10,0	12,5	23,3
Yhteensä, käyttäjät / Total, supplement users					
25–34	25,6	20,2	13,0	19,9	28,3
35–44	25,4	17,4	14,6	20,9	32,4
45–54	23,5	16,5	14,5	19,5	27,5
55–64	24,3	13,8	14,7	20,5	30,1
25–64	24,7	16,8	14,4	20,2	29,6
65–75	26,1	14,9	15,3	22,8	31,2

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

6.4 D-vitamiinilisien käyttö

Työikäisistä miehistä 33 % ja naisista 55 % käytti D-vitamiinilisiä (taulukko 6.3). Eri ikäryhmien välillä ei D-vitamiinilisien käytössä havaittu merkittäviä eroja, ikääntyvistä miehistä 37 % ja naisista 60 % käytti D-vitamiinilisiä.

D-vitamiinilisien käyttö työikäisten miesten osalta oli yleisintä Helsinki-Vantaan alueella (taulukko 6.4). Ikääntyvistä miehistä eniten D-vita-

miinilisien käyttäjiä löytyi Pohjois-Savosta. Eniten D-vitamiinilisiä käyttäviä työikäisiä naisia oli pääkaupunkiseudulla sekä Pohjois-Pohjanmaalla ja Kainuussa. Ikääntyvien joukossa käyttäjiä oli eniten Turku-Loimaan ja Helsinki-Vantaan alueilla.

D-vitamiinilisien käyttö eri koulutusryhmissä ei eronnut työikäisillä miehillä. Enemmän koulutettujen naisten keskuudessa D-vitamiinilisien käyttö oli yleisempää kuin vähiten koulutetuilla (taulukko 6.5).

Taulukko 6.3. D-vitamiinilisien käyttäjäosuudet (%) eri ikäluokissa miehillä ja naisilla.

Table 6.3. Proportion (%) of vitamin D supplement users by age group.

Ikäryhmä / Age group	Miehet/Men		Naiset/Women	
	n	%	n	%
25–34	35	33	80	54
35–44	48	34	101	53
45–54	57	35	92	52
55–64	54	31	120	63
25–64	194	33	393	55
65–74	77	37	122	60
Kaikki / All	271	34	515	56

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 6.4. D-vitamiinilisien alueelliset käyttäjäosuudet (%) miehillä ja naisilla.

Table 6.4. Proportion (%) of vitamin D supplement users by area.

Alue / Area	Miehet/Men				Naiset/Women			
	25–64-v/y		65–74-v/y		25–64-v/y		65–74-v/y	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Helsinki–Vantaa	53	50	18	40	76	59	29	66
Turku–Loimaa	32	29	17	41	74	56	24	67
Pohjois-Savo	38	34	19	46	81	53	20	49
Pohjois-Karjala	34	26	14	27	78	51	28	60
Pohjois-Pohjanmaa–Kainuu	37	30	9	28	84	59	21	60
Kaikki / All	194	33	77	37	393	55	122	60

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 6.5. D-vitamiinilisien käyttäjäosuudet (%) eri koulutusryhmissä.

Table 6.5. Proportion (%) of vitamin D supplement users by education.

Koulutusryhmä/Education	Miehet/Men		Naiset/Women	
	n	%	n	%
Alin /Lowest	59	31	114	49
Keskitaso / Middle	56	29	127	58
Ylin / Highest	79	40	150	60
Kaikki / All	194	34	391	56

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

6.5 D-vitamiinin saanti ravintolisistä

Työikäisistä miehistä D-vitamiinilisien käyttäjät saivat ravintolisistä 19 µg/vrk D-vitamiinia, ikääntyvät 21 µg/vrk (taulukko 6.1). Naisilla vastaavat luvut olivat 16 ja 18 µg/vrk (taulukko 6.2).

Työikäiset miehet saivat vitamiinilisistä Turku-Loimaan alueella sekä Pohjois-Pohjanmaalla

ja Kainuussa 23 µg/vrk D-vitamiinia, muilla alueilla saanti oli tässä ikäluokassa pienempää (Taulukko 6.6.). Työikäiset naiset saivat vitamiinilisistä keskimäärin 16 µg/vrk. Ikääntyvien keskuudessa Pohjois-Pohjanmaalla ja Kainuussa saatiin runsaimmin D-vitamiinia lisistä (miehet 40 ja naiset 24 µg/vrk).

Taulukko 6.6. D-vitamiinin alueittainen saanti D-vitamiinilisistä työikäisillä sekä ikääntyneillä miehillä ja naisilla.
Table 6.6. Vitamin D intake from supplements among working aged and elderly men and women by area.

Alue / Area	Miehet/Men				Naiset/Women			
	25–64-v/y		65–74-v/y		25–64-v/y		65–74-v/y	
	n	µg/vrk	n	µg/vrk	n	µg/vrk	n	µg/vrk
Helsinki–Vantaa	53	17	18	24	76	18	29	14
Turku–Loimaa	32	23	17	14	74	17	24	18
Pohjois-Savo	38	16	19	18	81	17	20	22
Pohjois-Karjala	34	15	14	18	78	12	28	13
Pohjois-Pohjanmaa–Kainuu	37	23	9	40	84	15	21	24
Kaikki / All	194	19	77	21	393	16	122	18

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

6.6 D-vitamiinin saanti ruoasta ja lisistä

D-vitamiinilisiä käyttämättömät 25–60-vuotiaat miehet saivat D-vitamiinia ruoasta keskimäärin 11 µg/vrk ja naiset keskimäärin 9 µg/vrk (taulukko 6.7). Keskimäärin 25–60-vuotiaat naiset saivat ravintolisistä 16 µg/vrk D-vitamiinia ja miehet 19 µg/vrk. Lisien käyttäjät saivat D-vitamiinia yhteensä 29 µg/vrk (miehet) ja 25 µg/vrk (naiset).

Yli 60-vuotiaat D-vitamiinilisiä käyttämättömät miehet saivat D-vitamiinia ruoasta keskimäärin 13 µg/vrk ja naiset keskimäärin 9 µg/vrk (taulukko 6.7). Keskimäärin ikääntyvät naiset saivat ravintolisistä 17 µg/vrk D-vitamiinia ja ikääntyvät miehet 20 µg/vrk. Lisää käyttävät ikääntyvät miehet saivat D-vitamiinia yhteensä 32 µg/vrk ja naiset 26 µg/vrk.

Taulukko 6.7. D-vitamiinin saanti ruoasta ja D-vitamiinilisistä ikäryhmittäin.
Table 6.7. Vitamin D intake from food and supplements among men and women by age group.

	25–60-v/y		61–74-v/y	
	Miehet/Men	Naiset/Women	Miehet/Men	Naiset/Women
	n=512	n=627	n=283	n=286
	µg/vrk	µg/vrk	µg/vrk	µg/vrk
Ruoasta, ei-käyttäjät / From food among non-users	11,3	8,5	12,8	9,2
Ruoasta, käyttäjät / From food among supplement users	10,3	8,8	12,2	8,3
Valmisteista * / From supplement users	18,7	16,0	20,3	17,2
Yhteensä * / All	29,0	24,7	32,5	25,5

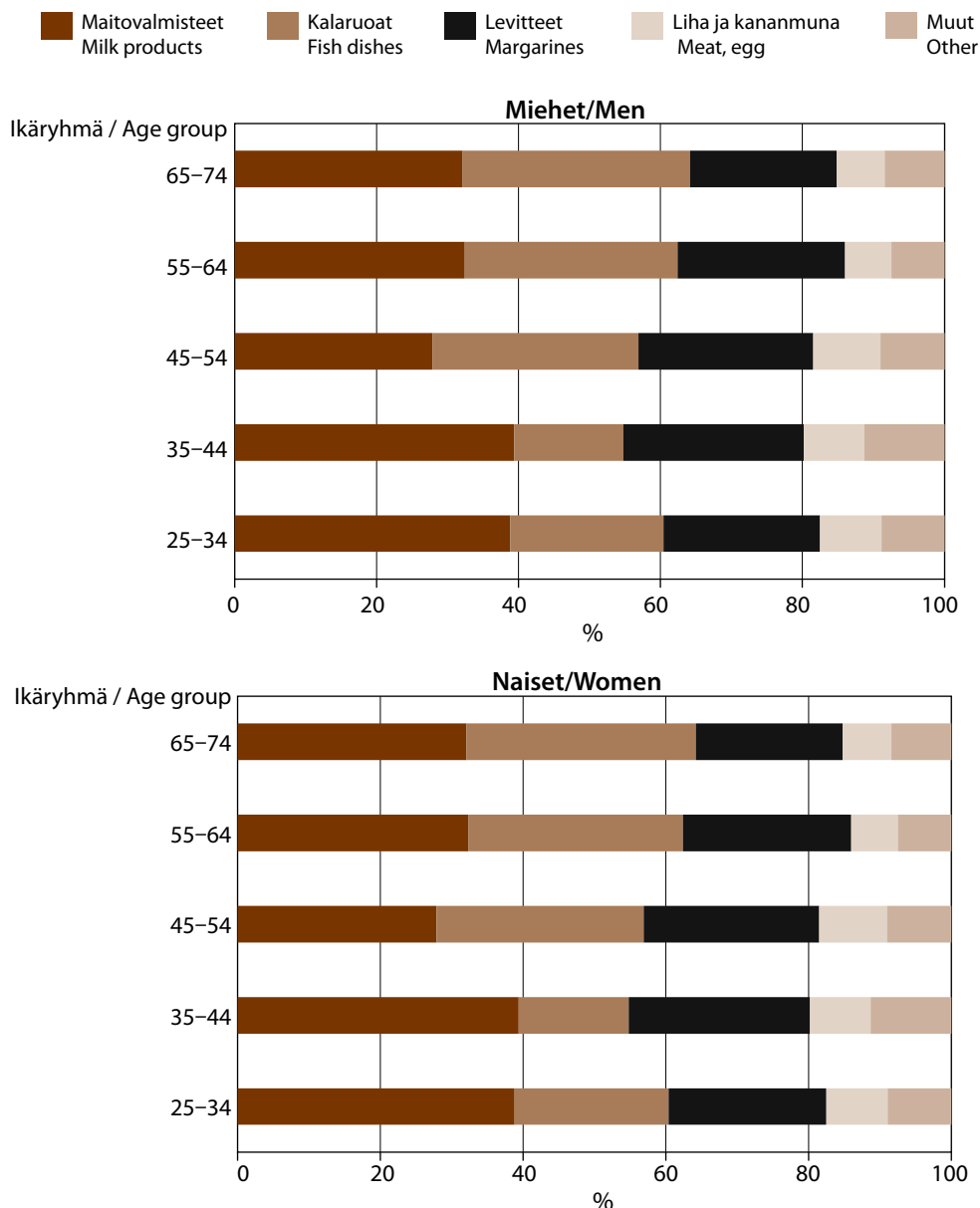
* Vain D-vitamiinilisien käyttäjät, 25-60-v miehet n=165, naiset n=335, 61-74-v miehet n=106, naiset n=180. Only vitamin D supplement users, 25-60 y men n=165, 25-60 y women n=335, 61-74 y men n=106, 61-74 y women n=180.

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

6.7 D-vitamiinin saantilähteet ruoasta

Kuviossa 6.1 on esitetty eri ikäryhmien D-vitamiinin saantilähteet elintarvikeryhmittäin. D-vitamiinin tärkeimmät lähteet ruoista olivat vitamiinoidut maitovalmisteet, kalaruoat sekä vitamiinoidut rasvavitteet. Niiden merkitys D-vitamiinin lähteenä vaihteli ikäryhmästä riippuen. Nuorimmille aikuisille (25–44-vuotiaat), sekä miehille että naisille, maitovalmisteet olivat tärkein D-vitamiinin lähde, kun taas vanhemmilla ikäluokilla kalaruoat

olivat maitovalmisteiden ohella yhtä merkittävä lähde. Nuoremmat ikäluokat saivat maitovalmisteista noin 40 % D-vitamiinin päivittäisestä saannistaan ja kalaruoista viidenneksen. Vanhemmat ikäryhmät (55–74-vuotiaat) saivat molemmista elintarvikeryhmistä noin kolmanneksen saannistaan. Noin neljännes ruoasta saatavasta D-vitamiinista saatiin vitamiinoiduista rasvavitteistä kaikissa ikäryhmissä sekä miehillä että naisilla (kts. myös luku 7).



Kuvio 6.1. D-vitamiinin saantilähteet ruoasta miehillä ja naisilla ikäryhmittäin.
Figure 6.1. Food sources of vitamin D among men and women by age group.

6.8 Pohdinta

Vuoden 2012 tulosten mukaan D-vitamiinisuosituksat saavutettiin erittäin hyvin. Ainoastaan ikääntyvien D-vitamiinivalmisteita käyttämättömien naisten keskimääräinen saanti alitti suosituksen tason. D-vitamiinilisiä käyttäneiden saannit ylittivät suositukset yli kolmenkertaisesti sekä miehillä että naisilla, mutta niiden, jotka saavat D-vitamiinia ainoastaan ruoasta, tulisi kiinnittää erityistä huomiota ruokavalioonsa. Ruoasta voidaan saada riittävästi D-vitamiinia, jos pidetään huolta että ruokavalio sisältää tarpeeksi D-vitamiinilla täydennettyjä maitovalmisteita ja rasvavitteitä ja/tai kalaa.

Riittämätön D-vitamiinin saanti on ollut Suomessa pitkään huolenaiheena. Edellisen Finravinto-tutkimuksen mukaan suomalaisten keskimääräinen D-vitamiinin saanti jäi kaikilla naisilla sekä työikäisillä miehillä alle suosituksen (7,5 µg/vrk, >60-vuotiaille 10 µg/vrk), työikäisillä ja ikääntyvillä naisilla keskimäärin 5,5 µg:aan, työikäisillä miehillä 7,1 µg:aan ja ikääntyvillä miehillä 9 µg:aan (3). Lisäksi D2D-väestötutkimus osoitti, että vuonna 2007 kolmannes suomalaisista kärsi riittämättömästä D-vitamiinistatuksesta seerumipitoisuuksiensa perusteella, kun sellaiseksi katsottiin arvon 50 nmol/l alittava tulos (6).

Heikon D-vitamiinitilanteen korjaamiseksi Valtion ravitsemusneuvottelukunnan asettama työryhmä suositteli huhtikuussa 2010 nestemäisten maitovalmisteiden ja rasvavitteiden täydentämistasojen kaksinkertaistamista (4). Lapsille, nuorille, raskaana oleville ja ikääntyville (yli 60-vuotiaat) kohdistettu suositus D-vitamiinilisen käytöstä puolestaan uudistettiin vuonna 2010 (5).

D-vitamiinilisien käyttö on yleistynyt viimeisten viiden vuoden aikana, kaikilla miehillä keskimäärin 18 prosentista 34 prosenttiin ja kaikilla naisilla 34 prosentista 56 prosenttiin. Miehet käyttivät harvemmin D-vitamiinia sisältäviä ravintolisiä, mutta käyttäessään niitä he käyttivät suurempia kerta-annoksia. Suuret kerta-annokset olivat tyypillisiä nuorille miehille. Tuloksia tulkittaessa on kuitenkin huomioitava nuorten miesten alhainen osallistumisaktiivisuus, jolloin muuttaman yksilön poikkeuksellisen runsas lisien käyttö nostaa ikäryhmän keskimääräistä käyttöä. Yli 60-vuotiaiden suositus ympärivuotiseen ja päivittäiseen D-vitamiinilisien käyttöön ei toteudu, sillä vain 62 % 60–74-vuotiaista naisista ja 37 % miehistä käytti lisä. D-vitamiinilisien käyttö ei näyttänyt olevan yhteydessä ruoasta saatavan D-vitamiinin määrään, koska D-vitamiinilisiä käyttämättömillä ja käyttäjillä saanti ruoasta oli hyvin samansuuruista.

Kirjallisuus

1. Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN). Suomalaiset ravitsemussuosituksat. Helsinki: Edita Publishing Oy; 2005.
2. Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN). Ravitsemussuosituksat ikääntyneille. Helsinki: Edita Publishing Oy; 2010.
3. Paturi M, Tapanainen H, Reinivuo H, Pietinen P (toim). Finravinto 2007-tutkimus – The National FINDIET 2007 Study. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B23/2008.
4. Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN). D-vitamiinityöryhmän raportti. Huhtikuu 2010. <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/d-vitamiiniraportti2010.pdf>
5. Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN). Lasten, nuorten ja raskaana olevien sekä imettävien äitien D-vitamiinivalmisteiden käyttö varmistettava. Tiedote 10.1.2011.
6. Miettinen M, Kinnunen L, Keinänen-Kiukaanniemi S, Korpi-Hyövälti E, Niskanen L ym. D-vitamiinin puutos on yleistä suomalaisessa aikuisväestössä – D2D-väestötutkimus 2007. Lääkärilehti 19.12.2012, julkaistu verkossa ensin.

7 Ravintoaineiden saanti ruokaryhmittäin

Marja-Leena Ovaskainen, Anni Helldán, Mikko Kosola

Tämä luku selvittää ravintoaineiden saantia ruoista, elintarvikkeista ja raaka-aineista. Päivittäisestä energiasta noin kolmasosa tuli vilja- ja leivontavalmisteista ja toinen kolmannes yhteensä liharuoista ja maitovalmisteista. Samat elintarvikeluokat olivat myös tärkeimmät proteiinin lähteet. Rasvan tärkeimmät lähteet olivat rasvaseokset, öljyt ja kastikkeet, maitovalmisteet ja liharuoat. Rasvan saanti kaikista ruokaryhmistä kasvoi verrattuna vuoteen 2007. Maidosta, rasvaseoksista ja muista maitovalmisteista saatiin lähes 60 % tyydyttyneistä rasvahapoista, kun laskettiin yhteen tyydyttyneiden rasvahappojen saanti kaikista ruokien ja elintarvikkeiden tunnistetuista maito- raaka-aineista. Tyydyttyneiden rasvahappojen saanti kasvoi kaikista ruokaryhmistä. Lähes puolet hiilihydraateista saatiin vilja- ja leivontavalmisteista, jonka lisäksi maitovalmisteet sekä hedelmät ja marjat olivat tärkeitä hiilihydraattien lähteitä. Kuidun merkittävin lähde oli ruisleipä.

Suurin osa C-vitamiinista saatiin hedelmistä ja marjoista, mutta myös muut kasvikunnan tuotteet olivat tärkeä C-vitamiinin lähde. Viljavalmisteet, maitovalmisteet ja liharuoat olivat monien B-vitamiinien pääasialliset lähteet. B₁₂-vitamiini saatiin lihasta, kalasta ja maidosta. Folaatti (foolihappo) saatiin enimmäkseen viljavalmisteista ja kasviksista. Rasvaliukoisia A-, D- ja E-vitamiineja saatiin runsaasti ravintorasvoista sekä ruoista, joiden valmistuksessa oli käytetty rasvoja. A-vitamiinia saatiin lisäksi paljon kasviksista, D-vitamiinia täydennetyistä maitovalmisteista ja kalasta ja E-vitamiinia viljavalmisteista.

Kaliumin tärkeimmät lähteet olivat maitovalmisteet, liha, viljavalmisteet ja kasvikset. Maidosta saatiin runsaimmin kalsiumia ja fosforia. Kalsiumin saantilähteitä tarkasteltiin myös maidonjuonnin mukaan. Maitovalmisteet olivat tärkein kalsiumin lähde, vaikka niitä ei olisikaan nautittu nestemäisinä. Viljavalmisteista, lihasta ja maidosta saatiin puolet magnesiumista. Pääosa raudasta saatiin viljavalmisteista ja liharuoista ja -valmisteista. Myös suola saatiin pääosin viljavalmisteista ja liharuoista ja -valmisteista. Noin kymmenesosa suolasta saatiin maitovalmisteista, lähinnä juustoista.

Tämän luvun tarkoituksena on kuvata ravintoaineiden saantia eri ruokaryhmistä 25–64-vuotiaiden miesten ja naisten ruokavaliossa (kuviot 7.1–7.11). Liitetaulukoissa saantilähteet esitetään myös ikääntyville eli 65–74-vuotiaille. Tuloksissa tarkastellaan sekä ruokaryhmiä (esim. liharuoat) että raaka-aineita (liha). Biologiselta alkuperältään samankaltaisten raaka-aineiden osuuksia ravinnonsaannin lähteinä esitetään tarkemmissa liitetaulukoissa. Ravintolisien osuus ravintoaineiden saannissa esitetään luvuissa 5 ja 6.

7.1 Foods and drinks as contributors of nutrient intakes

This chapter analyses Finnish dietary data from the point of view of contributing foods and ingredients for nutrient intakes. The aim is to establish the main food sources of different nutrients in the diet of adult Finns. The contribution of food groups to nutrient intakes is presented graphically in percentages of average daily intake (Figures 7.1–7.11). The detailed intake percentages are presented by sex and age groups (aged 25–64 and aged 65–74) in the appendices (Tables 100–107). Foods are categorised into food groups as reported in the interview (foods eaten). In addition, nutrient intake is calculated from ingredients of foods where each dish is broken down into its constituting ingredients and aggregated into food groups of similar biological origin (Table 7.1. and Appendix Tables 108–125). The reported foods as contributors of nutrient intake illustrate and highlight e.g. the hidden sources of fat. By calculating the ingredient contributors of nutrient intake the original biological sources of nutrients are described.

According to the survey, one third of the energy was derived from cereals, and another third from meat dishes, milk and other dairy products together. Spreads contributed from 8% to 10% of daily energy and drinks 5–8%. Cereals, meat and milk were also the main contributors

of protein. Cereals accounted for around half of the carbohydrate intake. Fat was mainly (two-thirds) derived from fat spreads and oils, meat dishes and dairy products. Further, the main contributor of saturated fatty acids was dairy fat in fat spreads, milk drinks, meat and dairy products. As a whole, more than half of the saturated fat was derived from milk fat when all the dairy ingredients were calculated together. For polyunsaturated fatty acids, the main contributors were fat spreads and oils, meat dishes and cereals.

On average, 40% of sucrose was derived from beverages, sugars and sweets. Dishes prepared with fruits and berries included natural sucrose as well as added sucrose and were the important source of sucrose, especially in women. More than half of fibre intake was derived from cereals, where rye bread was the main source.

Fruits, berries and vegetables were the main contributors for vitamin C. Cereals, milk and meat were the main contributors for thiamine, riboflavin and niacin. Vitamin B₁₂ was derived from meat, fish and milk. Fat-soluble vitamins A and E were mainly derived from fat spread and from dishes prepared with cooking fat. In addition, vitamin A was derived from fats and vegetables and vitamin E from oils and fats, cereals and vegetables. The food sources for vitamin D were fortified milk products and fat spreads, and fish. Milk products contributed one third of dietary vitamin D intake due to fortification.

Potassium was derived from milk products, meat, cereals and vegetables. Milk contributed more than 60% of calcium intake. Milk products contributed most calcium, although no milk drink was included in the diet. Cereals, meat and milk contributed half of the magnesium intake. Cereals and meat contributed two thirds of iron intake. Meat dishes, meat products and cereals contributed most of the salt in the Finnish diet. About 10% of salt was derived from milk products, mainly from cheese.

The contribution of dietary supplements into intakes of vitamins and minerals is included in the text of Chapters 5 and 6

7.2 Menetelmät

Tässä luvussa tarkastellaan energian ja ravintoaineiden saantilähteitä eli saantia ruoista ja elintarvikkeista. Saanti eri ruokalähteistä perustuu kahden edeltävän päivän (48 tunnin) ruoankäytön haastatteluihin. Ruokavaliotiedoista on laskettu ravinnonsaanti samankaltaisten ruokien ja elintarvikkeiden ryhmissä ja kahden päivän ravintoaineiden saantimäärien keskiarvo kullekin henkilölle. Ruokien ja elintarvikkeiden luokittelu perustuu Fineli-tietokantaan (1) ja ravinnonsaannin laskenta ruokaryhmittäin toteutettiin Finessi-ohjelmalla (ks. luku 2). Laskentatulosten jatkokäsittely toteutettiin SAS-tilasto-ohjelmistolla. Tarkasteltavia ravintoaineryhmiä ovat energiaraavintoaineet, rasvahapot, sakkaroosi, kuitu, vitamiinit ja kivennäisaineet.

Miesten ja naisten ravinnonsaannin lähteet esitetään tässä kappaleessa keskisaannin pylväs-kuvina työikäisille (25–64-vuotiaille). Ravintoaineiden saantilähteitä ikääntyvien ja työikäisten välillä verrataan, jos saantilähteissä oli merkittäviä eroja. Tässä luvussa saantilähteet on esitetty pääasiassa ruokien ja elintarvikkeiden luokkina.

Samankaltaisia elintarvikkeita ovat esimerkiksi leivät ja samankaltaisia ruokia esimerkiksi perunaruoat. Liitteestä 1 voi tarkastella pääryhmien sisältämiä alaryhmiä ja ruokaesimerkkejä eri ryhmistä.

Ravintoaineiden saanti pääasiallisista ruokaryhmistä esitetään pylväs-kuvissa prosentteina päivän kokonaissaannista valituille ravintoaineille 5–7 ruokaryhmässä. Merkittävimmät lähteet ovat omina elintarvikeryhminään ja saantilähteinä vähäisemmät on yhdistetty muiden ruokien ryhmäksi. Tarkastelun kohteena olevat pääelintarvikeryhmät ovat kasvikset ja kasvisruoat; peruna ja perunaruoat; hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruoat; vilja- ja leivontatuotteet (kutsutaan viljavalmisteiksi); rasvaseokset, öljyt ja kastikkeet (kutsutaan tässä luvussa ravintorasvoiksi); kalaruuat, kananmunaruuat; liharuoat ja lihavalmisteet; maitovalmisteet; sokeri ja makeiset; juomat, alkoholijuomat ja muut sekalaiset elintarvikkeet.

Liitetaulukossa esitetään ravintoaineiden saanti eri ruokien ja elintarvikkeiden 13 pääluokasta (liitetaulukot 100–107) ja 14 raaka-ainepääryhmästä (liitetaulukot 108–125). Raaka-aineryhmillä tarkoitetaan sitä, että ruoat on hajotettu

reseptien avulla valmistusaineiksi ja saman alkuperän valmistusaineet ryhmitelty yhteen. Kaikki tämän luvun kuvissa esitetyt tulokset löytyvät tarkkoina lukuina liitetaulukoista ellei erikseen mainita. Liitetaulukoissa tulokset on esitetty sukupuolittain erikseen työikäisille (25–64-vuotiaat) ja ikääntyville (65–74-vuotiaille).

Lisäksi raportin sähköisissä liitetaulukoissa esitetään yksityiskohtaisempia tuloksia pääryhmiin sisältyvistä alaryhmistä ja niiden osuuksista ravintoaineiden saannista sekä elintarvike- (sähköiset liitetaulukot 1–6) että raaka-aineryhmissä (sähköiset liitetaulukot 7–12). Tyydyttyneiden rasvahappojen lähdetarkastelu (taulukko 7.1) perustuu näihin sähköisiin liitetaulukoihin.

Ruoka- ja elintarvikeryhmittäin esitetyissä ravintoaineiden saantimäärissä on otettu huomioon ruoanvalmistuksen aikana tapahtuneet hävikit. Vitamiinien ja kivennäisaineiden hävikikertoimet ottavat huomioon kypsennystavan ja ruokaryhmän (2), mistä johtuen hävikkikertoimia hyödynnetään vain ruoankäyttötasolla. Liitetaulukoissa esitettävä ravintoaineiden saanti raaka-aineryhmittäin ei ota huomioon valmistusaineiden ravintoainesisällössä ruoanvalmistuksen aikana tapahtuvia hävikkejä, koska raaka-aineiden tunnistuksiin ei liity kypsennystapaa. Siten ravintoaineiden saanti raaka-aineista esittää arvion raaka-aineisiin sisältyneistä ravintoainemääristä ennen kypsennystä (liitetaulukot 108–125).

Tuloksia tulkittaessa on huomioitava, että esimerkiksi elintarvikeryhmä ”Juustot” sisältää juustot, joita tutkittavat henkilöt syövät sellaisenaan leivän päällä tai paloina. Raaka-aineryhmä ”juustot” sisältää lisäksi myös ruoanvalmistukses-

sa käytetyn juuston. Vastaavasti elintarvikeryhmä ”puurot” esimerkiksi kalsiumin lähteenä sisältää myös maitopuurojen valmistuksessa käytetyn maidon kalsiumin, kun taas raaka-aineluokissa maitopuuron maito on raaka-aineluokassa maito, suurimot viljavalmisteissa ja suola valmistusaineissa.

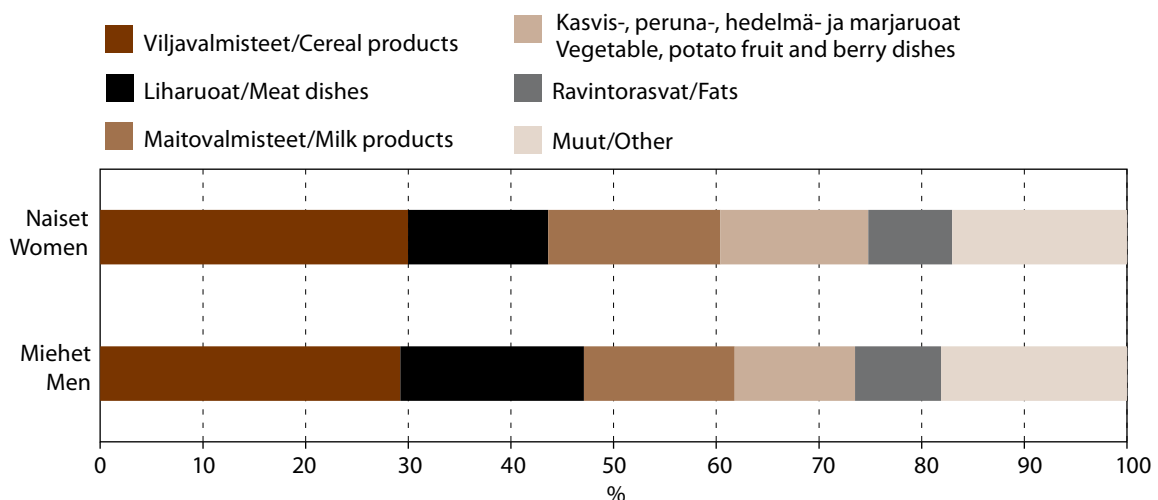
Luvun loppupuolella tarkastellaan kalsiumin saantia erikseen maitoa juomattomilla ja sitä juovilla. Maidonjuojiksi luokiteltiin kaikki ne, jotka olivat käyttäneet nestemäisiä maitovalmisteita eli jotakin maitojuomaa tai piimää sellaisenaan tai muuhun juomaan sekoitettuna (esim. kahviin).

7.3 Energiaravintoaineiden saanti ruokaryhmittäin

7.3.1 Energia ja rasva

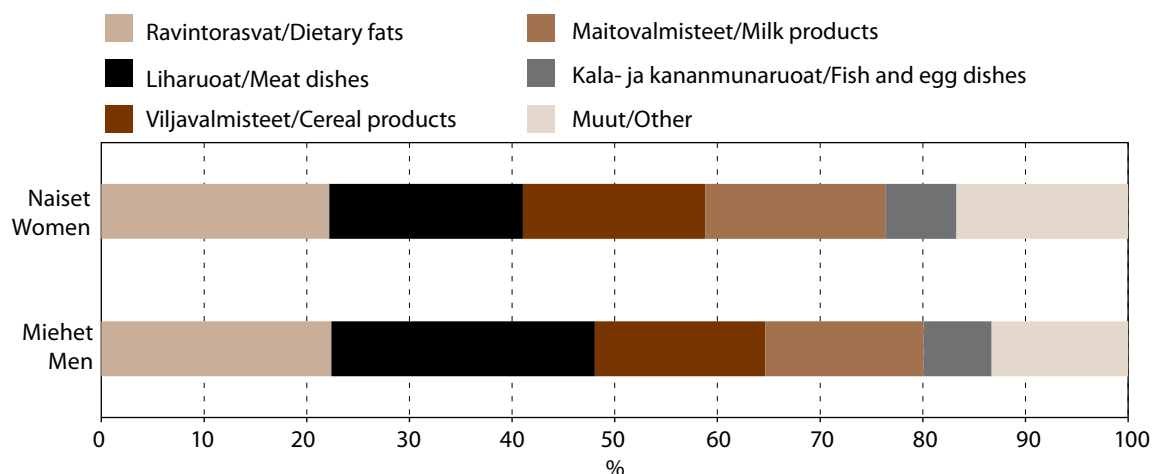
Työikäiset miehet saivat ruokavalion elintarvikkeista energiaa keskimäärin 9,4 MJ/vrk (2243 kcal/vrk) ja naiset 7,3 MJ /vrk (1733 kcal/vrk) (ks. luku 5). Päivän energiasta noin 70 % saatiin viljavalmisteista, rasvaseoksista, liharuoista ja maitovalmisteista (kuvio 7.1). Miehet saivat energiaa hedelmistä, kasviksista ja perunasta 11–15 %, naiset puolestaan 13–18 %. Lisäksi virvoitusjuomista, mehuista, kahvista, teestä ja alkoholijuomista saatiin keskimäärin 5–8 % päivän energiasta sukupuolen ja ikäryhmän mukaan vaihdellen.

Rasvasta 80 % saatiin liharuoista, ravintorasvoista, viljavalmisteista ja maitovalmisteista. Naisilla saanti näistä ryhmistä oli hyvin tasaista, noin viidennes jokaisesta (kuvio 7.2), ravintorasvojen



Kuvio 7.1. Energiansaanti %:na ruoista ja elintarvikkeista työikäisillä miehillä ja naisilla.

Figure 7.1. Contribution (%) of food groups to energy intake in 25–64-y men and women.



Kuvio 7.2. Rasvan saanti %:na ruoista ja elintarvikkeista työikäisillä miehillä ja naisilla.
Figure 7.2. Contribution (%) of food groups to fat intake in 25–64-y men and women.

ollessa tärkein lähde. Miehillä puolestaan liharuoat olivat muita ryhmiä merkittävämpi rasvan lähde, niistä saatiin neljännes syötyjen ruokien sisältämästä rasvasta. Liharuoat sisältävät itse lihan lisäksi useita raaka-aineita, jotka lisäävät niiden rasvapitoisuutta. Ruokien raaka-aineena käytetystä lihasta ja lihavalmistista miehet saivat 21–22 % rasvasta ja naiset 15–16 % (liitetaulukot 108–111).

Sekä miehet että naiset saivat kaksi kolmasosaa tyydyttyneestä rasvasta maitovalmistista, ravintorasvoista, liharuoista ja lihavalmistista (kuvio 7.3). Kaiken maitorasvan osuus tyydyttyneistä rasvahapoista saatiin laskemalla yhteen

raaka-aineiksi hajotettujen eri maitovalmisteiden osuudet tyydyttyneestä rasvasta. Näitä ovat juutu maito, voi, voita sisältävät rasvaseokset sekä sellaisenaan tai ruoanlaitossa käytetyt maitovalmisteet (taulukko 7.1). Kaikkien maitorasvaa sisältävien raaka-aineiden osuus tyydyttyneiden rasvahappojen saannista oli 55–59 % (taulukko 7.1, sähköinen liitetaulukko 9). Lihasta ja lihavalmistista miehet saivat 20 % tyydyttyneistä rasvahapoista ja naiset 14 % (liitetaulukot 112–115). Kaikkien eri ruokien raaka-aineena ja leivän päällä käytettävästä voista ja rasvaseoksista tuli noin viidennes tyydyttyneistä rasvahapoista (taulukko 7.1, sähköinen liitetaulukko 9). Pelkästään leivän päällä käytettävästä

Taulukko 7.1. Tyydyttyneiden rasvahappojen saanti raaka-aineista (%) ikäryhmittäin
Table 7.1. Contribution (%) of food ingredients to the intake of saturated fatty acids by age.

Saantilähteet Contributing food group	Miehet/Men				Naiset/Women			
	25–64-v/y (n=585)		65–74-v/y (n=210)		25–64-v/y (n=710)		65–74-v/y (n=203)	
	g/vrk g/d	%	g/vrk g/d	%	g/vrk g/d	%	g/vrk g/d	%
Voi ja rasvaseokset Butter, fat blend spread $\geq 60\%$	7,1	20	6,6	22	4,6	17	4,3	20
Juusto/Cheese	5,9	17	3,8	13	5,1	19	3,3	15
Maitojuomat/Milk drinks	3,7	10	3,6	12	2,7	10	2,6	12
Maitovalmisteet Milk products	3,2	9	2,3	8	3,5	13	2,6	12
Kasvirasvalevitteet, öljyt ja muut rasvat Vegetable oil based margarines, oil and other fats	4,2	14	4,1	17	4,2	15	3,6	17
Liha ja lihavalmistet Meat and meat products	7,5	21	5,9	20	3,8	14	3,2	15
Muut elintarvikkeet Other food	4,1	9	2,5	8	3,4	11	2,2	9
Yhteensä/All	36,0	100	29,0	100	27,0	100	22,0	100
Josta maitorasva From which dairy fat	20,0	56	16,0	55	16,0	59	13,0	59

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

voista ja rasvaseoksista tuli kymmenesosa tyydyttyneiden rasvahappojen saannista (sähköinen liitetaulukko 3). Leivän päällä tai sellaisenaan syödystä juustosta saatiin yksi seitsemäsosa tyydyttyneistä rasvahapoista, mutta otettaessa huomioon juuston käyttö ruokien raaka-aineena, juuston osuus tyydyttyneiden rasvahappojen saannista nousi keskimäärin 13 prosentista 19 prosenttiin (sähköinen liitetaulukko 9).

Myös vilja- ja leivontavalmisteista saatiin paljon tyydyttyneitä rasvahappoja valmistuksessa käytetyn leivontarasvan tai muun raaka-aineen vuoksi. Haastattelussa ei kyetä erittelemään kaikkien syötyjen ruokien kohdalla ruoanvalmistuksessa käytetyn rasvan laatua, joten nämä tulokset rasvahappojen saannista ovat suuntaa antavia. Haastateltava ei läheskään aina tiedä ruoanvalmistusrasvan laatua. Puutteita voi olla myös Fineli-tietokannassa (1), joka saattaa sisältää vain tarkemmin määrittelemättömällä rasvalla valmistettuja ruokia.

Ikääntyville miehille ravintorasvat olivat merkittävämpi rasvahappojen lähde kuin työikäisille (taulukko 7.1, liitetaulukko 102). Esimerkiksi tyydyttyneiden rasvahappojen saanti tästä ryhmästä oli ikääntyvillä lähempänä neljänestä, kun työikäisillä se oli viidennes. Myös tyydyttymättömien rasvahappojen saanti oli ikääntyvillä miehillä painottunut levitteisiin, erityisesti monitydyttymättömien rasvahappojen osalta, joista kolmannes ikääntyvillä ja neljännes työikäisillä tuli levitteistä. Naisilla vastaavia eroavaisuuksia eri ikäryhmien

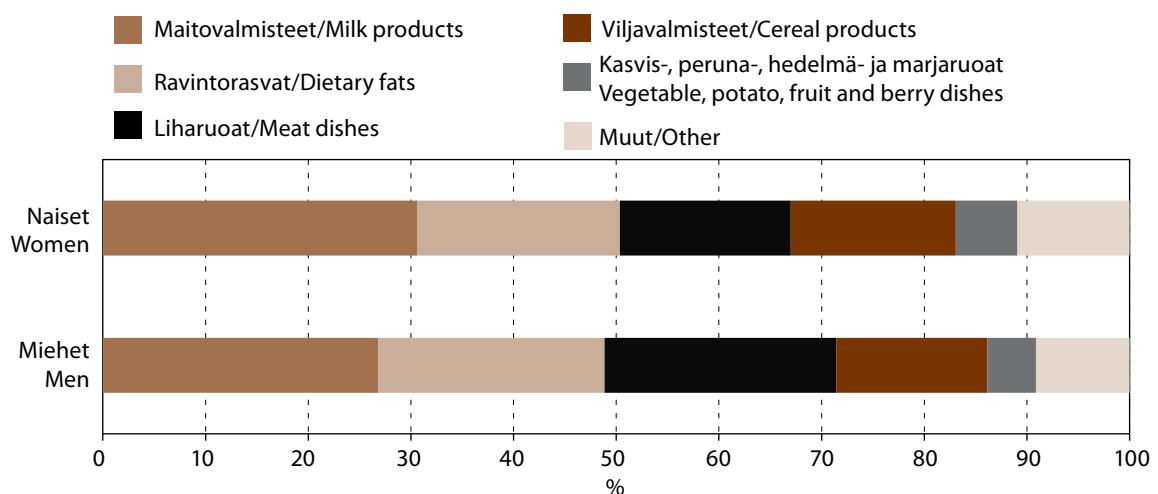
välillä ei ollut.

Vähintään neljäsosa kertatyydyttymättömistä ja monitydyttymättömistä rasvahapoista saatiin leivän päällä käytetyistä levitteistä (liitetaulukot 102 ja 103) ja viidesosa ruokien raaka-aineena käytetyistä öljyistä (sähköinen liitetaulukko 9). Margariinit olivat merkittävien välttämättömien rasvahappojen, linoli- ja alfa-linoleenihapon, lähde (liitetaulukot 114–117). Ikääntyvillä miehillä levitteiden osuus alfa-linoleenihapon saannissa oli vielä korostetumpi kuin työikäisillä, kun sen osuus työikäisillä oli runsas kolmannes ja ikääntyvillä vajaa puolet saannista. N3-sarjan rasvahappoja saatiin rasvaleviteistä sekä liharuokien ja viljavalmisteen valmistuksessa käytetyistä ravintorasvoista ja kalaruokien kalasta ja ruoanvalmistusrasvasta. Pitkäketjuiset n3-rasvat kuten EPA (eikosapentaeenihappo) saatiin lähes kokonaan kaloista. Kolesteroli saatiin pääosin liharuoista (kolmannes), kananmunista (viidennes) ja maitorasvaa sisältävistä elintarvikkeista.

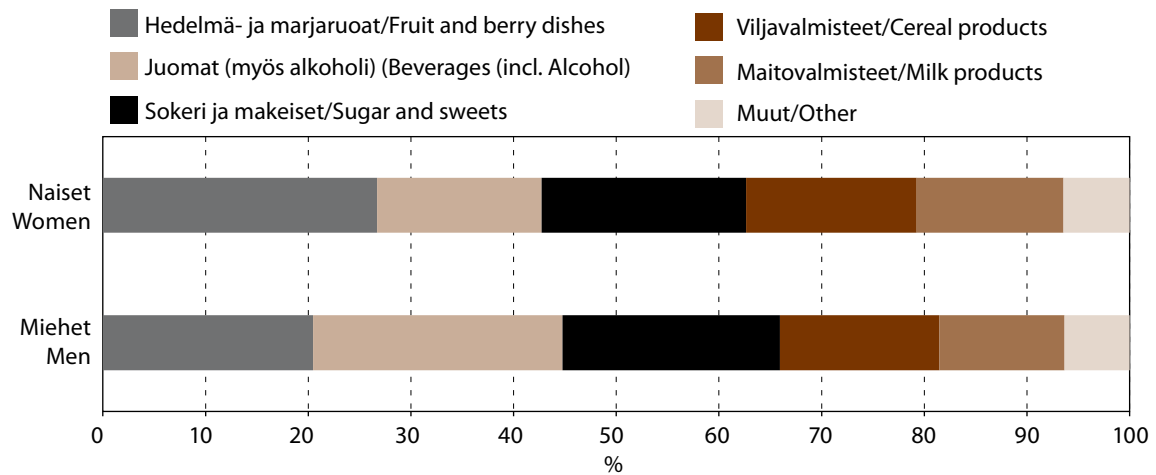
7.3.2. Hiilihydraatit

Imeytyvät hiilihydraatit ovat tärkkelystä ja sokeita, joiden energia-arvoksi lasketaan 17 kJ/g (1). Kuidun energia-arvo on 8 kJ/g. Suurin osa, lähes puolet, imeytyvästä hiilihydraatista saatiin viljavalmistuksista. Muita lähteitä olivat hedelmät ja marjat, maitovalmisteet sekä sokeri ja makeiset.

Sakkarosia saadaan puhdistetusta sokerista ja elintarvikkeista, joihin on lisätty sokeria, kuten



Kuvio 7.3 Tyydyttyneiden rasvahappojen saanti %:na ruoista ja elintarvikkeista työikäisillä miehillä ja naisilla.
Figure 7.3. Contribution (%) of food groups to saturated fatty acid intake in 25–64-y men and women.



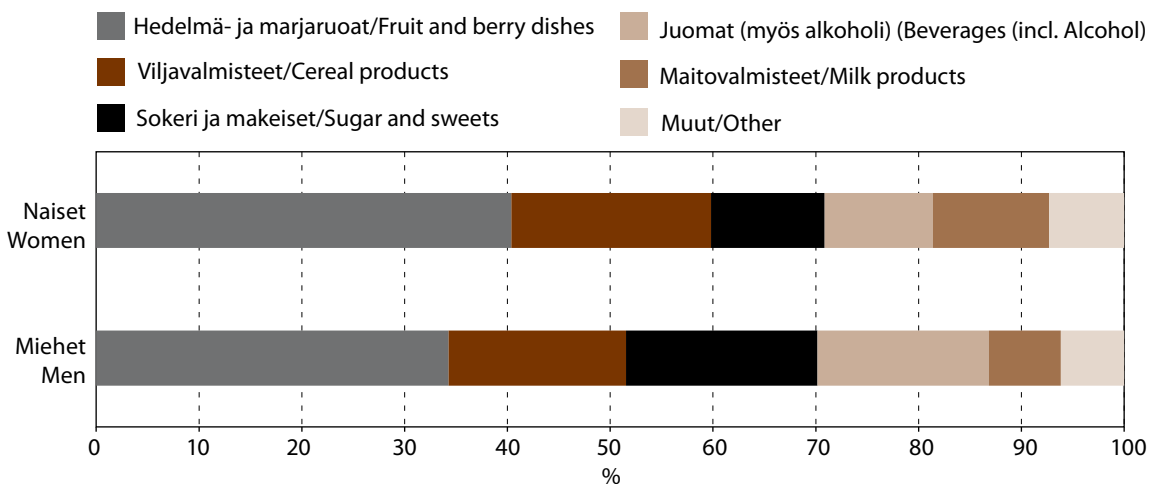
Kuvio 7.4. Sakkaroosin saanti %:na ruoista ja elintarvikkeista työikäisillä miehillä ja naisilla.
Figure 7.4. Contribution (%) of food groups to sucrose intake in 25–64-y men and women.

juomista, makeisista, viljavalmisteista, hedelmä- tai marjaruoista sekä maitovalmisteista, mutta myös luontaisista lähteistä kuten hedelmistä ja marjoista (kuvio 7.4). Keskimäärin kaksi-kolmasosaa sakkaroosista saatiin juomista, makeisista, viljavalmisteista, maitovalmisteista tai lisätystä sokerista. Naiset saivat hedelmä- ja marjaruoista neljänneksen sakkaroosista, kun taas miehet saivat vastaavan määrän sakkaroosia juomista.

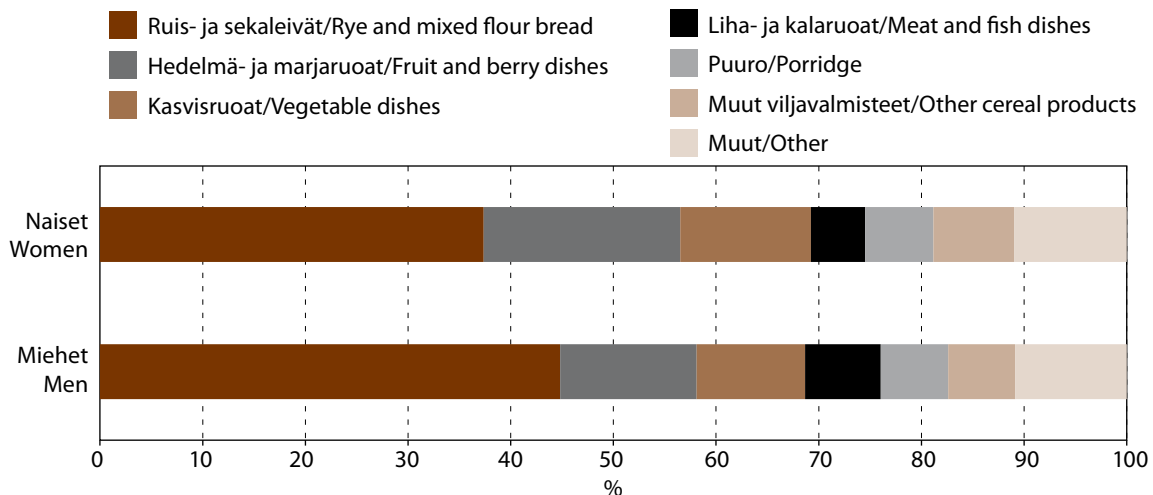
Ikääntyvillä sakkaroosin saanti hedelmä- ja marjaruoista oli runsaampaa, noin kolmannes, verrattuna työikäisten naisten neljännekseen ja miesten viidennekseen (kuviossa 7.5 saanti ruoista ja elintarvikkeista, saanti raaka-aineittain liitetaulukossa 108). Työikäiset naiset saivat sakkaroosia puolestaan enemmän sokerista ja makeisista sekä juomista kuin ikääntyvät. Työikäiset

naiset saivat makeisista ja suklaasta 14 % kaikesta sakkaroosistaan.

Ruis- ja sekaleivät olivat merkittävin kuidun lähde, sillä saanti niistä oli noin 40 % päivän kuidusta (kuvio 7.6). Kaikista viljaraaka-aineista saatiin yli puolet kuidusta (sähköinen liitetaulukko 8). Lisäksi kuitua saatiin kasviksista, hedelmistä ja marjoista, miehillä saanti oli yhteensä runsaan viidenneksen ja naisilla kolmanneksen. Ikääntyvät saivat hedelmistä ja marjoista sekä puurosta enemmän kuitua kuin työikäiset, ikääntyvät miehet yhteensä neljänneksen ja naiset kolmanneksen saannistaan. Kaikista ruokavalion kasviksista, palkokasvit mukaan lukien, saatiin keskimäärin 16–19 % kuidusta ikäryhmittäin vaihdellen (liitetaulukot 108–111).



Kuvio 7.5. Sakkaroosin saanti %:na ruoista ja elintarvikkeista ikääntyvillä miehillä ja naisilla.
Figure 7.5. Contribution (%) of food groups to sucrose intake in 65–74-y men and women.



Kuvio 7.6. Kuidun saanti %:na ruoista ja elintarvikkeista työikäisillä miehillä ja naisilla.
Figure 7.6. Contribution of food groups to fibre intake in 25–64-y men and women.

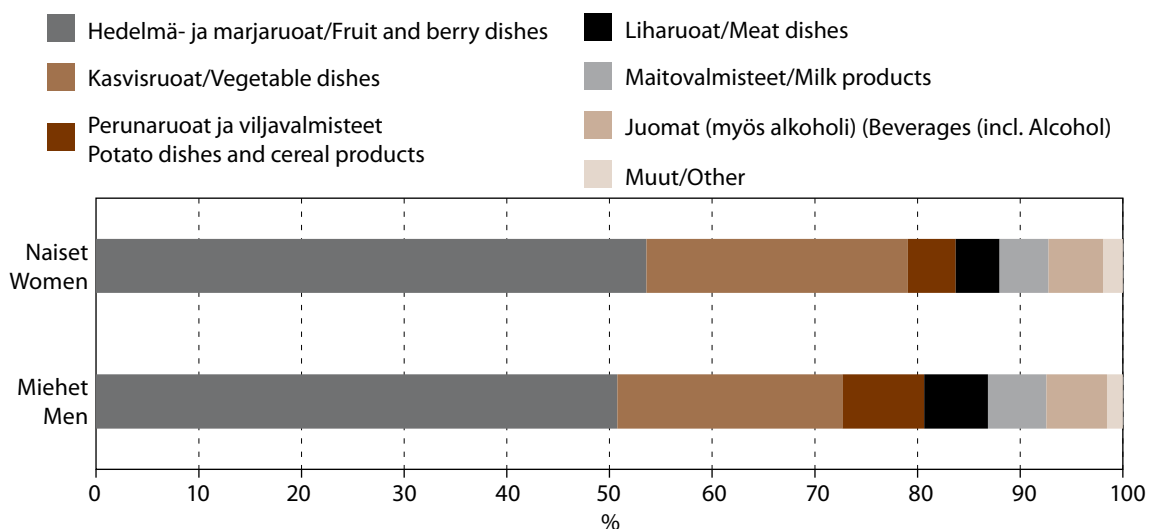
7.4. Vitamiinien saanti ruokaryhmittäin

Vitamiinien saanti laskettiin ruokavaliotiedoista elintarvikeluokittain Finessi-ohjelmalla (1), joka ottaa huomioon vitamiinien tuhoutumisen ruoanvalmistuksessa (2). Vitamiinien tuhoutumista mittaavat kertoimet on määritetty vitamiinikohtaisesti ja kertoimien suuruus riippuu elintarvikeluokasta ja ruoan valmistustavasta.

C-vitamiini saatiin suurimmaksi osaksi, yli kolme neljäsosaa, kasviksista, hedelmistä ja marjoista ja muilta osin niitä sisältävistä ruoista (kuvio 7.7). Ikääntyvien runsaampi hedelmien ja marjojen syönti näkyi puolestaan C-vitamiinin saannin

hieman suurempana painottumisena hedelmiin ja marjoihin verrattuna työikäisiin.

Tiamiinista neljäsosa saatiin viljavalmisteista ja lisäksi merkittävä osa liharuoista. Riboflaviinista ja niasiinista yli puolet saatiin maito- ja lihavalmisteista ja lisäksi runsaasti viljavalmisteista. Pyridoksiinista yli kolmasosa tuli maito- ja lihavalmisteista. B₁₂-vitamiini saatiin lähes kokonaan maitovalmisteista ja liharuoista, joista molemmista ryhmistä tuli noin kolmasosa saannista, lisäksi B₁₂-vitamiinia saatiin kalaruoista. Kalaruokien osuus B₁₂-vitamiinin saannissa oli ikääntyvillä miehillä jopa kolmannes ja naisilla reilu neljännes, mutta työikäisillä se oli vain viidennes.



Kuvio 7.7. C-vitamiinin saanti %:na ruoista ja elintarvikkeista työikäisillä miehillä ja naisilla.
Figure 7.7. Contribution of food groups to Vitamin C intake in 25–64-y men and women.

Miehet saivat lähes puolet ja naiset kolmanneksen A-vitamiinista liharuoista ja maitovalmisteista ja ravintorasvojen osuus oli neljännes kokonaissaannista. A-vitamiinin esiasetetta, beetakaroteenia, saatiin runsaasti myös kasvikunnan tuotteista. Ikääntyville naisille liharuoat olivat tärkeämpi A-vitamiinin lähde (neljännes) kuin työikäisille naisille (viidennes). Ikääntyville miehille puolestaan kasvikset ja ravintorasvat olivat tärkeämpiä A-vitamiinin lähteitä (neljännes saannista) kuin työikäisille miehille (viidennes).

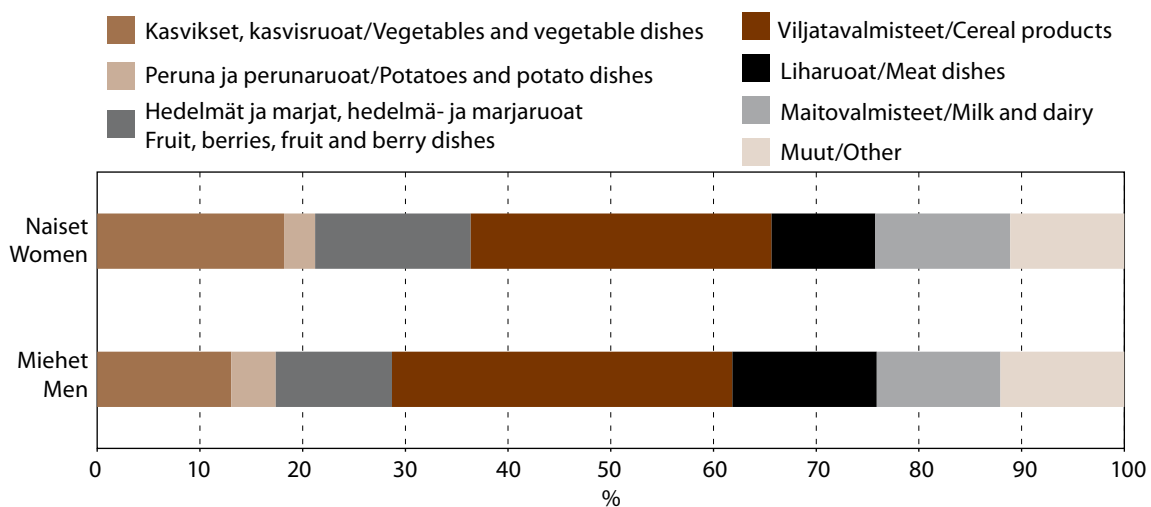
Sekä miehet että naiset saivat neljänneksen D-vitamiinistaan kalaruoista, saman verran rasvaväitteistä ja kolmanneksen maitovalmisteista. Viidennes E-vitamiinista tuli vilja- ja leivontatuotteista ja vajaa neljännes rasvaväitteistä. Ruoanvalmistuksessa käytetyt rasvat ja niiden sisältämät vitamiinit näkyivät rasvaliukoisten vitamiinien saannissa viljavalmisteista sekä liha- ja kalaruoista. Ikääntyvillä työikäisiä runsaampi kalansyönti (ks. luku 4) näkyi D- ja B₁₂-vitamiinien saannin painottumisena kalaruokiin. Ikääntyvät saivat kolmanneksen D-vitamiinista kalaruoista kun taas työikäiset vain neljänneksen.

Folaatti (foolihappo) saatiin pääsääntöisesti, noin kolmannes kokonaissaannista, viljavalmisteista (kuvio 7.8). Naisilla kasviksista ja hedelmistä ja marjoista tuli noin kolmannes, miehillä vajaa viidennes. Vähäisempiä folaatin lähteitä olivat liharuoat ja maitovalmisteet.

7.5 Kivennäisaineiden saanti ruokaryhmittäin

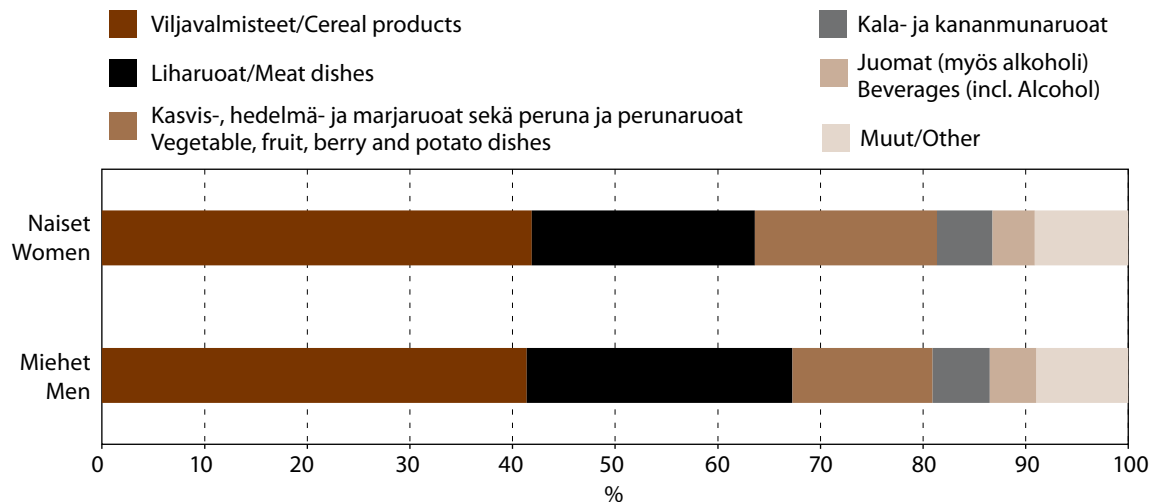
Kaliumia saatiin useista elintarvikeryhmistä. Vajaa viidennes kaliumista tuli maitovalmisteista ja muita merkittävimpiä lähteitä olivat viljavalmisteet, kasvikset, liharuoat ja juomat. Fosforista kolmannes saatiin maitovalmisteista ja neljännes viljavalmisteista. Lisäksi miehet saivat viidennes ja naiset seitsemänneksen fosforista liharuoista. Magnesiumin tärkein saantilähde oli viljavalmisteet, joista tuli noin kolmannes magnesiumin kokonaissaannista. Noin seitsemäsosa magnesiumia saatiin juomista, joista kahvi on merkittävin lähde. Raudasta lähes puolet tuli viljavalmisteista, mutta myös liharuoat olivat tärkeä lähde miesten saadessa niistä neljänneksen ja naiset viidennes raudan kokonaissaannista (kuvio 7.9).

Suomessa noin kaksi kolmasosaa kalsiumista tulee maitovalmisteista. Kalsiuminsaantia tarkasteltiin myös erikseen maitoa juomattomilla (kuvio 7.10), koska vajaa viidesosa tutkittavista ei käyttänyt tutkittujen päivien aikana lainkaan maitoa juomana. Kalsiuminsaanti oli juuri ja juuri suositusten (3) tuntumassa (800 mg/vrk) naisilla, jotka eivät juoneet maitoa tai piimää (791 mg/vrk). Ikääntyvillä naisilla ja miehillä, jotka eivät juoneet maitoa, saanti jäi suositusta pienemmäksi (698 ja 725 mg/vrk). Maitoa juomattomilla noin puolet kalsiumista saatiin kuitenkin maitovalmisteista eli juustosta, jogurtista ja muista maitovalmisteista.



Kuvio 7.8. Folaatin saanti %:na ruoista ja elintarvikkeista työikäisillä miehillä ja naisilla.

Figure 7.8. Contribution of food groups to folate in 25-64-y men and women.



Kuvio 7.9. Raudan saanti %:na ruoista ja elintarvikkeista työikäisillä miehillä ja naisilla.

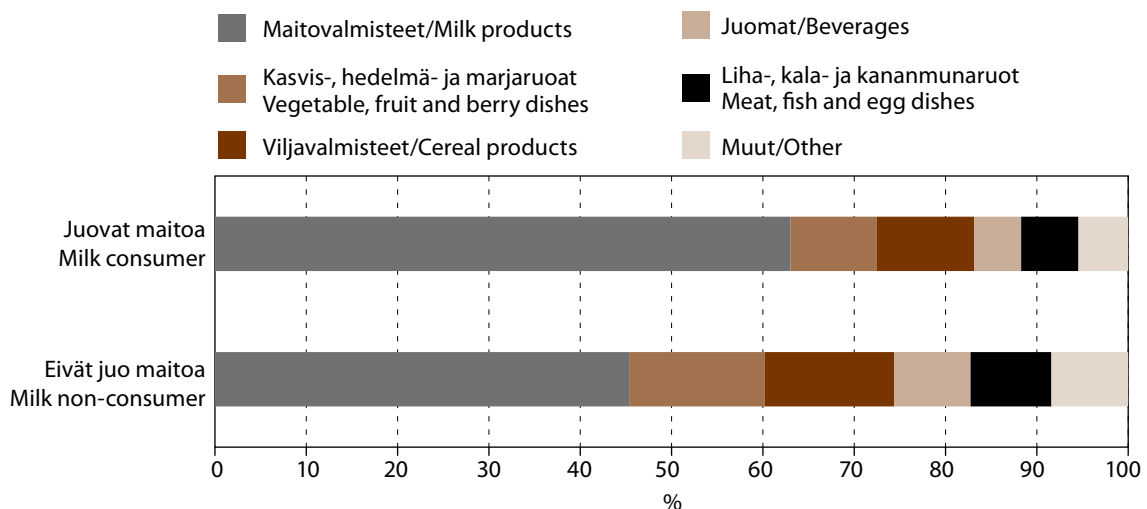
Figure 7.9. Contribution of food groups to iron intake in 25–64-y men and women.

Maitoa juomattomilla juustosta tuli yli neljännes kalsiumista, kun maitoa juovilla sen osuus oli vain kuudesosa (tuloksia ei esitetä). Maitoa juovat saivat kalsiumia huomattavasti enemmän kuin maitoa juomattomat, työikäiset miehet 1312 mg/vrk ja työikäiset naiset 1131 mg/vrk. Maitovalmisteista tuli maitoa juovilla kaksi kolmasosaa kalsiumin saannista. Kuviossa 7.10 on esitetty tulokset vain työikäisille naisille, sillä miesten ja naisten tulokset eivät juuri eronneet toisistaan.

Ikääntyvillä maitoa juomattomilla naisilla maitovalmisteista tuli vain runsas kolmannes kalsiumista ja heillä puolestaan kasvis- ja hedelmäruokien osuus saannissa on suurempi kuin työikäisillä, runsas viidennes. Ikääntyvillä mai-

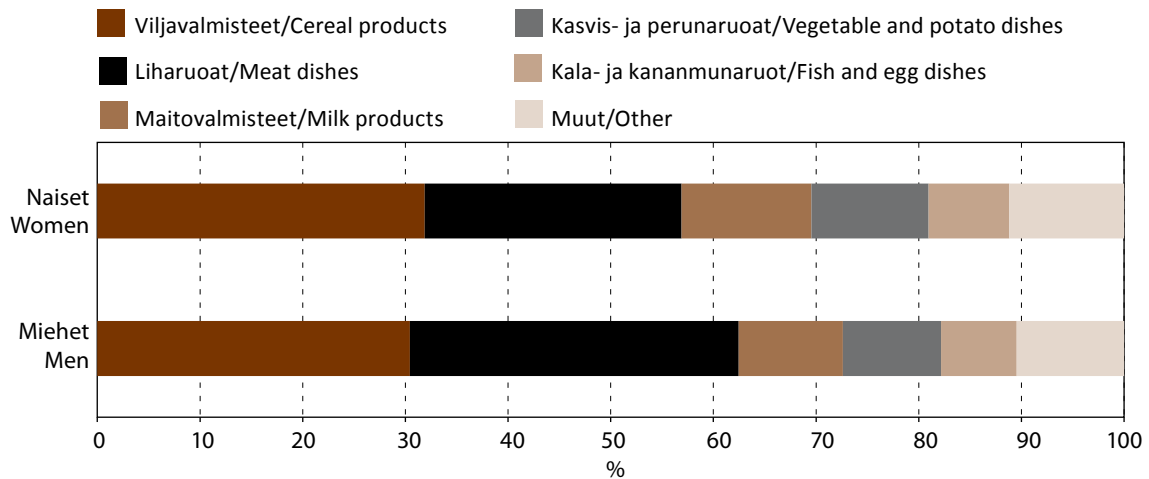
toa juomattomilla miehillä kalsiuminsaanti liha-, kala- ja kananmunaruoista oli suurempaa kuin työikäisillä maitoa juomattomilla.

Suolaa (natriumkloridia) saatiin runsaimmin viljavalmistteista, joista tuli kolmannes saannista, sekä liharuoista ja lihavalmistteista, joista miehet saivat kolmanneksen saannistaan ja naiset neljänneksen (kuvio 7.11). Suolan saantilähteiden arvioinnissa pyritään tarkastelemaan lisätyn suolan osuutta ruoanlaitossa ja teollisissa elintarvikkeissa. Suolan saannin rajoittamiseksi on Suomessa säädelty esim. voimakassuolaisuuden ilmoittamisesta (4), jonka vaikuttavuuden arvioimiseksi on tarpeen seurata suolan saantia teollisista elintarvikkeista.



Kuvio 7.10. Kalsiumin saanti eri elintarvikeluokista maitoa juovilla ja juomattomilla työikäisillä naisilla.

Figure 7.10. Contribution of food groups to calcium intake in 25–64-y women by consumption of milk drinks.



Kuvio 7.11. Suolan (natriumkloridi) saanti %:na ruoista ja elintarvikkeista työikäisillä miehillä ja naisilla.
Figure 7.11. Contribution of food groups to salt intake (sodium chloride) in 25–64-y men and women.

Ruokien hajottaminen raaka-aineiksi mahdollisti sen, että voitiin tarkastella ruoanvalmistuksen aikana – kotitalouksissa tai ruokapalveluissa – lisätyn suolan (natriumkloridin) osuutta koko suolansaannista. Ruokien raaka-aineena käytettyä ruokasuolasta miehet ja naiset saivat kaikkiaan noin puolet natriumin kokonaissaannista. Tiedot kotitalouksien tai ruokapalvelun resepteistä ja suolan määristä ovat Fineli-tietokannan keskiarvotietoja (1). Neljäsosa jodista saatiin kotitalouksissa tai ruokapalveluissa käytetystä ruokasuolasta (liitetaulukot 122–125).

Suolaa saatiin teollisista elintarvikkeista, kuten juustoista, lihaleikkeleistä ja makkaroista. Näiden sisältämä suola näkyy eri raaka-aineluokkien merkittävyytenä suolansaannissa. Esimerkiksi lihavalmisteista eli makkarasta ja lihaleikkeleistä miehet saivat lähes viidenneksen suolasta. Tällaisten tuotteiden sisältämä ruokasuola ei tule laskennassa eroteltua ruokasuolaksi, koska tietokannassa ei ole näille tuotteille teollista reseptiä. Teollisille leiville on laadittu reseptit ja niistä saatu suola näkyy lisätyssä suolassa. Runsas kymmenys suolasta saatiin maitovalmisteista ja alle kymmenys rasvoista. Raaka-aineiden luonnostaan sisältämä natrium on laskettu myös ruokasuolaksi (kertoimella 2,548, ks. liite 2) ja huomioidaan näissä laskelmissa (1). Maitojuomien osuus suolansaannista on yhtä suuri kuin juuston, koska maidon kulutus on niin runsasta (liitetaulukot 106–107 ja 124–125, liitetaulukko 12).

Seleenin saanti on viime vuosien aikana ollut vaikeasti arvioitavissa, koska kotimaisten lannoitteiden seleenilisa on vaihdellut. Siksi seleenin saantilähteitä ei ole tarkasteltu tässä luvussa.

7.6 Pohdinta

Ravintorasvat, maito ja maitovalmisteet sekä viljavalmisteiden ja liha- ja kalaruokien valmistuksessa käytetyt ruoanvalmistusrasvat olivat pääasialliset tyydyttyneen rasvan lähteet. Maitorasvasta peräisin olevien tyydyttyneiden rasvahappojen osuus oli lähes 60 % kokonaissaannista ja siten suurin selittäjä tyydyttyneiden rasvahappojen saannille. Tämä sisältää juodun maidon, rasvaseosten, juuston, hapanmaitovalmisteiden, maitojälkiruokien sekä ruoanlaitossa käytettyjen maitorasvan ja -valmisteiden kovan rasvan.

Sekä rasvan että tyydyttyneiden rasvahappojen saanti on lisääntynyt kaikista lähteistä vuoteen 2007 verrattuna (5,6). Suomalaiseen ruokavalioon sisältyy nyt rasvaisempia ruokia ja elintarvikkeita. Jatkotutkimuksia tarvitaan ruokien valintaan vaikuttavista seikoista, sillä vaikuttava ravitsemusvalistus tarvitsee tuekseen tietoja kuluttajien valintakriteereistä.

Kovan rasvan suosituksen (3,7) saavuttaminen edellyttää huomion kiinnittämistä erilaisten maitovalmisteiden ja rasvaseosten rasvapitoisuuteen ja viljavalmisteiden rasvaan. Tyydyttynyt rasva on yksi merkittävistä sydän- ja verisuonitautien riskitekijöistä, sillä se nostaa seerumin kolesterolitasoa (8). Kovan rasvan saantia vähennetään karsimalla sen merkittävimpien lähteiden käyttöä ja korvaamalla kovaa rasvaa kasviöljyllä. Vähärasvaisen tai rasvattoman maidon valinta on suositeltavaa ja runsaasti maitorasvaa sisältäviä rasvalevitteitä ja juustoja tulisi käyttää harkiten (3).

Maitojuomista yleisimpiä olivat 0,1–2 % rasvaa sisältävät juomat (ks. luku 4), joiden yleisyys on kasvanut kaikissa ikäryhmissä vuodesta 2007 (5,6). Vuonna 2012 erityisesti ikääntyvät naiset näyttivät lisänneen rasvaisempien maitojuomien käyttöä. Rasvattoman maidon valinta oli yleisintä työikäisillä naisilla. Rasvattoman maidon käyttö on vähentynyt lähes kaikissa ikäryhmissä sekä miehillä että naisilla myös Suomalaisen aikuisväestön terveystietäytymisen ja terveys -tutkimuksen mukaan (9).

Rasvan lähteitä ei juuri tarkastella samalla tavalla raaka-aineittain kansainvälisissä ravitsemustutkimuksissa. Esimerkiksi Ruotsin Riksmaten tarkasteli kovan rasvan saantilähteitä ruokien ja elintarvikkeiden tasolla (10), joista tärkeimmät lähteet olivat maitovalmisteet, juusto, rasvaliitteet, liharuoat, makkararuokat, sekä makeat ja suolaiset leivonnaiset. Suomalaisen ravitsemustutkimuksen tietojärjestelmän vahvuus on sen läpinäkyvyys laskennan perustekijöihin asti (ks. luku 2), vaikkakin osa yksilöllisestä vaihtelusta jää aina selvittämättä.

Suomalaiset saivat pääosan energiasta viljavalvasteista, ravintorasvoista, liharuoista ja erilaisista maitovalvasteista. Jonkin verran energiaa saatiin myös kasviksista, hedelmistä, marjoista ja perunasta sekä näistä valmistetuista ruoista. Energian saanti mehuista, virvoitusjuomista, kahvista ja teestä oli noussut vuodesta 2007 kaikissa ikäryhmissä paitsi ikääntyvien naisten ryhmässä. Energian ja energiaravintoaineiden pääasialliset saantilähteet ovat samat kuin Terveys2000-tutkimuksessa (11), jossa ruoankäyttö kysyttiin validoitua ruoankäyttökyselyä (FFQ) käyttäen.

Hiilihydraattien saanti viljavalvasteista oli pienentynyt vuodesta 2007, mutta saanti maidosta ja alkoholittomista juomista oli nyt runsaampaa. Ravitsemussuositusten (3) mukaan hiilihydraatit tulisi mieluiten saada kuitua sisältävistä täysjyväleivästä, puurosta ja kasviksista. Kasvien kasvanut osuus kuidun saannista olikin tutkimuksen myönteisiä tuloksia viiden vuoden takaisin tuloksiin verrattuna (5,6). Viljavalvasteiden ja kasvisruo-

kien valinta vaatii harkintaa monien tuotteiden rasvasisällön kannalta. Suosimalla vähän käsiteltyjä viljavalvasteita ja kasviksista, voi käytettävän rasvan laadun omassa ruoanvalmistuksessa valita tietoisesti.

Suolan (natriumkloridin eli NaCl) käytön vähentämiseen tähdätään sekä Suomessa että EU:ssa. Natriumkloridin saantisuositus on naisille enintään 6 ja miehille 7 g/vrk tai 500 mg/MJ (3), joihin ei väestötasolla päästä (ks. luku 5). Tässä tutkimuksessa selvisi, että vain noin puolet päivittäisestä suolansaannista tuli ruoanvalmistuksessa lisäystä suolasta (sisältäen leivän suolan) ja loput teollisista elintarvikkeista, kuten makkaroista, lihaleikkeleistä ja juustosta. Suolansaannin vähentämiseksi olisi tärkeää kiinnittää huomiota näiden tuotteiden, kuten myös leivän suolapitoisuuteen.

Myös jodin riittävä saanti on herättänyt kasvavaa huolta EU:ssa (12). Suolan jodiointi ei ole riittänyt jodin saannin turvaamiseen, sillä vain viidennes kotitalouksille myydyistä suolasta on jodioitua esimerkiksi Britanniassa (12). Tämän suomalaisten aikuisten ruokavalion tulosten perusteella ruokasuolasta saatiin neljännes päivän jodista. Markkinoille tuotetut uudet suolat, kuten ruususuola tai sormisuola, ovat jodioimattomia. Ruokatottumusten uudet suunnat voivat olla vaikutuksiltaan arvaamattomia. Suomessa jodin saantiin vaikuttavat paljon teolliset tuotteet kuten leipä ja lihavalvasteet, joiden valmistuksessa jodioitua suolaa käytetään harvoin (5). Tätä laimentavaa vaikutusta jodin saantiin ei ole voitu Finravinto-tutkimusten laskelmissa ottaa huomioon, vaan useimmiten suola on oletettu jodioiduksi. Jodin saantia ei voida siksi lähemmin tarkastella.

Ruokavalion yhteinen huolenaihe on tyydyt-tyneiden rasvahappojen saannin kasvu sekä miehillä että naisilla. Kovan rasvan saanti lisääntyi kaikista lähteistä, mutta koska suurin osa kovasta rasvasta on maitorasvaa, näiden tuotteiden käyttöä tulisi harkita.

Kirjallisuus

1. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Elintarvikkeiden koostumustietokanta Fineli, 2013. <http://www.thl.fi/fineli>.
2. Bergström L. Nutrient losses and gains in the preparation of foods. NLG project. Livsmedelsverket 1997, updated version. Uppsala 1998.
3. Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN). Suomalaiset ravitsemussuosituksset. Edita, Helsinki 2005.
4. Kauppa- ja teollisuusministeriö. Kauppa- ja teollisuusministeriön asetus 1224/2007 elintarvikkeiden pakkausmerkinnöistä.
5. Raulio S, Ovaskainen M-L, Tapanainen H, Paturi M, Virtanen S, Helldán A. Ruokavalio entistä rasvaisempi, kovan rasvan osuus kasvanut – Finravinto 2012 -tutkimuksen tuloksia. Tutkimuksesta tiiviisti 4, lokakuu 2013. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.
6. Paturi M, Tapanainen H, Reinivuo H, Pietinen P (toim). Finravinto 2007-tutkimus. The National FINDIET Survey. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 23/2008. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/78088/2008b23.pdf?sequence=1>
7. Nordic Nutrition Recommendations 2012, Part 1. Nordic Council of Ministers Nord 2013;009. <http://dx.doi.org/10.6027/Nord2013-009>.
8. Vartiainen E, Helldán A, Virtanen S. Kolesterolitaso ja tyydyttyneen rasvan saanti ovat nousseet. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tutkimuksesta tiiviisti 1, marraskuu 2012.
9. Helakorpi S, Holstila AL, Virtanen S, Uutela A. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys 2011. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL Raportti 45/2012.
10. Amcoff E, Edberg A, Enghardt-Barbiéri H, Lindroos A, Nälsén C, Pearson M, Warensjö Lemming E. Riksmaten - Vuxna 2010-2011. Livsmedels- och näringsintag bland vuxna i Sverige. Livsmedelsverket 2012. http://www.slv.se/upload/dokument/rapporter/mat_naring/2012/riksmaten_2010_2011.pdf
11. Montonen J, Männistö S, Sarkkola C, Järvinen R ym. Ravinnonsaannin väestöryhmittäiset erot. Terveys 2000-tutkimus. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B38/2008.
12. Bath S, Button S, Rayman M. Availability of iodized table salt in the UK – is it likely to influence iodine intake? Public Health Nutrition 2013; FirstView:1–5.

8

Yhteenveto

Suvi Virtanen

Finravinto 2012 -tutkimus toteutettiin tammi-huhtikuussa 2012 viidellä tutkimusalueella eri puolella Suomea. Tutkimusaineiston muodosti satunnaisotos alueiden 25–74 -vuotiaasta väestöstä. Tutkimuksessa selvitettiin keskimääräistä päivittäistä ruoankäyttöä ja ravinnonsaantia 1708 tutkittavalta 48 tunnin ruoankäyttöhaastattelun avulla. Myös ateriarytmiiä ja ateriapaikkaa sekä ravintolisien käyttöä selvitettiin. Finravinto 2012 -tutkimus on osa Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen kroonisten tautien riskitekijöitä kartoittavaa FINRISKI 2012 -tutkimusta.

Suomalainen aikuinen söi päivittäin keskimäärin kuusi ateriaa. Työpäivinä aterioiden lukumäärä oli suurempi kuin vapaapäivinä. Lähes kaikki söivät aamupalan. Työpäivinä lounasta ei syönyt lainkaan 17 % miehistä ja 16 % naisista. Miehet söivät lounaan lähes yhtä usein eväinä, henkilöstöravintolassa, ravintolassa tai kotona, naiset puolestaan suosivat eväitä ja työpaikkaruokalaa. Verrattuna naisiin miehet söivät lounaan useammin ravintolassa tai kotona ja harvemmin eväinä tai työpaikkaruokalassa. Energiansaannin huiput osuivat suomalaisen lounas- (11–12) ja päivällisaikaan (16–17).

Lähes kaikki haastateltavat olivat käyttäneet viljavalmistetta, ravintorasvoja, liharuokia ja maitovalmistetta tutkimuspäivinä. Kasviksia oli käyttänyt 80 % miehistä ja 95 % naisista ja perunaa reilu puolet tutkittavista. Kalaa oli syönyt 40 % tutkittavista. Kasvisten ja hedelmien käyttö suhteutettuna energian saantiin oli naisilla miehiä suurempaa. Keskimäärin miehet käyttivät 380 grammaa kasviksia, hedelmiä ja marjoja päivässä, naiset 420. Ikääntyneet olivat käyttäneet työikäisiä enemmän puuroa, ruisleipää, marjoja, pullaa ja munkkeja ja vähemmän jogurttia, juustoja, täysmehuja, pastaa, riisiä ja makeisia.

Rasvan osuus energian saannista oli sekä miehillä että naisilla keskimäärin 36 % energian saannista. Tyydyttyneitä rasvahappoja molemmat saivat 14 % energiasta, mikä ylittää selvästi suositellun alle 10 % energiasta. Ravintokuidun saanti alitti suositellun 25–35 g sekä miehillä että naisilla. Suolan saanti ylitti suosituksen (<6 g/vrk) miehillä (8,9 g/vrk) ja naisilla (6,5 g/vrk). Suomalaiset aikuiset saivat ruoasta riittävästi useimpia vitamiineja ja kivennäisaineita. Keskimääräinen folaatin ja raudan saanti alitti suositukset molemmilla sukupuol-

lilla. D-vitamiinin saanti oli keskimäärin riittävää kaikilla miehillä ja niillä naisilla, jotka olivat käyttäneet D-vitamiinivalmistetta. Valmistetta käyttämättömien naisten saanti (9 mikrogrammaa) jäi hieman alle uuden pohjoismaisen suosituksen 10 mikrogrammaa/vrk. D-vitamiinin saanti olisi noussut suositeltuun, mikäli ne naiset, jotka eivät käyttäneet säännöllisesti kalaa tai D-vitamiinilla täydennettyjä maitovalmistetta tai rasvaveitteitä, olisivat käyttäneet D-vitamiinivalmistetta suositusten mukaisesti (7,5 mikrogrammaa/vrk).

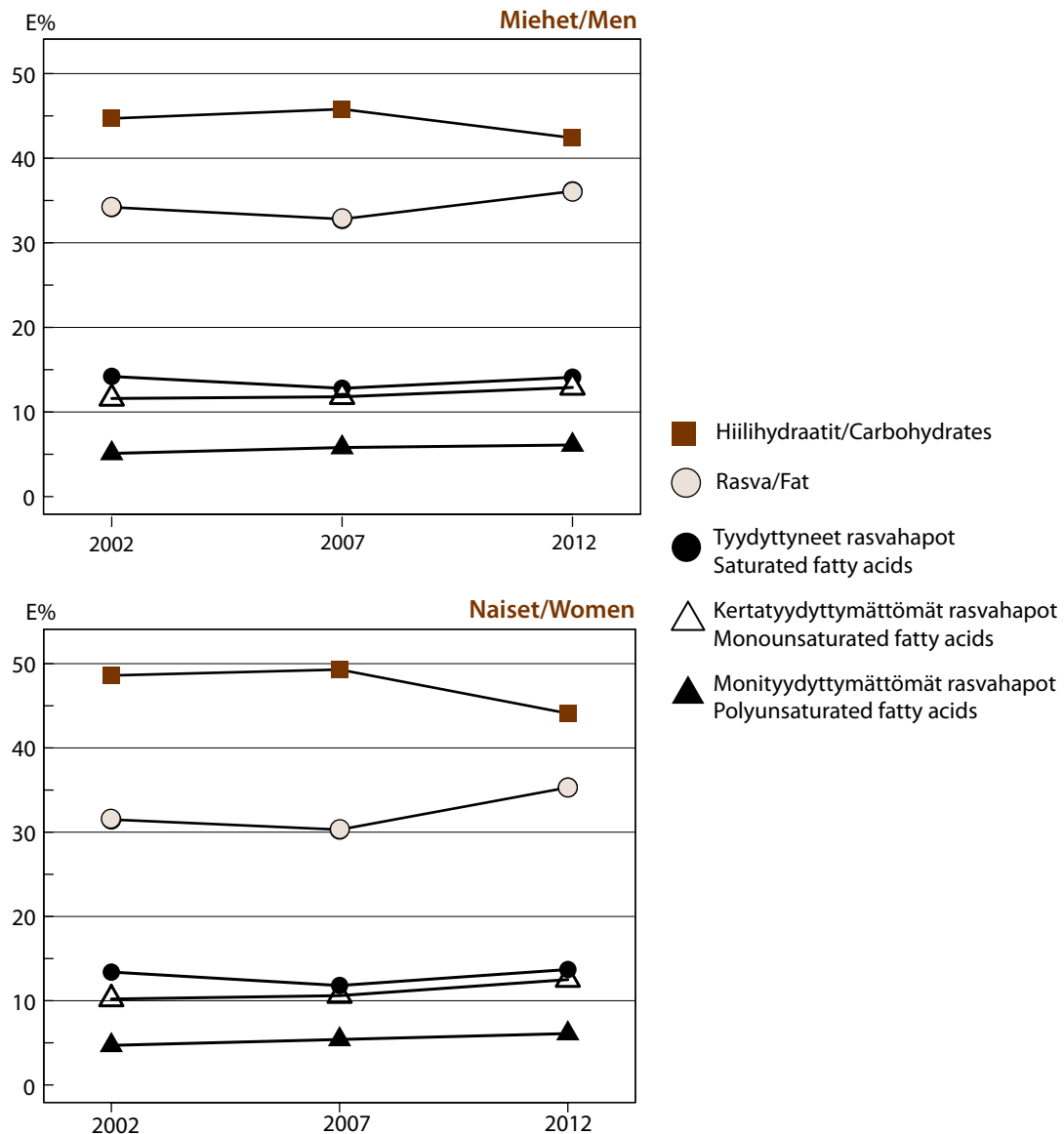
Ravintolisien käyttö on suomalaisilla yleistä, etenkin naisilla, hyvin koulutetuilla ja pääkaupunkiseudulla asuvilla. D- ja E-vitamiinivalmistetta käytettiin eniten. Ravintolisien merkitys ravintoaineiden saannissa on osalla käyttäjistä moninkertainen ruokaan verrattuna. D-vitamiinivalmistetta oli käyttänyt 33 % miehistä ja 55 % naisista. Ravintolisiä käyttäneet miehet ja naiset saivat D-vitamiinia reilusti suositeltua enemmän, miehet keskimäärin 30 mikrogrammaa ja naiset 25 mikrogrammaa päivässä yhteensä ruoasta ja valmisteista.

Vilja-, liha- ja maitovalmisteet olivat keskeisiä energian ja energiaravintoaineiden saantilähteitä. Tyydyttyneen rasvan päälähteet olivat voi, voikasvisöljylevitteet, päreuokien ruoanvalmistusrasva, juustot ja muut maitovalmisteet ja maitojuomat. Tyydyttymätön pehmeä rasva saatiin pääasiassa kasviöljypohjaisista levitteistä, öljyistä ja kaloista. Pääasialliset kuidun lähteet ovat viljavalmisteet, erityisesti ruisleipä ja muut kasvikkunnan tuotteet. Folaatti tuli pääasiassa viljavalmisteista. Muiden B-ryhmän vitamiinien lähteitä olivat vilja-, liha- ja maitovalmisteet. C-vitamiinin lähteenä olivat hedelmät, marjat ja kasvikset. D-vitamiinin tärkeimmät lähteet ruoissa olivat kala ja täydennetyt maitovalmisteet ja rasvaveitteet. Kalsiumista valtaosa tuli maitovalmisteista. Raudasta noin puolet saatiin viljavalmisteista ja viidennes lihalvalmisteista. Suurin osa suolasta tuli vilja- ja lihalvalmisteista.

Finravinto 2012 -tutkimuksen tulosten mukaan suomalaisten aikuisten ruokatottumukset ovat kehittyneet sekä myönteiseen että kielteiseen suuntaan. Myönteisiä muutoksia vuodesta 2007 vuoteen 2012 ovat kasvisten ja marjojen sekä kasviöljyjen kulutuksen ja D-vitamiinin saannin lisääntyminen. Epäedullinen muutos on kovan

rasvan ja suolan saannin kääntymisen nousuun. Energiaravintoaineiden osuuksien ja rasvan laadun muutokset näkyvät kuviossa 8.1. Rasvan laadun heikkenemisen lisäksi hiilihydraattien laatu muuttui huonommaksi rukiin käytön vähene-
misen ja siitä johtuneen kuidun saannin vähene-
misen vuoksi. Sokerin käyttö pysyi korkeahkolla
tasolla. Folaatin ja raudan saanti on matalaa sekä

naisilla että miehillä kaikissa tutkituissa ikäryh-
missä. Havaitut puutteet ruokavaliossa korjaan-
tuivat nykyistä suuremmalla täysjyväviljan, ka-
lan, kasvien, hedelmien ja marjojen kulutuksella
sekä runsaasti tyydytynyttä rasvaa ja sokeria si-
sältävien elintarvikkeiden pienemmällä kulutuk-
sella.



Kuvio 8.1. Hiilihydraattien, rasvan ja rasvahappojen saanti vuosina 2002–2012 työikäisillä.

Figure 8.1. Intake of carbohydrates, fat and fatty acids in working-age men and women in years 2002–2012.

9 Finravinto 2012 -tutkimuksen tulokset uusien pohjoismaisten ravitsemussuosittelujen valossa

Susanna Raulio, Satu Männistö, Suvi Virtanen

Tämän raportin tuloksia on luvuissa 3–7 verrattu tutkimusajankohtana voimassa olleisiin kansallisiin ravitsemussuosituksiin (1). Lokakuussa 2013 julkaistiin uudet pohjoismaiset ravitsemussuosittelut (2). Uusissa ravitsemussuosituksissa on aikaisempaa enemmän kiinnitetty huomiota yksittäisten ravintoaineiden sijaan ruokavalion kokonaisuuteen, eri ruoka-aineiden laatuun ja merkitykseen ravintoaineiden lähteenä. Ruoka-aineiden valintaa ja merkitystä eri ravintoaineiden saannille on tarkasteltu luvuissa 4 ja 7. Tässä luvussa tarkastellaan eri ravintoaineiden saannille asetettuja suosituksia ja niiden toteutumista työikäisillä (26–64-vuotiailla).

9.1 Results of the National FINDIET 2012 Survey compared with Nordic nutrition recommendations 2012

Results of this study are compared with the effective Finnish Nutrition recommendations (1). In this chapter results of the FINDIET 2012 survey are checked against new Nordic nutrition recommendations (2) which were launched on October 2013 (see table 9.1).

Among working age Finnish adults the intake of saturated fat is above the recommended level (15–16 E% vs. <10 E%), whereas the intake of mono- and polyunsaturated fat is as recommended. Intake of carbohydrates is less than recommended both in men (43 E%) and women (44 E%). Intake of vitamin D among women does not quite reach the recommended level, apart from those who use vitamin D supplements.

9.2 Uudet pohjoismaiset ravitsemussuosittelut – muutokset aiempiin suosituksiin

Suosittelujen sisällössä ei ole suuria muutoksia verrattuna aikaisempiin suosituksiin. Rasvasta saatavan päivittäisen energiasaannon (E%) vaihteluvälin ylärajaa on nostettu ja hiilihydraattien puolestaan hieman laskettu. Rasvan ja hiilihydraattien laatuun kiinnitetään aiempaa enemmän huomiota. Tyydyttymättömien rasvojen osuutta korostetaan edelleen ja hiilihydraatit tulisi saada pääosin kuitupitoisista ruoka-aineista. D-vitamiinin saantisuosittelusta on hieman nostettu yli 2-vuotiailla ja aikuisilla sekä iäkkäillä henkilöillä. Myös seleenin päivittäistä saantisuosittelusta on hieman nostettu.

Suosittelujen päämuutokset verrattuna aiempiin pohjoismaisiin suosituksiin ovat:

- rasvojen saannin vaihteluväli on uusissa suosituksissa 25–40 % energiansaannista (ennen 25–35 E%) ja kertatyydyttymättömän rasvan

suositus 10–20 % (ennen 10–15 E%)

- hiilihydraattien saannin vaihteluväli on 45–60 % energiansaannista (ennen 50–60 E%)
- D-vitamiinin saantisuositus on yli 2 -vuotiaalle ja aikuisille (< 75 v.) 10 µg/pv (ennen 7,5 µg/pv), ja yli 75-vuotiaalle 20 µg/pv (ennen 10 µg/pv)
- seleenin saantisuositus on naisille 50 µg ja miehille 60 µg/pv (ennen 40 µg ja 50 µg/pv) ja raskaana oleville ja imettäville 60 µg/pv (ennen 55 µg/pv).

9.3 Finravinto 2012 -tutkimuksen tulokset verrattuna uusiin suosituksiin

Taulukossa 9.1 verrataan työikäisten (25–64-vuotiaat) suomalaisten rasvan, hiilihydraattien, D-vitamiinin ja seleenin keskimääräistä saantia uusiin suosituksiin. Rasvasta saadun energian osuus kokonaisenergiasta oli miehillä 37 E% ja naisilla noin 36 E%, joka on suositusten mukainen. Tyydyttymättömän rasvan saanti oli keskimäärin liian runsasta (15–16 E% vs. <10 E%), mutta kertatyydyttymättömien rasvojen saanti oli suosituksen

rajoissa (14–15 E% ja 7 E% vs. 10–20 E% ja 5–10 E%). Hiilihydraattien keskimääräinen saanti oli alle suosituksen (45–60 E%) sekä miehillä (43 E%) että naisilla (44 E%).

Valmisteita käyttämättömillä miehillä D-vitamiinin keskimääräinen saanti (11,2 µg) saavutti

suosituksen (10 µg), mutta naisilla saanti (8,6 µg) jäi suosituksesta. D-vitamiinivalmisteiden käyttäjillä D-vitamiinin saanti oli moninkertaista verrattuna valmisteita käyttämättömiin ja saavutti suosituksen. Selenin saanti oli keskimäärin riittävällä tasolla.

Taulukko 9.1. Rasvan ja hiilihydraattien sekä seleenin ja D-vitamiinin keskimääräinen (keskihajonta) päivittäinen saanti työikäisillä. Energiaosuuksien laskemisessa on huomioitu ravintokuidusta mutta ei alkoholista tuleva energia vastaavasti kuin suosituksissakin on tehty.

Table 9.1. Mean (standard deviation) daily intake of fat and carbohydrates and selenium and Vitamin D. When calculating energy proportions, energy intake from dietary fibre was considered but not that from alcohol as was done in recommendations.

	Saanti/Intake		Suositus Recommendation	
	Miehet / Men	Naiset / Women	Miehet Men	Naiset Women
	25–64 v/y (n = 585)	25–64 v/y (n = 710)		
Rasva, E% / Fat E%	37,0 (8,2)	35,9 (8,1)	25–40 E%	
Tyydyttynyt rasva, E% ³ / Saturated fat E% ³	15,5 (4,6)	15,1 (4,6)	< 10 E%	
Kertatyydyttymätön rasva, E% ³ Monounsaturated fat, E% ³	14,5 (4,0)	13,8 (3,9)	10–20 E%	
Monityydyttymätön rasva, E% ³ Polyunsaturated fat, E% ³	6,9 (2,6)	6,9 (2,6)	5–10 E%	
Hiilihydraatit, E% / Carbohydrates, E%	43,3 (9,0)	44,3 (8,7)	45–60 E%	
Seleeni / Selenium, µg	80 (50)	63 (71)	60 µg	50/60 ² µg
D-vitamiini / Vitamin D, µg			10 µg	
Valmisteita käyttämättömät Supplement non-users	11,2 (7,5)	8,6 (6,2)		
Valmisteiden käyttäjät Supplement users	29,5 (23,1)	24,7 (16,8)		

Finravinto 2012/ FINDIET 2012

¹ Nordic Nutrition Recommendations 2012

² Saantisuositus raskaana oleville ja imettäville 60 µg päivässä.
Recommendation for pregnant and breast feeding women 60 µg per day.

³ Triglyserideinä / As triglycerides

Kirjallisuus

1. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Suomalaiset ravitsemussuositukset - ravinto ja liikunta tasapainoon. Helsinki: Edita Publishing Oy, 2005.
2. Nordic Nutrition Recommendations 2012. Nord 2013:009. <http://dx.doi.org/10.6027/Nord2013-009>

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 2012 -tutkimuksessa.

Nutrients for which the intakes were calculated in the National FINDIET 2012 Survey.

Liite/Appendix 3. Ravintoaineiden saanti / Nutrient intake

Ravintoaineiden keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan: liitetaulukot 1–74.

Mean daily intake of nutrients by sex, area and age: tables 1–74.

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 elintarvike- ja pääraaka-aineluokista/ Food and main ingredient sources of nutrients

Energian ja ravintoaineiden saanti elintarvikkeista: liitetaulukot 100–107

Daily intake of energy and nutrients from the food groups: Annex tables 100–107

Energian ja ravintoaineiden saanti pääraaka-aineluokista: liitetaulukot 108–125

Daily intake of energy and nutrients from the main ingredient groups: Annex tables 108–125

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 Fruits, berries, fruit and berry dishes		
Hedelmät, tuoreet / Fresh fruits		
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		
Viljavalmisteet Cereals		
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	Täytkekakku, 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 $\geq 60\%$ Margarine $\geq 60\%$	Margariini $\geq 60\%$, rasvavitteet 60–80 %	Margarine $\geq 60\%$, fat spreads 60–80%
Margariini $< 60\%$ Margarine $< 60\%$	Margariini 40 %, rasvavitteet $< 60\%$,	Margarine 40%, fat spreads $< 60\%$,
Rasvaseos $< 60\%$ Fat blend spread $< 60\%$	Rasvaseos $< 60\%$, rasvaseos 40 %, voi 40 %, maitorasvavitteet $< 60\%$	Fat blend spreads $< 60\%$, fat blend 40%, butter 40%, dairy spread $< 60\%$
Voi, rasvaseos $\geq 60\%$ Butter, fat blend spread $\geq 60\%$	Voi, voi 60 %, maitorasvavitteet 60–80 %, rasvaseos 60 %, rasvaseos 80 %, rasvaseos $\geq 60\%$	Butter, butter 60%, dairy spreads 60–80%, 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
Kalalaatikot / Fish casseroles		
Kalakeitot / Fish soups		
Muut kalaruoat ja -valmisteet Other fish dishes and products	Savustettu kala, tuoresuolattu kala, kalasäilykkeet, kalakastikkeet, mätä	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
Lihalaatikot 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	Kevytmaidot, 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, ruoanvalmistuskerma, 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 2012 -tutkimuksessa. Nutrients for which the intakes were calculated in the National FINDIET 2012 Survey.

Ravintotekijä	Yksikkö	Selitys
Energia ja peruskoostumus		
Energia	kJ	(rasva*37)+(proteiini*17)+(hiilihydraatti*17)+(kuitu*8)+(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
Sakkarosi	g	
Kuitu	g	entsymaattis-gravimetrinen menetelmä (AOAC)
Alkoholi	g	
Rasvahapot ja kolesteroli		
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	
Vitamiinit		
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 ₁)	mg	
Riboflaviini (B ₂)	mg	
Niasiini	mg	1 mg niasiiniekvivalentti = 1 mg niasiini + 1/60 mg tryptofaani
Pyridoksiini (B ₆)	mg	
Folaatti	µg	
B ₁₂ -vitamiini	µg	
C-vitamiini	mg	
Kivennäisaineet		
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	$(\text{fat} \times 37) + (\text{protein} \times 17) + (\text{carbohydrates} \times 17) + (\text{fibre} \times 8) + (\text{alcohol} \times 29) + (\text{sugar alcohols} \times 10) + (\text{organic acids} \times 13)$
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 ₁)	mg	
Riboflavin (B ₂)	mg	
Niacin	mg	1 mg niacin equivalent = 1 mg niacin + 1/60 mg tryptophan
Pyridoxine (B ₆)	mg	
Folate	µg	
Vitamin B ₁₂	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 1–74.
Mean daily intake of nutrients by sex, area and age: tables 1–74.

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. B₁₂-vitamiini / Vitamin B₁₂ (µg)
52. B₁₂-vitamiini / Vitamin B₁₂ (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)

Ravintoaineiden laskennassa on otettu huomioon ravintoaineiden tuhoutuminen ruoanvalmistuksen aikana seuraavien ravintoaineiden osalta: A-vitamiini, C-vitamiini, tiamiini, riboflaviini, pyridoksiini, niasiini, B₁₂-vitamiini ja folaatti.

Nutrient losses during food preparation have been taken into account for following nutrients: Vitamin A, vitamin C, thiamine, riboflavin, pyridoxine, vitamin B₁₂ and folate.

Taulukko 1. Energian (kJ) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 1. 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	9 357	3 515	107	7 108	2 117	128	8 132	3 048	235
Turku-Loimaa	8 940	2 462	110	7 112	1 924	131	7 946	2 364	241
Pohjois-Savo	9 425	3 103	113	6 996	1 858	154	8 024	2 736	267
Pohjois-Karjala	9 727	2 652	131	7 608	2 135	154	8 582	2 607	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	9 396	2 666	124	7 399	2 317	143	8 326	2 674	267
Yhteensä/All	9 383	2 889	585	7 251	2 083	710	8 214	2 696	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	10 248	2 968	106	7 786	2 056	149	8 809	2 754	255
35–44	9 519	2 924	143	7 667	2 326	192	8 458	2 751	335
45–54	9 548	2 991	162	7 018	1 907	178	8 223	2 784	340
55–64	8 591	2 522	174	6 634	1 801	191	7 567	2 382	365
65–74	8 174	2 645	210	6 208	1 770	203	7 208	2 460	413
Yhteensä/All	9 064	2 875	795	7 019	2 063	913	7 971	2 676	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 2. Energian (kcal) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 2. 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	2 236	840	107	1 699	506	128	1 944	728	235
Turku-Loimaa	2 137	588	110	1 700	460	131	1 899	565	241
Pohjois-Savo	2 253	742	113	1 672	444	154	1 918	654	267
Pohjois-Karjala	2 325	634	131	1 818	510	154	2 051	623	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	2 246	637	124	1 768	554	143	1 990	639	267
Yhteensä/All	2 243	690	585	1 733	498	710	1 963	644	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	2 449	709	106	1 861	491	149	2 105	658	255
35–44	2 275	699	143	1 832	556	192	2 021	658	335
45–54	2 282	715	162	1 677	456	178	1 965	665	340
55–64	2 053	603	174	1 586	430	191	1 809	569	365
65–74	1 954	632	210	1 484	423	203	1 723	588	413
Yhteensä/All	2 166	687	795	1 678	493	913	1 905	639	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 3. Proteiinin (g) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 3. 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	94	44	107	71	26	128	81	37	235
Turku-Loimaa	83	28	110	70	23	131	76	26	241
Pohjois-Savo	96	41	113	70	20	154	81	33	267
Pohjois-Karjala	101	30	131	75	23	154	87	29	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	97	34	124	73	24	143	84	32	267
Yhteensä/All	95	36	585	72	23	710	82	32	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	106	38	106	76	22	149	88	33	255
35–44	96	33	143	77	27	192	85	31	335
45–54	96	40	162	68	21	178	82	34	340
55–64	85	31	174	67	20	191	75	27	365
65–74	80	27	210	62	20	203	71	25	413
Yhteensä/All	91	34	795	70	23	913	79	31	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 4. Proteiinin (E%) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 4. 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	17,2	5,0	107	17,2	4,6	128	17,2	4,8	235
Turku-Loimaa	16,0	4,3	110	17,1	4,1	131	16,6	4,3	241
Pohjois-Savo	17,4	4,2	113	17,3	3,5	154	17,4	3,8	267
Pohjois-Karjala	17,9	3,6	131	17,1	3,7	154	17,4	3,7	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	17,8	4,4	124	17,3	4,6	143	17,5	4,5	267
Yhteensä/All	17,3	4,3	585	17,2	4,1	710	17,2	4,2	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	17,8	4,7	106	16,9	3,9	149	17,3	4,3	255
35–44	17,4	4,5	143	17,5	4,3	192	17,4	4,4	335
45–54	17,2	4,5	162	16,8	3,8	178	17,0	4,1	340
55–64	16,9	3,9	174	17,6	4,3	191	17,2	4,1	365
65–74	16,9	3,7	210	17,2	3,7	203	17,1	3,7	413
Yhteensä/All	17,2	4,2	795	17,2	4,0	913	17,2	4,1	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 5. Hiilihydraattien (g) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 5. 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	220	87	107	174	60	128	195	77	235
Turku-Loimaa	222	72	110	179	61	131	199	69	241
Pohjois-Savo	232	85	113	185	59	154	205	75	267
Pohjois-Karjala	241	86	131	196	62	154	217	77	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	233	80	124	191	68	143	210	76	267
Yhteensä/All	230	82	585	186	63	710	206	75	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	249	87	106	199	65	149	220	79	255
35–44	237	86	143	195	70	192	213	79	335
45–54	237	85	162	180	54	178	207	76	340
55–64	207	68	174	171	57	191	188	65	365
65–74	212	77	210	166	51	203	189	69	413
Yhteensä/All	225	81	795	181	61	913	202	74	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 6. Hiilihydraattien (E%) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan.

Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 6. 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	40,8	10,1	107	42,2	9,5	128	41,6	9,8	235
Turku-Loimaa	42,6	8,5	110	43,3	9,0	131	43,0	8,8	241
Pohjois-Savo	42,7	8,2	113	44,9	7,4	154	43,9	7,8	267
Pohjois-Karjala	42,1	8,3	131	44,1	8,1	154	43,2	8,3	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	42,8	9,9	124	44,6	9,6	143	43,8	9,8	267
Yhteensä/All	42,2	9,0	585	43,9	8,8	710	43,1	8,9	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	41,9	9,3	106	43,9	8,6	149	43,1	9,0	255
35–44	42,9	10,0	143	43,5	8,1	192	43,2	8,9	335
45–54	42,4	8,0	162	44,3	9,3	178	43,4	8,7	340
55–64	41,6	9,0	174	43,9	9,1	191	42,8	9,1	365
65–74	44,1	7,8	210	46,0	8,2	203	45,0	8,0	413
Yhteensä/All	42,7	8,8	795	44,3	8,7	913	43,6	8,8	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 7. Sakkaroosin (g) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 7. 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	32	107	39	25	128	43	29	235
Turku-Loimaa	52	33	110	42	27	131	46	30	241
Pohjois-Savo	49	36	113	41	27	154	45	31	267
Pohjois-Karjala	52	40	131	47	31	154	50	35	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	54	34	124	47	30	143	50	32	267
Yhteensä/All	51	35	585	43	28	710	47	32	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	55	38	106	49	34	149	52	36	255
35–44	54	34	143	46	28	192	49	31	335
45–54	52	38	162	44	28	178	48	34	340
55–64	45	30	174	36	22	191	40	26	365
65–74	43	30	210	35	21	203	39	26	413
Yhteensä/All	49	34	795	42	27	913	45	31	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 8. Sakkaroosin (E%) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 8. 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	8,8	5,8	107	9,2	5,1	128	9,0	5,4	235
Turku-Loimaa	9,7	5,3	110	10,0	5,4	131	9,9	5,4	241
Pohjois-Savo	8,9	5,6	113	9,8	5,3	154	9,4	5,4	267
Pohjois-Karjala	8,9	5,4	131	10,4	5,4	154	9,7	5,4	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	9,6	5,0	124	10,7	6,1	143	10,2	5,6	267
Yhteensä/All	9,2	5,4	585	10,0	5,5	710	9,7	5,5	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	9,2	5,8	106	10,4	5,6	149	9,9	5,7	255
35–44	9,9	5,7	143	10,0	5,0	192	9,9	5,3	335
45–54	9,1	5,6	162	10,7	6,0	178	9,9	5,9	340
55–64	8,7	4,7	174	9,2	5,2	191	9,0	5,0	365
65–74	8,9	4,9	210	9,4	4,9	203	9,2	4,9	413
Yhteensä/All	9,1	5,3	795	9,9	5,4	913	9,5	5,3	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 9. Kuidun (g) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 9. 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	21	10	107	20	9	128	20	9	235
Turku-Loimaa	20	8	110	20	9	131	20	8	241
Pohjois-Savo	23	11	113	21	8	154	22	9	267
Pohjois-Karjala	25	11	131	21	8	154	23	10	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	21	10	124	20	8	143	20	9	267
Yhteensä/All	22	10	585	21	8	710	21	9	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	19	8	106	19	9	149	19	8	255
35–44	21	11	143	20	9	192	21	10	335
45–54	23	10	162	21	7	178	22	9	340
55–64	23	10	174	22	9	191	23	9	365
65–74	24	11	210	21	9	203	22	10	413
Yhteensä/All	22	10	795	21	8	913	21	9	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 10. Kuidun (g/MJ) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 10. 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	2,4	1,1	107	2,8	1,2	128	2,6	1,1	235
Turku-Loimaa	2,3	1,0	110	2,9	1,2	131	2,6	1,1	241
Pohjois-Savo	2,4	1,0	113	3,0	1,0	154	2,8	1,0	267
Pohjois-Karjala	2,6	1,0	131	2,9	1,1	154	2,8	1,1	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	2,2	1,0	124	2,8	1,0	143	2,6	1,0	267
Yhteensä/All	2,4	1,0	585	2,9	1,1	710	2,7	1,1	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	1,9	0,8	106	2,6	1,1	149	2,3	1,0	255
35–44	2,3	1,0	143	2,6	1,0	192	2,5	1,0	335
45–54	2,4	0,9	162	3,1	1,1	178	2,7	1,1	340
55–64	2,8	1,1	174	3,3	1,0	191	3,1	1,1	365
65–74	3,0	1,0	210	3,4	1,2	203	3,2	1,1	413
Yhteensä/All	2,6	1,1	795	3,0	1,1	913	2,8	1,1	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 11. Rasvan (g) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 11. 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	95	45	107	71	31	128	82	40	235
Turku-Loimaa	90	34	110	69	26	131	79	32	241
Pohjois-Savo	91	39	113	66	24	154	77	34	267
Pohjois-Karjala	95	32	131	74	29	154	84	32	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	91	40	124	71	31	143	80	37	267
Yhteensä/All	93	38	585	71	28	710	80	35	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	102	38	106	78	30	149	88	35	255
35–44	93	39	143	75	29	192	83	35	335
45–54	93	38	162	67	29	178	80	36	340
55–64	86	37	174	63	24	191	74	33	365
65–74	77	32	210	57	24	203	67	30	413
Yhteensä/All	88	37	795	68	28	913	77	34	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 12. Rasvan (E%) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 12. 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	37,0	8,7	107	36,7	8,6	128	36,8	8,6	235
Turku-Loimaa	37,1	7,8	110	35,6	7,8	131	36,3	7,8	241
Pohjois-Savo	35,0	7,5	113	34,7	7,0	154	34,8	7,2	267
Pohjois-Karjala	36,2	7,5	131	35,7	7,9	154	36,0	7,7	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	35,4	9,3	124	35,0	8,9	143	35,1	9,1	267
Yhteensä/All	36,1	8,2	585	35,5	8,0	710	35,8	8,1	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	36,7	8,0	106	36,5	7,6	149	36,6	7,7	255
35–44	35,6	8,7	143	36,1	8,0	192	35,9	8,3	335
45–54	35,9	7,4	162	34,8	8,2	178	35,3	7,8	340
55–64	36,4	8,7	174	34,8	8,2	191	35,5	8,5	365
65–74	34,6	6,9	210	33,5	7,6	203	34,0	7,3	413
Yhteensä/All	35,7	7,9	795	35,1	8,0	913	35,4	8,0	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko13. Alkoholin (g) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 13. 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	11,3	23,7	107	4,4	11,5	128	7,5	18,4	235
Turku-Loimaa	8,0	16,9	110	4,4	10,9	131	6,0	14,0	241
Pohjois-Savo	9,4	22,6	113	1,5	4,7	154	4,9	15,6	267
Pohjois-Karjala	5,8	11,2	131	2,4	10,6	154	4,0	11,0	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	7,5	19,0	124	2,6	7,6	143	4,8	14,3	267
Yhteensä/All	8,3	19,0	585	3,0	9,3	710	5,4	14,7	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	8,6	22,6	106	1,9	5,6	149	4,7	15,5	255
35–44	7,4	16,4	143	2,6	9,1	192	4,6	12,9	335
45–54	7,8	14,4	162	4,5	12,3	178	6,1	13,5	340
55–64	9,2	22,1	174	2,8	8,5	191	5,9	16,7	365
65–74	5,9	14,2	210	1,5	5,1	203	3,8	11,0	413
Yhteensä/All	7,7	17,9	795	2,7	8,6	913	5,0	13,9	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 14. Alkoholin (E%) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 14. 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	3,2	5,9	107	1,6	3,7	128	2,3	4,9	235
Turku-Loimaa	2,4	4,7	110	1,7	4,3	131	2,1	4,5	241
Pohjois-Savo	3,1	7,0	113	0,6	2,0	154	1,7	4,9	267
Pohjois-Karjala	1,7	3,4	131	0,7	2,6	154	1,2	3,1	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	2,3	5,9	124	0,8	2,4	143	1,5	4,4	267
Yhteensä/All	2,5	5,5	585	1,1	3,1	710	1,7	4,4	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	2,1	5,2	106	0,6	2,0	149	1,3	3,8	255
35–44	2,2	4,9	143	0,9	2,7	192	1,4	3,8	335
45–54	2,5	5,0	162	1,6	3,7	178	2,0	4,4	340
55–64	2,9	6,5	174	1,1	3,4	191	2,0	5,2	365
65–74	2,0	4,7	210	0,6	2,2	203	1,4	3,7	413
Yhteensä/All	2,4	5,3	795	1,0	2,9	913	1,6	4,2	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 15. Tyydyttyneiden rasvahappojen (g) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 15. 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	35	21	107	26	14	128	30	18	235
Turku-Loimaa	34	15	110	26	12	131	30	14	241
Pohjois-Savo	36	17	113	25	11	154	30	15	267
Pohjois-Karjala	37	15	131	30	13	154	33	14	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	37	20	124	28	14	143	32	17	267
Yhteensä/All	36	17	585	27	13	710	31	16	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	40	18	106	31	14	149	35	16	255
35–44	36	18	143	29	13	192	32	16	335
45–54	36	16	162	26	14	178	31	16	340
55–64	33	17	174	24	10	191	28	14	365
65–74	29	14	210	22	11	203	26	13	413
Yhteensä/All	34	17	795	26	13	913	30	15	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 16. Tyydyttyneiden rasvahappojen (E%) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 16. 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	13,3	4,3	107	13,5	4,3	128	13,4	4,3	235
Turku-Loimaa	14,0	4,3	110	13,6	4,1	131	13,8	4,2	241
Pohjois-Savo	13,8	3,5	113	13,2	3,6	154	13,5	3,6	267
Pohjois-Karjala	14,3	3,8	131	14,3	4,4	154	14,3	4,1	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	14,1	5,0	124	13,8	4,4	143	13,9	4,7	267
Yhteensä/All	13,9	4,2	585	13,7	4,2	710	13,8	4,2	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	14,4	4,1	106	14,3	4,3	149	14,3	4,2	255
35–44	13,7	4,3	143	14,0	4,1	192	13,9	4,2	335
45–54	13,9	3,9	162	13,6	4,4	178	13,7	4,2	340
55–64	14,0	4,5	174	13,0	3,9	191	13,5	4,2	365
65–74	13,0	3,5	210	12,7	4,1	203	12,9	3,8	413
Yhteensä/All	13,7	4,1	795	13,5	4,2	913	13,6	4,1	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 17. Kertatyödyttymättömien rasvahappojen (g) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 17. 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	35	17	107	26	13	128	30	15	235
Turku-Loimaa	33	13	110	25	10	131	29	12	241
Pohjois-Savo	33	16	113	24	9	154	27	13	267
Pohjois-Karjala	34	12	131	26	11	154	29	12	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	32	15	124	25	12	143	28	14	267
Yhteensä/All	33	15	585	25	11	710	29	13	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	37	13	106	27	11	149	31	13	255
35–44	34	15	143	27	11	192	30	13	335
45–54	34	15	162	24	11	178	29	14	340
55–64	30	14	174	22	10	191	26	13	365
65–74	28	12	210	20	9	203	24	11	413
Yhteensä/All	32	14	795	24	11	913	28	13	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 18. Kertatyödyttymättömien rasvahappojen (E%) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 18. 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	13,8	4,1	107	13,4	4,1	128	13,6	4,1	235
Turku-Loimaa	13,5	3,4	110	12,9	3,5	131	13,2	3,4	241
Pohjois-Savo	12,5	3,7	113	12,4	3,3	154	12,4	3,5	267
Pohjois-Karjala	12,8	3,1	131	12,4	3,2	154	12,6	3,2	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	12,6	3,9	124	12,1	3,8	143	12,3	3,9	267
Yhteensä/All	13,0	3,7	585	12,6	3,6	710	12,8	3,6	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	13,3	3,3	106	12,8	3,0	149	13,0	3,1	255
35–44	13,0	3,8	143	13,0	3,7	192	13,0	3,8	335
45–54	13,0	3,6	162	12,3	3,5	178	12,6	3,6	340
55–64	12,9	3,9	174	12,3	3,9	191	12,6	3,9	365
65–74	12,4	3,3	210	11,6	3,4	203	12,0	3,4	413
Yhteensä/All	12,9	3,6	795	12,4	3,6	913	12,6	3,6	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 19. Monityydyttymättömien rasvahappojen (g) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 19. 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	17,5	9,4	107	13,2	5,8	128	15,2	8,0	235
Turku-Loimaa	15,6	6,7	110	12,4	6,2	131	13,8	6,6	241
Pohjois-Savo	15,4	8,5	113	11,8	5,8	154	13,3	7,3	267
Pohjois-Karjala	15,9	7,6	131	12,3	5,9	154	13,9	6,9	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	14,7	7,3	124	12,3	6,4	143	13,4	6,9	267
Yhteensä/All	15,8	8,0	585	12,4	6,0	710	13,9	7,2	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	16,9	7,8	106	13,4	6,2	149	14,9	7,1	255
35–44	15,6	7,4	143	13,0	6,1	192	14,1	6,8	335
45–54	16,2	8,3	162	11,6	5,2	178	13,8	7,2	340
55–64	14,9	8,1	174	11,6	6,3	191	13,2	7,4	365
65–74	13,7	6,7	210	10,6	5,9	203	12,1	6,5	413
Yhteensä/All	15,2	7,7	795	12,0	6,0	913	13,5	7,0	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 20. Monityydyttymättömien rasvahappojen (E%) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 20. 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	6,9	2,7	107	6,9	2,6	128	6,9	2,6	235
Turku-Loimaa	6,4	2,0	110	6,3	2,3	131	6,4	2,2	241
Pohjois-Savo	6,0	2,4	113	6,2	2,4	154	6,1	2,4	267
Pohjois-Karjala	6,0	2,1	131	5,9	2,0	154	5,9	2,0	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	5,8	2,2	124	6,1	2,6	143	5,9	2,4	267
Yhteensä/All	6,2	2,3	585	6,3	2,4	710	6,2	2,4	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	6,2	2,4	106	6,3	2,4	149	6,3	2,4	255
35–44	6,0	2,2	143	6,3	2,4	192	6,1	2,3	335
45–54	6,2	2,3	162	6,1	2,1	178	6,1	2,2	340
55–64	6,4	2,5	174	6,4	2,6	191	6,4	2,6	365
65–74	6,2	2,2	210	6,2	2,8	203	6,2	2,5	413
Yhteensä/All	6,2	2,3	795	6,3	2,5	913	6,2	2,4	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 21. Monityydyttymättömien n-3 rasvahappojen (g) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 21. 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	3,8	2,1	107	2,9	1,4	128	3,3	1,8	235
Turku-Loimaa	3,5	1,8	110	2,9	1,7	131	3,1	1,8	241
Pohjois-Savo	3,6	2,1	113	2,7	1,3	154	3,1	1,7	267
Pohjois-Karjala	3,5	1,6	131	2,8	1,5	154	3,1	1,6	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	3,4	2,0	124	2,9	1,7	143	3,1	1,8	267
Yhteensä/All	3,5	1,9	585	2,8	1,5	710	3,2	1,7	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	3,7	1,8	106	3,0	1,7	149	3,3	1,8	255
35–44	3,5	1,9	143	2,9	1,5	192	3,2	1,7	335
45–54	3,6	2,0	162	2,7	1,4	178	3,1	1,8	340
55–64	3,5	1,9	174	2,8	1,5	191	3,1	1,8	365
65–74	3,4	1,9	210	2,5	1,5	203	3,0	1,8	413
Yhteensä/All	3,5	1,9	795	2,8	1,5	913	3,1	1,8	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 22. Monityydyttymättömien n-3 rasvahappojen (E%) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 22. 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	1,5	0,7	107	1,5	0,7	128	1,5	0,7	235
Turku-Loimaa	1,4	0,6	110	1,5	0,8	131	1,5	0,7	241
Pohjois-Savo	1,4	0,6	113	1,5	0,7	154	1,5	0,7	267
Pohjois-Karjala	1,3	0,6	131	1,4	0,7	154	1,4	0,7	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	1,4	0,7	124	1,4	0,8	143	1,4	0,7	267
Yhteensä/All	1,4	0,6	585	1,5	0,7	710	1,4	0,7	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	1,4	0,6	106	1,4	0,8	149	1,4	0,7	255
35–44	1,3	0,6	143	1,4	0,7	192	1,4	0,7	335
45–54	1,4	0,6	162	1,5	0,7	178	1,4	0,7	340
55–64	1,5	0,7	174	1,5	0,8	191	1,5	0,7	365
65–74	1,5	0,7	210	1,5	0,7	203	1,5	0,7	413
Yhteensä/All	1,4	0,7	795	1,5	0,7	913	1,5	0,7	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 23. Monityydyttymättömien n-6 rasvahappojen (g) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 23. 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	13,0	7,6	107	9,9	4,7	128	11,3	6,4	235
Turku-Loimaa	11,5	5,3	110	9,1	4,7	131	10,2	5,1	241
Pohjois-Savo	11,2	6,6	113	8,6	4,5	154	9,7	5,6	267
Pohjois-Karjala	11,6	6,3	131	8,9	4,5	154	10,1	5,6	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	10,6	5,5	124	8,9	4,9	143	9,7	5,2	267
Yhteensä/All	11,5	6,3	585	9,0	4,7	710	10,2	5,6	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	12,5	6,6	106	9,8	4,8	149	10,9	5,7	255
35–44	11,4	5,7	143	9,6	4,8	192	10,4	5,3	335
45–54	11,8	6,4	162	8,4	4,1	178	10,0	5,6	340
55–64	10,8	6,5	174	8,5	4,9	191	9,6	5,8	365
65–74	9,7	5,0	210	7,6	4,6	203	8,7	4,9	413
Yhteensä/All	11,1	6,0	795	8,7	4,7	913	9,8	5,5	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 24. Monityydyttymättömien n-6 rasvahappojen (E%) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 24. 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	5,1	2,2	107	5,1	2,0	128	5,1	2,1	235
Turku-Loimaa	4,7	1,7	110	4,6	1,8	131	4,7	1,7	241
Pohjois-Savo	4,3	1,9	113	4,5	1,9	154	4,4	1,9	267
Pohjois-Karjala	4,4	1,7	131	4,2	1,5	154	4,3	1,6	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	4,2	1,7	124	4,4	2,0	143	4,3	1,9	267
Yhteensä/All	4,5	1,9	585	4,6	1,8	710	4,5	1,9	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	4,5	2,0	106	4,6	1,8	149	4,6	1,9	255
35–44	4,4	1,7	143	4,6	1,8	192	4,5	1,8	335
45–54	4,6	1,8	162	4,4	1,6	178	4,5	1,7	340
55–64	4,6	2,0	174	4,6	2,1	191	4,6	2,0	365
65–74	4,4	1,7	210	4,5	2,3	203	4,4	2,0	413
Yhteensä/All	4,5	1,8	795	4,5	2,0	913	4,5	1,9	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 25. Transrasvahappojen (g) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 25. 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	1,0	0,7	107	0,8	0,4	128	0,9	0,6	235
Turku-Loimaa	1,1	0,6	110	0,8	0,5	131	0,9	0,5	241
Pohjois-Savo	1,1	0,6	113	0,8	0,4	154	0,9	0,5	267
Pohjois-Karjala	1,2	0,7	131	0,9	0,5	154	1,0	0,6	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	1,1	0,6	124	0,9	0,6	143	1,0	0,6	267
Yhteensä/All	1,1	0,6	585	0,9	0,5	710	1,0	0,6	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	1,3	0,7	106	1,0	0,6	149	1,1	0,6	255
35–44	1,1	0,7	143	0,9	0,5	192	1,0	0,6	335
45–54	1,1	0,6	162	0,8	0,5	178	0,9	0,6	340
55–64	1,0	0,6	174	0,7	0,4	191	0,9	0,5	365
65–74	0,9	0,5	210	0,7	0,5	203	0,8	0,5	413
Yhteensä/All	1,0	0,6	795	0,8	0,5	913	0,9	0,6	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 26. Transrasvahappojen (E%) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 26. 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	0,18	107	0,40	0,17	128	0,40	0,17	235
Turku-Loimaa	0,44	0,20	110	0,41	0,20	131	0,43	0,20	241
Pohjois-Savo	0,43	0,17	113	0,40	0,17	154	0,41	0,17	267
Pohjois-Karjala	0,44	0,18	131	0,45	0,19	154	0,45	0,18	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	0,42	0,18	124	0,46	0,24	143	0,44	0,22	267
Yhteensä/All	0,43	0,18	585	0,43	0,20	710	0,43	0,19	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	0,46	0,20	106	0,45	0,22	149	0,46	0,21	255
35–44	0,42	0,18	143	0,43	0,17	192	0,43	0,18	335
45–54	0,42	0,17	162	0,41	0,20	178	0,42	0,18	340
55–64	0,42	0,19	174	0,41	0,20	191	0,42	0,19	365
65–74	0,39	0,15	210	0,41	0,21	203	0,40	0,18	413
Yhteensä/All	0,42	0,18	795	0,42	0,20	913	0,42	0,19	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 27. Linolihapon (g) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 27. 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	12,8	7,5	107	9,8	4,7	128	11,1	6,3	235
Turku-Loimaa	11,2	5,2	110	8,9	4,7	131	10,0	5,1	241
Pohjois-Savo	10,9	6,5	113	8,4	4,6	154	9,5	5,6	267
Pohjois-Karjala	11,4	6,3	131	8,7	4,6	154	9,9	5,6	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	10,4	5,4	124	8,8	4,9	143	9,5	5,2	267
Yhteensä/All	11,3	6,3	585	8,9	4,7	710	10,0	5,6	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	12,2	6,5	106	9,7	4,8	149	10,7	5,7	255
35–44	11,2	5,6	143	9,5	4,8	192	10,2	5,2	335
45–54	11,6	6,3	162	8,2	4,0	178	9,8	5,5	340
55–64	10,6	6,5	174	8,4	4,9	191	9,4	5,8	365
65–74	9,5	5,0	210	7,5	4,6	203	8,5	4,9	413
Yhteensä/All	10,8	6,0	795	8,6	4,7	913	9,6	5,5	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 28. Linolihapon (E%) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 28. 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	5,1	2,2	107	5,1	2,1	128	5,1	2,1	235
Turku-Loimaa	4,6	1,7	110	4,6	1,7	131	4,6	1,7	241
Pohjois-Savo	4,2	1,9	113	4,4	1,9	154	4,3	1,9	267
Pohjois-Karjala	4,3	1,7	131	4,1	1,5	154	4,2	1,6	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	4,1	1,7	124	4,4	2,0	143	4,2	1,9	267
Yhteensä/All	4,4	1,9	585	4,5	1,9	710	4,5	1,9	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	4,4	2,0	106	4,6	1,8	149	4,5	1,9	255
35–44	4,3	1,7	143	4,5	1,9	192	4,4	1,8	335
45–54	4,5	1,8	162	4,3	1,6	178	4,4	1,7	340
55–64	4,5	2,0	174	4,6	2,1	191	4,5	2,0	365
65–74	4,3	1,7	210	4,4	2,3	203	4,3	2,0	413
Yhteensä/All	4,4	1,8	795	4,5	2,0	913	4,4	1,9	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 29. Alfalinoleenihapon (g) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 29. 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	3,2	1,8	107	2,5	1,2	128	2,8	1,5	235
Turku-Loimaa	3,0	1,6	110	2,4	1,6	131	2,7	1,6	241
Pohjois-Savo	3,0	1,9	113	2,4	1,3	154	2,6	1,6	267
Pohjois-Karjala	3,0	1,4	131	2,4	1,3	154	2,7	1,4	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	2,8	1,6	124	2,4	1,4	143	2,6	1,5	267
Yhteensä/All	3,0	1,6	585	2,4	1,4	710	2,7	1,5	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	3,2	1,6	106	2,5	1,5	149	2,8	1,6	255
35–44	2,9	1,5	143	2,6	1,4	192	2,7	1,4	335
45–54	3,0	1,8	162	2,3	1,2	178	2,6	1,5	340
55–64	2,8	1,6	174	2,3	1,4	191	2,5	1,5	365
65–74	2,7	1,6	210	2,1	1,3	203	2,4	1,5	413
Yhteensä/All	2,9	1,6	795	2,3	1,3	913	2,6	1,5	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 30. Alfalinoleenihapon (E%) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 30. 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	1,29	0,60	107	1,30	0,62	128	1,30	0,61	235
Turku-Loimaa	1,24	0,53	110	1,24	0,70	131	1,24	0,63	241
Pohjois-Savo	1,17	0,56	113	1,26	0,62	154	1,22	0,59	267
Pohjois-Karjala	1,12	0,44	131	1,17	0,53	154	1,15	0,49	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	1,08	0,50	124	1,19	0,61	143	1,14	0,56	267
Yhteensä/All	1,17	0,53	585	1,23	0,62	710	1,21	0,58	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	1,16	0,55	106	1,21	0,66	149	1,19	0,62	255
35–44	1,12	0,48	143	1,24	0,62	192	1,19	0,57	335
45–54	1,17	0,53	162	1,20	0,55	178	1,19	0,54	340
55–64	1,23	0,55	174	1,26	0,64	191	1,25	0,60	365
65–74	1,21	0,58	210	1,22	0,62	203	1,21	0,60	413
Yhteensä/All	1,18	0,54	795	1,23	0,62	913	1,21	0,58	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 31. Kolesterolin (mg) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 31. 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	319	214	107	203	133	128	256	183	235
Turku-Loimaa	260	169	110	212	128	131	234	150	241
Pohjois-Savo	278	150	113	192	94	154	228	128	267
Pohjois-Karjala	314	164	131	234	127	154	271	150	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	307	212	124	210	116	143	255	174	267
Yhteensä/All	296	184	585	210	120	710	249	158	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	336	190	106	227	127	149	272	165	255
35–44	293	162	143	223	120	192	253	143	335
45–54	302	210	162	210	127	178	253	178	340
55–64	270	167	174	185	104	191	225	144	365
65–74	242	140	210	184	102	203	213	126	413
Yhteensä/All	282	175	795	204	117	913	240	152	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 32. Kolesterolin (mg/MJ) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan.

Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 32. 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	34	19	107	29	16	128	31	18	235
Turku-Loimaa	29	18	110	30	16	131	30	17	241
Pohjois-Savo	30	12	113	28	14	154	29	13	267
Pohjois-Karjala	33	17	131	31	16	154	32	17	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	33	21	124	28	13	143	30	17	267
Yhteensä/All	32	18	585	29	15	710	30	16	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	33	18	106	29	14	149	31	16	255
35–44	32	19	143	30	15	192	31	17	335
45–54	31	16	162	30	16	178	30	16	340
55–64	31	18	174	28	15	191	30	17	365
65–74	30	16	210	30	14	203	30	15	413
Yhteensä/All	31	17	795	29	15	913	30	16	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 33. A-vitamiinin (μg) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 33. Mean daily intake of Vitamin A (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	1 587	3 700	107	669	398	128	1 087	2 549	235
Turku-Loimaa	861	1 048	110	803	883	131	830	961	241
Pohjois-Savo	814	704	113	731	762	154	766	738	267
Pohjois-Karjala	780	401	131	847	1 029	154	816	804	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	722	574	124	715	606	143	718	590	267
Yhteensä/All	937	1 728	585	755	777	710	837	1 299	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	806	611	106	788	831	149	796	746	255
35–44	999	1 534	143	751	593	192	857	1 103	335
45–54	1 052	2 649	162	784	1 062	178	911	1 984	340
55–64	860	1 169	174	707	552	191	780	903	365
65–74	892	995	210	764	1 129	203	829	1 064	413
Yhteensä/All	925	1 568	795	757	867	913	835	1 246	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 34. A-vitamiinin ($\mu\text{g}/\text{MJ}$) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan.

Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 34. 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	166	334	107	97	61	128	128	232	235
Turku-Loimaa	108	234	110	110	93	131	109	172	241
Pohjois-Savo	92	92	113	108	117	154	101	107	267
Pohjois-Karjala	82	43	131	114	138	154	99	106	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	80	86	124	101	86	143	91	86	267
Yhteensä/All	104	187	585	106	104	710	105	147	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	79	56	106	103	107	149	93	90	255
35–44	107	169	143	101	82	192	104	126	335
45–54	116	279	162	112	132	178	114	215	340
55–64	104	141	174	109	91	191	107	118	365
65–74	114	136	210	125	176	203	119	157	413
Yhteensä/All	106	175	795	110	124	913	108	150	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 35. D-vitamiinin (μg) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 35. Mean daily intake of vitamin D (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	9,7	7,6	107	7,4	4,7	128	8,5	6,3	235
Turku-Loimaa	8,9	5,9	110	7,4	4,3	131	8,1	5,1	241
Pohjois-Savo	12,6	8,6	113	9,2	5,3	154	10,6	7,1	267
Pohjois-Karjala	12,3	7,6	131	9,3	6,5	154	10,7	7,2	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	11,8	9,1	124	9,7	6,5	143	10,7	7,9	267
Yhteensä/All	11,1	8,0	585	8,7	5,7	710	9,8	6,9	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	10,7	6,7	106	8,2	4,9	149	9,2	5,8	255
35–44	10,5	7,0	143	9,0	5,6	192	9,6	6,3	335
45–54	11,2	7,6	162	8,2	6,2	178	9,6	7,0	340
55–64	11,9	9,6	174	9,1	5,8	191	10,4	7,9	365
65–74	12,8	9,0	210	8,7	6,1	203	10,8	8,0	413
Yhteensä/All	11,6	8,3	795	8,7	5,8	913	10,0	7,2	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 36. D-vitamiinin ($\mu\text{g}/\text{MJ}$) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan.

Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 36. 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	1,0	0,7	107	1,1	0,7	128	1,1	0,7	235
Turku-Loimaa	1,0	0,6	110	1,0	0,5	131	1,0	0,6	241
Pohjois-Savo	1,4	0,9	113	1,4	0,8	154	1,4	0,8	267
Pohjois-Karjala	1,3	0,8	131	1,3	1,0	154	1,3	0,9	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	1,3	0,9	124	1,3	0,8	143	1,3	0,9	267
Yhteensä/All	1,2	0,8	585	1,2	0,8	710	1,2	0,8	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	1,1	0,7	106	1,1	0,6	149	1,1	0,6	255
35–44	1,1	0,7	143	1,2	0,7	192	1,2	0,7	335
45–54	1,2	0,7	162	1,2	0,9	178	1,2	0,8	340
55–64	1,4	1,0	174	1,4	0,9	191	1,4	0,9	365
65–74	1,5	0,8	210	1,4	0,9	203	1,5	0,9	413
Yhteensä/All	1,3	0,8	795	1,3	0,8	913	1,3	0,8	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 37. E-vitamiinin (mg) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 37. 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	12,5	5,8	107	10,2	4,6	128	11,3	5,3	235
Turku-Loimaa	11,1	4,7	110	9,8	5,5	131	10,4	5,2	241
Pohjois-Savo	10,8	5,5	113	9,3	4,3	154	10,0	4,9	267
Pohjois-Karjala	11,8	5,5	131	9,9	4,4	154	10,8	5,0	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	10,5	4,0	124	9,5	4,4	143	10,0	4,3	267
Yhteensä/All	11,3	5,1	585	9,7	4,6	710	10,5	4,9	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	12,1	4,8	106	10,2	4,4	149	11,0	4,7	255
35–44	10,8	4,3	143	10,1	5,6	192	10,4	5,1	335
45–54	11,6	5,4	162	9,3	3,8	178	10,4	4,8	340
55–64	11,1	5,6	174	9,4	4,4	191	10,2	5,1	365
65–74	10,2	4,9	210	8,5	4,2	203	9,4	4,7	413
Yhteensä/All	11,0	5,1	795	9,5	4,6	913	10,2	4,9	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 38. E-vitamiinin (mg/MJ) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan.

Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 38. 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	1,4	0,5	107	1,4	0,6	128	1,4	0,6	235
Turku-Loimaa	1,2	0,4	110	1,4	0,6	131	1,3	0,5	241
Pohjois-Savo	1,2	0,4	113	1,3	0,5	154	1,3	0,5	267
Pohjois-Karjala	1,2	0,4	131	1,3	0,4	154	1,3	0,4	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	1,1	0,4	124	1,3	0,5	143	1,2	0,5	267
Yhteensä/All	1,2	0,4	585	1,3	0,5	710	1,3	0,5	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	1,2	0,5	106	1,3	0,4	149	1,3	0,5	255
35–44	1,1	0,4	143	1,3	0,6	192	1,2	0,5	335
45–54	1,2	0,4	162	1,3	0,4	178	1,3	0,4	340
55–64	1,3	0,5	174	1,4	0,5	191	1,4	0,5	365
65–74	1,3	0,5	210	1,4	0,5	203	1,3	0,5	413
Yhteensä/All	1,2	0,4	795	1,4	0,5	913	1,3	0,5	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 39. K-vitamiinin (μg) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 39. Mean daily intake of vitamin K (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	117	51	107	98	45	128	107	49	235
Turku-Loimaa	110	75	110	97	55	131	103	65	241
Pohjois-Savo	100	57	113	93	58	154	96	58	267
Pohjois-Karjala	104	44	131	97	44	154	100	44	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	92	45	124	92	58	143	92	53	267
Yhteensä/All	104	56	585	95	52	710	99	54	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	112	54	106	104	65	149	107	61	255
35–44	97	41	143	88	37	192	92	39	335
45–54	103	53	162	97	53	178	100	53	340
55–64	105	67	174	95	53	191	100	60	365
65–74	99	64	210	87	45	203	93	56	413
Yhteensä/All	102	58	795	94	51	913	98	54	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 40. K-vitamiinin ($\mu\text{g}/\text{MJ}$) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan.

Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 40. 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	14	7	107	14	7	128	14	7	235
Turku-Loimaa	13	12	110	14	7	131	14	10	241
Pohjois-Savo	11	6	113	14	9	154	13	8	267
Pohjois-Karjala	11	5	131	13	6	154	12	6	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	10	5	124	13	8	143	12	7	267
Yhteensä/All	12	7	585	14	8	710	13	8	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	11	6	106	14	9	149	13	8	255
35–44	11	5	143	12	6	192	11	6	335
45–54	11	8	162	14	8	178	13	8	340
55–64	13	9	174	15	8	191	14	9	365
65–74	13	10	210	14	7	203	13	9	413
Yhteensä/All	12	8	795	14	7	913	13	8	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 41. Tiamiinin (mg) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 41. 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	107	1,1	0,4	128	1,2	0,6	235
Turku-Loimaa	1,4	0,5	110	1,1	0,4	131	1,2	0,5	241
Pohjois-Savo	1,6	0,9	113	1,1	0,4	154	1,3	0,7	267
Pohjois-Karjala	1,6	0,6	131	1,2	0,5	154	1,4	0,6	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	1,4	0,5	124	1,1	0,4	143	1,3	0,5	267
Yhteensä/All	1,5	0,7	585	1,1	0,4	710	1,3	0,6	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	1,5	0,6	106	1,1	0,4	149	1,3	0,6	255
35–44	1,4	0,5	143	1,1	0,5	192	1,2	0,5	335
45–54	1,5	0,8	162	1,1	0,4	178	1,3	0,7	340
55–64	1,5	0,6	174	1,1	0,4	191	1,3	0,6	365
65–74	1,4	0,6	210	1,0	0,4	203	1,2	0,5	413
Yhteensä/All	1,5	0,6	795	1,1	0,4	913	1,3	0,6	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 42. Tiamiinin (mg/MJ) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan.

Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 42. 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	107	0,15	0,07	128	0,16	0,06	235
Turku-Loimaa	0,16	0,06	110	0,16	0,05	131	0,16	0,06	241
Pohjois-Savo	0,17	0,06	113	0,16	0,05	154	0,16	0,05	267
Pohjois-Karjala	0,16	0,05	131	0,16	0,05	154	0,16	0,05	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	0,15	0,04	124	0,16	0,06	143	0,16	0,05	267
Yhteensä/All	0,16	0,06	585	0,16	0,05	710	0,16	0,06	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	0,15	0,06	106	0,15	0,05	149	0,15	0,05	255
35–44	0,15	0,04	143	0,15	0,05	192	0,15	0,05	335
45–54	0,16	0,06	162	0,16	0,05	178	0,16	0,06	340
55–64	0,17	0,05	174	0,17	0,06	191	0,17	0,06	365
65–74	0,17	0,06	210	0,17	0,05	203	0,17	0,05	413
Yhteensä/All	0,16	0,06	795	0,16	0,05	913	0,16	0,06	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 43. Riboflaviinin (mg) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 43. 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	2,2	1,4	107	1,6	0,6	128	1,9	1,1	235
Turku-Loimaa	1,8	0,8	110	1,7	0,6	131	1,7	0,7	241
Pohjois-Savo	2,1	0,9	113	1,7	0,6	154	1,9	0,8	267
Pohjois-Karjala	2,3	0,9	131	1,8	0,6	154	2,0	0,8	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	2,2	0,8	124	1,8	0,8	143	2,0	0,8	267
Yhteensä/All	2,1	1,0	585	1,7	0,7	710	1,9	0,8	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	2,4	1,0	106	1,9	0,7	149	2,1	0,8	255
35–44	2,2	0,9	143	1,8	0,8	192	2,0	0,8	335
45–54	2,2	1,2	162	1,6	0,6	178	1,9	1,0	340
55–64	1,9	0,7	174	1,6	0,6	191	1,7	0,6	365
65–74	1,8	0,7	210	1,5	0,5	203	1,7	0,7	413
Yhteensä/All	2,0	0,9	795	1,7	0,6	913	1,8	0,8	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 44. Riboflaviinin (mg/MJ) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 44. 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	0,24	0,12	107	0,23	0,07	128	0,23	0,10	235
Turku-Loimaa	0,21	0,09	110	0,24	0,07	131	0,22	0,08	241
Pohjois-Savo	0,23	0,07	113	0,25	0,08	154	0,24	0,08	267
Pohjois-Karjala	0,24	0,07	131	0,24	0,07	154	0,24	0,07	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	0,23	0,07	124	0,25	0,10	143	0,24	0,09	267
Yhteensä/All	0,23	0,09	585	0,24	0,08	710	0,24	0,08	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	0,24	0,08	106	0,25	0,08	149	0,24	0,08	255
35–44	0,23	0,08	143	0,24	0,08	192	0,24	0,08	335
45–54	0,23	0,11	162	0,23	0,07	178	0,23	0,09	340
55–64	0,22	0,07	174	0,25	0,08	191	0,23	0,08	365
65–74	0,23	0,07	210	0,25	0,07	203	0,24	0,07	413
Yhteensä/All	0,23	0,08	795	0,24	0,08	913	0,24	0,08	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 45. Niasiinin (mg NE) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 45. 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	40	22	107	28	10	128	34	17	235
Turku-Loimaa	36	13	110	29	9	131	32	11	241
Pohjois-Savo	40	17	113	28	8	154	33	14	267
Pohjois-Karjala	40	12	131	30	10	154	35	12	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	40	14	124	30	10	143	35	13	267
Yhteensä/All	39	16	585	29	9	710	34	13	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	43	16	106	31	10	149	36	14	255
35–44	40	14	143	31	10	192	35	12	335
45–54	41	18	162	28	9	178	34	16	340
55–64	35	13	174	28	8	191	31	11	365
65–74	33	11	210	26	8	203	29	11	413
Yhteensä/All	38	15	795	29	9	913	33	13	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 46. Niasiinin (mg/MJ NE) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan.

Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 46. 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	4,4	2,0	107	4,1	1,2	128	4,2	1,6	235
Turku-Loimaa	4,1	1,2	110	4,2	1,0	131	4,1	1,1	241
Pohjois-Savo	4,2	1,1	113	4,2	1,0	154	4,2	1,0	267
Pohjois-Karjala	4,3	1,1	131	4,1	1,2	154	4,2	1,1	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	4,3	1,1	124	4,2	1,3	143	4,3	1,2	267
Yhteensä/All	4,3	1,3	585	4,2	1,2	710	4,2	1,2	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	4,3	1,2	106	4,0	1,2	149	4,1	1,2	255
35–44	4,3	1,4	143	4,1	1,1	192	4,2	1,2	335
45–54	4,3	1,6	162	4,1	1,1	178	4,2	1,3	340
55–64	4,1	1,0	174	4,3	1,2	191	4,2	1,1	365
65–74	4,2	1,1	210	4,2	1,1	203	4,2	1,1	413
Yhteensä/All	4,2	1,3	795	4,2	1,1	913	4,2	1,2	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 47. Pyridoksiinin (mg) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 47. 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	2,5	2,9	107	1,6	0,6	128	2,0	2,1	235
Turku-Loimaa	2,1	1,3	110	1,6	0,6	131	1,8	1,0	241
Pohjois-Savo	2,1	0,9	113	1,6	0,7	154	1,8	0,8	267
Pohjois-Karjala	2,3	0,9	131	1,7	0,6	154	2,0	0,8	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	2,2	0,8	124	1,7	0,6	143	1,9	0,7	267
Yhteensä/All	2,2	1,6	585	1,6	0,6	710	1,9	1,2	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	2,5	1,5	106	1,8	0,8	149	2,1	1,2	255
35–44	2,1	0,8	143	1,6	0,6	192	1,8	0,7	335
45–54	2,4	2,4	162	1,6	0,5	178	2,0	1,7	340
55–64	2,0	0,8	174	1,6	0,5	191	1,8	0,7	365
65–74	1,9	0,7	210	1,5	0,5	203	1,7	0,7	413
Yhteensä/All	2,1	1,4	795	1,6	0,6	913	1,9	1,1	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 48. Pyridoksiinin (mg/MJ) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 48. 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	0,27	0,33	107	0,23	0,09	128	0,25	0,23	235
Turku-Loimaa	0,24	0,14	110	0,23	0,07	131	0,23	0,11	241
Pohjois-Savo	0,23	0,08	113	0,24	0,09	154	0,23	0,09	267
Pohjois-Karjala	0,24	0,07	131	0,23	0,07	154	0,23	0,07	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	0,24	0,07	124	0,24	0,09	143	0,24	0,08	267
Yhteensä/All	0,24	0,16	585	0,23	0,08	710	0,24	0,13	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	0,25	0,16	106	0,23	0,10	149	0,24	0,13	255
35–44	0,23	0,08	143	0,22	0,06	192	0,22	0,07	335
45–54	0,26	0,26	162	0,23	0,07	178	0,24	0,19	340
55–64	0,23	0,07	174	0,25	0,09	191	0,24	0,08	365
65–74	0,24	0,07	210	0,25	0,07	203	0,25	0,07	413
Yhteensä/All	0,24	0,15	795	0,24	0,08	913	0,24	0,12	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 49. Folaatin (μg) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 49. Mean daily intake of folate (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	321	267	107	223	72	128	268	194	235
Turku-Loimaa	264	130	110	236	104	131	249	117	241
Pohjois-Savo	260	102	113	236	99	154	246	101	267
Pohjois-Karjala	268	91	131	245	103	154	256	98	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	242	84	124	230	104	143	236	95	267
Yhteensä/All	270	149	585	234	98	710	250	125	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	277	113	106	243	101	149	257	107	255
35–44	272	134	143	233	95	192	250	115	335
45–54	277	202	162	230	104	178	253	160	340
55–64	257	117	174	233	93	191	245	105	365
65–74	255	109	210	219	115	203	237	113	413
Yhteensä/All	266	139	795	231	102	913	247	122	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 50. Folaatin ($\mu\text{g}/\text{MJ}$) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 50. 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	35	23	107	33	11	128	34	17	235
Turku-Loimaa	31	22	110	34	12	131	32	17	241
Pohjois-Savo	29	10	113	35	15	154	32	13	267
Pohjois-Karjala	28	8	131	33	14	154	31	12	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	26	8	124	32	14	143	30	12	267
Yhteensä/All	30	16	585	33	13	710	32	14	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	27	9	106	32	13	149	30	12	255
35–44	29	13	143	31	11	192	30	12	335
45–54	30	21	162	33	13	178	32	18	340
55–64	31	14	174	36	14	191	34	15	365
65–74	32	12	210	36	16	203	34	14	413
Yhteensä/All	30	15	795	34	14	913	32	14	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 51. B₁₂-vitamiinin (µg) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 51. Mean daily intake of vitamin B₁₂ (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	10,3	17,2	107	4,3	2,3	128	7,0	12,1	235
Turku-Loimaa	5,7	5,0	110	5,0	4,3	131	5,3	4,6	241
Pohjois-Savo	6,1	3,6	113	5,0	3,9	154	5,5	3,8	267
Pohjois-Karjala	6,7	3,4	131	5,2	4,9	154	5,9	4,3	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	7,0	4,0	124	5,3	3,2	143	6,1	3,7	267
Yhteensä/All	7,1	8,3	585	5,0	3,9	710	6,0	6,4	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	6,9	3,7	106	5,3	4,0	149	6,0	3,9	255
35–44	7,3	6,6	143	5,1	2,8	192	6,0	4,9	335
45–54	8,0	12,8	162	4,9	5,4	178	6,4	9,8	340
55–64	6,4	6,0	174	4,7	2,9	191	5,5	4,7	365
65–74	6,7	5,2	210	5,1	6,1	203	5,9	5,7	413
Yhteensä/All	7,0	7,6	795	5,0	4,5	913	5,9	6,2	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 52. B₁₂-vitamiinin (µg/MJ) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 52. Mean daily intake of vitamin B₁₂ (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	1,07	1,52	107	0,62	0,32	128	0,82	1,07	235
Turku-Loimaa	0,68	1,05	110	0,69	0,45	131	0,68	0,78	241
Pohjois-Savo	0,67	0,41	113	0,75	0,60	154	0,72	0,53	267
Pohjois-Karjala	0,71	0,34	131	0,71	0,66	154	0,71	0,54	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	0,78	0,50	124	0,74	0,40	143	0,76	0,45	267
Yhteensä/All	0,78	0,87	585	0,71	0,51	710	0,74	0,70	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	0,69	0,35	106	0,70	0,51	149	0,70	0,45	255
35–44	0,79	0,72	143	0,67	0,35	192	0,72	0,54	335
45–54	0,85	1,29	162	0,70	0,66	178	0,77	1,01	340
55–64	0,75	0,69	174	0,75	0,50	191	0,75	0,60	365
65–74	0,83	0,65	210	0,85	1,00	203	0,84	0,84	413
Yhteensä/All	0,79	0,82	795	0,74	0,65	913	0,76	0,73	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 53. C-vitamiinin (mg) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 53. 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	112	73	107	102	55	128	107	64	235
Turku-Loimaa	126	124	110	120	88	131	123	106	241
Pohjois-Savo	96	78	113	122	95	154	111	89	267
Pohjois-Karjala	105	83	131	120	80	154	113	81	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	86	65	124	122	120	143	105	100	267
Yhteensä/All	105	87	585	118	91	710	112	89	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	106	79	106	121	94	149	114	88	255
35–44	98	74	143	107	68	192	103	71	335
45–54	101	81	162	117	83	178	110	83	340
55–64	113	105	174	127	113	191	120	109	365
65–74	104	74	210	114	80	203	109	77	413
Yhteensä/All	104	84	795	117	89	913	111	87	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 54. C-vitamiinin (mg/MJ) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan.

Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 54. 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	13	9	107	16	10	128	15	10	235
Turku-Loimaa	15	15	110	18	15	131	17	15	241
Pohjois-Savo	11	9	113	18	14	154	15	12	267
Pohjois-Karjala	11	9	131	16	11	154	14	10	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	10	7	124	18	20	143	14	16	267
Yhteensä/All	12	10	585	17	14	710	15	13	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	11	8	106	16	13	149	14	12	255
35–44	11	8	143	15	11	192	13	10	335
45–54	11	9	162	17	12	178	14	11	340
55–64	14	13	174	20	19	191	17	17	365
65–74	14	11	210	19	14	203	16	12	413
Yhteensä/All	12	10	795	18	14	913	15	13	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 55. Natriumin (g) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 55. 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	3,3	1,5	107	2,5	0,8	128	2,9	1,2	235
Turku-Loimaa	3,2	1,0	110	2,5	1,1	131	2,8	1,1	241
Pohjois-Savo	3,5	1,4	113	2,5	0,8	154	2,9	1,2	267
Pohjois-Karjala	3,8	1,2	131	2,7	0,9	154	3,2	1,1	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	3,6	1,2	124	2,6	1,1	143	3,1	1,2	267
Yhteensä/All	3,5	1,3	585	2,6	0,9	710	3,0	1,2	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	3,7	1,2	106	2,6	0,9	149	3,1	1,2	255
35–44	3,4	1,1	143	2,7	0,9	192	3,0	1,1	335
45–54	3,7	1,5	162	2,5	0,8	178	3,1	1,3	340
55–64	3,3	1,2	174	2,5	1,1	191	2,9	1,2	365
65–74	3,1	1,1	210	2,2	0,7	203	2,7	1,0	413
Yhteensä/All	3,4	1,2	795	2,5	0,9	913	2,9	1,1	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 56. Natriumin (g/MJ) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 56. 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	107	0,35	0,08	128	0,36	0,08	235
Turku-Loimaa	0,36	0,08	110	0,35	0,10	131	0,36	0,09	241
Pohjois-Savo	0,37	0,08	113	0,36	0,09	154	0,37	0,08	267
Pohjois-Karjala	0,40	0,08	131	0,37	0,09	154	0,38	0,08	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	0,39	0,09	124	0,37	0,14	143	0,38	0,12	267
Yhteensä/All	0,38	0,09	585	0,36	0,10	710	0,37	0,10	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	0,37	0,09	106	0,35	0,10	149	0,36	0,10	255
35–44	0,37	0,08	143	0,35	0,07	192	0,36	0,08	335
45–54	0,38	0,09	162	0,36	0,09	178	0,37	0,09	340
55–64	0,38	0,09	174	0,38	0,13	191	0,38	0,11	365
65–74	0,39	0,09	210	0,37	0,08	203	0,38	0,08	413
Yhteensä/All	0,38	0,09	795	0,36	0,10	913	0,37	0,09	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 57. Natriumkloridin (g) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 57. 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	8,5	3,8	107	6,3	2,0	128	7,3	3,1	235
Turku-Loimaa	8,1	2,6	110	6,3	2,8	131	7,2	2,8	241
Pohjois-Savo	8,9	3,5	113	6,4	1,9	154	7,4	3,0	267
Pohjois-Karjala	9,8	2,9	131	6,9	2,2	154	8,2	2,9	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	9,1	3,0	124	6,7	2,7	143	7,8	3,1	267
Yhteensä/All	8,9	3,2	585	6,5	2,3	710	7,6	3,0	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	9,5	3,0	106	6,7	2,3	149	7,8	2,9	255
35–44	8,8	2,9	143	6,8	2,2	192	7,6	2,7	335
45–54	9,3	3,7	162	6,4	2,1	178	7,8	3,3	340
55–64	8,3	3,0	174	6,3	2,7	191	7,3	3,0	365
65–74	7,9	2,7	210	5,7	1,7	203	6,8	2,5	413
Yhteensä/All	8,6	3,1	795	6,3	2,2	913	7,4	2,9	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 58. Natriumkloridin (g/MJ) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 58. 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	0,91	0,22	107	0,89	0,21	128	0,90	0,21	235
Turku-Loimaa	0,92	0,21	110	0,89	0,26	131	0,91	0,24	241
Pohjois-Savo	0,95	0,21	113	0,92	0,21	154	0,93	0,21	267
Pohjois-Karjala	1,02	0,21	131	0,92	0,22	154	0,97	0,22	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	0,98	0,24	124	0,94	0,36	143	0,96	0,31	267
Yhteensä/All	0,96	0,22	585	0,92	0,26	710	0,93	0,24	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	0,94	0,22	106	0,88	0,26	149	0,90	0,25	255
35–44	0,93	0,20	143	0,90	0,19	192	0,91	0,19	335
45–54	0,97	0,22	162	0,92	0,23	178	0,94	0,23	340
55–64	0,98	0,23	174	0,96	0,33	191	0,97	0,29	365
65–74	0,98	0,22	210	0,93	0,19	203	0,96	0,21	413
Yhteensä/All	0,96	0,22	795	0,92	0,25	913	0,94	0,24	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 59. Kaliumin (g) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 59. 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	1,3	107	3,2	0,9	128	3,6	1,2	235
Turku-Loimaa	3,8	1,1	110	3,4	1,0	131	3,6	1,0	241
Pohjois-Savo	4,1	1,3	113	3,3	0,9	154	3,7	1,2	267
Pohjois-Karjala	4,4	1,1	131	3,5	0,9	154	3,9	1,1	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	4,2	1,1	124	3,6	1,0	143	3,9	1,1	267
Yhteensä/All	4,1	1,2	585	3,4	0,9	710	3,7	1,1	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	4,2	1,3	106	3,5	1,0	149	3,8	1,2	255
35–44	4,1	1,2	143	3,4	1,0	192	3,7	1,2	335
45–54	4,2	1,2	162	3,3	0,9	178	3,7	1,1	340
55–64	3,9	1,1	174	3,4	0,9	191	3,7	1,0	365
65–74	3,9	1,2	210	3,2	0,9	203	3,5	1,1	413
Yhteensä/All	4,0	1,2	795	3,4	0,9	913	3,7	1,1	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 60. Kaliumin (g/MJ) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 60. 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	0,45	0,13	107	0,47	0,11	128	0,46	0,12	235
Turku-Loimaa	0,44	0,14	110	0,49	0,12	131	0,47	0,13	241
Pohjois-Savo	0,45	0,10	113	0,49	0,11	154	0,47	0,11	267
Pohjois-Karjala	0,46	0,09	131	0,48	0,13	154	0,47	0,11	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	0,46	0,10	124	0,51	0,16	143	0,49	0,14	267
Yhteensä/All	0,45	0,11	585	0,49	0,13	710	0,47	0,12	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	0,42	0,10	106	0,46	0,12	149	0,44	0,11	255
35–44	0,45	0,11	143	0,46	0,12	192	0,46	0,12	335
45–54	0,45	0,12	162	0,49	0,12	178	0,47	0,12	340
55–64	0,47	0,11	174	0,53	0,15	191	0,50	0,13	365
65–74	0,49	0,12	210	0,53	0,11	203	0,51	0,12	413
Yhteensä/All	0,46	0,11	795	0,50	0,13	913	0,48	0,12	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 61. Fosforin (mg) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 61. 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	1 680	707	107	1 341	421	128	1 495	593	235
Turku-Loimaa	1 508	474	110	1 357	430	131	1 426	456	241
Pohjois-Savo	1 749	627	113	1 383	453	154	1 538	562	267
Pohjois-Karjala	1 925	631	131	1 467	437	154	1 677	581	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	1 783	544	124	1 451	517	143	1 605	554	267
Yhteensä/All	1 738	615	585	1 402	455	710	1 554	559	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	1 891	661	106	1 474	411	149	1 647	567	255
35–44	1 758	600	143	1 483	541	192	1 600	582	335
45–54	1 761	650	162	1 305	371	178	1 522	569	340
55–64	1 606	539	174	1 356	445	191	1 476	507	365
65–74	1 574	569	210	1 252	382	203	1 415	512	413
Yhteensä/All	1 694	607	795	1 369	444	913	1 520	551	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 62. Fosforin (mg/MJ) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 62. 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	182	47	107	193	51	128	188	49	235
Turku-Loimaa	171	40	110	193	39	131	183	41	241
Pohjois-Savo	188	39	113	200	42	154	195	41	267
Pohjois-Karjala	200	44	131	197	44	154	198	44	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	192	34	124	201	52	143	197	45	267
Yhteensä/All	187	42	585	197	46	710	193	44	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	186	43	106	193	42	149	190	42	255
35–44	187	41	143	196	52	192	192	48	335
45–54	186	44	162	189	40	178	188	42	340
55–64	189	41	174	207	46	191	199	44	365
65–74	195	42	210	204	39	203	199	41	413
Yhteensä/All	189	42	795	198	44	913	194	44	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 63. Kalsiumin (mg) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 63. 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	1 136	624	107	979	390	128	1 050	515	235
Turku-Loimaa	1 059	458	110	1 021	389	131	1 038	421	241
Pohjois-Savo	1 196	541	113	1 073	447	154	1 125	492	267
Pohjois-Karjala	1 402	628	131	1 112	455	154	1 245	560	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	1 271	526	124	1 167	558	143	1 216	545	267
Yhteensä/All	1 221	571	585	1 074	457	710	1 140	517	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	1 424	621	106	1 206	445	149	1 297	535	255
35–44	1 251	576	143	1 155	541	192	1 196	557	335
45–54	1 195	571	162	952	356	178	1 068	486	340
55–64	1 099	500	174	1 002	418	191	1 048	461	365
65–74	1 056	478	210	921	365	203	990	431	413
Yhteensä/All	1 178	553	795	1 040	443	913	1 104	502	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 64. Kalsiumin (mg/MJ) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan.

Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 64. 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	125	59	107	140	48	128	133	53	235
Turku-Loimaa	120	45	110	145	46	131	133	47	241
Pohjois-Savo	130	48	113	154	48	154	144	49	267
Pohjois-Karjala	145	54	131	149	51	154	147	52	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	136	42	124	163	72	143	150	61	267
Yhteensä/All	132	50	585	151	54	710	142	53	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	140	50	106	158	52	149	150	52	255
35–44	133	48	143	153	60	192	144	56	335
45–54	127	52	162	139	45	178	133	49	340
55–64	130	52	174	154	57	191	143	56	365
65–74	131	48	210	150	46	203	140	48	413
Yhteensä/All	132	50	795	150	53	913	142	52	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 65. Magnesiumin (mg) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 65. 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	412	151	107	332	105	128	368	134	235
Turku-Loimaa	384	116	110	344	120	131	362	119	241
Pohjois-Savo	418	131	113	337	97	154	371	119	267
Pohjois-Karjala	443	136	131	348	103	154	392	128	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	421	121	124	358	101	143	387	115	267
Yhteensä/All	417	132	585	344	105	710	377	124	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	412	134	106	349	116	149	375	127	255
35–44	419	133	143	352	119	192	381	130	335
45–54	425	129	162	332	83	178	376	117	340
55–64	410	134	174	344	99	191	375	122	365
65–74	384	124	210	315	92	203	350	114	413
Yhteensä/All	408	131	795	338	103	913	371	122	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 66. Magnesiumin (mg/MJ) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 66. 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	14	107	48	12	128	47	13	235
Turku-Loimaa	44	12	110	49	12	131	47	12	241
Pohjois-Savo	46	9	113	49	10	154	48	10	267
Pohjois-Karjala	46	9	131	47	11	154	47	10	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	46	9	124	51	19	143	49	15	267
Yhteensä/All	46	11	585	49	13	710	47	12	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	41	9	106	46	13	149	44	11	255
35–44	45	12	143	47	12	192	46	12	335
45–54	46	10	162	49	11	178	47	11	340
55–64	48	10	174	53	16	191	51	14	365
65–74	48	10	210	52	10	203	50	10	413
Yhteensä/All	46	10	795	49	13	913	48	12	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 67. Raudan (mg) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 67. 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	14	6	107	10	3	128	12	5	235
Turku-Loimaa	11	4	110	10	4	131	11	4	241
Pohjois-Savo	12	5	113	10	5	154	11	5	267
Pohjois-Karjala	13	5	131	10	3	154	12	4	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	13	5	124	11	4	143	12	5	267
Yhteensä/All	13	5	585	10	4	710	11	5	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	12	4	106	10	3	149	11	4	255
35–44	13	5	143	11	4	192	12	5	335
45–54	13	6	162	10	3	178	11	5	340
55–64	12	5	174	10	5	191	11	5	365
65–74	12	5	210	9	4	203	11	5	413
Yhteensä/All	12	5	795	10	4	913	11	5	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 68. Raudan (mg/MJ) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 68. 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	1,5	0,4	107	1,5	0,5	128	1,5	0,4	235
Turku-Loimaa	1,3	0,4	110	1,4	0,3	131	1,4	0,4	241
Pohjois-Savo	1,3	0,4	113	1,5	0,8	154	1,4	0,7	267
Pohjois-Karjala	1,4	0,4	131	1,4	0,4	154	1,4	0,4	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	1,4	0,4	124	1,5	0,7	143	1,4	0,6	267
Yhteensä/All	1,4	0,4	585	1,4	0,6	710	1,4	0,5	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	1,2	0,3	106	1,3	0,3	149	1,3	0,3	255
35–44	1,4	0,4	143	1,4	0,5	192	1,4	0,4	335
45–54	1,4	0,4	162	1,5	0,4	178	1,4	0,4	340
55–64	1,4	0,4	174	1,6	0,9	191	1,5	0,7	365
65–74	1,5	0,4	210	1,5	0,4	203	1,5	0,4	413
Yhteensä/All	1,4	0,4	795	1,5	0,5	913	1,4	0,5	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 69. Seleenin (μg) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 69. Mean daily intake of selenium (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	87	96	107	60	37	128	72	71	235
Turku-Loimaa	71	33	110	57	23	131	64	29	241
Pohjois-Savo	80	38	113	68	141	154	73	110	267
Pohjois-Karjala	83	28	131	65	36	154	74	34	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	79	30	124	61	22	143	69	27	267
Yhteensä/All	80	50	585	63	71	710	71	63	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	88	37	106	76	146	149	81	114	255
35–44	79	29	143	64	30	192	70	30	335
45–54	81	39	162	56	20	178	68	33	340
55–64	75	74	174	57	28	191	66	56	365
65–74	68	28	210	51	19	203	60	26	413
Yhteensä/All	77	46	795	60	63	913	68	57	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 70. Seleenin ($\mu\text{g}/\text{MJ}$) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 70. 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	9,2	8,8	107	8,5	3,9	128	8,8	6,6	235
Turku-Loimaa	8,2	4,7	110	8,2	2,6	131	8,2	3,7	241
Pohjois-Savo	8,5	2,6	113	9,4	14,0	154	9,0	10,8	267
Pohjois-Karjala	8,7	2,3	131	8,7	3,4	154	8,7	3,0	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	8,6	2,6	124	8,5	3,2	143	8,6	2,9	267
Yhteensä/All	8,6	4,7	585	8,7	7,2	710	8,7	6,2	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	8,8	3,4	106	9,5	14,5	149	9,2	11,3	255
35–44	8,4	2,4	143	8,6	3,2	192	8,5	2,9	335
45–54	8,6	4,1	162	8,2	2,5	178	8,4	3,3	340
55–64	8,7	6,9	174	8,6	3,3	191	8,7	5,3	365
65–74	8,5	3,0	210	8,3	2,2	203	8,4	2,7	413
Yhteensä/All	8,6	4,3	795	8,6	6,4	913	8,6	5,5	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 71. Sinkin (mg) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 71. 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	13	6	107	10	3	128	11	5	235
Turku-Loimaa	11	4	110	10	3	131	11	4	241
Pohjois-Savo	13	5	113	10	3	154	11	4	267
Pohjois-Karjala	14	4	131	11	3	154	12	4	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	14	5	124	10	3	143	12	4	267
Yhteensä/All	13	5	585	10	3	710	12	4	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	14	5	106	11	3	149	12	4	255
35–44	13	5	143	11	4	192	12	4	335
45–54	13	5	162	10	3	178	11	4	340
55–64	12	4	174	10	3	191	11	4	365
65–74	12	4	210	9	4	203	11	4	413
Yhteensä/All	13	5	795	10	3	913	11	4	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 72. Sinkin (mg/MJ) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 72. 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	0,3	107	1,4	0,4	128	1,4	0,4	235
Turku-Loimaa	1,3	0,3	110	1,4	0,3	131	1,3	0,3	241
Pohjois-Savo	1,4	0,3	113	1,4	0,3	154	1,4	0,3	267
Pohjois-Karjala	1,5	0,3	131	1,4	0,3	154	1,5	0,3	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	1,5	0,4	124	1,4	0,4	143	1,5	0,4	267
Yhteensä/All	1,4	0,4	585	1,4	0,4	710	1,4	0,4	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	1,4	0,4	106	1,4	0,3	149	1,4	0,3	255
35–44	1,4	0,3	143	1,4	0,3	192	1,4	0,3	335
45–54	1,4	0,4	162	1,4	0,4	178	1,4	0,4	340
55–64	1,4	0,4	174	1,5	0,4	191	1,5	0,4	365
65–74	1,5	0,3	210	1,5	0,5	203	1,5	0,4	413
Yhteensä/All	1,4	0,3	795	1,5	0,4	913	1,4	0,4	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 73. Kuparin (mg) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 73. 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	1,7	1,4	107	1,2	0,5	128	1,5	1,0	235
Turku-Loimaa	1,4	0,6	110	1,2	0,5	131	1,3	0,6	241
Pohjois-Savo	1,4	0,6	113	1,2	0,5	154	1,3	0,5	267
Pohjois-Karjala	1,5	0,6	131	1,3	0,5	154	1,4	0,6	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	1,4	0,5	124	1,2	0,4	143	1,3	0,5	267
Yhteensä/All	1,5	0,8	585	1,2	0,5	710	1,4	0,7	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	1,5	0,6	106	1,3	0,5	149	1,4	0,6	255
35–44	1,5	0,7	143	1,3	0,5	192	1,4	0,6	335
45–54	1,5	1,1	162	1,2	0,5	178	1,4	0,8	340
55–64	1,4	0,7	174	1,2	0,5	191	1,3	0,6	365
65–74	1,4	0,6	210	1,2	0,7	203	1,3	0,6	413
Yhteensä/All	1,5	0,7	795	1,2	0,5	913	1,3	0,6	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 74. Kuparin (mg/MJ) keskimääräinen päivittäinen saanti sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 74. 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	0,18	0,12	107	0,18	0,06	128	0,18	0,09	235
Turku-Loimaa	0,16	0,09	110	0,18	0,05	131	0,17	0,07	241
Pohjois-Savo	0,15	0,05	113	0,18	0,05	154	0,17	0,05	267
Pohjois-Karjala	0,16	0,05	131	0,17	0,05	154	0,17	0,05	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	0,15	0,05	124	0,17	0,07	143	0,16	0,06	267
Yhteensä/All	0,16	0,07	585	0,17	0,06	710	0,17	0,07	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	0,14	0,05	106	0,17	0,05	149	0,16	0,05	255
35–44	0,16	0,07	143	0,17	0,05	192	0,16	0,06	335
45–54	0,16	0,10	162	0,17	0,06	178	0,17	0,08	340
55–64	0,17	0,06	174	0,19	0,07	191	0,18	0,07	365
65–74	0,17	0,06	210	0,19	0,09	203	0,18	0,08	413
Yhteensä/All	0,16	0,07	795	0,18	0,07	913	0,17	0,07	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

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 fruits (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 $\geq 60\%$ /Margarine $\geq 60\%$ (g)
86. Margariini $< 60\%$ /Margarine $< 60\%$ (g)
87. Voi, rasvaseos $\geq 60\%$ / 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)

Taulukko 77. Tuoreiden kasvien ja kasvissalaattien (g) keskimääräinen päivittäinen kulutus sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 77. 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	100	84	107	110	91	128	106	88	235
Turku-Loimaa	101	146	110	103	95	131	102	121	241
Pohjois-Savo	73	83	113	89	80	154	82	81	267
Pohjois-Karjala	76	84	131	95	81	154	87	83	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	71	80	124	74	78	143	73	79	267
Yhteensä/All	84	98	585	94	85	710	89	92	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	82	88	106	97	83	149	91	85	255
35–44	79	79	143	89	75	192	85	77	335
45–54	84	98	162	95	92	178	90	95	340
55–64	88	118	174	95	91	191	92	105	365
65–74	82	103	210	87	73	203	85	90	413
Yhteensä/All	83	100	795	92	83	913	88	91	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 78. Keitetyn perunan ja perunasoseen (g) keskimääräinen päivittäinen kulutus sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 78. 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	52	75	107	28	40	128	39	59	235
Turku-Loimaa	46	65	110	32	54	131	39	60	241
Pohjois-Savo	55	72	113	35	54	154	44	63	267
Pohjois-Karjala	62	73	131	37	58	154	49	67	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	69	80	124	44	60	143	56	71	267
Yhteensä/All	57	74	585	36	54	710	45	65	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	63	80	106	30	49	149	44	65	255
35–44	54	73	143	43	63	192	48	68	335
45–54	56	73	162	32	47	178	44	62	340
55–64	58	71	174	36	54	191	46	64	365
65–74	73	89	210	38	49	203	56	74	413
Yhteensä/All	62	78	795	36	53	913	48	67	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 79. Tuoreiden hedelmien (g) keskimääräinen päivittäinen kulutus sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 79. Mean daily consumption of fresh fruits (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	127	196	107	105	119	128	115	159	235
Turku-Loimaa	117	156	110	155	169	131	138	164	241
Pohjois-Savo	75	127	113	160	187	154	124	169	267
Pohjois-Karjala	104	142	131	139	162	154	123	154	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	79	119	124	149	195	143	116	168	267
Yhteensä/All	100	150	585	142	170	710	123	163	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	51	92	106	132	181	149	99	155	255
35–44	82	139	143	117	132	192	102	136	335
45–54	95	141	162	150	163	178	124	155	340
55–64	149	180	174	169	197	191	159	189	365
65–74	137	160	210	163	164	203	150	162	413
Yhteensä/All	110	154	795	147	169	913	130	163	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 80. Ruisleivän (g) keskimääräinen päivittäinen kulutus sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 80. 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	53	56	107	49	47	128	51	52	235
Turku-Loimaa	52	54	110	43	42	131	47	48	241
Pohjois-Savo	88	82	113	61	48	154	72	66	267
Pohjois-Karjala	103	89	131	62	52	154	80	74	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	71	65	124	53	50	143	61	58	267
Yhteensä/All	75	74	585	54	48	710	63	62	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	56	60	106	42	43	149	48	51	255
35–44	71	82	143	56	50	192	62	66	335
45–54	86	82	162	55	46	178	70	67	340
55–64	78	65	174	61	51	191	69	59	365
65–74	83	79	210	57	46	203	70	67	413
Yhteensä/All	77	75	795	55	48	913	65	63	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 81. Sekaleivän (g) keskimääräinen päivittäinen kulutus sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 81. 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	33	56	107	23	38	128	28	47	235
Turku-Loimaa	30	45	110	30	36	131	30	40	241
Pohjois-Savo	39	57	113	34	49	154	36	52	267
Pohjois-Karjala	27	55	131	36	51	154	32	53	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	35	56	124	24	32	143	29	45	267
Yhteensä/All	33	54	585	29	43	710	31	48	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	36	61	106	27	39	149	30	50	255
35–44	26	44	143	30	48	192	29	46	335
45–54	38	62	162	30	40	178	34	52	340
55–64	31	48	174	30	42	191	31	45	365
65–74	36	53	210	27	37	203	32	46	413
Yhteensä/All	34	54	795	29	42	913	31	48	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 82. Puuron (g) keskimääräinen päivittäinen kulutus sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 82. 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	62	129	107	42	86	128	51	108	235
Turku-Loimaa	43	95	110	57	95	131	50	95	241
Pohjois-Savo	73	128	113	71	106	154	72	116	267
Pohjois-Karjala	75	127	131	75	116	154	75	121	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	82	131	124	69	105	143	75	118	267
Yhteensä/All	68	123	585	64	103	710	65	113	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	50	103	106	65	99	149	59	101	255
35–44	63	119	143	47	92	192	53	105	335
45–54	59	121	162	59	101	178	59	111	340
55–64	90	137	174	84	117	191	87	127	365
65–74	134	170	210	110	114	203	122	145	413
Yhteensä/All	85	140	795	74	107	913	79	124	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 83. Pullien ja munkkien (g) keskimääräinen päivittäinen kulutus sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 83. 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	28	107	12	21	128	12	24	235
Turku-Loimaa	15	33	110	12	23	131	13	28	241
Pohjois-Savo	25	38	113	15	29	154	19	33	267
Pohjois-Karjala	21	46	131	12	20	154	16	35	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	26	46	124	18	32	143	22	39	267
Yhteensä/All	20	40	585	14	26	710	17	33	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	15	28	106	11	22	149	13	24	255
35–44	16	33	143	15	27	192	15	30	335
45–54	26	50	162	14	30	178	20	41	340
55–64	22	39	174	14	22	191	18	32	365
65–74	28	39	210	18	30	203	23	35	413
Yhteensä/All	22	40	795	15	27	913	18	33	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 84. Keksien ja pikkuleipien (g) keskimääräinen päivittäinen kulutus sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 84. 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	4	12	107	4	12	128	4	12	235
Turku-Loimaa	5	12	110	5	14	131	5	13	241
Pohjois-Savo	4	9	113	4	9	154	4	9	267
Pohjois-Karjala	6	11	131	5	12	154	5	12	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	5	13	124	4	9	143	4	11	267
Yhteensä/All	5	12	585	4	11	710	5	11	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	6	15	106	4	8	149	5	11	255
35–44	4	12	143	6	16	192	5	15	335
45–54	4	9	162	4	10	178	4	9	340
55–64	5	11	174	4	8	191	4	9	365
65–74	5	11	210	4	9	203	5	10	413
Yhteensä/All	5	11	795	4	11	913	5	11	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 85. Margariinin ($\geq 60\%$) (g) keskimääräinen päivittäinen kulutus sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 85. Mean daily consumption of margarine ($\geq 60\%$) (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	7	15	107	6	14	128	7	14	235
Turku-Loimaa	5	12	110	7	13	131	6	13	241
Pohjois-Savo	9	19	113	8	15	154	8	17	267
Pohjois-Karjala	10	23	131	8	17	154	9	20	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	7	22	124	8	16	143	8	19	267
Yhteensä/All	8	19	585	7	15	710	8	17	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	5	12	106	4	9	149	4	10	255
35–44	9	18	143	8	16	192	8	17	335
45–54	10	19	162	8	16	178	9	18	340
55–64	8	23	174	8	17	191	8	20	365
65–74	10	21	210	6	13	203	8	18	413
Yhteensä/All	8	20	795	7	15	913	8	17	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 86. Margariinin $< 60\%$ (g) keskimääräinen päivittäinen kulutus sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 86. Mean daily consumption of margarine $< 60\%$ (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	5	13	107	5	13	128	5	13	235
Turku-Loimaa	6	17	110	3	10	131	5	14	241
Pohjois-Savo	9	23	113	4	11	154	6	17	267
Pohjois-Karjala	4	16	131	4	14	154	4	15	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	4	12	124	3	9	143	4	10	267
Yhteensä/All	6	17	585	4	12	710	5	14	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	3	12	106	4	12	149	4	12	255
35–44	4	12	143	3	10	192	3	11	335
45–54	7	18	162	3	10	178	5	14	340
55–64	7	20	174	6	14	191	7	17	365
65–74	8	19	210	5	11	203	6	16	413
Yhteensä/All	6	17	795	4	12	913	5	15	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 87. Voin ja rasvaseoksen ($\geq 60\%$) (g) keskimääräinen päivittäinen kulutus sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 87. 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	12	20	107	7	12	128	9	16	235
Turku-Loimaa	15	26	110	6	11	131	10	20	241
Pohjois-Savo	12	21	113	9	15	154	11	18	267
Pohjois-Karjala	18	25	131	12	19	154	15	22	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	12	20	124	8	14	143	10	17	267
Yhteensä/All	14	23	585	9	15	710	11	19	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	16	23	106	10	15	149	13	19	255
35–44	13	22	143	10	17	192	11	19	335
45–54	12	21	162	8	14	178	10	18	340
55–64	15	24	174	7	12	191	11	20	365
65–74	12	21	210	7	13	203	10	18	413
Yhteensä/All	13	22	795	8	14	913	11	19	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 88. Kalaruokien (g) keskimääräinen päivittäinen kulutus sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 88. 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	42	82	107	44	67	128	43	74	235
Turku-Loimaa	37	94	110	33	57	131	35	76	241
Pohjois-Savo	65	104	113	35	61	154	48	83	267
Pohjois-Karjala	59	109	131	40	65	154	49	89	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	45	82	124	48	80	143	47	81	267
Yhteensä/All	50	96	585	40	66	710	45	81	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	38	88	106	43	69	149	41	77	255
35–44	37	69	143	27	51	192	31	60	335
45–54	53	99	162	41	66	178	47	84	340
55–64	65	113	174	50	76	191	57	95	365
65–74	63	91	210	46	84	203	55	88	413
Yhteensä/All	53	95	795	41	71	913	47	83	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 89. Kananmunaruokien (g) keskimääräinen päivittäinen kulutus sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 89. 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	24	42	107	11	22	128	17	33	235
Turku-Loimaa	13	35	110	12	28	131	12	32	241
Pohjois-Savo	7	17	113	8	24	154	8	21	267
Pohjois-Karjala	19	39	131	14	32	154	16	35	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	16	46	124	11	29	143	14	38	267
Yhteensä/All	16	38	585	11	27	710	13	32	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	22	44	106	13	27	149	17	35	255
35–44	16	34	143	12	31	192	14	32	335
45–54	14	42	162	13	30	178	13	36	340
55–64	14	32	174	8	21	191	11	27	365
65–74	12	33	210	10	23	203	11	29	413
Yhteensä/All	15	37	795	11	26	913	13	32	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 90. Liha- ja makkara-leikkeiden (g) keskimääräinen päivittäinen kulutus sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 90. 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	23	40	107	15	23	128	19	32	235
Turku-Loimaa	33	38	110	14	20	131	23	31	241
Pohjois-Savo	40	44	113	23	27	154	30	37	267
Pohjois-Karjala	45	53	131	20	30	154	32	44	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	45	52	124	19	27	143	31	42	267
Yhteensä/All	38	47	585	19	26	710	27	38	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	34	43	106	16	23	149	24	34	255
35–44	32	34	143	18	25	192	24	30	335
45–54	38	48	162	19	25	178	28	39	340
55–64	45	57	174	20	30	191	32	46	365
65–74	33	40	210	14	20	203	24	33	413
Yhteensä/All	37	45	795	18	25	913	26	37	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 91. Rasvattomien maitojuomien (g) keskimääräinen päivittäinen kulutus sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 91. 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	131	263	107	100	168	128	114	216	235
Turku-Loimaa	86	165	110	106	192	131	97	180	241
Pohjois-Savo	137	283	113	129	202	154	132	239	267
Pohjois-Karjala	140	282	131	111	191	154	124	237	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	162	289	124	175	328	143	169	310	267
Yhteensä/All	132	262	585	125	225	710	128	243	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	165	325	106	150	236	149	156	276	255
35–44	158	248	143	160	287	192	159	271	335
45–54	155	298	162	94	173	178	123	242	340
55–64	70	172	174	98	178	191	85	176	365
65–74	87	171	210	92	158	203	90	164	413
Yhteensä/All	120	242	795	118	212	913	119	227	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 92. Maitojuomien, 0,1-2 % rasvaa, (g) keskimääräinen päivittäinen kulutus sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 92. 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	103	207	107	55	114	128	77	165	235
Turku-Loimaa	115	195	110	89	150	131	101	172	241
Pohjois-Savo	170	293	113	70	158	154	112	230	267
Pohjois-Karjala	168	257	131	77	154	154	119	212	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	185	293	124	97	166	143	138	237	267
Yhteensä/All	150	255	585	78	151	710	111	208	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	205	294	106	102	188	149	145	243	255
35–44	155	294	143	88	164	192	116	231	335
45–54	123	218	162	59	111	178	90	173	340
55–64	138	223	174	66	132	191	100	184	365
65–74	136	238	210	75	133	203	106	195	413
Yhteensä/All	146	251	795	77	147	913	109	205	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 93. Jogurtin (g) keskimääräinen päivittäinen kulutus sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 93. 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	61	118	107	78	101	128	70	109	235
Turku-Loimaa	59	99	110	67	88	131	64	93	241
Pohjois-Savo	79	119	113	97	105	154	90	111	267
Pohjois-Karjala	81	110	131	81	104	154	81	107	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	80	100	124	88	115	143	84	108	267
Yhteensä/All	73	109	585	83	104	710	78	106	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	77	118	106	84	108	149	81	112	255
35–44	90	128	143	98	115	192	94	121	335
45–54	71	104	162	74	100	178	73	101	340
55–64	58	89	174	75	90	191	67	90	365
65–74	41	82	210	59	82	203	50	82	413
Yhteensä/All	64	104	795	78	100	913	71	102	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 94. Koviin juustojen (g) keskimääräinen päivittäinen kulutus sukupuolen, alueen ja iän mukaan.

Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 94. 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	21	33	107	15	16	128	18	25	235
Turku-Loimaa	22	22	110	18	19	131	20	21	241
Pohjois-Savo	21	22	113	16	21	154	18	22	267
Pohjois-Karjala	32	35	131	23	27	154	27	31	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	20	24	124	17	28	143	19	26	267
Yhteensä/All	24	28	585	18	23	710	20	26	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	25	23	106	21	22	149	22	23	255
35–44	22	27	143	19	27	192	20	27	335
45–54	24	32	162	17	23	178	20	28	340
55–64	24	29	174	15	20	191	20	25	365
65–74	16	24	210	13	18	203	15	21	413
Yhteensä/All	22	27	795	17	22	913	19	25	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 95. Sokerin ja hunajan (g) keskimääräinen päivittäinen kulutus sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 95. 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	5	10	107	3	8	128	4	9	235
Turku-Loimaa	7	15	110	3	7	131	5	11	241
Pohjois-Savo	6	9	113	4	6	154	5	8	267
Pohjois-Karjala	6	11	131	5	9	154	5	10	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	7	16	124	3	7	143	5	12	267
Yhteensä/All	6	13	585	4	7	710	5	10	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	3	8	106	3	6	149	3	7	255
35–44	5	8	143	3	7	192	4	7	335
45–54	6	12	162	4	7	178	5	10	340
55–64	10	17	174	4	9	191	7	14	365
65–74	8	16	210	4	6	203	6	12	413
Yhteensä/All	7	14	795	4	7	913	5	11	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 96. Makeisten (g) keskimääräinen päivittäinen kulutus sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 96. 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	8	22	107	10	28	128	9	26	235
Turku-Loimaa	11	28	110	8	19	131	9	24	241
Pohjois-Savo	8	23	113	7	18	154	7	20	267
Pohjois-Karjala	6	13	131	9	20	154	8	17	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	9	23	124	12	21	143	10	22	267
Yhteensä/All	8	22	585	9	21	710	9	22	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	14	29	106	13	30	149	14	29	255
35–44	12	25	143	13	25	192	12	25	335
45–54	7	20	162	8	16	178	7	18	340
55–64	4	15	174	4	10	191	4	13	365
65–74	4	15	210	3	9	203	3	13	413
Yhteensä/All	7	21	795	8	20	913	7	20	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 97. Veden (g) keskimääräinen päivittäinen kulutus sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 97. 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	774	673	107	1 017	658	128	907	674	235
Turku-Loimaa	799	684	110	995	769	131	906	736	241
Pohjois-Savo	622	646	113	805	564	154	728	605	267
Pohjois-Karjala	551	508	131	819	631	154	696	592	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	665	585	124	825	671	143	751	636	267
Yhteensä/All	677	623	585	885	663	710	791	653	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	911	769	106	1 113	748	149	1 029	762	255
35–44	723	646	143	907	674	192	829	667	335
45–54	627	557	162	729	563	178	681	562	340
55–64	541	511	174	831	619	191	693	588	365
65–74	431	448	210	636	483	203	531	476	413
Yhteensä/All	612	591	795	830	635	913	728	625	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 98. Kahvin (g) keskimääräinen päivittäinen kulutus sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 98. 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	477	400	107	347	274	128	406	343	235
Turku-Loimaa	533	406	110	434	310	131	479	360	241
Pohjois-Savo	593	383	113	446	294	154	508	342	267
Pohjois-Karjala	596	338	131	450	354	154	517	354	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	648	448	124	507	355	143	572	406	267
Yhteensä/All	573	399	585	439	323	710	499	365	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	450	402	106	355	329	149	395	364	255
35–44	585	397	143	421	314	192	491	361	335
45–54	617	388	162	459	324	178	534	364	340
55–64	596	396	174	503	312	191	547	357	365
65–74	497	302	210	437	234	203	467	272	413
Yhteensä/All	553	377	795	439	305	913	492	345	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko 99. Teen (g) keskimääräinen päivittäinen kulutus sukupuolen, alueen ja iän mukaan. Alueittainen saanti ei sisällä vanhinta ikäryhmää.

Table 99. 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	159	244	107	173	271	128	167	259	235
Turku-Loimaa	145	287	110	195	321	131	172	306	241
Pohjois-Savo	78	211	113	140	329	154	114	286	267
Pohjois-Karjala	74	184	131	183	330	154	133	278	285
Pohjois-Pohjanmaa/ Kainuu	102	231	124	148	267	143	126	251	267
Yhteensä/All	110	234	585	167	306	710	141	277	1 295
Ikä/Age (25–74 v/y)									
25–34	135	285	106	198	328	149	172	312	255
35–44	106	269	143	172	327	192	144	305	335
45–54	86	174	162	181	341	178	136	278	340
55–64	119	215	174	125	217	191	122	216	365
65–74	109	185	210	111	200	203	110	193	413
Yhteensä/All	109	222	795	155	287	913	134	259	1 708

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

LIITE 5. Ravintoaineiden saanti elintarvike- ja pääraaka-aineluokista
Appendix 5. Food and main ingredient sources of nutrients

Energian ja ravintoaineiden saanti elintarvikkeista: liitetaulukot 100–107
Daily intake of energy and nutrients from the food groups: Annex tables 100–107

Energian ja ravintoaineiden saanti pääraaka-aineluokista: liitetaulukot 108–125
Daily intake of energy and nutrients from the main ingredient groups: Annex tables 108–125

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

Liitetaulukko 100. Energian, proteiinin, hiilihydraattien, sakkaroosin ja kuidun saanti elintarvikeluokista miehillä ikäryhmittäin.

Annex table 100. Intake of energy, protein, carbohydrates, sucrose and fibre from the food groups among men by age group.

Liitetaulukko 101. Energian, proteiinin, hiilihydraattien, sakkaroosin ja kuidun saanti elintarvikeluokista naisilla ikäryhmittäin.

Annex table 101. Intake of energy, protein, carbohydrates, sucrose and fibre from the food groups among women by age group

Liitetaulukko 102. Rasvan ja rasvahappojen saanti elintarvikeluokista miehillä ikäryhmittäin.

Annex table 102. Intake of fat and fatty acids from the food groups among men by age group.

Liitetaulukko 103. Rasvan ja rasvahappojen saanti elintarvikeluokista naisilla ikäryhmittäin.

Annex table 103. Intake of fat and fatty acids from the food groups among women by age group.

Liitetaulukko 104. Vitamiinien saanti elintarvikeluokista miehillä ikäryhmittäin.

Annex table 104. Intake of vitamins from the food groups among men by age group.

Liitetaulukko 105. Vitamiinien saanti elintarvikeluokista naisilla ikäryhmittäin.

Annex table 105. Intake of vitamins from the food groups among women by age group.

Liitetaulukko 106. Kivennäisaineiden saanti elintarvikeluokista miehillä ikäryhmittäin.

Annex table 106. Intake of minerals from the food groups among men by age group.

Liitetaulukko 107. Kivennäisaineiden saanti elintarvikeluokista naisilla ikäryhmittäin.

Annex table 107. Intake of minerals from the food groups among women by age group.

Liitetaulukko 108. Energian, proteiinin, hiilihydraattien, sakkaroosin, kuidun, rasvan ja kolesterolin saanti raaka-ainepäälukista 25–64-vuotiailla miehillä.

Annex table 108. Intake of energy, protein, carbohydrates, sucrose, fibre, fat and cholesterol from the main ingredient groups among 25–64-y men.

Liitetaulukko 109. Energian, proteiinin, hiilihydraattien, sakkaroosin, kuidun, rasvan ja kolesterolin saanti raaka-ainepäälukista 65–74-vuotiailla miehillä.

Annex table 109. Intake of energy, protein, carbohydrates, sucrose, fibre, fat and cholesterol from the main ingredient groups among 25–64-y men.

Liitetaulukko 110. Energian, proteiinin, hiilihydraattien, sakkaroosin, kuidun, rasvan ja kolesterolin saanti raaka-ainepäälukista 25–64-vuotiailla naisilla.

Annex table 110. Intake of energy, protein, carbohydrates, sucrose, fibre, fat and cholesterol from the main ingredient groups among 25–64-y women.

Liitetaulukko 111. Energian, proteiinin, hiilihydraattien, sakkaroosin, kuidun, rasvan ja kolesterolin saanti raaka-ainepäälukista 65–74-vuotiailla naisilla.

Annex table 111. Intake of energy, protein, carbohydrates, sucrose, fibreer, fat and cholesterol from the main ingredient groups among 65–74-y women.

Liitetaulukko 112. Rasvahappojen saanti raaka-ainepäälukista 25–64-vuotiailla miehillä.

Annex table 112. Intake of fatty acids from the main ingredient groups among 25–64-y men.

Liitetaulukko 113. Rasvahappojen saanti raaka-ainepäälukista 65–74-vuotiailla miehillä.

Annex table 113. Intake of fatty acids from the main ingredient groups among 65–74-y men.

Liitetaulukko 114. Rasvahappojen saanti raaka-ainepäälukista 25–64-vuotiailla naisilla.

Annex table 114. Intake of fatty acids from the main ingredient groups among 25–64-y women.

Liitetaulukko 115. Rasvahappojen saanti raaka-ainepäälukista 65–74-vuotiailla naisilla.

Annex table 115. Intake of fatty acids from the main ingredient groups among 65–74-y women.

Liitetaulukko 116. Rasvaliukoisten vitamiinien saanti raaka-ainepäälukista miehillä ikäryhmittäin.

Annex table 116. Intake of fat-soluble vitamins from the main ingredient groups among men by age group.

Liitetaulukko 117. Rasvaliukoisten vitamiinien päivittäinen saanti raaka-ainepäälukista naisilla ikäryhmittäin.

Annex table 117. Daily intake of fat-soluble vitamins from the main ingredient groups among women by age group.

Liitetaulukko/Annex table 118. Vesiliukoisten vitamiinien päivittäinen saanti raaka-ainepäälukista

25–64-vuotiailla miehillä. Daily intake of watersoluble vitamins from the main ingredient groups among 25- to 64-year-old men.

Liitetaulukko 119. Vesiliukoisten vitamiinien päivittäinen saanti raaka-ainepäälukista 65–74-vuotiailla miehillä.

Annex table 119. Daily intake of watersoluble vitamins from the main ingredient groups among 65- to 74-year-old men.

Liitetaulukko/Annex table 120. Vesiliukoisten vitamiinien päivittäinen saanti raaka-ainepäälukista

25–64-vuotiailla naisilla. Daily intake of water-soluble vitamins from the main ingredient groups among 25- to 64-year-old women.

Liitetaulukko 121. Vesiliukoisten vitamiinien päivittäinen saanti raaka-ainepäälukista 65–74-vuotiailla naisilla.

Annex table 121. Daily intake of water-soluble vitamins from the main ingredient groups among 65- to 74-year old women.

Liitetaulukko 122. Kivennäisaineiden päivittäinen saanti raaka-ainepäälukista 25–64-vuotiailla miehillä.

Annex table 122 . Daily intake of minerals from the main ingredient groups among 25- to 64-year-old men.

Liitetaulukko 123. Kivennäisaineiden päivittäinen saanti raaka-ainepäälukista 65–74-vuotiailla miehillä.

Annex table 123. Daily intake of minerals from the main ingredient groups among 65- to 74-year-old men.

Liitetaulukko 124. Kivennäisaineiden päivittäinen saanti raaka-ainepäälukista 25–64-vuotiailla naisilla.

Annex table 124. Daily intake of minerals from the main ingredient groups among 25- to 64-year-old women.

Liitetaulukko/Annex table 125. Kivennäisaineiden päivittäinen saanti raaka-ainepäälukista 65–74-vuotiailla naisilla.

Annex table 125. Daily intake of minerals from the main ingredient groups among 65- to 74-year-old women.

Liitetaulukko 100. Energian, proteiinin, hiilihydraattien, sakkaroosin ja kuidun saanti elintarvikeluokista miehillä ikäryhmittäin.

Annex table 100. Intake of energy, protein, carbohydrates, sucrose and fibre from the food groups among men by age group.

Saantilähde Contributing food group	Energia Energy		Proteiini Protein		Hiilihydraatit Carbohydrates		Sakkaroosi Sucrose		Kuitu Fibre	
	kJ	%	g	%	g	%	g	%	g	%
Miehet / Men, 25–64 v/y, n = 585										
Kasvikset, kasvisruoat Vegetables and vegetable dishes	280	3	2	2	7	3	1	3	2,2	10
Peruna ja perunaruokat Potatoes and potato dishes	295	3	1	2	11	5	0	0	0,6	3
Hedelmät, marjat, -ruoat Fruit, berries and dishes	481	5	1	1	25	11	10	20	2,7	12
Viljavalmisteet Cereals	2 818	30	22	23	102	44	8	16	13,4	61
Levitteet, öljyt, kastikkeet Fat spreads, oils, dressings, gravies	788	8	0	0	1	0	0	0	0,0	0
Kalaruokat Fish dishes	296	3	6	7	2	1	0	0	0,2	1
Kananmunaruokat Egg dishes	116	1	2	2	0	0	0	0	0,0	0
Liharuokat Meat dishes	1 650	18	32	34	13	6	1	1	1,3	6
Maitovalmisteet Milk and dairy products	1 373	15	22	23	27	12	6	12	0,3	2
Sokeri, makeiset Sugar and sweets	373	4	1	1	16	7	11	21	0,3	1
Sekalaiset Miscellaneous	224	2	2	2	4	2	1	2	0,8	3
Juomat Beverages	331	4	2	3	16	7	12	23	0,1	0
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	359	4	1	1	6	3	1	2	0,0	0
Yhteensä / Total	9 383	100	95	100	230	100	51	100	22,0	100
Miehet / Men, 65–74 v/y, n = 210										
Kasvikset, kasvisruoat Vegetables and vegetable dishes	253	3	2	2	7	3	1	3	2,2	9
Peruna ja perunaruokat Potatoes and potato dishes	303	4	2	2	13	6	0	0	0,8	3
Hedelmät, marjat, -ruoat Fruit, berries dishes	629	8	2	2	33	15	14	33	4,1	18
Viljavalmisteet Cereals	2 603	32	19	24	100	47	8	18	14,2	60
Levitteet, öljyt, kastikkeet Fat spreads, oils, dressings, gravies	804	10	0	0	1	0	0	0	0,0	0
Kalaruokat Fish dishes	362	4	8	10	2	1	0	0	0,2	1
Kananmunaruokat Egg dishes	89	1	1	2	0	0	0	0	0,0	0
Liharuokat Meat dishes	1 320	16	26	32	12	6	1	1	1,3	6
Maitovalmisteet Milk and dairy products	1 059	13	17	22	20	10	3	7	0,2	1
Sokeri, makeiset Sugar and sweets	216	3	0	0	11	5	8	19	0,1	1
Sekalaiset Miscellaneous	95	1	1	1	1	1	0	1	0,4	2
Juomat Beverages	192	2	2	2	9	4	7	15	0,0	0
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	248	3	0	0	4	2	1	1	0,0	0
Yhteensä / Total	8 174	100	80	100	212	100	43	100	23,7	100

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Liitetaulukko 101. Energian, proteiinin, hiilihydraattien, sakkaroosin ja kuidun saanti elintarvikeluokista naisilla ikäryhmittäin.

Annex table 101. Intake of energy, protein, carbohydrates, sucrose and fibre from the food groups 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 = 710										
Kasvikset, kasvisruoat Vegetables and vegetable dishes	313	4	3	4	8	4	1	3	2,6	13
Peruna ja perunaruuat Potatoes and potato dishes	181	2	1	1	7	4	0	0	0,4	2
Hedelmät, marjat, -ruoat Fruit, berries and dishes	538	7	1	2	27	15	12	26	3,9	19
Viljavalmisteet Cereals	2 217	31	17	23	80	43	7	17	10,7	52
Levitteet, öljyt, kastikkeet Fat spreads, oils, dressings, gravies	593	8	0	0	1	0	0	0	0,0	0
Kalaruoat Fish dishes	235	3	5	7	2	1	0	0	0,1	1
Kananmunaruuat Egg dishes	87	1	1	2	0	0	0	0	0,0	0
Liharuuat Meat dishes	961	13	19	27	8	4	0	1	0,9	4
Maitovalmisteet Milk and dairy products	1 214	17	20	27	24	13	6	14	0,4	2
Sokeri, makeiset Sugar and sweets	338	5	1	1	14	7	9	20	0,4	2
Sekalaiset Miscellaneous	246	3	2	3	3	2	1	2	0,9	5
Juomat Beverages	207	3	2	2	10	5	7	15	0,1	1
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	123	2	0	0	2	1	0	1	0,0	0
Yhteensä / Total	7 251	100	72	100	186	100	43	100	20,5	100
Naiset / Women, 65–74 v/y, n = 203										
Kasvikset, kasvisruoat Vegetables and vegetable dishes	264	4	2	4	7	4	2	5	2,5	12
Peruna ja perunaruuat Potatoes and potato dishes	159	3	1	1	7	4	0	0	0,4	2
Hedelmät, marjat, -ruoat Fruit, berries and dishes	658	11	2	3	33	20	14	40	4,9	24
Viljavalmisteet Cereals	2 019	33	14	23	77	46	7	20	10,5	51
Levitteet, öljyt, kastikkeet Fat spreads, oils, dressings, gravies	497	8	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Kalaruoat Fish dishes	257	4	6	9	2	1	0	0	0,1	1
Kananmunaruuat Egg dishes	69	1	1	2	0	0	0	0	0,0	0
Liharuuat Meat dishes	821	13	17	28	7	4	0	1	0,9	5
Maitovalmisteet Milk and dairy products	974	16	16	25	19	12	4	11	0,3	1
Sokeri, makeiset Sugar and sweets	140	2	0	0	6	4	4	11	0,2	1
Sekalaiset Miscellaneous	161	3	1	2	2	1	0	1	0,7	3
Juomat Beverages	128	2	2	2	6	3	4	10	0,0	0
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	63	1	0	0	1	1	0	0	0,0	0
Yhteensä / Total	6 208	100	62	100	166	100	35	100	20,7	100

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Liitetaulukko 102. Rasvan ja rasvahappojen saanti elintarvikeluokista miehillä ikäryhmittäin.
Annex table 102. Intake of fat and fatty acids from the food groups among men by age group.

Saantilähde Contributing food group	Rasva Fat		SAFA		MUFA		PUFA		Transrasvahapot Trans fatty acids	
	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%
Miehet / Men, 25–64 v/y, n = 585										
Kasvikset, kasvisruoat Vegetables and vegetable dishes	3	3	0,7	2	1,2	4	0,9	5	0,02	2
Peruna ja perunaruoat Potatoes and potato dishes	2	2	0,5	1	0,8	2	0,5	3	0,02	2
Hedelmät, marjat, -ruoat Fruit, berries and dishes	1	1	0,3	1	0,2	1	0,2	1	0,01	1
Viljavalmisteet Cereals	16	17	5,6	16	5,4	16	3,1	20	0,21	19
Levitteet, öljyt, kastikkeet Fat spreads, oils, dressings, gravies	21	22	7,6	21	8,0	24	4,4	28	0,25	23
Kalaruoat Fish dishes	4	4	1,0	3	1,3	4	0,9	6	0,02	2
Kananmunaruoat Egg dishes	2	2	0,5	1	0,8	2	0,3	2	0,01	1
Liharuoat Meat dishes	24	26	8,2	23	10,1	30	3,9	25	0,21	19
Maitovalmisteet Milk and dairy products	14	15	9,8	27	3,5	11	0,4	3	0,35	32
Sokeri, makeiset Sugar and sweets	2	2	1,2	3	0,6	2	0,1	1	0,01	1
Sekalaiset Miscellaneous	3	4	0,5	1	1,2	4	1,1	7	0,00	0
Juomat Beverages	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Yhteensä / Total	93	100	36,0	100	33,3	100	15,8	100	1,10	100
Miehet / Men, 65–74 v/y, n = 210										
Kasvikset, kasvisruoat Vegetables and vegetable dishes	2	3	0,6	2	0,9	3	0,6	5	0,02	2
Peruna ja perunaruoat Potatoes and potato dishes	2	2	0,6	2	0,7	2	0,4	3	0,02	3
Hedelmät, marjat, -ruoat Fruit, berries and dishes	1	2	0,4	1	0,3	1	0,3	2	0,02	2
Viljavalmisteet Cereals	13	17	4,4	15	4,0	14	2,5	19	0,14	16
Levitteet, öljyt, kastikkeet Fat spreads, oils, dressings, gravies	21	28	7,6	26	8,3	30	4,7	35	0,24	28
Kalaruoat Fish dishes	5	6	1,1	4	1,7	6	1,2	9	0,01	2
Kananmunaruoat Egg dishes	2	2	0,4	1	0,6	2	0,2	2	0,01	1
Liharuoat Meat dishes	18	23	6,4	22	7,6	28	2,8	21	0,15	17
Maitovalmisteet Milk and dairy products	11	14	7,3	25	2,7	10	0,4	3	0,25	29
Sokeri, makeiset Sugar and sweets	0	1	0,2	1	0,1	0	0,0	0	0,00	0
Sekalaiset Miscellaneous	2	2	0,2	1	0,7	2	0,5	3	0,00	0
Juomat Beverages	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Yhteensä / Total	77	100	29,3	100	27,5	100	13,7	100	0,87	100

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Taulukko/Table 102 jatkuu
Table 102 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	%
Miehet / Men, 25–64 v/y, n = 585										
Kasvikset, kasvisruoat Vegetables and vegetable dishes	0,2	5	0,7	6	0,6	6	0,2	6	5	2
Peruna ja perunaruoot Potatoes and potato dishes	0,1	3	0,4	3	0,3	3	0,1	4	1	0
Hedelmät, marjat, -ruoat Fruit, berries and dishes	0,1	2	0,1	1	0,1	1	0,1	2	2	1
Viljavalmisteet Cereals	0,6	17	2,4	21	2,4	21	0,6	20	40	14
Levitteet, öljyt, kastikkeet Fat spreads, oils, dressings, gravies	1,1	32	3,1	27	3,1	28	1,1	38	21	7
Kalaruoat Fish dishes	0,5	15	0,4	3	0,3	3	0,1	4	27	9
Kananmunaruoot Egg dishes	0,1	2	0,3	2	0,3	2	0,0	2	54	18
Liharuoot Meat dishes	0,6	18	2,9	25	2,8	25	0,5	18	101	34
Maitovalmisteet Milk and dairy products	0,1	2	0,3	2	0,3	2	0,1	3	44	15
Sokeri, makeiset Sugar and sweets	0,0	0	0,1	1	0,1	1	0,0	0	0	0
Sekalaiset Miscellaneous	0,1	3	1,0	8	1,0	9	0,1	4	0	0
Juomat Beverages	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Yhteensä / Total	3,5	100	11,5	100	11,3	100	3,0	100	296	100
Miehet / Men, 65–74 v/y, n = 210										
Kasvikset, kasvisruoat Vegetables and vegetable dishes	0,1	4	0,5	5	0,5	5	0,1	5	5	2
Peruna ja perunaruoot Potatoes and potato dishes	0,1	3	0,3	3	0,3	3	0,1	3	2	1
Hedelmät, marjat, -ruoat Fruit, berries and dishes	0,1	3	0,2	2	0,2	2	0,1	3	2	1
Viljavalmisteet Cereals	0,5	14	2,0	21	2,0	21	0,4	17	29	12
Levitteet, öljyt, kastikkeet Fat spreads, oils, dressings, gravies	1,3	39	3,3	34	3,3	35	1,3	49	18	7
Kalaruoat Fish dishes	0,7	21	0,5	5	0,4	5	0,1	5	30	12
Kananmunaruoot Egg dishes	0,0	1	0,2	2	0,2	2	0,0	1	39	16
Liharuoot Meat dishes	0,4	13	2,1	22	2,0	21	0,3	13	81	34
Maitovalmisteet Milk and dairy products	0,1	2	0,2	2	0,2	2	0,1	3	35	15
Sokeri, makeiset Sugar and sweets	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Sekalaiset Miscellaneous	0,0	1	0,4	4	0,4	4	0,0	1	0	0
Juomat Beverages	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Yhteensä / Total	3,4	100	9,7	100	9,5	100	2,7	100	242	100

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Liitetaulukko 103. Rasvan ja rasvahappojen saanti elintarvikeluokista naisilla ikäryhmittäin.

Annex table 103. Intake of fat and fatty acids from the food groups 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 = 710										
Kasvikset, kasvisruoat Vegetables and vegetable dishes	3	4	0,9	3	1,1	5	0,8	6	0,03	3
Peruna ja perunaruuat Potatoes and potato dishes	1	2	0,4	1	0,5	2	0,3	2	0,01	2
Hedelmät, marjat, -ruoat Fruit, berries and dishes	1	2	0,4	1	0,4	2	0,3	2	0,01	1
Viljavalmisteet Cereals	13	18	4,5	17	4,3	17	2,6	21	0,16	19
Levitteet, öljyt, kastikkeet Fat spreads, oils, dressings, gravies	16	22	5,3	19	6,3	25	3,5	28	0,17	19
Kalaruoat Fish dishes	3	5	0,8	3	1,1	4	0,7	6	0,02	2
Kananmunaruuat Egg dishes	2	2	0,5	2	0,6	2	0,3	2	0,01	1
Liharuuat Meat dishes	13	18	4,5	16	5,5	22	2,1	17	0,12	15
Maitovalmisteet Milk and dairy products	12	18	8,4	31	3,1	12	0,4	3	0,31	37
Sokeri, makeiset Sugar and sweets	2	3	1,2	4	0,6	2	0,1	1	0,00	1
Sekalaiset Miscellaneous	4	5	0,6	2	1,5	6	1,3	11	0,01	2
Juomat Beverages	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Yhteensä / Total	71	100	27,3	100	25,0	100	12,4	100	0,85	100
Naiset / Women, 65–74 v/y, n = 203										
Kasvikset, kasvisruoat Vegetables and vegetable dishes	2	4	0,7	3	0,8	4	0,6	6	0,02	3
Peruna ja perunaruuat Potatoes and potato dishes	1	2	0,3	1	0,3	2	0,2	2	0,01	2
Hedelmät, marjat, -ruoat Fruit, berries and dishes	2	3	0,5	2	0,4	2	0,3	3	0,01	2
Viljavalmisteet Cereals	10	18	3,5	16	3,4	17	2,1	19	0,13	19
Levitteet, öljyt, kastikkeet Fat spreads, oils, dressings, gravies	13	23	4,5	21	5,2	26	3,2	30	0,16	22
Kalaruoat Fish dishes	4	6	0,8	4	1,1	6	0,8	8	0,02	2
Kananmunaruuat Egg dishes	1	2	0,3	2	0,5	2	0,2	2	0,01	1
Liharuuat Meat dishes	11	19	3,7	17	4,5	22	1,7	16	0,10	15
Maitovalmisteet Milk and dairy products	10	17	6,6	30	2,4	12	0,3	3	0,25	35
Sokeri, makeiset Sugar and sweets	1	1	0,4	2	0,2	1	0,0	0	0,00	0
Sekalaiset Miscellaneous	3	5	0,3	2	1,1	5	1,1	11	0,00	0
Juomat Beverages	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Yhteensä / Total	57	100	21,7	100	19,9	100	10,6	100	0,71	100

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Liitetaulukko 103 jatkuu

Annex table 103 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 = 710										
Kasvikset, kasvisruoat Vegetables and vegetable dishes	0,2	6	0,6	7	0,6	7	0,2	7	5	3
Peruna ja perunaruuat Potatoes and potato dishes	0,1	2	0,2	2	0,2	2	0,1	3	1	0
Hedelmät, marjat, -ruoat Fruit, berries and dishes	0,1	3	0,2	2	0,2	2	0,1	4	2	1
Viljavalmisteet Cereals	0,5	19	2,0	22	2,0	22	0,5	21	33	16
Levitteet, öljyt, kastikkeet Fat spreads, oils, dressings, gravies	0,9	32	2,6	28	2,6	29	0,9	37	13	6
Kalaruokat Fish dishes	0,4	15	0,3	3	0,3	3	0,1	3	19	9
Kananmunaruokat Egg dishes	0,0	2	0,2	2	0,2	2	0,0	2	37	18
Liharuokat Meat dishes	0,4	13	1,6	18	1,5	17	0,3	13	61	29
Maitovalmisteet Milk and dairy products	0,1	2	0,2	3	0,2	2	0,1	3	38	18
Sokeri, makeiset Sugar and sweets	0,0	0	0,1	1	0,1	1	0,0	0	0	0
Sekalaiset Miscellaneous	0,2	6	1,1	12	1,1	12	0,2	7	0	0
Juomat Beverages	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Yhteensä / Total	2,8	100	9,0	100	8,9	100	2,4	100	210	100
Naiset / Women, 65–74 v/y, n = 203										
Kasvikset, kasvisruoat Vegetables and vegetable dishes	0,1	5	0,4	6	0,4	6	0,1	6	4	2
Peruna ja perunaruokat Potatoes and potato dishes	0,1	2	0,2	2	0,2	2	0,1	3	1	0
Hedelmät, marjat, -ruoat Fruit, berries and dishes	0,1	4	0,2	3	0,2	3	0,1	5	3	2
Viljavalmisteet Cereals	0,4	15	1,6	21	1,6	22	0,4	17	25	14
Levitteet, öljyt, kastikkeet Fat spreads, oils, dressings, gravies	0,8	32	2,3	30	2,3	30	0,8	39	12	6
Kalaruokat Fish dishes	0,5	19	0,3	4	0,3	4	0,1	4	23	13
Kananmunaruokat Egg dishes	0,0	2	0,2	2	0,1	2	0,0	1	30	16
Liharuokat Meat dishes	0,3	11	1,3	17	1,3	17	0,2	11	55	30
Maitovalmisteet Milk and dairy products	0,1	2	0,2	3	0,2	2	0,1	3	31	17
Sokeri, makeiset Sugar and sweets	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Sekalaiset Miscellaneous	0,2	9	0,9	12	0,9	12	0,2	11	0	0
Juomat Beverages	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0
Yhteensä / Total	2,5	100	7,6	100	7,5	100	2,1	100	184	100

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Liitetaulukko 104. Vitamiinien saanti elintarvikeluokista miehillä ikäryhmittäin.

Annex table 104. Intake of vitamins from the food groups among men by age group.

Saantilähde Contributing food group	A-vitamiini Vitamin A		D-vitamiini Vitamin D		E-vitamiini Vitamin E		Tiiamiini Thiamine		Riboflaviini Riboflavin	
	µg	%	µg	%	mg	%	mg	%	mg	%
Miehet / Men, 25–64 v/y, n = 585										
Kasvikset, kasvisruoat Vegetables and vegetable dishes	155	17	0,1	1	1,0	8	0,09	6	0,10	5
Peruna ja perunaruoot Potatoes and potato dishes	5	1	0,1	1	0,3	3	0,11	7	0,02	1
Hedelmät, marjat, -ruoat Fruit, berries and dishes	14	1	0,0	0	0,7	6	0,10	7	0,07	3
Viljavalmisteet Cereals	64	7	0,6	5	2,5	22	0,34	23	0,33	16
Levitteet, öljyt, kastikkeet Fat spreads, oils, dressings, gravies	184	20	3,0	27	2,7	24	0,00	0	0,01	0
Kalaruoot Fish dishes	19	2	2,7	24	0,8	7	0,04	3	0,05	2
Kananmunaruoot Egg dishes	39	4	0,4	3	0,4	3	0,02	1	0,06	3
Liharuoot Meat dishes	311	33	0,7	6	1,6	14	0,53	36	0,37	18
Maitovalmisteet Milk and dairy products	120	13	3,6	32	0,4	3	0,16	11	0,91	43
Sokeri, makeiset Sugar and sweets	5	1	0,0	0	0,1	1	0,00	0	0,02	1
Sekalaiset Miscellaneous	20	2	0,0	0	0,8	7	0,06	4	0,03	1
Juomat Beverages	2	0	0,1	1	0,1	1	0,02	1	0,11	5
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0	0	0,0	0	0,0	0	0,01	1	0,03	1
Yhteensä / Total	937	100	11,1	100	11,3	100	1,48	100	2,11	100
Miehet / Men, 65–74 v/y, n = 210										
Kasvikset, kasvisruoat Vegetables and vegetable dishes	189	21	0,2	2	0,8	8	0,08	6	0,10	6
Peruna ja perunaruoot Potatoes and potato dishes	8	1	0,1	1	0,3	3	0,13	10	0,03	2
Hedelmät, marjat, -ruoat Fruit, berries and dishes	22	3	0,0	0	1,0	10	0,12	9	0,09	5
Viljavalmisteet Cereals	51	6	0,8	6	2,2	21	0,33	24	0,33	18
Levitteet, öljyt, kastikkeet Fat spreads, oils, dressings, gravies	211	24	3,6	28	2,9	28	0,00	0	0,01	0
Kalaruoot Fish dishes	20	2	4,0	31	0,9	9	0,05	4	0,06	3
Kananmunaruoot Egg dishes	29	3	0,3	2	0,3	3	0,01	1	0,04	2
Liharuoot Meat dishes	264	30	0,5	4	1,1	10	0,48	35	0,31	17
Maitovalmisteet Milk and dairy products	89	10	3,3	26	0,3	3	0,14	10	0,78	42
Sokeri, makeiset Sugar and sweets	1	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,00	0
Sekalaiset Miscellaneous	6	0	0,0	0	0,5	4	0,02	2	0,01	1
Juomat Beverages	1	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,06	4
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0	1	0,0	0	0,0	0	0,01	1	0,02	1
Yhteensä / Total	892	100	12,8	100	10,2	100	1,37	100	1,85	100

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Liitetaulukko 104. jatkuu
Annex table 104. continued

Saantilähde Contributing food group	Niasiini Niacine		Pyridoksiini Pyridoxine		Folaatti Folate		B ₁₂ -vitamiini Vitamin B ₁₂		C-vitamiini Vitamin C	
	mg NE	%	mg	%	µg	%	µg	%	mg	%
Miehet / Men, 25–64 v/y, n = 585										
Kasvikset, kasvisruoat Vegetables and vegetable dishes	1,4	3	0,14	6	34	13	0,1	1	23	22
Peruna ja perunaruoat Potatoes and potato dishes	0,4	1	0,08	4	11	4	0,0	0	4	4
Hedelmät, marjat, -ruoat Fruit, berries and dishes	1,0	3	0,23	10	30	11	0,0	0	53	51
Viljavalmisteet Cereals	7,2	18	0,36	16	88	33	0,5	7	4	4
Levitteet, öljyt, kastikkeet Fat spreads, oils, dressings, gravies	0,1	0	0,00	0	1	0	0,0	0	0	0
Kalaruoat Fish dishes	3,0	8	0,16	7	5	2	1,3	18	1	1
Kananmunaruoat Egg dishes	0,5	1	0,02	1	9	3	0,3	5	0	0
Liharuoat Meat dishes	13,9	35	0,70	32	39	14	2,6	36	7	6
Maitovalmisteet Milk and dairy products	5,7	15	0,23	11	32	12	2,1	30	6	6
Sokeri, makeiset Sugar and sweets	0,2	0	0,01	0	1	0	0,0	0	0	0
Sekalaiset Miscellaneous	0,8	2	0,05	2	5	2	0,0	0	1	1
Juomat Beverages	4,8	12	0,21	10	6	2	0,1	2	6	6
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0,5	1	0,03	2	9	3	0,0	0	0	0
Yhteensä / Total	39,3	100	2,22	100	270	100	7,1	100	105	100
Miehet / Men, 65–74 v/y, n = 210										
Kasvikset, kasvisruoat Vegetables and vegetable dishes	1,3	4	0,13	7	34	13	0,1	1	22	21
Peruna ja perunaruoat Potatoes and potato dishes	0,5	1	0,09	5	14	5	0,0	0	6	5
Hedelmät, marjat, -ruoat Fruit, berries and dishes	1,2	4	0,25	13	32	13	0,0	0	59	57
Viljavalmisteet Cereals	5,8	18	0,31	16	87	34	0,4	6	2	2
Levitteet, öljyt, kastikkeet Fat spreads, oils, dressings, gravies	0,0	0	0,00	0	0	0	0,0	0	0	0
Kalaruoat Fish dishes	3,9	12	0,22	11	6	2	2,1	31	1	1
Kananmunaruoat Egg dishes	0,4	1	0,02	1	6	3	0,2	4	0	0
Liharuoat Meat dishes	11,2	34	0,57	30	34	13	2,1	31	6	6
Maitovalmisteet Milk and dairy products	4,6	14	0,20	10	29	11	1,8	27	5	5
Sokeri, makeiset Sugar and sweets	0,0	0	0,00	0	0	0	0,0	0	0	0
Sekalaiset Miscellaneous	0,3	1	0,01	1	2	1	0,0	0	0	0
Juomat Beverages	3,5	11	0,10	5	3	1	0,0	0	3	3
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0,3	1	0,02	1	6	2	0,0	0	0	0
Yhteensä / Total	33,0	100	1,93	100	255	100	6,7	100	104	100

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Liitetaulukko 105. Vitamiinien saanti elintarvikeluokista naisilla ikäryhmittäin.

Annex table 105. Intake of vitamins from the food groups among women by age group.

Saantilähde Contributing food group	A-vitamiini Vitamin A		D-vitamiini Vitamin D		E-vitamiini Vitamin E		Tiiamiini Thiamine		Riboflaviini Riboflavin	
	µg	%	µg	%	mg	%	mg	%	mg	%
Naiset / Women, 25–64 v/y, n = 710										
Kasvikset, kasvisruoat Vegetables and vegetable dishes	210	28	0,2	2	1,0	10	0,10	9	0,13	8
Peruna ja perunaruoot Potatoes and potato dishes	4	1	0,0	1	0,2	2	0,07	6	0,02	1
Hedelmät, marjat, -ruoat Fruit, berries and dishes	17	2	0,0	0	0,9	9	0,12	10	0,08	5
Viljavalmisteet Cereals	53	7	0,5	6	2,1	21	0,27	24	0,26	15
Levitteet, öljyt, kastikkeet Fat spreads, oils, dressings, gravies	139	18	2,4	27	2,2	23	0,00	0	0,01	0
Kalaruoot Fish dishes	13	2	2,0	23	0,6	6	0,03	3	0,04	2
Kananmunaruoot Egg dishes	28	4	0,2	3	0,3	3	0,01	1	0,04	2
Liharuoot Meat dishes	161	21	0,4	4	1,0	10	0,29	26	0,22	13
Maitovalmisteet Milk and dairy products	105	14	2,9	33	0,3	3	0,14	12	0,78	46
Sokeri, makeiset Sugar and sweets	5	1	0,0	0	0,1	1	0,00	0	0,02	1
Sekalaiset Miscellaneous	16	2	0,0	0	1,0	10	0,06	6	0,04	2
Juomat Beverages	6	1	0,0	0	0,1	1	0,01	1	0,07	4
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,01	0
Yhteensä / Total	755	100	8,7	100	9,7	100	1,12	100	1,71	100
Naiset / Women, 65–74 v/y, n = 203										
Kasvikset, kasvisruoat Vegetables and vegetable dishes	229	30	0,2	2	0,9	11	0,10	9	0,12	8
Peruna ja perunaruoot Potatoes and potato dishes	3	0	0,0	0	0,1	2	0,07	7	0,02	1
Hedelmät, marjat, -ruoat Fruit, berries and dishes	22	3	0,0	1	1,2	14	0,12	12	0,10	7
Viljavalmisteet Cereals	43	6	0,5	6	1,7	21	0,24	24	0,23	15
Levitteet, öljyt, kastikkeet Fat spreads, oils, dressings, gravies	129	17	1,9	22	2,0	23	0,00	0	0,00	0
Kalaruoot Fish dishes	16	2	2,7	31	0,7	9	0,04	4	0,04	3
Kananmunaruoot Egg dishes	23	3	0,2	2	0,2	3	0,01	1	0,03	2
Liharuoot Meat dishes	209	27	0,3	4	0,7	9	0,28	27	0,21	14
Maitovalmisteet Milk and dairy products	82	11	2,7	31	0,3	3	0,12	12	0,68	45
Sokeri, makeiset Sugar and sweets	1	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,01	0
Sekalaiset Miscellaneous	4	1	0,0	0	0,6	7	0,04	4	0,02	1
Juomat Beverages	1	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,06	4
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,01	0
Yhteensä / Total	764	100	8,7	100	8,5	100	1,02	100	1,53	100

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Liitetaulukko 105 jatkuu

Annex table 105 continued

Saantilähde Contributing food group	Niasiini Niacine		Pyridoksiini Pyridoxine		Folaatti Folate		B ₁₂ -vitamiini Vitamin B ₁₂		C-vitamiini Vitamin C	
	mg NE	%	mg	%	µg	%	µg	%	mg	%
Naiset / Women, 25–64 v/y, n = 710										
Kasvikset, kasvisruoat Vegetables and vegetable dishes	1,7	6	0,16	10	43	18	0,1	2	30	25
Peruna ja perunaruoot Potatoes and potato dishes	0,3	1	0,05	3	7	3	0,0	0	3	2
Hedelmät, marjat, -ruoat Fruit, berries and dishes	1,1	4	0,25	15	35	15	0,0	0	63	54
Viljavalmisteet Cereals	5,5	18	0,27	16	69	29	0,4	8	3	2
Levitteet, öljyt, kastikkeet Fat spreads, oils, dressings, gravies	0,0	0	0,00	0	0	0	0,0	0	0	0
Kalaruoat Fish dishes	2,5	8	0,12	8	4	2	1,1	21	1	1
Kananmunaruoot Egg dishes	0,3	1	0,02	1	6	3	0,2	5	0	0
Liharuoot Meat dishes	8,4	30	0,42	26	24	10	1,3	26	5	4
Maitovalmisteet Milk and dairy products	5,1	17	0,20	12	31	13	1,8	36	6	
Sokeri, makeiset Sugar and sweets	0,2	1	0,01	0	1	0	0,0	0	0	0
Sekalaiset Miscellaneous	0,8	11	0,05	3	7	3	0,0	0	1	1
Juomat Beverages	3,2	0	0,08	5	6	2	0,0	1	6	5
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0,1	3	0,01	1	2	1	0,0	0	0	0
Yhteensä / Total	29,3	100	1,65	100	234	100	5,0	100	118	100
Naiset / Women, 65–74 v/y, n = 203										
Kasvikset, kasvisruoat Vegetables and vegetable dishes	1,5	6	0,15	10	40	18	0,1	1	30	27
Peruna ja perunaruoot Potatoes and potato dishes	0,2	1	0,05	3	7	3	0,0	0	3	3
Hedelmät, marjat, -ruoat Fruit, berries and dishes	1,2	5	0,25	17	36	17	0,0	0	66	58
Viljavalmisteet Cereals	4,5	17	0,23	15	64	29	0,3	5	2	2
Levitteet, öljyt, kastikkeet Fat spreads, oils, dressings, gravies	0,0	0	0,00	0	0	0	0,0	0	0	0
Kalaruoat Fish dishes	2,7	11	0,15	10	4	2	1,5	28	0	0
Kananmunaruoot Egg dishes	0,3	1	0,01	1	5	2	0,2	4	0	0
Liharuoot Meat dishes	7,4	29	0,38	25	24	11	1,5	30	4	4
Maitovalmisteet Milk and dairy products	4,1	16	0,17	12	28	13	1,6	30	4	4
Sokeri, makeiset Sugar and sweets	0,1	0	0,00	0	0	0	0,0	0	0	0
Sekalaiset Miscellaneous	0,5	2	0,03	2	4	2	0,0	0	0	0
Juomat Beverages	3,0	12	0,08	6	3	1	0,0	0	3	2
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0,1	0	0,01	0	1	1	0,0	0	0	0
Yhteensä / Total	25,7	100	1,52	100	219	100	5,1	100	114	100

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Liitetaulukko 106. Kivennäisaineiden saanti elintarvikeluokista miehillä ikäryhmittäin.

Annex table 106. Intake of minerals from the food groups 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 = 585										
Kasvikset, kasvisruoat Vegetables and vegetable dishes	0,5	6	0,4	10	63	4	42	3	22	5
Peruna ja perunaruoat Potatoes and potato dishes	0,2	2	0,3	6	33	2	10	1	16	4
Hedelmät, marjat, -ruoat Fruit, berries and dishes	0,0	0	0,3	8	37	2	39	3	24	6
Viljavalmisteet Cereals	2,8	32	0,7	17	458	26	143	12	123	29
Levitteet, öljyt, kastikkeet Fat spreads, oils, dressings, gravies	0,5	5	0,0	0	7	0	7	1	1	0
Kalaruoat Fish dishes	0,5	6	0,2	4	90	5	38	3	11	3
Kananmunaruoat Egg dishes	0,1	1	0,0	1	33	2	11	1	2	1
Liharuoat Meat dishes	2,8	32	0,7	16	320	18	50	4	49	12
Maitovalmisteet Milk and dairy products	0,9	10	0,7	18	547	31	767	63	60	14
Sokeri, makeiset Sugar and sweets	0,1	1	0,0	1	19	1	30	2	9	2
Sekalaiset Miscellaneous	0,3	3	0,1	2	37	2	18	1	17	4
Juomat Beverages	0,1	1	0,6	15	60	3	59	5	68	16
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0,0	0	0,1	2	34	2	9	1	16	4
Yhteensä	8,9	100	4,1	100	1 738	100	1 221	100	417	100
Miehet / Men, 65–74 v/y, n = 210										
Kasvikset, kasvisruoat Vegetables and vegetable dishes	0,5	6	0,4	10	62	4	42	4	21	5
Peruna ja perunaruoat Potatoes and potato dishes	0,2	3	0,3	8	39	2	12	1	18	5
Hedelmät, marjat, -ruoat Fruit, berries and dishes	0,0	0	0,4	10	47	3	53	5	28	7
Viljavalmisteet Cereals	2,7	34	0,7	18	462	29	135	13	129	34
Levitteet, öljyt, kastikkeet Fat spreads, oils, dressings, gravies	0,5	6	0,0	0	5	0	5	0	1	0
Kalaruoat Fish dishes	0,6	8	0,2	5	117	7	53	5	14	4
Kananmunaruoat Egg dishes	0,1	1	0,0	0	25	2	9	1	2	0
Liharuoat Meat dishes	2,3	29	0,6	15	265	17	41	4	42	11
Maitovalmisteet Milk and dairy products	0,7	9	0,6	17	466	30	646	61	51	13
Sokeri, makeiset Sugar and sweets	0,0	0	0,0	0	4	0	8	1	3	1
Sekalaiset Miscellaneous	0,1	1	0,0	1	15	1	7	1	7	2
Juomat Beverages	0,0	0	0,5	14	45	3	39	4	56	15
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0,0	0	0,1	1	21	1	6	1	11	3
Yhteensä / Total	7,9	100	3,9	100	1 574	100	1 056	100	384	100

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Liitetaulukko 106 jatkuu

Annex table 106 continued

Saantilähde Contributing food group	Rauta Iron		Seleeni Selenium		Sinkki Zinc		Kupari Copper		Jodi Iodide	
	mg	%	µg	%	mg	%	mg	%	µg	%
Miehet / Men, 25–64 v/y, n = 585										
Kasvikset, kasvisruoat Vegetables and vegetable dishes	0,8	6	1,8	2	0,5	4	0,09	6	7,2	3
Peruna ja perunaruoot Potatoes and potato dishes	0,4	3	0,5	1	0,2	2	0,06	4	6,0	3
Hedelmät, marjat, -ruoat Fruit, berries and dishes	0,5	4	0,6	1	0,2	2	0,11	7	2,7	1
Viljavalmisteet Cereals	5,4	43	15,8	20	4,3	33	0,65	44	53,4	23
Levitteet, öljyt, kastikkeet Fat spreads, oils, dressings, gravies	0,0	0	0,3	0	0,0	0	0,00	0	4,0	2
Kalaruoat Fish dishes	0,3	3	7,9	10	0,5	4	0,03	2	23,0	10
Kananmunaruoot Egg dishes	0,4	3	3,8	5	0,2	2	0,01	1	8,6	4
Liharuoot Meat dishes	3,1	25	26,8	33	3,9	30	0,27	18	33,1	14
Maitovalmisteet Milk and dairy products	0,3	3	17,8	22	2,8	22	0,11	8	83,7	36
Sokeri, makeiset Sugar and sweets	0,3	3	0,4	1	0,1	1	0,03	2	2,8	1
Sekalaiset Miscellaneous	0,4	3	3,4	4	0,2	2	0,07	5	3,2	1
Juomat Beverages	0,3	3	1,0	1	0,2	1	0,02	2	5,9	2
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0,2	2	0,1	0	0,0	0	0,02	1	1,7	1
Yhteensä / Total	12,6	100	80	100	13,2	100	1,48	100	235	100
Miehet / Men, 65–74 v/y, n = 210										
Kasvikset, kasvisruoat Vegetables and vegetable dishes	0,7	6	1,8	3	0,5	4	0,09	6	6,9	3
Peruna ja perunaruoot Potatoes and potato dishes	0,5	4	0,7	1	0,3	2	0,07	5	6,8	3
Hedelmät, marjat, -ruoat Fruit, berries and dishes	0,7	6	0,9	1	0,3	2	0,14	11	3,6	2
Viljavalmisteet Cereals	5,5	46	12,7	19	4,2	35	0,64	46	53,2	25
Levitteet, öljyt, kastikkeet Fat spreads, oils, dressings, gravies	0,0	0	0,1	0	0,0	0	0,00	0	3,2	2
Kalaruoat Fish dishes	0,4	3	9,7	14	0,6	5	0,04	3	22,7	11
Kananmunaruoot Egg dishes	0,3	2	2,8	4	0,2	1	0,01	1	6,3	3
Liharuoot Meat dishes	2,8	24	22,5	33	3,3	28	0,23	17	28,9	14
Maitovalmisteet Milk and dairy products	0,3	2	14,5	21	2,3	20	0,08	6	70,0	34
Sokeri, makeiset Sugar and sweets	0,1	1	0,2	0	0,0	0	0,01	1	1,0	0
Sekalaiset Miscellaneous	0,2	2	1,2	2	0,1	1	0,04	3	1,1	1
Juomat Beverages	0,3	2	0,6	1	0,1	1	0,02	1	4,0	2
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0,2	1	0,1	0	0,0	0	0,01	1	1,2	1
Yhteensä / Total	11,8	100	67,9	100	11,8	100	1,38	100	209	100

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Liitetaulukko 107. Kivennäisaineiden saanti elintarvikeluokista naisilla ikäryhmittäin.

Annex table 107. Intake of minerals from the food groups 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 = 710										
Kasvikset, kasvisruoat Vegetables and vegetable dishes	0,6	9	0,5	14	79	6	56	5	28	8
Peruna ja perunaruoot Potatoes and potato dishes	0,1	2	0,2	5	21	1	7	1	10	3
Hedelmät, marjat, -ruoat Fruit, berries and dishes	0,0	0	0,4	11	45	3	53	5	28	8
Viljavalmisteet Cereals	2,1	33	0,5	16	362	26	119	11	99	29
Levitteet, öljyt, kastikkeet Fat spreads, oils, dressings, gravies	0,3	5	0,0	0	5	0	5	0	1	0
Kalaruoot Fish dishes	0,4	6	0,1	4	70	5	30	3	9	3
Kananmunaruoot Egg dishes	0,1	2	0,0	0	24	2	9	1	2	0
Liharuoot Meat dishes	1,6	24	0,4	12	195	14	32	3	31	9
Maitovalmisteet Milk and dairy products	0,8	13	0,6	19	485	35	653	61	52	15
Sokeri, makeiset Sugar and sweets	0,1	1	0,0	1	17	1	30	3	9	3
Sekalaiset Miscellaneous	0,3	4	0,1	3	44	3	21	2	21	6
Juomat Beverages	0,0	1	0,5	14	46	3	56	5	52	15
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0,0	0	0,0	1	10	1	4	0	5	1
Yhteensä / Total	6,5	100	3,4	100	1 402	100	1 074	100	344	100
Naiset / Women, 65–74 v/y, n = 203										
Kasvikset, kasvisruoat Vegetables and vegetable dishes	0,5	10	0,4	14	70	6	50	5	25	8
Peruna ja perunaruoot Potatoes and potato dishes	0,1	2	0,2	5	21	2	6	1	10	3
Hedelmät, marjat, -ruoat Fruit, berries and dishes	0,0	1	0,4	13	53	4	60	7	30	9
Viljavalmisteet Cereals	2,0	35	0,5	15	342	27	96	10	97	31
Levitteet, öljyt, kastikkeet Fat spreads, oils, dressings, gravies	0,3	5	0,0	0	4	0	4	0	1	0
Kalaruoot Fish dishes	0,5	8	0,2	5	81	6	37	4	10	3
Kananmunaruoot Egg dishes	0,1	1	0,0	0	19	2	8	1	1	0
Liharuoot Meat dishes	1,4	24	0,4	12	175	14	26	3	29	9
Maitovalmisteet Milk and dairy products	0,7	12	0,6	18	409	33	568	62	45	14
Sokeri, makeiset Sugar and sweets	0,0	0	0,0	0	5	0	9	1	3	1
Sekalaiset Miscellaneous	0,1	2	0,1	2	27	2	10	1	13	4
Juomat Beverages	0,0	1	0,5	14	41	3	44	5	49	16
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0,0	0	0,0	0	5	0	2	0	3	1
Yhteensä / Total	5,7	100	3,2	100	1 252	100	921	100	315	100

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Liitetaulukko 107. jatkuu
Annex table 107 continued

Saantilähde Contributing food group	Rauta Iron		Seleeni Selenium		Sinkki Zinc		Kupari Copper		Jodi Iodide	
	mg	%	µg	%	mg	%	mg	%	µg	%
Naiset / Women, 25–64 v/y, n = 710										
Kasvikset, kasvisruoat Vegetables and vegetable dishes	0,9	9	2,1	3	0,6	6	0,11	9	13	7
Peruna ja perunaruoat Potatoes and potato dishes	0,3	3	0,4	1	0,1	1	0,04	3	4	2
Hedelmät, maruoat Fruit, berries and dishes	0,6	6	0,7	1	0,2	2	0,14	11	3	2
Viljavalmisteet Cereals	4,3	41	12,1	19	3,3	33	0,51	41	42	22
Levitteet, öljyt, kastikkeet Fat spreads, oils, dressings, gravies	0,0	0	0,2	0	0,0	0	0,00	0	3	1
Kalaruoat Fish dishes	0,3	3	6,3	10	0,3	3	0,03	2	17	9
Kananmunaruoat Egg dishes	0,3	2	2,6	4	0,2	2	0,01	1	6	3
Liharuoat Meat dishes	2,1	20	16,1	26	2,3	23	0,15	12	21	11
Maitovalmisteet Milk and dairy products	0,3	3	15,4	25	2,5	25	0,10	8	70	37
Sokeri, makeiset Sugar and sweets	0,3	3	0,5	1	0,1	1	0,03	2	3	1
Sekalaiset Miscellaneous	0,5	5	5,2	8	0,3	3	0,11	8	4	2
Juomat Beverages	0,3	3	0,9	1	0,1	1	0,02	2	5	2
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0,1	1	0,0	0	0,0	0	0,01	1	1	0
Yhteensä / Total	10,3	100	62,5	100	10,2	100	1,25	100	190	100
Naiset / Women, 65–74 v/y, n = 203										
Kasvikset, kasvisruoat Vegetables and vegetable dishes	0,8	9	1,9	4	0,5	6	0,10	9	14	8
Peruna ja perunaruoat Potatoes and potato dishes	0,3	3	0,4	1	0,1	2	0,04	3	3	2
Hedelmät, marjat, -ruoat Fruit, berries, and dishes	0,7	8	0,9	2	0,3	3	0,16	13	4	2
Viljavalmisteet Cereals	4,2	44	9,9	19	3,1	34	0,47	40	40	23
Levitteet, öljyt, kastikkeet Fat spreads, oils, dressings, gravies	0,0	0	0,1	0	0,0	0	0,00	0	2	1
Kalaruoat Fish dishes	0,3	3	6,7	13	0,6	6	0,05	4	19	11
Kananmunaruoat Egg dishes	0,2	2	2,1	4	0,1	1	0,01	1	5	3
Liharuoat Meat dishes	1,9	20	14,4	28	2,1	23	0,17	14	20	12
Maitovalmisteet Milk and dairy products	0,2	3	12,8	25	2,0	22	0,08	7	61	35
Sokeri, makeiset Sugar and sweets	0,1	1	0,2	0	0,0	0	0,01	1	1	0
Sekalaiset Miscellaneous	0,3	3	1,0	2	0,2	2	0,08	7	1	1
Juomat Beverages	0,3	3	0,7	1	0,1	1	0,01	1	4	2
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0,1	1	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0	0
Yhteensä / Total	9,4	100	51,2	100	9,2	100	1,18	100	173	100

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Liitetaulukko 108. Energian, proteiinin, hiilihydraattien, sakkaroosin, kuidun, rasvan ja kolesterolin saanti raaka-ainepääluokista 25–64-vuotiailla miehillä.

Annex table 108. Intake of energy, protein, carbohydrates, sucrose, fibre, fat and cholesterol from the main ingredient groups among 25–64-y men.

Raaka-aineluokka Ingredient class	Energia Energy		Proteiini Protein		Hiilihydraatit Carbohydrates		Sakkaroosi Sucrose		Kuitu Fibre		Rasva Fat		Kolesteroli Cholesterol	
	kJ	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	mg	%
Kasvikset Vegetables	177	2	1,6	2	6,3	3	1,5	3	2,7	12	0,4	0	0,5	0
Palkokasvit, pähkinät Legumes, nuts	223	2	2,5	3	2,8	1	0,5	1	1,2	6	3,3	4	0,0	0
Peruna / Potato	376	4	2,0	2	17,6	8	0,0	0	1,1	5	0,8	1	0,3	0
Hedelmät, marjat Fruit, berries	438	5	1,0	1	23,2	10	8,9	17	3,0	14	0,8	1	0,2	0
Viljat / Cereals	2 107	22	15,5	16	96,2	42	0,8	2	12,3	56	3,0	3	0,8	0
Rasvat / Fats	1 373	15	0,3	0	0,5	0	0,1	0	0,0	0	36,8	40	30,2	10
Kala, äyriäiset Fish, shellfish	198	2	6,2	7	0,1	0	0,1	0	0,0	0	2,4	3	23,6	8
Kananmuna /Egg	142	2	3,0	3	0,1	0	0,0	0	0,0	0	2,4	3	86,5	29
Liha / Meat	1 354	14	32,1	34	2,5	1	0,1	0	0,1	0	20,7	22	98,2	33
Maito / Milk	1 612	17	24,9	26	27,6	12	4,8	9	0,3	1	18,7	20	55,1	19
Sokeri, makeiset, suklaa / Sugar, confectionary, chocolate	277	3	0,0	0	16,3	7	20,6	40	0,3	2	0,0	0	0,4	0
Juomat Beverages	691	7	3,0	3	22,6	10	12,4	24	0,1	0	0,2	0	0,3	0
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	354	4	0,6	1	5,9	3	0,6	1	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Muut tuotteet Other products	104	1	1,1	1	3,7	2	1,2	2	0,7	3	0,4	0	0,2	0

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Liitetaulukko 109. Energian, proteiinin, hiilihydraattien, sakkaroosin, kuidun, rasvan ja kolesterolin saanti raaka-ainepääluokista 65–74-vuotiailla miehillä.

Annex table 109. Intake of energy, protein, carbohydrates, sucrose, fibre, fat and cholesterol from the main ingredient groups among 25–64-y men.

Raaka-aineluokka Ingredient class	Energia Energy		Proteiini Protein		Hiilihydraatit Carbohydrates		Sakkaroosi Sucrose		Kuitu Fibre		Rasva Fat		Kolesteroli Cholesterol	
	kJ	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	mg	%
Kasvikset Vegetables	170	2	1,6	2	6,0	3	1,5	4	2,7	12	0,4	0	0,4	0
Palkokasvit, pähkinät Legumes, nuts	141	2	1,6	2	2,0	1	0,3	1	0,8	3	2,0	3	0,0	0
Peruna / Potato	356	4	2,0	3	17,7	8	0,0	0	1,1	5	0,4	1	0,3	0
Hedelmät, marjat Fruit, berries	500	6	1,2	2	26,4	12	10,5	24	4,4	19	0,9	1	0,2	0
Viljat / Cereals	2 087	26	15,3	19	94,4	45	0,8	2	13,4	57	3,1	4	0,2	0
Rasvat / Fats	1 279	16	0,3	0	0,6	0	0,1	0	0,0	0	34,2	44	25,5	11
Kala, äyriäiset Fish, shellfish	260	3	7,9	10	0,1	0	0,1	0	0,0	0	3,3	4	26,6	11
Kananmuna /Egg	112	1	2,4	3	0,1	0	0,0	0	0,0	0	1,9	3	68,0	28
Liha / Meat	1 027	13	24,1	30	1,7	1	0,0	0	0,0	0	15,9	21	75,7	31
Maito / Milk	1 284	16	20,1	25	23,4	11	2,4	6	0,2	1	14,1	18	44,6	18
Sokeri, makeiset, suklaa / Sugar, confectionary, chocolate	336	4	0,0	0	19,8	9	19,6	45	0,1	1	0,0	0	0,1	0
Juomat Beverages	442	5	2,1	3	13,3	6	7,3	17	0,0	0	0,1	0	0,0	0
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	244	3	0,4	0	3,7	2	0,4	1	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Muut tuotteet Other products	68	1	0,9	1	2,3	1	0,4	1	0,6	3	0,2	0	0,1	0

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Liitetaulukko 110. Energian, proteiinin, hiilihydraattien, sakkaroosin, kuidun, rasvan ja kolesterolin saanti raaka-ainepääluokista 25–64-vuotiailla naisilla.

Annex table 110. Intake of energy, protein, carbohydrates, sucrose, fibre, fat and cholesterol from the main ingredient groups among 25–64-y women.

Raaka-aineluokka Ingredient class	Energia Energy		Proteiini Protein		Hiilihydraatit Carbohydrates		Sakkaroosi Sucrose		Kuitu Fibre		Rasva Fat		Kolesteroli Cholesterol	
	kJ	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	mg	%
Kasvikset Vegetables	180	2	1,7	2	6,3	3	1,3	3	2,8	14	0,5	1	0,4	0
Palkokasvit, pähkinät Legumes, nuts	267	4	2,8	4	3,0	2	0,6	1	1,3	7	4,2	6	0,0	0
Peruna / Potato	246	3	1,3	2	11,4	6	0,0	0	0,7	4	0,6	1	0,2	0
Hedelmät, marjat Fruit, berries	487	7	1,2	2	25,4	14	9,7	22	4,2	21	1,0	1	0,3	0
Viljat / Cereals	1 638	23	12,2	17	74,3	40	0,6	1	9,8	48	2,4	3	1,0	0
Rasvat / Fats	1 037	14	0,2	0	0,4	0	0,1	0	0,0	0	27,8	39	19,7	9
Kala, äyriäiset Fish, shellfish	162	2	4,9	7	0,1	0	0,1	0	0,0	0	2,1	3	17,9	8
Kananmuna /Egg	105	1	2,2	3	0,1	0	0,0	0	0,0	0	1,8	3	64,1	30
Liha / Meat	740	10	19,2	27	1,0	1	0,0	0	0,0	0	10,7	15	57,9	28
Maito / Milk	1 431	20	22,4	31	24,3	13	4,8	11	0,3	1	16,5	23	48,3	23
Sokeri, makeiset, suklaa / Sugar, confectionary, chocolate	227	3	0,0	0	13,4	7	18,3	42	0,4	2	0,0	0	0,4	0
Juomat Beverages	332	5	1,9	3	12,0	6	7,0	16	0,1	1	0,1	0	0,1	0
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	122	2	0,2	0	1,8	1	0,3	1	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Muut tuotteet Other products	75	1	0,8	1	2,7	1	0,8	2	0,5	3	0,3	0	0,1	0

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Liitetaulukko 111. Energian, proteiinin, hiilihydraattien, sakkaroosin, kuidun, rasvan ja kolesterolin saanti raaka-ainepääluokista 65–74-vuotiailla naisilla.

Annex table 111. Intake of energy, protein, carbohydrates, sucrose, fibre, fat and cholesterol from the main ingredient groups among 65–74-y women.

Raaka-aineluokka Ingredient class	Energia Energy		Proteiini Protein		Hiilihydraatit Carbohydrates		Sakkaroosi Sucrose		Kuitu Fibre		Rasva Fat		Kolesteroli Cholesterol	
	kJ	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	mg	%
Kasvikset Vegetables	170	3	1,6	3	5,9	4	1,4	4	2,8	13	0,4	1	0,3	0
Palkokasvit, pähkinät Legumes, nuts	218	4	2,3	4	2,9	2	0,5	2	1,2	6	3,3	6	0,0	0
Peruna / Potato	207	3	1,2	2	10,0	6	0,0	0	0,7	3	0,3	1	0,2	0
Hedelmät, marjat Fruit, berries	526	8	1,3	2	27,1	16	10,0	29	5,1	25	1,0	2	0,2	0
Viljat / Cereals	1 578	25	11,5	18	71,4	43	0,7	2	9,8	48	2,4	4	0,3	0
Rasvat / Fats	878	14	0,2	0	0,3	0	0,0	0	0,0	0	23,5	41	16,3	9
Kala, äyriäiset Fish, shellfish	180	3	5,4	9	0,1	0	0,1	0	0,0	0	2,3	4	21,7	12
Kananmuna /Egg	90	1	1,9	3	0,0	0	0,0	0	0,0	0	1,6	3	55,1	30
Liha / Meat	624	10	16,4	26	0,9	1	0,0	0	0,0	0	8,9	16	51,7	28
Maito / Milk	1 129	18	17,8	29	20,6	12	3,1	9	0,2	1	12,3	21	37,7	21
Sokeri, makeiset, suklaa / Sugar, confectionary, chocolate	55	1	0,2	0	1,4	1	14,4	42	0,2	1	0,7	1	0,1	0
Juomat Beverages	195	3	1,6	3	6,8	4	3,9	11	0,0	0	0,1	0	0,1	0
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	63	1	0,1	0	0,9	1	0,1	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Muut tuotteet Other products	59	1	0,7	1	2,1	1	0,4	1	0,5	2	0,2	0	0,2	0

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Liitetaulukko 112. Rasvahapojen saanti raaka-ainepäälukista 25–64-vuotiailla miehillä.
Annex table 112. Intake of fatty acids from the main ingredient groups among 25–64-y men.

Raaka-aineluokka Ingredient class	SAFA - tyydyttyneet rasvahapot Saturated fatty acids		MUFA - kertatyydyttyneet rasvahapot Monounsaturated fatty acids		PUFA - monitydytty- mättömät rasvahapot Polyunsaturated fatty acids		n-3 PUFA		n-6 PUFA		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	0,04	0	0,16	1	0,04	1	0,12	1	0,00	0	0,12	1	0,04	1
Palkokasvit, pähkinät Legumes, nuts	0,48	1	1,15	3	1,26	8	0,18	5	1,03	9	0,00	0	1,03	9	0,18	6
Peruna / Potato	0,22	1	0,27	1	0,23	1	0,06	2	0,19	2	0,02	2	0,19	2	0,06	2
Hedelmät, marjat Fruit, berries	0,12	0	0,29	1	0,17	1	0,07	2	0,10	1	0,00	0	0,10	1	0,07	2
Viljat / Cereals	0,33	1	0,44	1	0,95	6	0,08	2	0,87	7	0,00	0	0,87	8	0,08	3
Rasvat / Fats	11,94	33	15,43	46	8,70	55	2,18	61	6,36	55	0,40	37	6,34	56	2,18	72
Kala, äyriäiset Fish, shellfish	0,38	1	0,72	2	0,63	4	0,46	13	0,15	1	0,00	0	0,12	1	0,04	1
Kananmuna /Egg	0,53	1	0,85	3	0,30	2	0,04	1	0,25	2	0,00	0	0,23	2	0,01	0
Liha / Meat	7,48	21	8,72	26	2,79	18	0,36	10	2,09	18	0,19	18	1,95	17	0,24	8
Maito / Milk	12,88	36	4,69	14	0,54	3	0,09	3	0,34	3	0,47	43	0,30	3	0,09	3
Sokeri, makeiset, suklaa Sugar, confectionary, chocolate	1,35	4	0,71	2	0,10	1	0,01	0	0,09	1	0,01	1	0,09	1	0,01	0
Juomat / Beverages	0,07	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 products	0,10	0	0,08	0	0,06	0	0,01	0	0,02	0	0,00	0	0,02	0	0,00	0

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Liitetaulukko 113. Rasvahappojen saanti raaka-ainepääluokista 65–74-vuotiailla miehillä.
Annex table 113. Intake of fatty acids from the main ingredient groups among 65–74-y men.

Raaka-aineluokka Ingredient class	SAFA - tyydyttyneet rasvahapot Saturated fatty acids		MUFA - kertatyydyttyneet rasvahapot Monounsaturated fatty acids		PUFA - monitydytty- mättömät rasvahapot Polyunsaturated fatty acids		n-3 PUFA		n-6 PUFA		Transrasvahapot Trans fatty acids		Linoli happo Linoleic acid		Alfa-linoleenihappo Alpha-linolenic acid	
	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%
Kasvikset /Vegetables	0,06	0	0,03	0	0,16	1	0,04	1	0,12	1	0,00	0	0,11	1	0,04	2
Palkokasvit, pähkinät Legumes, nuts	0,21	1	0,77	3	0,70	5	0,11	3	0,58	6	0,00	0	0,58	6	0,11	4
Peruna / Potato	0,11	0	0,09	0	0,10	1	0,04	1	0,07	1	0,01	1	0,07	1	0,04	1
Hedelmät, marjat Fruit, berries	0,10	0	0,24	1	0,20	1	0,08	2	0,11	1	0,00	0	0,11	1	0,08	3
Viljat / Cereals	0,33	1	0,44	2	0,98	7	0,08	2	0,90	9	0,00	0	0,90	9	0,08	3
Rasvat / Fats	11,61	40	14,10	51	7,90	57	2,07	61	5,68	58	0,39	45	5,65	59	2,07	76
Kala, äyriäiset Fish, shellfish	0,54	2	1,00	4	0,84	6	0,61	18	0,19	2	0,00	0	0,16	2	0,04	2
Kananmuna /Egg	0,42	1	0,67	2	0,23	2	0,03	1	0,20	2	0,00	0	0,18	2	0,01	0
Liha / Meat	5,86	20	6,59	24	2,11	15	0,25	7	1,61	16	0,14	16	1,50	16	0,16	6
Maito / Milk	9,66	33	3,52	13	0,43	3	0,08	2	0,27	3	0,33	37	0,25	3	0,08	3
Sokeri, makeiset, suklaa Sugar, confectionary, chocolate	0,24	1	0,15	1	0,03	0	0,00	0	0,02	0	0,00	0	0,02	0	0,00	0
Juomat / Beverages	0,01	0	0,00	0	0,02	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 products	0,05	0	0,04	0	0,03	0	0,00	0	0,01	0	0,00	0	0,01	0	0,00	0

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Liitetaulukko 114. Rasvahapojen saanti raaka-ainepäälukista 25–64-vuotiailla naisilla.
Annex table 114. Intake of fatty acids from the main ingredient groups among 25–64-y women.

Raaka-aineluokka Ingredient class	SAFA - tyydyttyneet rasvahapot Saturated fatty acids		MUFA - kertatyydyttyneet rasvahapot Monounsaturated fatty acids		PUFA - monitydytty- mättömät rasvahapot Polyunsaturated fatty acids		n-3 PUFA		n-6 PUFA		Transrasvahapot Trans fatty acids		Linoli happo Linoleic acid		Alfa-linoleenihappo Alpha-linolenic acid	
	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%
Kasvikset /Vegetables	0,07	0	0,06	0	0,18	1	0,05	2	0,13	1	0,00	0	0,13	1	0,05	2
Palkkasavit, pähkinät Legumes, nuts	0,66	2	1,50	6	1,62	13	0,27	10	1,30	14	0,00	0	1,29	14	0,27	11
Peruna / Potato	0,15	1	0,20	1	0,18	1	0,04	1	0,15	2	0,01	1	0,15	2	0,04	2
Hedelmät, marjat / Fruit, berries	0,13	0	0,34	1	0,20	2	0,08	3	0,12	1	0,00	0	0,12	1	0,08	3
Viljat / Cereals	0,27	1	0,35	1	0,74	6	0,06	2	0,68	8	0,01	1	0,68	8	0,06	2
Rasvat / Fats	8,77	32	11,90	48	6,67	54	1,67	58	4,89	54	0,29	34	4,88	55	1,67	68
Kala, äyriäiset Fish, shellfish	0,32	1	0,61	2	0,54	4	0,37	13	0,14	2	0,00	0	0,13	1	0,03	1
Kananmuna /Egg	0,39	1	0,63	3	0,22	2	0,03	1	0,19	2	0,00	0	0,17	2	0,01	0
Liha / Meat	3,81	14	4,47	18	1,41	11	0,19	6	1,07	12	0,11	13	1,00	11	0,13	5
Maito / Milk	11,31	41	4,12	17	0,49	4	0,08	3	0,30	3	0,42	50	0,27	3	0,08	3
Sokeri, makeiset, suklaa Sugar, confectionary, chocolate	1,25	5	0,69	3	0,10	1	0,01	0	0,09	1	0,00	1	0,09	1	0,01	0
Juomat / Beverages	0,03	0	0,01	0	0,02	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 products	0,08	0	0,06	0	0,04	0	0,00	0	0,01	0	0,00	0	0,01	0	0,00	0

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Liitetaulukko 115. Rasvahappojen saanti raaka-ainepäälukista 65–74-vuotiailla naisilla.
Annex table 115. Intake of fatty acids from the main ingredient groups among 65–74-y women.

Raaka-aineluokka Ingredient class	SAFA - tyydyttyneet rasvahapot Saturated fatty acids		MUFA - kertatyydyttyneet rasvahapot Monounsaturated fatty acids		PUFA - monitydytty- mättömät rasvahapot Polyunsaturated fatty acids		n-3 PUFA		n-6 PUFA		Transrasvahapot Trans fatty acids		Linolihappo Linoleic acid		Alfa-linoleenihappo Alpha-linolenic acid	
	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%
Kasvikset /Vegetables	0,07	0	0,07	0	0,18	2	0,05	2	0,13	2	0,00	0	0,12	2	0,04	2
Palkokasvit, pähkinät Legumes, nuts	0,43	2	1,12	6	1,32	12	0,27	11	1,04	14	0,00	0	1,04	14	0,27	13
Peruna / Potato	0,07	0	0,08	0	0,10	1	0,03	1	0,07	1	0,00	1	0,07	1	0,03	1
Hedelmät, marjat / Fruit, berries	0,12	1	0,27	1	0,23	2	0,10	4	0,13	2	0,00	0	0,13	2	0,10	5
Viljat / Cereals	0,26	1	0,36	2	0,75	7	0,06	2	0,69	9	0,00	0	0,69	9	0,06	3
Rasvat / Fats	7,91	36	9,72	49	5,57	52	1,39	54	4,08	53	0,29	42	4,07	54	1,39	66
Kala, äyriäiset Fish, shellfish	0,36	2	0,67	3	0,59	6	0,42	16	0,14	2	0,00	0	0,12	2	0,03	1
Kananmuna /Egg	0,34	2	0,54	3	0,19	2	0,03	1	0,16	2	0,00	0	0,14	2	0,01	0
Liha / Meat	3,21	15	3,69	18	1,22	12	0,15	6	0,95	12	0,09	13	0,88	12	0,09	4
Maito / Milk	8,36	39	3,11	16	0,38	4	0,06	3	0,24	3	0,31	44	0,22	3	0,06	3
Sokeri, makeiset, suklaa Sugar, confectionary, chocolate	0,47	2	0,26	1	0,04	0	0,00	0	0,04	0	0,00	0	0,04	0	0,00	0
Juomat / Beverages	0,02	0	0,01	0	0,02	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 products	0,06	0	0,05	0	0,03	0	0,00	0	0,01	0	0,00	0	0,01	0	0,00	0

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Liitetaulukko 116. Rasvaliukoisten vitamiinien saanti raaka-ainepääluokista miehillä ikäryhmittäin.
Annex table 116. Intake of fat-soluble vitamins from the main ingredient groups among men by age group.

Raaka-aineluokka Ingredient class	A-vitamiini Vitamin A		D-vitamiini Vitamin D		E-vitamiini Vitamin E		K-vitamiini Vitamin K	
	µg	%	µg	%	mg	%	µg	%
Miehet/Men, 25–64 v/y								
Kasvikset /Vegetables	186	19	0,1	1	0,7	6	34,6	33
Palkokasvit, pähkinät Legumes, nuts	4	0	0,0	0	0,8	7	3,8	4
Peruna / Potato	1	0	0,0	0	0,2	2	1,7	2
Hedelmät, marjat / Fruit, berries	10	1	0,0	0	0,7	6	5,5	5
Viljat / Cereals	1	0	0,0	0	1,0	9	4,1	4
Rasvat / Fats	233	23	3,2	29	5,3	47	30,9	30
Kala, äyriäiset Fish, shellfish	9	1	2,7	24	0,6	5	0,7	1
Kananmuna /Egg	63	6	0,5	5	0,4	4	0,2	0
Liha / Meat	300	30	0,5	5	0,8	7	12,7	12
Maito / Milk	157	16	4,0	36	0,4	4	7,6	7
Sokeri, makeiset, suklaa Sugar, confectionary, chocolate	5	1	0,0	0	0,1	1	0,2	0
Juomat / Beverages	2	0	0,1	1	0,1	1	1,7	2
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Muut tuotteet / Other products	18	2	0,0	0	0,2	2	0,4	0
Miehet/Men, 65–74 v/y								
Kasvikset /Vegetables	225	24	0,1	1	0,6	6	35,9	36
Palkokasvit, pähkinät Legumes, nuts	4	0	0,0	0	0,6	5	3,2	3
Peruna / Potato	1	0	0,0	0	0,1	1	1,4	1
Hedelmät, marjat / Fruit, berries	17	2	0,0	0	1,0	10	7,9	8
Viljat / Cereals	1	0	0,0	0	1,0	10	4,5	5
Rasvat / Fats	260	28	3,9	30	4,8	47	28,3	29
Kala, äyriäiset Fish, shellfish	10	1	3,9	30	0,7	7	0,9	1
Kananmuna /Egg	50	5	0,4	3	0,4	3	0,2	0
Liha / Meat	244	26	0,4	3	0,5	5	8,0	8
Maito / Milk	117	13	4,0	31	0,3	3	6,6	7
Sokeri, makeiset, suklaa Sugar, confectionary, chocolate	1	0	0,0	0	0,1	1	0,1	0
Juomat / Beverages	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
Muut tuotteet / Other products	5	1	0,0	0	0,1	1	0,1	0

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Liitetaulukko 117. Rasvaliukoisten vitamiinien päivittäinen saanti raaka-ainepääloukista naisilla ikäryhmittäin.
Annex table 117. Daily intake of fat-soluble vitamins from the main ingredient groups among women by age group.

Raaka-aineluokka Ingredient class	A-vitamiini Vitamin A		D-vitamiini Vitamin D		E-vitamiini Vitamin E		K-vitamiini Vitamin K	
	µg	%	µg	%	mg	%	µg	%
Naiset/Women, 25–64 v/y								
Kasvikset /Vegetables	234	30	0,1	1	0,7	8	38,5	40
Palkokasvit, pähkinät Legumes, nuts	5	1	0,0	0	1,0	10	3,7	4
Peruna / Potato	0	0	0,0	0	0,1	1	1,1	1
Hedelmät, marjat / Fruit, berries	14	2	0,0	0	0,9	9	7,4	8
Viljat / Cereals	1	0	0,0	0	0,7	8	3,1	3
Rasvat / Fats	176	22	2,6	30	4,1	42	23,3	24
Kala, äyriäiset Fish, shellfish	5	1	2,0	23	0,5	5	0,7	1
Kananmuna /Egg	47	6	0,4	5	0,3	3	0,1	0
Liha / Meat	139	18	0,3	4	0,5	5	8,9	9
Maito / Milk	141	18	3,2	37	0,4	4	6,6	7
Sokeri, makeiset, suklaa Sugar, confectionary, chocolate	5	1	0,0	0	0,1	1	0,2	0
Juomat / Beverages	6	1	0,0	0	0,1	1	1,7	2
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Muut tuotteet / Other products	10	1	0,0	0	0,1	1	0,3	0
Naiset/Women, 65–74 v/y								
Kasvikset /Vegetables	259	32	0,1	1	0,7	8	33,8	39
Palkokasvit, pähkinät Legumes, nuts	5	1	0,0	0	0,7	8	4,8	5
Peruna / Potato	0	0	0,0	0	0,1	1	0,8	1
Hedelmät, marjat / Fruit, berries	15	2	0,0	0	1,2	14	10,3	12
Viljat / Cereals	0	0	0,0	0	0,8	9	3,3	4
Rasvat / Fats	169	21	2,1	25	3,4	40	19,2	22
Kala, äyriäiset Fish, shellfish	7	1	2,6	31	0,6	7	0,7	1
Kananmuna /Egg	40	5	0,3	4	0,3	3	0,1	0
Liha / Meat	206	25	0,3	3	0,4	4	7,6	9
Maito / Milk	104	13	3,1	36	0,3	4	5,0	6
Sokeri, makeiset, suklaa Sugar, confectionary, chocolate	2	0	0,0	0	0,1	1	0,1	0
Juomat / Beverages	1	0	0,0	0	0,0	0	1,5	2
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Muut tuotteet / Other products	4	1	0,0	0	0,1	1	0,1	0

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Liitetaulukko/Annex table 118. Vesiliukoisten vitamiinien päivittäinen saanti raaka-ainepäluokista 25–64-vuotiailla miehillä. Daily intake of watersoluble vitamins from the main ingredient groups among 25- to 64-year-old men.

Raaka-aineluokka Ingredient class	Tiamiini Thiamine		Riboflaviini Riboflavin		Niasiini, NE Niacin, NE		Pyridoksiini Pyridoxine		Folaatti Folate		B ₁₂ -vitamiini Vitamin B ₁₂		C-vitamiini Vitamin C	
	mg	%	mg	%	mg	%	mg	%	µg	%	µg	%	mg	%
Kasvikset Vegetables	0,10	6	0,11	5	1,4	3	0,17	8	42	13	0,00	0	34,5	30
Palkokasvit, pähkinät Legumes, nuts	0,08	5	0,03	1	1,0	2	0,05	2	11	3	0,01	0	0,6	1
Peruna / Potato	0,19	11	0,03	1	0,8	2	0,12	6	22	7	0,00	0	9,1	8
Hedelmät, marjat Fruit, berries	0,11	6	0,07	3	1,0	2	0,23	11	31	10	0,00	0	54,7	48
Viljat / Cereals	0,31	18	0,14	6	4,9	12	0,21	10	61	20	0,00	0	0,1	0
Rasvat / Fats	0,00	0	0,01	0	0,0	0	0,00	0	1	0	0,03	0	0,0	0
Kala, äyriäiset Fish, shellfish	0,03	2	0,04	2	3,3	8	0,15	7	4	1	1,44	19	0,0	0
Kananmuna /Egg	0,03	2	0,09	4	0,9	2	0,03	1	14	4	0,60	8	0,0	0
Liha / Meat	0,59	35	0,37	17	16,4	39	0,70	32	31	10	2,88	38	0,5	0
Maito / Milk	0,18	11	1,03	47	6,6	15	0,26	12	36	11	2,45	32	6,2	5
Sokeri, makeiset, suklaa Sugar, confectionary, chocolate	0,01	0	0,03	1	0,2	0	0,01	0	1	0	0,00	0	0,1	0
Juomat Beverages	0,03	2	0,14	7	5,3	13	0,25	11	15	5	0,14	2	6,2	5
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0,01	1	0,03	1	0,5	1	0,03	2	9	3	0,00	0	0,0	0
Muut tuotteet Other products	0,03	2	0,08	4	0,6	2	0,03	1	44	14	0,01	0	0,4	0

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Liitetaulukko 119. Vesiliukoisten vitamiinien päivittäinen saanti raaka-ainepäluokista 65–74-vuotiailla miehillä. Annex table 119. Daily intake of watersoluble vitamins from the main ingredient groups among 65- to 74-year-old men.

Raaka-aineluokka Ingredient class	Tiamiini Thiamine		Riboflaviini Riboflavin		Niasiini, NE Niacin, NE		Pyridoksiini Pyridoxine		Folaatti Folate		B ₁₂ -vitamiini Vitamin B ₁₂		C-vitamiini Vitamin C	
	mg	%	mg	%	mg	%	mg	%	µg	%	µg	%	mg	%
Kasvikset Vegetables	0,10	6	0,11	6	1,4	4	0,15	8	44	15	0,00	0	32,7	29
Palkokasvit, pähkinät Legumes, nuts	0,05	3	0,02	1	0,6	2	0,02	1	6	2	0,00	0	0,5	0
Peruna / Potato	0,20	13	0,03	2	0,7	2	0,13	7	24	8	0,00	0	10,1	9
Hedelmät, marjat Fruit, berries	0,12	8	0,10	5	1,1	3	0,25	13	32	11	0,00	0	61,0	53
Viljat / Cereals	0,34	22	0,15	8	4,9	14	0,22	11	67	22	0,00	0	0,0	0
Rasvat / Fats	0,00	0	0,01	0	0,0	0	0,00	0	1	0	0,01	0	0,0	0
Kala, äyriäiset Fish, shellfish	0,04	3	0,05	3	4,3	12	0,20	11	5	2	2,20	31	0,0	0
Kananmuna /Egg	0,02	1	0,07	4	0,7	2	0,03	1	11	4	0,47	7	0,0	0
Liha / Meat	0,49	31	0,29	15	12,4	34	0,51	27	24	8	2,26	32	0,4	0
Maito / Milk	0,17	11	0,93	48	5,4	15	0,24	13	33	11	2,14	30	5,5	5
Sokeri, makeiset, suklaa Sugar, confectionary, chocolate	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,00	0	0	0	0,00	0	0,1	0
Juomat Beverages	0,01	1	0,09	4	3,9	11	0,13	7	9	3	0,01	0	2,9	3
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0,01	1	0,02	1	0,3	1	0,02	1	5	2	0,00	0	0,0	0
Muut tuotteet Other products	0,02	1	0,07	4	0,6	2	0,02	1	44	15	0,01	0	0,1	0

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Liitetaulukko/Annex table 120. 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.

Raaka-aineluokka Ingredient class	Tiamiini Thiamine		Riboflaviini Riboflavin		Niasiini, NE Niacin, NE		Pyridoksiini Pyridoxine		Folaatti Folate		B ₁₂ -vitamiini Vitamin B ₁₂		C-vitamiini Vitamin C	
	mg	%	mg	%	mg	%	mg	%	µg	%	µg	%	mg	%
Kasvikset Vegetables	0,10	8	0,12	7	1,5	5	0,17	10	47	18	0,00	0	40,3	32
Palkokasvit, pähkinät Legumes, nuts	0,09	8	0,04	2	1,1	3	0,05	3	13	5	0,01	0	1,3	1
Peruna / Potato	0,12	9	0,02	1	0,5	2	0,08	5	14	5	0,00	0	5,8	5
Hedelmät, marjat Fruit, berries	0,12	10	0,08	5	1,1	4	0,26	16	36	14	0,00	0	65,2	52
Viljat / Cereals	0,24	20	0,11	6	3,9	12	0,17	10	47	18	0,00	0	0,1	0
Rasvat / Fats	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,00	0	1	0	0,02	0	0,0	0
Kala, äyriäiset Fish, shellfish	0,03	2	0,03	2	2,9	9	0,12	7	3	1	1,21	23	0,0	0
Kananmuna /Egg	0,02	2	0,07	4	0,6	2	0,02	1	10	4	0,44	8	0,0	0
Liha / Meat	0,32	25	0,21	12	9,8	31	0,41	25	16	6	1,46	28	0,2	0
Maito / Milk	0,16	13	0,90	51	5,9	19	0,23	14	35	13	2,10	40	5,7	4
Sokeri, makeiset, suklaa Sugar, confectionary, chocolate	0,00	0	0,02	1	0,2	1	0,01	0	1	0	0,00	0	0,3	0
Juomat Beverages	0,02	1	0,08	5	3,4	11	0,09	6	8	3	0,03	0	6,3	5
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0,00	0	0,01	0	0,1	0	0,01	1	2	1	0,00	0	0,0	0
Muut tuotteet Other products	0,02	2	0,06	3	0,5	2	0,02	1	33	12	0,01	0	0,3	0

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Liitetaulukko 121. Vesiliukoisten vitamiinien päivittäinen saanti raaka-ainepäluokista 65–74-vuotiailla naisilla. Annex table 121. Daily intake of water-soluble vitamins from the main ingredient groups among 65- to 74-year old women.

Raaka-aineluokka Ingredient class	Tiamiini Thiamine		Riboflaviini Riboflavin		Niasiini, NE Niacin, NE		Pyridoksiini Pyridoxine		Folaatti Folate		B ₁₂ -vitamiini Vitamin B ₁₂		C-vitamiini Vitamin C	
	mg	%	mg	%	mg	%	mg	%	µg	%	µg	%	mg	%
Kasvikset Vegetables	0,09	8	0,12	7	1,5	5	0,16	11	45	18	0,00	0	39,3	32
Palkokasvit, pähkinät Legumes, nuts	0,08	7	0,03	2	0,9	3	0,04	3	11	4	0,01	0	0,8	1
Peruna / Potato	0,12	10	0,02	1	0,4	2	0,08	5	14	6	0,00	0	5,8	5
Hedelmät, marjat Fruit, berries	0,12	11	0,10	6	1,2	4	0,25	17	36	14	0,00	0	68,2	56
Viljat / Cereals	0,25	22	0,11	7	3,7	13	0,17	11	49	19	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	0,03	2	0,04	2	3,0	11	0,13	9	3	1	1,57	29	0,0	0
Kananmuna /Egg	0,02	2	0,06	4	0,5	2	0,02	1	9	3	0,38	7	0,0	0
Liha / Meat	0,28	24	0,20	12	8,4	30	0,35	23	19	8	1,67	31	0,4	0
Maito / Milk	0,14	12	0,79	50	4,7	17	0,20	13	31	12	1,79	33	4,7	4
Sokeri, makeiset, suklaa Sugar, confectionary, chocolate	0,00	0	0,01	1	0,1	0	0,00	0	0	0	0,00	0	0,1	0
Juomat Beverages	0,01	1	0,06	4	3,1	11	0,10	6	4	2	0,01	0	2,7	2
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	0,00	0	0,01	0	0,1	0	0,01	0	1	0	0,00	0	0,0	0
Muut tuotteet Other products	0,01	1	0,05	3	0,4	2	0,01	1	31	12	0,01	0	0,1	0

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Litetaulukko 122. Kivennäisaineiden päivittäinen saanti raaka-ainepäluokista 25–64-vuotiailla miehillä.
Annex table 122. Daily intake of minerals from the main ingredient groups among 25- to 64-year-old men.

Raaka-aineluokka Ingredient class	Natrium Sodium		Kalium Potassium		Fosfori Phosphorus		Kalsium Calcium		Magnesium Magnesium		Rauta Iron		Seleni Selenium		Sinkki Zinc		Kupari Copper		Jodi Iodine	
	mg	%	mg	%	mg	%	mg	%	mg	%	mg	%	µg	%	mg	%	µg	%	µg	%
Kasvikset /Vegetables	82	2	457	11	60	3	39	3	23	6	0,8	6	1,1	1	0,5	4	0,09	6	5	2
Palkokasvit, pähkinät Legumes, nuts	15	0	105	3	52	3	17	1	23	5	0,6	5	3,2	4	0,3	3	0,11	7	1	0
Peruna / Potato	9	0	475	11	45	3	6	0	23	6	0,6	5	0,7	1	0,3	2	0,09	6	1	0
Hedelmät, marjat Fruit, berries	30	1	370	9	37	2	40	3	25	6	0,5	4	0,4	1	0,2	2	0,12	8	2	1
Viljat / Cereals	27	1	454	11	341	20	33	3	104	25	4,8	38	9,9	12	3,3	25	0,56	38	13	6
Rasvat / Fats	198	6	8	0	9	1	7	1	1	0	0,0	0	0,3	0	0,0	0	0,00	0	4	2
Kala, äyriäiset Fish, shellfish	89	3	125	3	80	5	31	3	8	2	0,3	2	7,9	10	0,4	3	0,02	1	15	6
Kananmuna / Egg	26	1	31	1	50	3	14	1	3	1	0,6	5	5,9	7	0,3	3	0,02	1	10	4
Liha / Meat	659	19	508	12	290	17	19	2	37	9	2,7	22	27,8	35	3,9	30	0,21	14	9	4
Maito / Milk	419	12	808	19	626	36	881	72	66	16	0,3	3	20,4	25	3,3	25	0,17	11	101	43
Sokeri, makeiset, suklaa chocolate	24	1	42	1	20	1	32	3	9	2	0,4	3	0,5	1	0,1	1	0,03	2	3	1
Juomat / Beverages	37	1	698	17	94	5	75	6	84	20	0,6	5	1,2	2	0,2	1	0,04	3	8	3
Alkoholiuomat Alcoholic beverages	6	0	77	2	32	2	9	1	15	4	0,2	2	0,1	0	0,0	0	0,02	1	2	1
Muut tuotteet Other products	18	1	42	1	19	1	9	1	3	1	0,1	1	0,0	0	0,2	1	0,01	1	0	0
Suola / Salt	1 651	48	2	0	3	0	8	1	3	1	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,01	1	61	26

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Liitetaulukko 123. Kivennäisaineiden päivittäinen saanti raaka-ainepääluokista 65–74-vuotiailla miehillä.
Annex table 123. Daily intake of minerals from the main ingredient groups among 65- to 74-year-old men.

Raaka-aineluokka Ingredient class	Natrium Sodium		Kalium Potassium		Fosfori Phosphorus		Kalsium Calcium		Magnesium Magnesium		Rauta Iron		Selenium Selenium		Sinkki Zinc		Kupari Copper		Jodi Iodine	
	mg	%	mg	%	mg	%	mg	%	mg	%	mg	%	mg	%	µg	%	mg	%	µg	%
Kasvikset /Vegetables	69	2	442	11	59	4	39	4	21	6	0,7	6	1,3	2	0,5	4	0,09	6	2	1
Palkokasvit, pähkinät Legumes, nuts	1	0	73	2	34	2	12	1	14	4	0,4	4	1,3	2	0,3	2	0,08	5	1	0
Peruna / Potato	6	0	514	13	48	3	6	1	25	7	0,7	6	0,7	1	0,3	3	0,10	7	1	1
Hedelmät, marjat Fruit, berries	34	1	410	10	43	3	52	5	29	7	0,7	6	0,5	1	0,3	2	0,15	11	2	1
Viljat / Cereals	16	1	488	13	371	24	34	3	114	30	5,1	44	9,5	14	3,6	30	0,60	44	13	6
Rasvat / Fats	202	7	7	0	7	0	6	1	1	0	0,0	0	0,2	0	0,0	0	0,00	0	3	1
Kala, äyriäiset Fish, shellfish	95	3	162	4	106	7	44	4	11	3	0,3	2	9,5	14	0,5	4	0,02	2	14	7
Kananmuna / Egg	21	1	24	1	40	3	11	1	2	1	0,5	4	4,7	7	0,3	2	0,01	1	8	4
Liha / Meat	476	16	384	10	221	14	14	1	27	7	2,3	19	21,6	32	3,1	26	0,17	12	6	3
Maito / Milk	350	12	759	19	549	35	758	72	60	16	0,3	2	17,1	25	2,7	23	0,10	7	85	41
Sokeri, makeiset, suklaa Sugar, confectionary, chocolate	14	0	15	0	5	0	9	1	4	1	0,2	1	0,2	0	0,0	0	0,01	1	2	1
Juomat / Beverages	21	1	574	15	66	4	53	5	67	18	0,4	4	0,8	1	0,1	1	0,02	2	5	2
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	3	0	49	1	20	1	5	0	10	3	0,2	1	0,1	0	0,0	0	0,01	1	1	1
Muut tuotteet Other products	13	0	37	1	19	1	9	1	2	1	0,1	1	0,0	0	0,2	1	0,01	0	0	0
Suola / Salt	1 606	53	2	0	3	0	7	1	3	1	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,01	1	66	31

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Litetaulukko 124. Kivennäisaineiden päivittäinen saanti raaka-ainepäluokista 25–64-vuotiailla naisilla.
Annex table 124. Daily intake of minerals from the main ingredient groups among 25- to 64-year-old women.

Raaka-aineluokka Ingredient class	Natrium Sodium		Kalium Potassium		Fosfori Phosphorus		Kalsium Calcium		Magnesium Magnesium		Rauta Iron		Selenium Selenium		Sinkki Zinc		Kupari Copper		Jodi Iodine	
	mg	%	mg	%	mg	%	mg	%	mg	%	mg	%	µg	%	mg	%	mg	%	µg	%
Kasvikset /Vegetables	65	3	495	14	64	5	42	4	25	7	0,8	8	1,0	2	0,5	5	0,09	8	8	4
Palkokasvit, pähkinät Legumes, nuts	13	0	117	3	62	4	22	2	29	8	0,8	7	5,3	9	0,4	4	0,14	11	1	0
Peruna / Potato	8	0	307	9	29	2	4	0	15	4	0,4	4	0,4	1	0,2	2	0,06	5	1	0
Hedelmät, marjat Fruit, berries	25	1	418	12	44	3	54	5	29	8	0,6	6	0,5	1	0,2	2	0,14	12	2	1
Viljat / Cereals	16	1	354	10	269	19	26	2	83	24	3,7	37	7,8	12	2,6	26	0,44	35	10	5
Rasvat / Fats	143	6	6	0	6	0	5	0	1	0	0,0	0	0,2	0	0,0	0	0,00	0	2	1
Kala, äyriäiset Fish, shellfish	68	3	100	3	63	4	22	2	7	2	0,2	2	6,6	11	0,3	3	0,02	1	11	6
Kananmuna / Egg	19	1	23	1	37	3	10	1	2	1	0,4	4	4,4	7	0,2	2	0,01	1	8	4
Liha / Meat	331	13	298	9	169	12	10	1	21	6	1,8	17	16,3	26	2,2	22	0,10	8	5	3
Maito / Milk	389	15	705	20	557	40	756	70	58	17	0,3	3	17,8	28	2,9	29	0,14	11	85	45
Sokeri, makeiset, suklaa Sugar, confectionary, chocolate	24	1	41	1	19	1	32	3	10	3	0,4	4	0,5	1	0,1	1	0,03	3	3	2
Juomat / Beverages	24	1	513	15	56	4	65	6	57	16	0,4	4	1,1	2	0,2	2	0,03	2	5	3
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	2	0	29	1	9	1	3	0	5	1	0,1	1	0,0	0	0,0	0	0,01	1	0	0
Muut tuotteet Other products	15	1	33	1	16	1	9	1	2	1	0,1	1	0,0	0	0,1	1	0,01	1	0	0
Suola / Salt	1 265	50	2	0	2	0	6	1	2	1	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,01	1	46	24

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

Liitetaulukko/Annex table 125. Kivennäisaineyhteiden päivittäinen saanti raaka-ainepääluokista 65–74-vuotiaille naisilla.
Annex table 125. Daily intake of minerals from the main ingredient groups among 65- to 74-year-old women.

Raaka-aineluokka Ingredient class	Natrium Sodium		Kalium Potassium		Fosfori Phosphorus		Kalsium Calcium		Magnesium Magnesium		Rauta Iron		Seleni Selenium		Sinkki Zinc		Kupari Copper		Jodi Iodine	
	mg	%	mg	%	mg	%	mg	%	mg	%	mg	%	µg	%	mg	%	mg	%	µg	%
Kasvikset /Vegetables	65	3	456	14	59	5	38	4	23	7	0,8	8	1,3	3	0,5	5	0,09	7	9	5
Palkokasvit, pähkinät Legumes, nuts	7	0	104	3	49	4	22	2	22	7	0,6	7	1,4	3	0,4	4	0,12	11	1	0
Peruna / Potato	7	0	298	9	28	2	4	0	15	5	0,4	4	0,4	1	0,2	2	0,06	5	1	0
Hedelmät, marjat Fruit, berries	16	1	441	14	49	4	59	6	30	10	0,7	8	0,5	1	0,3	3	0,16	14	2	1
Viljat / Cereals	12	1	361	11	277	22	26	3	86	27	3,8	41	7,2	14	2,7	29	0,44	38	11	6
Rasvat / Fats	127	6	5	0	5	0	5	1	1	0	0,0	0	0,1	0	0,0	0	0,00	0	2	1
Kala, äyriäiset Fish, shellfish	70	3	119	4	73	6	32	3	8	3	0,2	3	6,6	13	0,5	5	0,04	4	12	7
Kananmuna / Egg	16	1	19	1	32	3	9	1	2	1	0,4	4	3,7	7	0,2	2	0,01	1	7	4
Liha / Meat	245	11	258	8	145	12	9	1	18	6	1,5	16	14,1	27	1,9	21	0,12	10	4	3
Maito / Milk	299	14	635	20	462	37	639	69	50	16	0,2	3	14,5	28	2,3	25	0,09	8	71	41
Sokeri, makeiset, suklaa Sugar, confectionary, chocolate	9	0	18	1	7	1	11	1	4	1	0,2	2	0,3	1	0,1	1	0,01	1	2	1
Juomat / Beverages	16	1	471	15	45	4	53	6	52	16	0,3	3	0,9	2	0,1	1	0,02	1	4	2
Alkoholijuomat Alcoholic beverages	1	0	14	0	5	0	2	0	3	1	0,1	1	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0	0
Muut tuotteet Other products	14	1	29	1	14	1	8	1	2	1	0,1	1	0,0	0	0,1	1	0,01	0	0	0
Suola / Salt	1 208	55	1	0	2	0	5	1	2	1	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,01	1	48	28

Finravinto 2012 / FINDIET 2012

**Vain sähköisessä julkaisussa:
Only in the electronic publication:**

Elintarvikeluokkien osuudet ravintoaineiden saannissa

Sähköiset liitetaulukot 1–7

Nutrient intake by food groups

Electronic supplementary tables 1–7

Raaka-aineluokkien osuudet ravintoaineiden saannissa

Sähköiset liitetaulukot 8–12

Nutrient intake by ingredient groups

Electronic supplementary tables 8–12

Sähköinen liitetaulukko 1. Energian, rasva, hiilihydraattien ja proteiinin päivittäinen saanti (MJ/g, %) elintarvikeluokittain.

Electronic supplementary table 1. Daily intakes (MJ/g, %) of energy, fat, carbohydrates and protein derived from food groups.

Sukuoli / Sex	Ikäryhmä / Age group	Elintarvikeluokka / Food use class	n	Energia Energy		Rasva Fat		Hiilihydraatit Carbohydrates		Proteiini Protein	
				MJ	%	g	%	g	%	g	%
Miehet /Men	25-64 v/y	Kasvikset ja kasvisruoat / Vegetables and vegetable dishes	585	0,28	3	2,8	3	6,9	3	2,1	2
Miehet /Men	25-64 v/y	Peruna ja perunaruoat / Potatoes and potato dishes	585	0,29	3	1,9	2	11,5	5	1,5	2
Miehet /Men	25-64 v/y	Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruoat / Fruit, berries, fruit and berry dishes	585	0,48	5	1,0	1	25,2	11	1,1	1
Miehet /Men	25-64 v/y	Vilja- ja leivontatuotteet / Cereal and bakery products	585	2,82	30	16,1	17	102,3	44	22,0	23
Miehet /Men	25-64 v/y	Ruisleipä / Rye bread	585	0,77	8	1,1	1	33,2	14	6,0	6
Miehet /Men	25-64 v/y	Sekaleipä, vehnäleipä vaalea / Bread, mixed or white flour	585	0,46	5	1,7	2	19,0	8	3,6	4
Miehet /Men	25-64 v/y	Puuro, aamiaisiviljavalmisteet / Porridge, breakfast cereals	585	0,25	3	1,0	1	10,1	4	2,0	2
Miehet /Men	25-64 v/y	Makeat leivonnaiset / Sweet bakery	585	0,49	5	4,8	5	15,9	7	2,1	2
Miehet /Men	25-64 v/y	Suolaiset leivonnaiset, hampurilaiset / Savoury pastries, burgers	585	0,53	6	6,0	6	12,4	5	5,5	6
Miehet /Men	25-64 v/y	Pasta- ja riisilisäke / Pasta, rice	585	0,28	3	1,3	1	10,8	5	2,6	3
Miehet /Men	25-64 v/y	Pannukakut, ohukkaat / Pancakes, crepes	585	0,03	0	0,2	0	0,9	0	0,3	0
Miehet /Men	25-64 v/y	Kananmunaruoat / Egg dishes	585	0,12	1	2,2	2	0,1	0	2,0	2
Miehet /Men	25-64 v/y	Kalaruoat / Fish dishes	585	0,30	3	4,0	4	2,1	1	6,5	7
Miehet /Men	25-64 v/y	Liharuoat / Meat dishes	585	1,65	18	23,7	26	12,9	6	31,7	34
Miehet /Men	25-64 v/y	Liha- ja makkaruoat / Meat and sausage dishes	585	1,05	11	15,3	17	10,2	4	17,7	19
Miehet /Men	25-64 v/y	Liha- ja makkara- ja leikkaukset / Cold cuts and sausage dishes	585	0,28	3	4,2	5	0,7	0	6,8	7
Miehet /Men	25-64 v/y	Kana- ja kalkkunaruoat / Poultry dishes	585	0,32	3	4,2	5	2,0	1	7,3	8
Miehet /Men	25-64 v/y	Maitovalmisteet / Milk and dairy products	585	1,37	15	14,3	15	26,7	12	21,7	23
Miehet /Men	25-64 v/y	Maito, piimä / Milk and sour milk	585	0,62	7	4,0	4	15,9	7	11,0	12
Miehet /Men	25-64 v/y	Juustot / Cheeses	585	0,39	4	6,9	7	0,3	0	7,4	8
Miehet /Men	25-64 v/y	Muut maitotuotteet / Other milk products	585	0,14	1	1,9	2	3,0	1	0,8	1
Miehet /Men	25-64 v/y	Jogurtti / Yoghurt	585	0,23	2	1,5	2	7,6	3	2,4	3
Miehet /Men	25-64 v/y	Levitteet, öljyt, kastikkeet / fat spreads, oils, dressings, gravies	585	0,79	8	20,8	22	0,8	0	0,3	0
Miehet /Men	25-64 v/y	Margariini, rasvavale, kevytlevitteet / Margarine, fat spread, low fat spreads	585	0,28	3	7,4	8	0,2	0	0,1	0
Miehet /Men	25-64 v/y	Voi, maitorasvavale / Butter, dairy spreads	585	0,37	4	10,0	11	0,1	0	0,1	0
Miehet /Men	25-64 v/y	Salaatinkastikkeet, kasviöljyt / Salad dressings, vegetable oils	585	0,11	1	2,9	3	0,2	0	0,0	0
Miehet /Men	25-64 v/y	Rasvasuuruskastikkeet, muut rasvat / Gravy and other fat products	585	0,02	0	0,4	0	0,4	0	0,1	0
Miehet /Men	25-64 v/y	Sokeri, makeiset / Sugar, confectionary	585	0,37	4	2,3	2	15,6	7	0,7	1
Miehet /Men	25-64 v/y	Juomat / Beverages	585	0,33	4	0,2	0	16,4	7	2,4	3

Sähköinen liitetaulukko 1.

Miehet /Men	25-64 v/y	Alkoholijuomat / Alcoholic beverages	585	0,36	4	0,0	0	6,2	3	0,6	1
Miehet /Men	25-64 v/y	Sekalaiset / Miscellaneous	585	0,22	2	3,4	4	3,6	2	1,9	2
Naiset / Women	25-64 v/y	Kasvikset ja kasvisruoat / Vegetables and vegetable dishes	710	0,31	4	3,0	4	7,7	4	2,8	4
Naiset / Women	25-64 v/y	Peruna ja perunaruogat / Potatoes and potato dishes	710	0,18	2	1,2	2	6,9	4	0,9	1
Naiset / Women	25-64 v/y	Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruogat / Fruit, berries, fruit and berry dishes	710	0,54	7	1,3	2	27,5	15	1,3	2
Naiset / Women	25-64 v/y	Vilja- ja leivontatuotteet / Cereal and bakery products	710	2,22	31	12,9	18	80,4	43	16,7	23
Naiset / Women	25-64 v/y	Ruisleipä / Rye bread	710	0,56	8	0,8	1	24,3	13	4,4	6
Naiset / Women	25-64 v/y	Sekaleipä, vehnäleipä vaalea / Bread, mixed or white flour	710	0,40	5	1,6	2	15,6	8	3,2	4
Naiset / Women	25-64 v/y	Puuro, aamiaisiviljajalmisteet / Porridge, breakfast cereals	710	0,25	3	1,0	1	9,8	5	1,9	3
Naiset / Women	25-64 v/y	Makeat leivonnaiset / Sweet bakery	710	0,42	6	4,2	6	13,5	7	1,8	2
Naiset / Women	25-64 v/y	Suolaiset leivonnaiset, hampurilaiset / Savoury pastries, burgers	710	0,37	5	4,3	6	8,6	5	3,6	5
Naiset / Women	25-64 v/y	Pasta- ja riisilisäke / Pasta, rice	710	0,19	3	0,7	1	7,8	4	1,5	2
Naiset / Women	25-64 v/y	Pannukakut, ohukkaat / Pancakes, crepes	710	0,03	0	0,3	0	0,8	0	0,3	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Kalaruogat / Fish dishes	710	0,24	3	3,2	5	1,7	1	5,0	7
Naiset / Women	25-64 v/y	Kananmunaruogat / Egg dishes	710	0,09	1	1,7	2	0,1	0	1,4	2
Naiset / Women	25-64 v/y	Liharuogat / Meat dishes	710	0,96	13	13,0	18	8,2	4	19,4	27
Naiset / Women	25-64 v/y	Liha- ja makkaranaruogat / Meat and sausage dishes	710	0,62	9	8,5	12	6,7	4	11,0	15
Naiset / Women	25-64 v/y	Liha- ja makkaraleikkeleet / Cold cuts and sausage dishes	710	0,13	2	1,7	2	0,3	0	3,4	5
Naiset / Women	25-64 v/y	Kana- ja kalkkunanaruogat / Poultry dishes	710	0,21	3	2,8	4	1,2	1	5,1	7
Naiset / Women	25-64 v/y	Maitovalmisteet / Milk and dairy products	710	1,21	17	12,4	18	23,6	13	19,5	27
Naiset / Women	25-64 v/y	Maito, piimä / Milk and sour milk	710	0,44	6	2,3	3	11,8	6	8,8	12
Naiset / Women	25-64 v/y	Juustot / Cheeses	710	0,34	5	5,8	8	0,3	0	6,7	9
Naiset / Women	25-64 v/y	Muut maitotuotteet / Other milk products	710	0,17	2	2,2	3	3,7	2	1,2	2
Naiset / Women	25-64 v/y	Jogurtti / Yoghurt	710	0,26	4	2,1	3	7,7	4	2,8	4
Naiset / Women	25-64 v/y	Levitteet, öljyt, kastikkeet / fat spreads, oils, dressings, gravies	710	0,59	8	15,7	22	0,6	0	0,2	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Margariinit sekä rasvaseos- ja voilevitteet < 60% / Margarines and fat blends and dairy spreads <60%	710	0,24	3	6,4	9	0,2	0	0,1	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Voi, maitorasvalevitteet / Butter, dairy spreads	710	0,23	3	6,3	9	0,0	0	0,0	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Salaatinkastikkeet, kasviöljyt / Salad dressings, vegetable oils	710	0,10	1	2,6	4	0,2	0	0,0	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Rasvasuuruskastikkeet, muut rasvat / Gravy and other fat products	710	0,02	0	0,4	1	0,2	0	0,1	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Sokeri, makeiset / Sugar, confectionary	710	0,34	5	2,1	3	13,6	7	0,7	1
Naiset / Women	25-64 v/y	Juomat / Beverages	710	0,21	3	0,1	0	10,0	5	1,7	2
Naiset / Women	25-64 v/y	Alkoholijuomat / Alcoholic beverages	710	0,12	2	0,0	0	1,9	1	0,2	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Sekalaiset / Miscellaneous	710	0,25	3	3,9	5	3,5	2	2,1	3

Sukuoli / Sex	Ikäryhmä / Age group	Elintarvikeluokka / Food use class	n	Energia		Rasva		Hiilihydraatit		Proteiini	
				Energy		Fat		Carbohydrates		Protein	
				MJ	%	g	%	g	%	g	%
Miehet /Men	65-74 v/y	Kasvikset ja kasvisruoat / Vegetables and vegetable dishes	210	0,25	3	2,3	3	6,5	3	2,0	2
Miehet /Men	65-74 v/y	Peruna ja perunaruuat / Potatoes and potato dishes	210	0,30	4	1,7	2	12,5	6	1,7	2
Miehet /Men	65-74 v/y	Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruuat / Fruit, berries, fruit and berry dishes	210	0,63	8	1,3	2	32,5	15	1,5	2
Miehet /Men	65-74 v/y	Vilja- ja leivontatuotteet / Cereal and bakery products	210	2,60	32	12,7	17	99,7	47	19,0	24
Miehet /Men	65-74 v/y	Ruisleipä / Rye bread	210	0,84	10	1,2	2	36,6	17	6,4	8
Miehet /Men	65-74 v/y	Sekaleipä, vehnäleipä vaalea / Bread, mixed or white flour	210	0,43	5	1,5	2	17,6	8	3,4	4
Miehet /Men	65-74 v/y	Puuro, aamiaisviljavalmisteet / Porridge, breakfast cereals	210	0,40	5	1,7	2	15,2	7	3,5	4
Miehet /Men	65-74 v/y	Makeat leivonnaiset / Sweet bakery	210	0,58	7	5,3	7	19,7	9	2,7	3
Miehet /Men	65-74 v/y	Suolaiset leivonnaiset, hampurilaiset / Savoury pastries, burgers	210	0,21	3	2,2	3	5,7	3	1,7	2
Miehet /Men	65-74 v/y	Pasta- ja riisilisäke / Pasta, rice	210	0,11	1	0,6	1	3,9	2	1,0	1
Miehet /Men	65-74 v/y	Pannukakut, ohukkaat / Pancakes, crepes	210	0,03	0	0,3	0	0,9	0	0,3	0
Miehet /Men	65-74 v/y	Kananmunaruuat / Egg dishes	210	0,09	1	1,6	2	0,2	0	1,4	2
Miehet /Men	65-74 v/y	Kalaruuat / Fish dishes	210	0,36	4	4,9	6	2,2	1	8,2	10
Miehet /Men	65-74 v/y	Liharuuat / Meat dishes	210	1,32	16	18,1	23	11,9	6	25,6	32
Miehet /Men	65-74 v/y	Liha- ja makkararuuat / Meat and sausage dishes	210	0,90	11	12,2	16	9,9	5	15,6	19
Miehet /Men	65-74 v/y	Liha- ja makkaraleikkeleet / Cold cuts and sausage dishes	210	0,24	3	3,5	5	0,7	0	5,7	7
Miehet /Men	65-74 v/y	Kana- ja kalkkunaruoat / Poultry dishes	210	0,19	2	2,3	3	1,3	1	4,3	5
Miehet /Men	65-74 v/y	Maitovalmisteet / Milk and dairy products	210	1,06	13	10,8	14	20,3	10	17,2	22
Miehet /Men	65-74 v/y	Maito, piimä / Milk and sour milk	210	0,55	7	3,5	5	13,9	7	9,8	12
Miehet /Men	65-74 v/y	Juustot / Cheeses	210	0,29	4	5,2	7	0,2	0	5,3	7
Miehet /Men	65-74 v/y	Muut maitotuotteet / Other milk products	210	0,10	1	1,1	1	2,3	1	0,8	1
Miehet /Men	65-74 v/y	Jogurtti / Yoghurt	210	0,13	2	1,0	1	3,9	2	1,5	2
Miehet /Men	65-74 v/y	Levitteet, öljyt, kastikkeet / fat spreads, oils, dressings, gravies	210	0,80	10	21,3	28	0,8	0	0,2	0
Miehet /Men	65-74 v/y	Margariini, rasvalevite, kevytlevitteet / Margarine, fat spread, low fat spreads	210	0,36	4	9,5	12	0,3	0	0,1	0
Miehet /Men	65-74 v/y	Voi, maitorasvalevitteet / Butter, dairy spreads	210	0,34	4	9,1	12	0,1	0	0,1	0
Miehet /Men	65-74 v/y	Salaatinkastikkeet, kasviöljyt / Salad dressings, vegetable oils	210	0,09	1	2,4	3	0,1	0	0,0	0
Miehet /Men	65-74 v/y	Rasvasuuruskastikkeet, muut rasvat / Gravy and other fat products	210	0,02	0	0,3	0	0,3	0	0,1	0
Miehet /Men	65-74 v/y	Sokeri, makeiset / Sugar, confectionary	210	0,22	3	0,5	1	11,1	5	0,2	0
Miehet /Men	65-74 v/y	Juomat / Beverages	210	0,19	2	0,1	0	9,2	4	1,7	2
Miehet /Men	65-74 v/y	Alkoholijuomat / Alcoholic beverages	210	0,25	3	0,0	0	3,9	2	0,4	0
Miehet /Men	65-74 v/y	Sekalaiset / Miscellaneous	210	0,10	1	1,6	2	1,2	1	0,7	1

Naiset / Women 65-74 v/y	Kasvikset ja kasvisruoat / Vegetables and vegetable dishes	203	0,26	4	2,2	4	7,0	4	2,2	4
Naiset / Women 65-74 v/y	Peruna ja perunaruuat / Potatoes and potato dishes	203	0,16	3	0,9	2	6,6	4	0,9	1
Naiset / Women 65-74 v/y	Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruoat / Fruit, berries, fruit and berry dishes	203	0,66	11	1,7	3	32,9	20	1,6	3
Naiset / Women 65-74 v/y	Vilja- ja leivontatuotteet / Cereal and bakery products	203	2,02	33	10,4	18	76,7	46	14,4	23
Naiset / Women 65-74 v/y	Ruisleipä / Rye bread	203	0,58	9	0,9	2	24,9	15	4,4	7
Naiset / Women 65-74 v/y	Sekaleipä, vehnäleipä vaalea / Bread, mixed or white flour	203	0,32	5	1,1	2	13,3	8	2,4	4
Naiset / Women 65-74 v/y	Puuro, aamiaisviljavalmisteet / Porridge, breakfast cereals	203	0,32	5	1,2	2	12,6	8	2,7	4
Naiset / Women 65-74 v/y	Makeat leivonnaiset / Sweet bakery	203	0,49	8	4,5	8	16,4	10	2,2	4
Naiset / Women 65-74 v/y	Suolaiset leivonnaiset, hampurilaiset / Savoury pastries, burgers	203	0,16	3	1,8	3	4,1	2	1,3	2
Naiset / Women 65-74 v/y	Pasta- ja riisilisäke / Pasta, rice	203	0,11	2	0,5	1	4,4	3	1,1	2
Naiset / Women 65-74 v/y	Pannukakut, ohukkaat / Pancakes, crepes	203	0,04	1	0,3	1	1,1	1	0,3	1
Naiset / Women 65-74 v/y	Kananmunaruuat / Egg dishes	203	0,07	1	1,3	2	0,1	0	1,1	2
Naiset / Women 65-74 v/y	Kalaruoat / Fish dishes	203	0,26	4	3,6	6	1,6	1	5,7	9
Naiset / Women 65-74 v/y	Liharuuat / Meat dishes	203	0,82	13	10,6	19	7,3	4	17,3	28
Naiset / Women 65-74 v/y	Liha- ja makkararuuat / Meat and sausage dishes	203	0,55	9	7,0	12	6,3	4	10,0	16
Naiset / Women 65-74 v/y	Liha- ja makkaraleikkeleet / Cold cuts and sausage dishes	203	0,09	2	1,2	2	0,2	0	2,8	4
Naiset / Women 65-74 v/y	Kana- ja kalkkunaruoat / Poultry dishes	203	0,18	3	2,4	4	0,8	0	4,5	7
Naiset / Women 65-74 v/y	Maitovalmisteet / Milk and dairy products	203	0,97	16	9,7	17	19,2	12	15,8	25
Naiset / Women 65-74 v/y	Maito, piimä / Milk and sour milk	203	0,43	7	2,5	4	11,1	7	7,9	13
Naiset / Women 65-74 v/y	Juustot / Cheeses	203	0,25	4	4,4	8	0,3	0	5,0	8
Naiset / Women 65-74 v/y	Muut maitotuotteet / Other milk products	203	0,11	2	1,3	2	2,6	2	0,8	1
Naiset / Women 65-74 v/y	Jogurtti / Yoghurt	203	0,19	3	1,5	3	5,3	3	2,0	3
Naiset / Women 65-74 v/y	Levitteet, öljyt, kastikkeet / fat spreads, oils, dressings, gravies	203	0,50	8	13,2	23	0,5	0	0,2	0
Naiset / Women 65-74 v/y	Margariini, rasvavelite, kevytlevitteet / Margarine, fat spread, low fat spreads	203	0,22	4	5,9	10	0,2	0	0,1	0
Naiset / Women 65-74 v/y	Voi, maitorasvaveliteet / Butter, dairy spreads	203	0,19	3	5,1	9	0,0	0	0,0	0
Naiset / Women 65-74 v/y	Salaatinkastikkeet, kasviöljyt / Salad dressings, vegetable oils	203	0,07	1	1,8	3	0,1	0	0,0	0
Naiset / Women 65-74 v/y	Rasvasuuruskastikkeet, muut rasvat / Gravy and other fat products	203	0,02	0	0,4	1	0,1	0	0,1	0
Naiset / Women 65-74 v/y	Sokeri, makeiset / Sugar, confectionary	203	0,14	2	0,7	1	6,1	4	0,2	0
Naiset / Women 65-74 v/y	Juomat / Beverages	203	0,13	2	0,1	0	5,7	3	1,5	2
Naiset / Women 65-74 v/y	Alkoholijuomat / Alcoholic beverages	203	0,06	1	0,0	0	0,9	1	0,1	0
Naiset / Women 65-74 v/y	Sekalaiset / Miscellaneous	203	0,16	3	2,9	5	1,7	1	1,2	2

Sähköinen liitetaulukko 2. Hiilihydraattien, sokereiden, sakkaroosin ja kuidun päivittäinen saanti (g, %) elintarvikeluokittain.

Electronic supplementary table 2. Daily intake (g, %) of carbohydrates, sugars, sucrose and fibre from food groups.

Sukupuoli / Sex	Ikäryhmä / Age group	Elintarvikeluokka / Food use class	n	Hiilihydraatit / Carbohydrates		Sokerit / Sugars		Sakkaroosi / Sucrose		Kuitu / Fibre		Vesiliukoinen kuitu / Water-soluble fibre	
				g	%	g	%	g	%	g	%	g	%
				Miehet / Men	25-64 v/y	Kasvikset ja kasvisruoat / Vegetables and vegetable dishes	585	7	3	4,5	4	1,3	3
Miehet / Men	25-64 v/y	Peruna ja perunaruuat / Potatoes and potato dishes	585	11	5	0,6	1	0,0	0	0,6	3	0,25	5
Miehet / Men	25-64 v/y	Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruoat / Fruit, berries, fruit and berry dishes	585	25	11	22,5	21	10,4	20	2,7	12	1,05	23
Miehet / Men	25-64 v/y	Hedelmä- ja marjaruoat / Fruit and berry dishes	585	7	3	4,9	5	3,9	8	0,4	2	0,10	2
Miehet / Men	25-64 v/y	Hedelmät / Fruit	585	11	5	10,3	10	4,0	8	2,0	9	0,88	19
Miehet / Men	25-64 v/y	Marjat / Berries	585	1	0	0,7	1	0,1	0	0,3	1	0,06	1
Miehet / Men	25-64 v/y	Täysmehut / Juices	585	7	3	6,7	6	2,3	5	0,0	0	0,00	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Vilja- ja leivontatuotteet / Cereal and bakery products	585	102	44	12,4	12	8,0	16	13,4	61	2,16	46
Miehet / Men	25-64 v/y	Ruisleipä / Rye bread	585	33	14	1,6	1	0,6	1	7,8	35	1,16	25
Miehet / Men	25-64 v/y	Sekaleipä, vehnäleipä vaalea / Bread, mixed or white flour	585	19	8	0,6	1	0,2	0	2,0	9	0,33	7
Miehet / Men	25-64 v/y	Puuro, aamiaisviljavalmisteet / Porridge, breakfast cereals	585	10	4	2,2	2	1,1	2	1,3	6	0,19	4
Miehet / Men	25-64 v/y	Makeat leivonnaiset / Sweet bakery	585	16	7	6,2	6	5,5	11	0,6	3	0,16	4
Miehet / Men	25-64 v/y	Suolaiset leivonnaiset, hampurilaiset / Savoury pastries, burgers	585	12	5	1,1	1	0,4	1	1,0	4	0,20	4
Miehet / Men	25-64 v/y	Pasta- ja riisilisäke / Pasta, rice	585	11	5	0,6	1	0,1	0	0,6	3	0,11	2
Miehet / Men	25-64 v/y	Pannukakut, ohukkaat / Pancakes, crepes	585	1	0	0,2	0	0,1	0	0,0	0	0,01	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Levitteet, öljyt, kastikkeet / fat spreads, oils, dressings, gravies	585	1	0	0,3	0	0,1	0	0,0	0	0,01	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Kalaruoat / Fish dishes	585	2	1	0,5	0	0,2	0	0,2	1	0,05	1
Miehet / Men	25-64 v/y	Liharuuat / Meat dishes	585	13	6	2,5	2	0,6	1	1,3	6	0,30	6
Miehet / Men	25-64 v/y	Kananmunaruuat / Egg dishes	585	0	0	0,1	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Maitoalvalmisteet / Milk and dairy products	585	27	12	26,2	24	6,0	12	0,3	2	0,06	1
Miehet / Men	25-64 v/y	Maito, piimä / Milk and sour milk	585	16	7	15,8	15	0,3	1	0,0	0	0,00	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Juustot / Cheeses	585	0	0	0,2	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Muut maitotuotteet / Other milk products	585	3	1	2,7	3	1,8	4	0,1	0	0,02	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Jogurtti / Yoghurt	585	8	3	7,4	7	3,9	8	0,2	1	0,04	1
Miehet / Men	25-64 v/y	Sokeri, makeiset / Sugar, confectionary	585	16	7	13,4	12	10,9	21	0,3	1	0,07	1
Miehet / Men	25-64 v/y	Sokerit, siirapit / Sugars, syrups	585	6	3	6,1	6	5,0	10	0,0	0	0,00	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Makeiset / Sweets	585	6	3	3,8	3	2,9	6	0,2	1	0,02	0

Sähköinen liitetaulukko 2.

Miehet / Men	25-64 v/y	Suklaa / Chocolate	585	4	2	3,6	3	2,9	6	0,1	0	0,05	1
Miehet / Men	25-64 v/y	Sekalaiset / Miscellaneous	585	4	2	2,2	2	1,0	2	0,8	3	0,09	2
Miehet / Men	25-64 v/y	Juomat / Beverages	585	16	7	16,2	15	11,5	23	0,1	0	0,01	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Kahvi, tee, vedet / Coffee, tea, waters	585	2	1	2,4	2	0,3	1	0,0	0	0,00	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Virvoitusjuomat / Beverages	585	4	2	4,1	4	2,9	6	0,0	0	0,00	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Mehujuomat / Juice drinks	585	10	4	9,6	9	8,3	16	0,1	0	0,01	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Alkoholijuomat / Alcoholic beverages	585	6	3	6,1	6	0,9	2	0,0	0	0,00	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Kasvikset ja kasvisruoat / Vegetables and vegetable dishes	710	8	4	5,2	6	1,3	3	2,6	13	0,75	16
Naiset / Women	25-64 v/y	Peruna ja perunaruuat / Potatoes and potato dishes	710	7	4	0,4	0	0,0	0	0,4	2	0,15	3
Naiset / Women	25-64 v/y	Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruoat / Fruit, berries, fruit and berry dishes	710	27	15	24,7	27	11,5	26	3,9	19	1,51	33
Naiset / Women	25-64 v/y	Hedelmä- ja marjaruoat / Fruit and berry dishes	710	7	4	5,4	6	4,4	10	0,4	2	0,12	3
Naiset / Women	25-64 v/y	Hedelmät / Fruit	710	15	8	13,9	15	5,4	12	3,0	15	1,28	28
Naiset / Women	25-64 v/y	Marjat / Berries	710	1	1	1,0	1	0,1	0	0,5	3	0,11	2
Naiset / Women	25-64 v/y	Täysmehut / Juices	710	4	2	4,3	5	1,6	4	0,0	0	0,00	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Vilja- ja leivontatuotteet / Cereal and bakery products	710	80	43	11,2	12	7,4	17	10,7	52	1,66	36
Naiset / Women	25-64 v/y	Ruisleipä / Rye bread	710	24	13	1,2	1	0,4	1	5,7	28	0,85	19
Naiset / Women	25-64 v/y	Sekaleipä, vehnäleipä vaalea / Bread, mixed or white flour	710	16	8	0,6	1	0,2	0	2,0	10	0,28	6
Naiset / Women	25-64 v/y	Puuro, aamiaisviljavalmisteet / Porridge, breakfast cereals	710	10	5	2,3	3	1,2	3	1,4	7	0,17	4
Naiset / Women	25-64 v/y	Makeat leivonnaiset / Sweet bakery	710	14	7	5,9	6	5,3	12	0,5	3	0,13	3
Naiset / Women	25-64 v/y	Suolaiset leivonnaiset, hampurilaiset / Savoury pastries, burgers	710	9	5	0,8	1	0,2	0	0,7	3	0,14	3
Naiset / Women	25-64 v/y	Pasta- ja riisilisäke / Pasta, rice	710	8	4	0,3	0	0,1	0	0,4	2	0,08	2
Naiset / Women	25-64 v/y	Pannukakut, ohukkaat / Pancakes, crepes	710	1	0	0,2	0	0,0	0	0,0	0	0,01	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Levitteet, öljyt, kastikkeet / fat spreads, oils, dressings, gravies	710	1	0	0,3	0	0,1	0	0,0	0	0,00	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Kalaruoat / Fish dishes	710	2	1	0,4	0	0,1	0	0,1	1	0,04	1
Naiset / Women	25-64 v/y	Liharuuat / Meat dishes	710	8	4	1,7	2	0,4	1	0,9	4	0,21	5
Naiset / Women	25-64 v/y	Kananmunaruuat / Egg dishes	710	0	0	0,1	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Maitovalmisteet / Milk and dairy products	710	24	13	23,1	25	6,1	14	0,4	2	0,06	1
Naiset / Women	25-64 v/y	Maito, piimä / Milk and sour milk	710	12	6	11,8	13	0,2	1	0,0	0	0,00	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Juustot / Cheeses	710	0	0	0,3	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Muut maitotuotteet / Other milk products	710	4	2	3,5	4	2,3	5	0,1	0	0,02	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Jogurtti / Yoghurt	710	8	4	7,5	8	3,6	8	0,3	1	0,03	1
Naiset / Women	25-64 v/y	Sokeri, makeiset / Sugar, confectionary	710	14	7	11,1	12	8,7	20	0,4	2	0,06	1
Naiset / Women	25-64 v/y	Sokerit, siirapit / Sugars, syrups	710	3	2	3,3	4	2,4	5	0,0	0	0,00	0

Sähköinen liitetaulukko 2.

Naiset / Women	25-64 v/y	Makeiset / Sweets	710	6	3	3,9	4	3,1	7	0,3	1	0,01	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Suklaa / Chocolate	710	4	2	3,9	4	3,2	7	0,1	0	0,05	1
Naiset / Women	25-64 v/y	Sekalaiset / Miscellaneous	710	3	2	2,0	2	0,8	2	0,9	5	0,11	2
Naiset / Women	25-64 v/y	Juomat / Beverages	710	10	5	9,9	11	6,7	15	0,1	1	0,03	1
Naiset / Women	25-64 v/y	Kahvi, tee, vedet / Coffee, tea, waters	710	2	1	1,6	2	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Virvoitusjuomat / Beverages	710	2	1	1,9	2	1,3	3	0,0	0	0,00	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Mehujuomat / Juice drinks	710	6	3	6,4	7	5,3	12	0,1	1	0,03	1
Naiset / Women	25-64 v/y	Alkoholijuomat / Alcoholic beverages	710	2	1	1,9	2	0,3	1	0,0	0	0,00	0

Sähköinen liitetaulukko 2.

Sukuoli / Sex	Ikäryhmä / Age group	Elintarvikeluokka / Food use class	n	Hiilihydraatit		Sokerit		Sakkaroosi		Kuitu		Vesiliukoinen kuitu	
				Carbohydrates		Sugars		Sucrose		Fibre		Water-soluble fibre	
				g	%	g	%	g	%	g	%	g	%
Miehet / Men	65-74 v/y	Kasvikset ja kasvisruoat / Vegetables and vegetable dishes	210	7	3	4,6	5	1,4	3	2,2	9	0,60	12
Miehet / Men	65-74 v/y	Peruna ja perunaruuat / Potatoes and potato dishes	210	13	6	0,7	1	0,0	0	0,8	3	0,30	6
Miehet / Men	65-74 v/y	Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruoat / Fruit, berries, fruit and berry dishes	210	33	15	28,1	30	14,4	33	4,1	18	1,51	30
Miehet / Men	65-74 v/y	Hedelmä- ja marjaruoat / Fruit and berry dishes	210	13	6	9,4	10	7,7	18	0,7	3	0,19	4
Miehet / Men	65-74 v/y	Hedelmät / Fruit	210	15	7	13,4	14	5,2	12	2,8	12	1,20	24
Miehet / Men	65-74 v/y	Marjat / Berries	210	1	1	1,1	1	0,1	0	0,6	3	0,12	2
Miehet / Men	65-74 v/y	Täysmehut / Juices	210	4	2	4,1	4	1,4	3	0,0	0	0,00	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Vilja- ja leivontatuotteet / Cereal and bakery products	210	100	47	12,9	14	7,9	18	14,2	60	2,18	43
Miehet / Men	65-74 v/y	Ruisleipä / Rye bread	210	37	17	1,7	2	0,7	2	8,7	37	1,32	26
Miehet / Men	65-74 v/y	Sekaleipä, vehnäleipä vaalea / Bread, mixed or white flour	210	18	8	0,6	1	0,2	0	2,1	9	0,29	6
Miehet / Men	65-74 v/y	Puuro, aamiaisviljavalmisteet / Porridge, breakfast cereals	210	15	7	3,3	4	1,0	2	1,9	8	0,24	5
Miehet / Men	65-74 v/y	Makeat leivonnaiset / Sweet bakery	210	20	9	6,5	7	5,9	14	0,8	3	0,20	4
Miehet / Men	65-74 v/y	Suolaiset leivonnaiset, hampurilaiset / Savoury pastries, burgers	210	6	3	0,5	0	0,1	0	0,5	2	0,09	2
Miehet / Men	65-74 v/y	Pasta- ja riisilisäke / Pasta, rice	210	4	2	0,2	0	0,0	0	0,2	1	0,04	1
Miehet / Men	65-74 v/y	Pannukakut, ohukkaat / Pancakes, crepes	210	1	0	0,2	0	0,0	0	0,0	0	0,01	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Levitteet, öljyt, kastikkeet / fat spreads, oils, dressings, gravies	210	1	0	0,3	0	0,1	0	0,0	0	0,00	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Kalaruoat / Fish dishes	210	2	1	0,5	1	0,2	0	0,2	1	0,05	1
Miehet / Men	65-74 v/y	Liharuuat / Meat dishes	210	12	6	2,5	3	0,6	1	1,3	6	0,32	6
Miehet / Men	65-74 v/y	Kananmunaruuat / Egg dishes	210	0	0	0,1	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Maitovalmisteet / Milk and dairy products	210	20	10	20,0	21	3,0	7	0,2	1	0,03	1
Miehet / Men	65-74 v/y	Maito, piimä / Milk and sour milk	210	14	7	13,9	15	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Juustot / Cheeses	210	0	0	0,2	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Muut maitotuotteet / Other milk products	210	2	1	2,1	2	1,1	3	0,0	0	0,01	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Jogurtti / Yoghurt	210	4	2	3,8	4	1,8	4	0,2	1	0,02	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Sokeri, makeiset / Sugar, confectionary	210	11	5	9,8	11	8,1	19	0,1	1	0,03	1
Miehet / Men	65-74 v/y	Sokerit, siirapit / Sugars, syrups	210	8	4	7,7	8	6,4	15	0,0	0	0,00	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Makeiset / Sweets	210	2	1	1,3	1	1,0	2	0,1	0	0,01	0

Miehet / Men	65-74 v/y	Suklaa / Chocolate	210	1	0	0,9	1	0,7	2	0,0	0	0,02	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Sekalaiset / Miscellaneous	210	1	1	0,9	1	0,4	1	0,4	2	0,05	1
Miehet / Men	65-74 v/y	Juomat / Beverages	210	9	4	9,2	10	6,6	15	0,0	0	0,01	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Kahvi, tee, vedet / Coffee, tea, waters	210	2	1	1,5	2	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Virvoitusjuomat / Beverages	210	1	1	1,5	2	1,2	3	0,0	0	0,00	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Mehujuomat / Juice drinks	210	6	3	6,2	7	5,4	12	0,0	0	0,01	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Alkoholijuomat / Alcoholic beverages	210	4	2	3,9	4	0,6	1	0,0	0	0,00	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Kasvikset ja kasvisruoat / Vegetables and vegetable dishes	203	7	4	5,2	7	1,6	5	2,5	12	0,73	15
Naiset / Women	65-74 v/y	Peruna ja perunaruoat / Potatoes and potato dishes	203	7	4	0,4	1	0,0	0	0,4	2	0,16	3
Naiset / Women	65-74 v/y	Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruoat / Fruit, berries, fruit and berry dishes	203	33	20	28,8	36	13,9	40	4,9	24	1,83	38
Naiset / Women	65-74 v/y	Hedelmä- ja marjaruoat / Fruit and berry dishes	203	12	7	8,7	11	7,1	20	0,7	3	0,20	4
Naiset / Women	65-74 v/y	Hedelmät / Fruit	203	16	10	15,5	20	5,6	16	3,3	16	1,43	30
Naiset / Women	65-74 v/y	Marjat / Berries	203	2	1	1,8	2	0,2	1	0,9	4	0,20	4
Naiset / Women	65-74 v/y	Täysmehut / Juices	203	3	2	2,7	3	1,0	3	0,0	0	0,00	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Vilja- ja leivontatuotteet / Cereal and bakery products	203	77	46	10,7	14	6,9	20	10,5	51	1,70	35
Naiset / Women	65-74 v/y	Ruisleipä / Rye bread	203	25	15	1,3	2	0,5	1	6,0	29	0,89	18
Naiset / Women	65-74 v/y	Sekaleipä, vehnäleipä vaalea / Bread, mixed or white flour	203	13	8	0,5	1	0,2	1	1,4	7	0,27	6
Naiset / Women	65-74 v/y	Puuro, aamiaisviljavalmisteet / Porridge, breakfast cereals	203	13	8	2,4	3	0,9	3	1,8	9	0,24	5
Naiset / Women	65-74 v/y	Makeat leivonnaiset / Sweet bakery	203	16	10	5,8	7	5,1	15	0,7	3	0,18	4
Naiset / Women	65-74 v/y	Suolaiset leivonnaiset, hampurilaiset / Savoury pastries, burgers	203	4	2	0,3	0	0,1	0	0,3	2	0,06	1
Naiset / Women	65-74 v/y	Pasta- ja riisilisäke / Pasta, rice	203	4	3	0,2	0	0,0	0	0,3	1	0,05	1
Naiset / Women	65-74 v/y	Pannukakut, ohukkaat / Pancakes, crepes	203	1	1	0,3	0	0,1	0	0,0	0	0,01	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Levitteet, öljyt, kastikkeet / fat spreads, oils, dressings, gravies	203	0	0	0,2	0	0,1	0	0,0	0	0,00	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Kalaruoat / Fish dishes	203	2	1	0,4	0	0,1	0	0,1	1	0,04	1
Naiset / Women	65-74 v/y	Liharuogat / Meat dishes	203	7	4	1,4	2	0,3	1	0,9	5	0,20	4
Naiset / Women	65-74 v/y	Kananmunaruogat / Egg dishes	203	0	0	0,1	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Maitovalmisteet / Milk and dairy products	203	19	12	18,9	24	3,8	11	0,3	1	0,04	1
Naiset / Women	65-74 v/y	Maito, piimä / Milk and sour milk	203	11	7	11,0	14	0,2	1	0,0	0	0,00	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Juustot / Cheeses	203	0	0	0,3	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Muut maitotuotteet / Other milk products	203	3	2	2,4	3	1,3	4	0,0	0	0,01	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Jogurtti / Yoghurt	203	5	3	5,2	7	2,3	7	0,2	1	0,03	1
Naiset / Women	65-74 v/y	Sokeri, makeiset / Sugar, confectionary	203	6	4	5,4	7	3,8	11	0,2	1	0,03	1
Naiset / Women	65-74 v/y	Sokerit, siirapit / Sugars, syrups	203	3	2	3,2	4	2,1	6	0,0	0	0,00	0

Sähköinen liitetaulukko 2.

Naiset / Women	65-74 v/y	Makeiset / Sweets	203	2	1	1,0	1	0,7	2	0,2	1	0,01	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Suklaa / Chocolate	203	1	1	1,1	1	1,0	3	0,0	0	0,02	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Sekalaiset / Miscellaneous	203	2	1	1,1	1	0,5	1	0,7	3	0,07	1
Naiset / Women	65-74 v/y	Juomat / Beverages	203	6	3	5,6	7	3,5	10	0,0	0	0,00	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Kahvi, tee, vedet / Coffee, tea, waters	203	2	1	1,5	2	0,1	0	0,0	0	0,00	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Virvoitusjuomat / Beverages	203	0	0	0,5	1	0,5	1	0,0	0	0,00	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Mehujuomat / Juice drinks	203	4	2	3,7	5	3,0	9	0,0	0	0,00	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Alkoholijuomat / Alcoholic beverages	203	1	1	0,9	1	0,1	0	0,0	0	0,00	0

Sähköinen liitetaulukko 3. Rasvan ja rasvahappojen saanti (g, %) ja kolesterolin saanti (mg,

Sähköinen liitetaulukko 3. Intake of fat and fatty acids (g, %) and cholesterol (mg, %) from food groups.

Suku­puoli /Sex	Ikä -ryhmä /Age group	Elintarvikeluokka / Food use class	n	Rasva		SAFA - tyydyttyneet rasvahapot		MUFA - kertatyydyttyneet rasvahapot		PUFA - monityydytty- mättömät rasvahapot		Transrasva- hapot		n-3 PUFA		n-6 PUFA		Linoli­hap­po		Alfa- linoleeni­hap­po		EPA - eikosapentaee- nihap­po		Kolesterol					
				Fat		Saturated fatty acids		Monounsaturated fatty acids		Polyunsaturated fatty acids		Trans fatty acids						Linoleic acid		Alpha-linolenic acid		Eicosapentaenic acid		Cholesterol					
				g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	mg	%	mg	%
Miehet / Men	25-64	Kasvikset ja kasvisruoat / Vegetables and vegetable dishes	585	2,8	3	0,66	2	1,19	4	0,86	5	0,02	2	0,19	5	0,66	6	0,65	6	0,19	6	0,17	0	4,7	2				
Miehet / Men	25-64	Peruna ja perunaruuat / Potatoes and potato dishes	585	1,9	2	0,53	1	0,82	2	0,45	3	0,02	2	0,10	3	0,34	3	0,34	3	0,10	4	0,00	0	1,3	0				
Miehet / Men	25-64	Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruuat / Fruit, berries, fruit and berry dishes	585	1,0	1	0,32	1	0,25	1	0,19	1	0,01	1	0,07	2	0,12	1	0,12	1	0,07	2	0,00	0	2,0	1				
Miehet / Men	25-64	Vilja- ja leivontatuotteet / Cereal and bakery products	585	16,1	17	5,61	16	5,44	16	3,10	20	0,21	19	0,61	17	2,40	21	2,38	21	0,59	20	2,44	2	40,4	14				
Miehet / Men	25-64	Ruisleipä / Rye bread	585	1,1	1	0,12	0	0,12	0	0,37	2	0,00	0	0,05	1	0,31	3	0,31	3	0,05	2	0,00	0	0,0	0				
Miehet / Men	25-64	Sekaleipä, vehnäleipä vaalea / Bread, mixed or white flour	585	1,7	2	0,41	1	0,59	2	0,61	4	0,01	1	0,15	4	0,45	4	0,46	4	0,15	5	0,00	0	0,9	0				
Miehet / Men	25-64	Puuro, aamiaisviljavalmistet / Porridge, breakfast cereals	585	1,0	1	0,25	1	0,29	1	0,20	1	0,00	0	0,01	0	0,18	2	0,18	2	0,01	0	0,00	0	0,9	0				
Miehet / Men	25-64	Makeat leivonnaiset / Sweet bakery	585	4,8	5	2,05	6	1,65	5	0,66	4	0,08	8	0,14	4	0,50	4	0,50	4	0,14	5	0,00	0	12,5	4				
Miehet / Men	25-64	Suolaiset leivonnaiset, hampurilaiset / Savoury pastries, burgers	585	6,0	6	2,23	6	2,28	7	1,07	7	0,09	8	0,23	6	0,81	7	0,79	7	0,21	7	1,83	2	14,3	5				
Miehet / Men	25-64	Pasta- ja riisilisäke / Pasta, rice	585	1,3	1	0,48	1	0,43	1	0,14	1	0,02	2	0,02	1	0,12	1	0,11	1	0,02	1	0,61	1	9,1	3				
Miehet / Men	25-64	Pannukakut, ohukkaat / Pancakes, crepes	585	0,2	0	0,07	0	0,09	0	0,05	0	0,00	0	0,01	0	0,04	0	0,03	0	0,01	0	0,00	0	2,7	1				
Miehet / Men	25-64	Kalaruuat / Fish dishes	585	4,0	4	1,01	3	1,33	4	0,92	6	0,02	2	0,52	15	0,36	3	0,33	3	0,11	4	91,12	82	26,6	9				
Miehet / Men	25-64	Kananmunaruuat / Egg dishes	585	2,2	2	0,54	1	0,81	2	0,34	2	0,01	1	0,07	2	0,27	2	0,26	2	0,05	2	0,03	0	54,2	18				
Miehet / Men	25-64	Liharuuat / Meat dishes	585	23,7	26	8,15	23	10,09	30	3,91	25	0,21	19	0,65	18	2,93	25	2,80	25	0,54	18	18,00	16	100,9	34				
Miehet / Men	25-64	Liha- ja makkararuuat / Meat and sausage dishes	585	15,3	17	5,54	15	6,51	20	2,33	15	0,15	13	0,40	11	1,72	15	1,63	14	0,33	11	12,40	11	56,7	19				
Miehet / Men	25-64	Liha- ja makkaraleikkeleet / Cold cuts and sausage dishes	585	4,2	5	1,54	4	1,68	5	0,56	4	0,03	2	0,06	2	0,40	3	0,37	3	0,04	1	4,01	4	19,8	7				
Miehet / Men	25-64	Kana- ja kalkkunaruoat / Poultry dishes	585	4,2	5	1,07	3	1,89	6	1,02	6	0,04	4	0,19	5	0,81	7	0,79	7	0,18	6	1,60	1	24,4	8				
Miehet / Men	25-64	Maitovalmisteet / Milk and dairy products	585	14,3	15	9,76	27	3,53	11	0,43	3	0,35	32	0,08	2	0,27	2	0,25	2	0,08	3	0,01	0	44,0	15				
Miehet / Men	25-64	Maito, piimä / Milk and sour milk	585	4,0	4	2,88	8	1,00	3	0,11	1	0,07	7	0,02	0	0,07	1	0,06	1	0,02	1	0,00	0	16,5	6				
Miehet / Men	25-64	Juustot / Cheeses	585	6,9	7	4,64	13	1,72	5	0,20	1	0,20	18	0,04	1	0,12	1	0,11	1	0,04	1	0,01	0	17,7	6				
Miehet / Men	25-64	Muut maitotuotteet / Other milk products	585	1,9	2	1,25	3	0,48	1	0,06	0	0,05	4	0,01	0	0,04	0	0,04	0	0,01	0	0,00	0	4,8	2				
Miehet / Men	25-64	Jogurtti / Yoghurt	585	1,5	2	0,98	3	0,34	1	0,06	0	0,03	3	0,01	0	0,04	0	0,04	0	0,01	0	0,00	0	5,0	2				
Miehet / Men	25-64	Levitteet, öljyt, kastikkeet / fat spreads, oils, dressings, gravies	585	20,8	22	7,62	21	7,98	24	4,37	28	0,25	23	1,12	32	3,14	27	3,13	28	1,12	38	0,00	0	21,4	7				

Miehet / Men	25-64	Margariinit sekä rasvaseos- ja voilevitteet < 60% / Margarines and fat blends and dairy spreads <60%	585	7,4	8	2,25	6	3,04	9	2,21	14	0,06	6	0,58	16	1,62	14	1,63	14	0,58	19	0,00	0	0,7	0
Miehet / Men	25-64	Voi, maitorasvavitteet / Butter, dairy spreads	585	10,0	11	4,96	14	3,15	9	1,00	6	0,18	16	0,28	8	0,62	5	0,60	5	0,28	10	0,00	0	18,1	6
Miehet / Men	25-64	Salaatinkastikkeet, kasviöljyt / Salad dressings, vegetable oils	585	2,9	3	0,29	1	1,60	5	1,04	7	0,00	0	0,23	7	0,81	7	0,81	7	0,23	8	0,00	0	2,1	1
Miehet / Men	25-64	Rasvasuuruskastikkeet, muut rasvat / Gravy and other fat products	585	0,4	0	0,12	0	0,20	1	0,12	1	0,01	1	0,03	1	0,09	1	0,09	1	0,03	1	0,00	0	0,6	0
Miehet / Men	25-64	Sokeri, makeiset / Sugar, confectionary	585	2,3	2	1,24	3	0,63	2	0,08	1	0,01	1	0,01	0	0,08	1	0,08	1	0,01	0	0,00	0	0,4	0
Miehet / Men	25-64	Juomat / Beverages	585	0,2	0	0,06	0	0,02	0	0,02	0	0,00	0	0,00	0	0,01	0	0,01	0	0,00	0	0,00	0	0,3	0
Miehet / Men	25-64	Alkoholijuomat / Alcoholic beverages	585	0,0	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,0	0
Miehet / Men	25-64	Sekalaiset / Miscellaneous	585	3,4	4	0,48	1	1,22	4	1,11	7	0,00	0	0,11	3	0,97	8	0,97	9	0,11	4	0,00	0	0,1	0
Naiset / Women	25-64	Kasvikset ja kasvisruoat / Vegetables and vegetable dishes	710	3,0	4	0,86	3	1,14	5	0,79	6	0,03	3	0,18	6	0,60	7	0,59	7	0,18	7	0,20	0	5,3	3
Naiset / Women	25-64	Peruna ja perunaruokat / Potatoes and potato dishes	710	1,2	2	0,38	1	0,52	2	0,28	2	0,01	2	0,07	2	0,21	2	0,21	2	0,07	3	0,00	0	1,0	0
Naiset / Women	25-64	Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruoat / Fruit, berries, fruit and berry dishes	710	1,3	2	0,36	1	0,38	2	0,25	2	0,01	1	0,09	3	0,16	2	0,16	2	0,09	4	0,00	0	2,2	1
Naiset / Women	25-64	Vilja- ja leivontatuotteet / Cereal and bakery products	710	12,9	18	4,54	17	4,29	17	2,60	21	0,16	19	0,53	19	2,00	22	1,99	22	0,51	21	1,86	2	32,7	16
Naiset / Women	25-64	Ruisleipä / Rye bread	710	0,8	1	0,09	0	0,10	0	0,30	2	0,00	0	0,05	2	0,24	3	0,24	3	0,04	2	0,00	0	0,0	0
Naiset / Women	25-64	Sekaleipä, vehnäleipä vaalea / Bread, mixed or white flour	710	1,6	2	0,36	1	0,51	2	0,61	5	0,01	1	0,16	6	0,44	5	0,45	5	0,15	6	0,00	0	1,9	1
Naiset / Women	25-64	Puuro, aamiaisviljavalmisteet / Porridge, breakfast cereals	710	1,0	1	0,28	1	0,28	1	0,19	2	0,00	0	0,01	1	0,17	2	0,17	2	0,01	1	0,00	0	0,8	0
Naiset / Women	25-64	Makeat leivonnaiset / Sweet bakery	710	4,2	6	1,80	7	1,51	6	0,60	5	0,07	8	0,13	5	0,46	5	0,45	5	0,13	5	0,00	0	11,5	5
Naiset / Women	25-64	Suolaiset leivonnaiset, hampurilaiset / Savoury pastries, burgers	710	4,3	6	1,71	6	1,59	6	0,77	6	0,07	8	0,16	6	0,59	6	0,58	6	0,15	6	1,72	2	11,1	5
Naiset / Women	25-64	Pasta- ja riisilisäke / Pasta, rice	710	0,7	1	0,22	1	0,20	1	0,08	1	0,01	1	0,01	0	0,07	1	0,07	1	0,01	0	0,14	0	4,6	2
Naiset / Women	25-64	Pannukakut, ohukkaat / Pancakes, crepes	710	0,3	0	0,09	0	0,10	0	0,05	0	0,00	0	0,01	0	0,04	0	0,04	0	0,01	0	0,00	0	2,8	1
Naiset / Women	25-64	Kalaruoat / Fish dishes	710	3,2	5	0,79	3	1,08	4	0,74	6	0,02	2	0,42	15	0,30	3	0,28	3	0,08	3	72,09	86	19,4	9
Naiset / Women	25-64	Kananmunaruokat / Egg dishes	710	1,7	2	0,46	2	0,61	2	0,25	2	0,01	1	0,05	2	0,20	2	0,19	2	0,04	2	0,12	0	37,1	18
Naiset / Women	25-64	Liharuokat / Meat dishes	710	13,0	18	4,48	16	5,45	22	2,13	17	0,12	15	0,37	13	1,61	18	1,54	17	0,31	13	9,25	11	60,9	29
Naiset / Women	25-64	Liha- ja makkararuokat / Meat and sausage dishes	710	8,5	12	3,15	12	3,52	14	1,22	10	0,09	10	0,21	7	0,91	10	0,86	10	0,17	7	6,45	8	34,3	16
Naiset / Women	25-64	Liha- ja makkaraleikkeleet / Cold cuts and sausage dishes	710	1,7	2	0,61	2	0,65	3	0,22	2	0,01	1	0,02	1	0,16	2	0,15	2	0,01	1	1,66	2	10,0	5
Naiset / Women	25-64	Kana- ja kalkkunaruoat / Poultry dishes	710	2,8	4	0,72	3	1,28	5	0,69	6	0,03	3	0,14	5	0,54	6	0,53	6	0,13	5	1,14	1	16,6	8
Naiset / Women	25-64	Maitovalmisteet / Milk and dairy products	710	12,4	18	8,41	31	3,07	12	0,39	3	0,31	37	0,07	2	0,24	3	0,22	2	0,07	3	0,00	0	38,0	18
Naiset / Women	25-64	Maito, piimä / Milk and sour milk	710	2,3	3	1,62	6	0,56	2	0,06	0	0,04	5	0,01	0	0,04	0	0,04	0	0,01	0	0,00	0	10,5	5
Naiset / Women	25-64	Juustot / Cheeses	710	5,8	8	3,89	14	1,46	6	0,18	1	0,17	20	0,03	1	0,11	1	0,10	1	0,03	1	0,00	0	15,2	7
Naiset / Women	25-64	Muut maitotuotteet / Other milk products	710	2,2	3	1,49	5	0,57	2	0,08	1	0,06	7	0,01	0	0,05	1	0,05	1	0,01	1	0,00	0	5,5	3
Naiset / Women	25-64	Jogurtti / Yoghurt	710	2,1	3	1,41	5	0,48	2	0,07	1	0,04	5	0,01	0	0,04	0	0,04	0	0,01	0	0,00	0	6,7	3

Sähköinen liitetaulukko 3.

Naiset / Women	25-64	Levitteet, öljyt, kastikkeet / fat spreads, oils, dressings, gravies	710	15,7	22	5,31	19	6,34	25	3,52	28	0,17	19	0,90	32	2,56	28	2,55	29	0,90	37	0,00	0	13,0	6
Naiset / Women	25-64	Margariinit sekä rasvaseos- ja voilevitteet < 60% / Margarine and fat blends and dairy spreads <60%	710	6,4	9	1,95	7	2,62	10	1,92	16	0,06	7	0,49	17	1,42	16	1,42	16	0,49	20	0,00	0	0,5	0
Naiset / Women	25-64	Voi, maitorasvalevitteet / Butter, dairy spreads	710	6,3	9	2,92	11	2,04	8	0,69	6	0,11	12	0,20	7	0,44	5	0,43	5	0,20	8	0,00	0	10,9	5
Naiset / Women	25-64	Salaatinkastikkeet, kasviöljyt / Salad dressings, vegetable oils	710	2,6	4	0,27	1	1,54	6	0,83	7	0,00	0	0,19	7	0,64	7	0,64	7	0,19	8	0,00	0	1,1	1
Naiset / Women	25-64	Rasvasuuruskastikkeet, muut rasvat / Gravy and other fat products	710	0,4	1	0,17	1	0,14	1	0,08	1	0,00	0	0,02	1	0,06	1	0,06	1	0,02	1	0,00	0	0,5	0
Naiset / Women	25-64	Sokeri, makeiset / Sugar, confectionary	710	2,1	3	1,16	4	0,61	2	0,08	1	0,00	1	0,01	0	0,08	1	0,08	1	0,01	0	0,00	0	0,3	0
Naiset / Women	25-64	Juomat / Beverages	710	0,1	0	0,03	0	0,01	0	0,02	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,1	0
Naiset / Women	25-64	Alkoholijuomat / Alcoholic beverages	710	0,0	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,0	0
Naiset / Women	25-64	Sekalaiset / Miscellaneous	710	3,9	5	0,56	2	1,47	6	1,30	11	0,01	2	0,16	6	1,09	12	1,09	12	0,16	7	0,00	0	0,1	0

Sähköinen liitetaulukko 3.

Suku­puoli / Sex	Ikä­ryhmä / Age group	Elintarvikeluokka / Food use class	n	Rasva		SAFA - tyydyttyneet rasvahapot		MUFA - kertatyydyt­yneet Monounsaturated fatty acids		PUFA - monityydyt­ty mättömät Polyunsaturated fatty acids		Transrasva­hapot Trans fatty acids		n-3 PUFA		n-6 PUFA		Linoli­happo Linoleic acid		Alfa-­linoleeni-­happo Alpha-­linolenic acid		EPA - eikosapentaee­nihappo Eicosa-­entaenic acid		Kolesteroli Cholesterol					
				g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	mg	%	mg	%		
				Miehet / Men	65-74	Kasvikset ja kasvisruoat / Vegetables and vegetable dishes	210	2,3	3	0,63	2	0,91	3	0,63	5	0,02	2	0,14	4	0,48	5	0,48	5	0,14	5	0,27	0	4,6	2
				Miehet / Men	65-74	Peruna ja perunaruoat / Potatoes and potato dishes	210	1,7	2	0,61	2	0,65	2	0,35	3	0,02	3	0,09	3	0,26	3	0,26	3	0,09	3	0,00	0	1,9	1
Miehet / Men	65-74	Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruoat / Fruit, berries, fruit and berry dishes	210	1,3	2	0,41	1	0,29	1	0,26	2	0,02	2	0,09	3	0,16	2	0,16	2	0,09	3	0,00	0	2,4	1				
Miehet / Men	65-74	Vilja- ja leivontatuotteet / Cereal and bakery products	210	12,7	17	4,40	15	3,98	14	2,54	19	0,14	16	0,47	14	2,00	21	1,99	21	0,45	17	1,06	1	29,3	12				
Miehet / Men	65-74	Ruisleipä / Rye bread	210	1,2	2	0,12	0	0,13	0	0,40	3	0,00	0	0,05	2	0,34	3	0,34	4	0,05	2	0,00	0	0,0	0				
Miehet / Men	65-74	Sekaleipä, vehnäleipä vaalea / Bread, mixed or white flour	210	1,5	2	0,37	1	0,46	2	0,53	4	0,01	2	0,12	3	0,40	4	0,41	4	0,11	4	0,00	0	0,8	0				
Miehet / Men	65-74	Puuro, aamiaisviljavalmistet / Porridge, breakfast cereals	210	1,7	2	0,63	2	0,42	2	0,27	2	0,01	1	0,02	1	0,23	2	0,23	2	0,02	1	0,00	0	2,7	1				
Miehet / Men	65-74	Makeat leivonnaiset / Sweet bakery	210	5,3	7	2,21	8	1,81	7	0,79	6	0,07	8	0,16	5	0,61	6	0,60	6	0,15	6	0,00	0	14,0	6				
Miehet / Men	65-74	Suolaiset leivonnaiset, hampurilaiset / Savoury pastries, burgers	210	2,2	3	0,76	3	0,85	3	0,44	3	0,03	3	0,10	3	0,33	3	0,33	3	0,09	4	0,98	1	3,8	2				
Miehet / Men	65-74	Pasta- ja riisilisäke / Pasta, rice	210	0,6	1	0,20	1	0,19	1	0,05	0	0,01	1	0,01	0	0,04	0	0,04	0	0,01	0	0,08	0	4,8	2				
Miehet / Men	65-74	Pannukakut, ohukkaat / Pancakes, crepes	210	0,3	0	0,10	0	0,11	0	0,06	0	0,00	0	0,01	0	0,05	0	0,05	0	0,01	0	0,00	0	3,0	1				
Miehet / Men	65-74	Kalaruoat / Fish dishes	210	4,9	6	1,07	4	1,70	6	1,21	9	0,02	2	0,70	21	0,47	5	0,43	5	0,13	5	124,18	87	29,5	12				
Miehet / Men	65-74	Kananmunaruoat / Egg dishes	210	1,6	2	0,43	1	0,60	2	0,25	2	0,01	1	0,05	1	0,19	2	0,18	2	0,03	1	0,00	0	39,2	16				
Miehet / Men	65-74	Liharuoat / Meat dishes	210	18,1	23	6,39	22	7,62	28	2,84	21	0,15	17	0,44	13	2,15	22	2,04	21	0,34	13	16,50	12	81,4	34				
Miehet / Men	65-74	Liha- ja makkaranruoat / Meat and sausage dishes	210	12,2	16	4,43	15	5,11	19	1,80	13	0,10	12	0,30	9	1,33	14	1,26	13	0,24	9	10,94	8	48,4	20				
Miehet / Men	65-74	Liha- ja makkaraleikkeleet / Cold cuts and sausage dishes	210	3,5	5	1,32	4	1,43	5	0,47	3	0,02	2	0,05	1	0,34	3	0,32	3	0,03	1	3,42	2	16,5	7				
Miehet / Men	65-74	Kana- ja kalkkunaruoat / Poultry dishes	210	2,3	3	0,64	2	1,07	4	0,57	4	0,03	3	0,09	3	0,47	5	0,46	5	0,07	3	2,14	2	16,5	7				
Miehet / Men	65-74	Maitovalmisteet / Milk and dairy products	210	10,8	14	7,33	25	2,70	10	0,35	3	0,25	29	0,07	2	0,22	2	0,20	2	0,07	3	0,00	0	35,2	15				
Miehet / Men	65-74	Maito, piimä / Milk and sour milk	210	3,5	5	2,53	9	0,87	3	0,09	1	0,06	7	0,01	0	0,06	1	0,05	1	0,01	1	0,00	0	16,3	7				
Miehet / Men	65-74	Juustot / Cheeses	210	5,2	7	3,36	11	1,31	5	0,20	1	0,14	16	0,04	1	0,12	1	0,11	1	0,04	2	0,00	0	12,8	5				
Miehet / Men	65-74	Muut maitotuotteet / Other milk products	210	1,1	1	0,78	3	0,29	1	0,04	0	0,03	3	0,01	0	0,03	0	0,02	0	0,01	0	0,00	0	3,0	1				
Miehet / Men	65-74	Jogurtti / Yoghurt	210	1,0	1	0,66	2	0,22	1	0,03	0	0,02	2	0,00	0	0,02	0	0,02	0	0,00	0	0,00	0	3,1	1				
Miehet / Men	65-74	Levitteet, öljyt, kastikkeet / fat spreads, oils, dressings, gravies	210	21,3	28	7,58	26	8,32	30	4,74	35	0,24	28	1,30	39	3,34	34	3,32	35	1,30	49	0,00	0	18,1	7				

Sähköinen liitetaulukko 3.

Miehet / Men	65-74	Margariinit sekä rasvaseos- ja voilevitteet < 60% / Margarines and fat blends and dairy spreads <60%	210	9,5	12	2,82	10	3,90	14	2,92	21	0,08	9	0,79	24	2,11	22	2,11	22	0,79	30	0,00	0	0,8	0
Miehet / Men	65-74	Voi, maitorasvalevitteet / Butter, dairy spreads	210	9,1	12	4,49	15	2,82	10	0,89	6	0,16	19	0,25	7	0,55	6	0,54	6	0,25	9	0,00	0	16,5	7
Miehet / Men	65-74	Salaatinkastikkeet, kasviöljyt / Salad dressings, vegetable oils	210	2,4	3	0,18	1	1,44	5	0,85	6	0,00	0	0,24	7	0,61	6	0,61	6	0,24	9	0,00	0	0,4	0
Miehet / Men	65-74	Rasvasuuruskastikkeet, muut rasvat / Gravy and other fat products	210	0,3	0	0,09	0	0,15	1	0,09	1	0,00	0	0,02	1	0,07	1	0,07	1	0,02	1	0,00	0	0,4	0
Miehet / Men	65-74	Sokeri, makeiset / Sugar, confectionary	210	0,5	1	0,22	1	0,12	0	0,01	0	0,00	0	0,00	0	0,01	0	0,01	0	0,00	0	0,00	0	0,0	0
Miehet / Men	65-74	Juomat / Beverages	210	0,1	0	0,01	0	0,00	0	0,02	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,0	0
Miehet / Men	65-74	Alkoholijuomat / Alcoholic beverages	210	0,0	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,0	0
Miehet / Men	65-74	Sekalaiset / Miscellaneous	210	1,6	2	0,17	1	0,68	2	0,46	3	0,00	0	0,03	1	0,42	4	0,41	4	0,03	1	0,00	0	0,0	0
Naiset / Women	65-74	Kasvikset ja kasvisruoat / Vegetables and vegetable dishes	203	2,2	4	0,68	3	0,80	4	0,60	6	0,02	3	0,14	5	0,45	6	0,44	6	0,13	6	0,27	0	3,7	2
Naiset / Women	65-74	Peruna ja perunaruogat / Potatoes and potato dishes	203	0,9	2	0,29	1	0,35	2	0,21	2	0,01	2	0,05	2	0,15	2	0,15	2	0,05	3	0,00	0	0,8	0
Naiset / Women	65-74	Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruoat / Fruit, berries, fruit and berry dishes	203	1,7	3	0,49	2	0,45	2	0,32	3	0,01	2	0,11	4	0,20	3	0,20	3	0,11	5	0,00	0	3,3	2
Naiset / Women	65-74	Vilja- ja leivontatuotteet / Cereal and bakery products	203	10,4	18	3,54	16	3,37	17	2,06	19	0,13	19	0,37	15	1,63	21	1,62	22	0,36	17	0,32	0	25,3	14
Naiset / Women	65-74	Ruisleipä / Rye bread	203	0,9	2	0,09	0	0,11	1	0,31	3	0,00	0	0,04	2	0,25	3	0,25	3	0,04	2	0,00	0	0,0	0
Naiset / Women	65-74	Sekaleipä, vehnäleipä vaalea / Bread, mixed or white flour	203	1,1	2	0,28	1	0,36	2	0,37	4	0,01	2	0,07	3	0,29	4	0,29	4	0,07	4	0,00	0	0,3	0
Naiset / Women	65-74	Puuro, aamiaisiviljavalmisteet / Porridge, breakfast cereals	203	1,2	2	0,34	2	0,32	2	0,24	2	0,01	1	0,02	1	0,22	3	0,22	3	0,02	1	0,00	0	1,2	1
Naiset / Women	65-74	Makeat leivonnaiset / Sweet bakery	203	4,5	8	1,89	9	1,63	8	0,69	7	0,08	11	0,14	6	0,53	7	0,52	7	0,14	7	0,00	0	12,3	7
Naiset / Women	65-74	Suolaiset leivonnaiset, hampurilaiset / Savoury pastries, burgers	203	1,8	3	0,67	3	0,66	3	0,32	3	0,03	4	0,07	3	0,24	3	0,24	3	0,07	3	0,23	0	3,9	2
Naiset / Women	65-74	Pasta- ja riisilisäke / Pasta, rice	203	0,5	1	0,17	1	0,17	1	0,06	1	0,01	1	0,01	0	0,05	1	0,05	1	0,01	0	0,09	0	4,1	2
Naiset / Women	65-74	Pannukakut, ohukkaat / Pancakes, crepes	203	0,3	1	0,10	0	0,13	1	0,07	1	0,00	0	0,01	1	0,05	1	0,05	1	0,01	1	0,00	0	3,4	2
Naiset / Women	65-74	Kalaruoat / Fish dishes	203	3,6	6	0,84	4	1,14	6	0,82	8	0,02	2	0,47	19	0,32	4	0,29	4	0,08	4	84,16	90	23,5	13
Naiset / Women	65-74	Kananmunaruogat / Egg dishes	203	1,3	2	0,35	2	0,47	2	0,20	2	0,01	1	0,04	2	0,15	2	0,14	2	0,03	1	0,00	0	29,9	16
Naiset / Women	65-74	Liharuogat / Meat dishes	203	10,6	19	3,74	17	4,46	22	1,74	16	0,10	15	0,27	11	1,33	17	1,27	17	0,22	11	9,04	10	54,5	30
Naiset / Women	65-74	Liha- ja makkaranruogat / Meat and sausage dishes	203	7,0	12	2,65	12	2,90	15	0,99	9	0,07	10	0,16	6	0,72	9	0,68	9	0,13	6	6,12	7	30,2	16
Naiset / Women	65-74	Liha- ja makkaraleikkeleet / Cold cuts and sausage dishes	203	1,2	2	0,43	2	0,46	2	0,16	1	0,01	1	0,02	1	0,12	2	0,11	1	0,01	0	1,13	1	8,2	4
Naiset / Women	65-74	Kana- ja kalkkunaruoat / Poultry dishes	203	2,4	4	0,66	3	1,10	6	0,59	6	0,03	4	0,10	4	0,49	6	0,48	6	0,08	4	1,79	2	16,2	9
Naiset / Women	65-74	Maitovalmisteet / Milk and dairy products	203	9,7	17	6,55	30	2,42	12	0,31	3	0,25	35	0,06	2	0,20	3	0,18	2	0,06	3	0,09	0	30,9	17
Naiset / Women	65-74	Maito, piimä / Milk and sour milk	203	2,5	4	1,78	8	0,64	3	0,07	1	0,05	7	0,01	1	0,05	1	0,04	1	0,01	1	0,00	0	11,5	6
Naiset / Women	65-74	Juustot / Cheeses	203	4,4	8	2,91	13	1,10	6	0,14	1	0,13	18	0,03	1	0,08	1	0,07	1	0,03	1	0,09	0	11,3	6
Naiset / Women	65-74	Muut maitotuotteet / Other milk products	203	1,3	2	0,83	4	0,33	2	0,04	0	0,04	6	0,01	0	0,03	0	0,02	0	0,01	0	0,00	0	3,2	2
Naiset / Women	65-74	Jogurtti / Yoghurt	203	1,5	3	1,03	5	0,36	2	0,06	1	0,03	5	0,01	0	0,04	1	0,04	1	0,01	1	0,00	0	4,9	3

Naiset / Women	65-74	Levitteet, öljyt, kastikkeet / fat spreads, oils, dressings, gravies	203	13,2	23	4,48	21	5,16	26	3,15	30	0,16	22	0,81	32	2,29	30	2,28	30	0,81	39	0,00	0	11,7	6
Naiset / Women	65-74	Margariinit sekä rasvaseos- ja voilevitteet < 60% / Margarines and fat blends and dairy spreads <60%	203	5,9	10	1,69	8	2,29	11	1,94	18	0,06	8	0,47	19	1,46	19	1,47	20	0,47	23	0,00	0	0,4	0
Naiset / Women	65-74	Voi, maitorasvalevitteet / Butter, dairy spreads	203	5,1	9	2,56	12	1,62	8	0,51	5	0,09	13	0,14	6	0,32	4	0,31	4	0,14	7	0,00	0	9,3	5
Naiset / Women	65-74	Salaatinkastikkeet, kasviöljyt / Salad dressings, vegetable oils	203	1,8	3	0,14	1	1,09	5	0,60	6	0,00	0	0,17	7	0,43	6	0,43	6	0,17	8	0,00	0	0,5	0
Naiset / Women	65-74	Rasvasuuruskastikkeet, muut rasvat / Gravy and other fat products	203	0,4	1	0,09	0	0,17	1	0,10	1	0,00	1	0,02	1	0,07	1	0,07	1	0,02	1	0,00	0	1,5	1
Naiset / Women	65-74	Sokeri, makeiset / Sugar, confectionary	203	0,7	1	0,38	2	0,19	1	0,02	0	0,00	0	0,00	0	0,02	0	0,02	0	0,00	0	0,00	0	0,1	0
Naiset / Women	65-74	Juomat / Beverages	203	0,1	0	0,02	0	0,01	0	0,02	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,1	0
Naiset / Women	65-74	Alkoholijuomat / Alcoholic beverages	203	0,0	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,0	0
Naiset / Women	65-74	Sekalaiset / Miscellaneous	203	2,9	5	0,33	2	1,09	5	1,13	11	0,00	0	0,22	9	0,90	12	0,90	12	0,22	11	0,00	0	0,0	0

Sähköinen liitetaulukko 4. Rasvaliukosten vitamiinien ja karotenoidien päivittäinen saanti (mg/μg, %) elintarvikeluokittain.

Electronic supplementary table 4. Daily intake (mg/μg, %) of fat-soluble vitamins and carotenoids from food groups.

Suku­puoli / Sex	Ikäryhmä / Age group v/y	Elintarvikeluokka / Food use class	n	A-vitamiini Vitamin A		Karotenoidit Carotenoids		Beetakaroteeni ekv Betacatoreneq		D-vitamiini Vitamin D		E-vitamiini Vitamin E		K-vitamiini Vitamin K	
				μg	%	μg	%	μg	%	μg	%	mg	%	μg	%
				Miehet / Men	25-64	Kasvikset ja kasvisruoat / Vegetables and vegetable dishes	585	155	17	4093	54	1838	65	0,14	1
Miehet / Men	25-64	Tuoreet kasvikset, kasvissalaatit / Fresh vegetables, vegetable based salads	585	88	9	2601	34	1065	38	0,00	0	0,39	3	20,4	20
Miehet / Men	25-64	Kasvisruoat, ruokasalaatit / Vegetable dishes and main course salads	585	15	2	291	4	131	5	0,12	1	0,27	2	3,7	4
Miehet / Men	25-64	Lisäkekasvikset / Vegetable side dishes	585	51	5	1201	16	642	23	0,02	0	0,29	3	7,4	7
Miehet / Men	25-64	Peruna ja perunaruoat / Potatoes and potato dishes	585	5	1	45	1	7	0	0,06	1	0,35	3	2,5	2
Miehet / Men	25-64	Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruoat / Fruit, berries, fruit and berry dishes	585	14	1	257	3	109	4	0,03	0	0,67	6	5,1	5
Miehet / Men	25-64	Vilja- ja leivontatuotteet / Cereal and bakery products	585	64	7	1217	16	126	4	0,56	5	2,51	22	13,2	13
Miehet / Men	25-64	Ruisleipä / Rye bread	585	0	0	119	2	4	0	0,00	0	0,51	4	2,8	3
Miehet / Men	25-64	Sekaleipä, vehnäleipä vaalea / Bread, mixed or white flour	585	2	0	46	1	6	0	0,02	0	0,39	3	1,4	1
Miehet / Men	25-64	Puuro, aamiaisviljajalmisteet / Porridge, breakfast cereals	585	2	0	47	1	4	0	0,12	1	0,17	2	0,5	1
Miehet / Men	25-64	Makeat leivonnaiset / Sweet bakery	585	21	2	34	0	9	0	0,13	1	0,56	5	3,0	3
Miehet / Men	25-64	Suolaiset leivonnaiset, hampurilaiset / Savoury pastries, burgers	585	28	3	767	10	80	3	0,14	1	0,72	6	4,5	4
Miehet / Men	25-64	Pasta- ja riisilisäke / Pasta, rice	585	8	1	199	3	22	1	0,11	1	0,13	1	0,8	1
Miehet / Men	25-64	Pannukakut, ohukkaat / Pancakes, crepes	585	2	0	5	0	0	0	0,04	0	0,04	0	0,1	0
Miehet / Men	25-64	Levitteet, öljyt, kastikkeet / fat spreads, oils, dressings, gravies	585	184	20	56	1	45	2	2,97	27	2,70	24	15,3	15
Miehet / Men	25-64	Margariinit sekä rasvaseos- ja voilevitteet < 60% / Margarines and fat blends and dairy spreads <60%	585	114	12	4	0	4	0	1,88	17	1,42	13	6,6	6
Miehet / Men	25-64	Voi, maitorasvalevitteet / Butter, dairy spreads	585	67	7	40	1	40	1	1,06	10	0,55	5	5,0	5
Miehet / Men	25-64	Salaatinkastikkeet, kasviöljyt / Salad dressings, vegetable oils	585	2	0	11	0	1	0	0,00	0	0,65	6	3,3	3
Miehet / Men	25-64	Rasvasuuruskastikkeet, muut rasvat / Gravy and other fat products	585	2	0	2	0	1	0	0,02	0	0,08	1	0,4	0
Miehet / Men	25-64	Kalaruoat / Fish dishes	585	19	2	139	2	41	1	2,70	24	0,77	7	2,2	2
Miehet / Men	25-64	Kananmunaruoat / Egg dishes	585	39	4	110	1	5	0	0,35	3	0,38	3	0,8	1
Miehet / Men	25-64	Liharuoat / Meat dishes	585	311	33	971	13	385	14	0,65	6	1,63	14	23,6	23
Miehet / Men	25-64	Liha- ja makkaranruoat / Meat and sausage dishes	585	292	31	829	11	314	11	0,38	3	1,01	9	11,4	11
Miehet / Men	25-64	Liha- ja makkaraleikkeleet / Cold cuts and sausage dishes	585	2	0	1	0	1	0	0,10	1	0,11	1	0,6	1
Miehet / Men	25-64	Kana- ja kalkkunaruoat / Poultry dishes	585	17	2	140	2	70	2	0,17	2	0,52	5	11,5	11

Sähköinen liitetaulukko 4.

Miehet / Men	25-64	Maitovalmisteet / Milk and dairy products	585	120	13	82	1	74	3	3,61	32	0,37	3	7,0	7
Miehet / Men	25-64	Maito, piimä / Milk and sour milk	585	35	4	25	0	25	1	3,19	29	0,10	1	0,8	1
Miehet / Men	25-64	Juustot / Cheeses	585	55	6	28	0	27	1	0,09	1	0,14	1	4,7	5
Miehet / Men	25-64	Muut maitotuotteet / Other milk products	585	16	2	12	0	9	0	0,03	0	0,07	1	0,8	1
Miehet / Men	25-64	Jogurtti / Yoghurt	585	14	2	17	0	13	0	0,29	3	0,06	1	0,7	1
Miehet / Men	25-64	Sokeri, makeiset / Sugar, confectionary	585	5	1	3	0	2	0	0,00	0	0,11	1	0,2	0
Miehet / Men	25-64	Juomat / Beverages	585	2	0	26	0	11	0	0,06	1	0,06	1	1,6	2
Miehet / Men	25-64	Alkoholijuomat / Alcoholic beverages	585	0	0	0	0	0	0	0,00	0	0,00	0	0,0	0
Miehet / Men	25-64	Sekalaiset / Miscellaneous	585	20	2	589	8	192	7	0,02	0	0,84	7	0,9	1
Naiset / Women	25-64	Kasvikset ja kasvisruoat / Vegetables and vegetable dishes	710	210	28	5044	65	2502	74	0,16	2	1,00	10	36,2	38
Naiset / Women	25-64	Tuoreet kasvikset, kasvissalaatit / Fresh vegetables, vegetable based salads	710	122	16	3262	42	1473	44	0,00	0	0,48	5	21,0	22
Naiset / Women	25-64	Kasvisruoat, ruokasalaatit / Vegetable dishes and main course salads	710	17	2	351	5	148	4	0,12	1	0,24	2	4,5	5
Naiset / Women	25-64	Lisäkekasvikset / Vegetable side dishes	710	70	9	1431	18	881	26	0,04	0	0,29	3	10,7	11
Naiset / Women	25-64	Peruna ja perunaruoat / Potatoes and potato dishes	710	4	1	27	0	4	0	0,05	1	0,21	2	1,5	2
Naiset / Women	25-64	Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruoat / Fruit, berries, fruit and berry dishes	710	17	2	345	4	147	4	0,03	0	0,86	9	6,9	7
Naiset / Women	25-64	Vilja- ja leivontatuotteet / Cereal and bakery products	710	53	7	781	10	89	3	0,50	6	2,07	21	10,3	11
Naiset / Women	25-64	Ruisleipä / Rye bread	710	0	0	87	1	3	0	0,00	0	0,38	4	2,1	2
Naiset / Women	25-64	Sekaleipä, vehnäleipä vaalea / Bread, mixed or white flour	710	2	0	45	1	7	0	0,02	0	0,39	4	1,1	1
Naiset / Women	25-64	Puuro, aamiaisviljavalmisteet / Porridge, breakfast cereals	710	2	0	39	1	4	0	0,12	1	0,16	2	0,6	1
Naiset / Women	25-64	Makeat leivonnaiset / Sweet bakery	710	19	3	33	0	10	0	0,11	1	0,51	5	2,5	3
Naiset / Women	25-64	Suolaiset leivonnaiset, hampurilaiset / Savoury pastries, burgers	710	24	3	532	7	59	2	0,15	2	0,52	5	3,5	4
Naiset / Women	25-64	Pasta- ja riisilisäke / Pasta, rice	710	3	0	39	1	6	0	0,05	1	0,07	1	0,3	0
Naiset / Women	25-64	Pannukakut, ohukkaat / Pancakes, crepes	710	3	0	5	0	1	0	0,05	1	0,04	0	0,2	0
Naiset / Women	25-64	Levitteet, öljyt, kastikkeet / fat spreads, oils, dressings, gravies	710	139	18	43	1	28	1	2,36	27	2,22	23	11,9	12
Naiset / Women	25-64	Margariinit sekä rasvaseos- ja voilevitteet < 60% / Margarines and fat blends and dairy spreads <60%	710	96	13	3	0	3	0	1,58	18	1,25	13	5,6	6
Naiset / Women	25-64	Voi, maitorasvalevitteet / Butter, dairy spreads	710	41	5	23	0	23	1	0,76	9	0,38	4	3,4	4
Naiset / Women	25-64	Salaatinkastikkeet, kasviöljyt / Salad dressings, vegetable oils	710	1	0	15	0	1	0	0,00	0	0,54	6	2,6	3
Naiset / Women	25-64	Rasvasuuruskastikkeet, muut rasvat / Gravy and other fat products	710	1	0	2	0	1	0	0,01	0	0,05	1	0,3	0
Naiset / Women	25-64	Kalaruoat / Fish dishes	710	13	2	157	2	36	1	1,99	23	0,59	6	1,8	2
Naiset / Women	25-64	Kananmunaruogat / Egg dishes	710	28	4	85	1	9	0	0,24	3	0,27	3	0,8	1
Naiset / Women	25-64	Liharuogat / Meat dishes	710	161	21	736	10	296	9	0,39	4	0,99	10	16,9	18
Naiset / Women	25-64	Liha- ja makkaruogat / Meat and sausage dishes	710	146	19	613	8	236	7	0,23	3	0,57	6	8,0	8

Sähköinen liitetaulukko 4.

Naiset / Women	25-64	Liha- ja makkara- leikkeleet / Cold cuts and sausage dishes	710	1	0	1	0	1	0	0,05	1	0,05	1	0,3	0
Naiset / Women	25-64	Kana- ja kalkkunaruoat / Poultry dishes	710	13	2	122	2	59	2	0,11	1	0,37	4	8,6	9
Naiset / Women	25-64	Maitovalmisteet / Milk and dairy products	710	105	14	75	1	66	2	2,87	33	0,33	3	6,0	6
Naiset / Women	25-64	Maito, piimä / Milk and sour milk	710	19	3	16	0	16	0	2,45	28	0,06	1	0,4	0
Naiset / Women	25-64	Juustot / Cheeses	710	48	6	25	0	23	1	0,08	1	0,12	1	3,8	4
Naiset / Women	25-64	Muut maitotuotteet / Other milk products	710	18	2	15	0	11	0	0,03	0	0,09	1	1,0	1
Naiset / Women	25-64	Jogurtti / Yoghurt	710	20	3	19	0	15	0	0,32	4	0,07	1	0,8	1
Naiset / Women	25-64	Sokeri, makeiset / Sugar, confectionary	710	5	1	3	0	2	0	0,00	0	0,10	1	0,2	0
Naiset / Women	25-64	Sekalaiset / Miscellaneous	710	16	2	399	5	125	4	0,03	0	0,99	10	1,2	1
Naiset / Women	25-64	Juomat / Beverages	710	6	1	42	1	64	2	0,03	0	0,10	1	1,6	2
Naiset / Women	25-64	Alkoholijuomat / Alcoholic beverages	710	0	0	0	0	0	0	0,00	0	0,00	0	0,0	0

Sähköinen liitetaulukko 4.

Sukupuoli / Sex	Ikäryhmä / Age group	Elintarvikeluokka / Food use class	n	A-vitamiini		Karotenoidit		Beetakaroteeni ekv		D-vitamiini		E-vitamiini		K-vitamiini	
				Vitamin A		Carotenoids		Betacatoreni eqv		Vitamin D		Vitamin E		Vitamin K	
				µg	%	µg	%	µg	%	µg	%	mg	%	µg	%
Miehet / Men	65-74	Kasvikset ja kasvisruoat / Vegetables and vegetable dishes	210	189	21	4400	65	2283	72	0,21	2	0,85	8	30,0	30
Miehet / Men	65-74	Tuoreet kasvikset, kasvissalaatit / Fresh vegetables, vegetable based salads	210	99	11	2824	42	1197	38	0,00	0	0,42	4	17,3	18
Miehet / Men	65-74	Kasvisruoat, ruokasalaatit / Vegetable dishes and main course salads	210	27	3	389	6	266	8	0,19	1	0,23	2	2,8	3
Miehet / Men	65-74	Lisäkekasvikset / Vegetable side dishes	210	63	7	1188	18	821	26	0,02	0	0,19	2	9,9	10
Miehet / Men	65-74	Peruna ja perunaruoat / Potatoes and potato dishes	210	8	1	70	1	22	1	0,07	1	0,26	3	2,1	2
Miehet / Men	65-74	Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruoat / Fruit, berries, fruit and berry dishes	210	22	2	367	5	196	6	0,04	0	1,00	10	7,5	8
Miehet / Men	65-74	Vilja- ja leivontatuotteet / Cereal and bakery products	210	51	6	460	7	52	2	0,80	6	2,17	21	10,8	11
Miehet / Men	65-74	Ruisleipä / Rye bread	210	0	0	134	2	4	0	0,00	0	0,58	6	3,3	3
Miehet / Men	65-74	Sekaleipä, vehnäleipä vaalea / Bread, mixed or white flour	210	2	0	44	1	2	0	0,02	0	0,38	4	1,1	1
Miehet / Men	65-74	Puuro, aamiaisviljavalmistet / Porridge, breakfast cereals	210	5	1	51	1	5	0	0,39	3	0,17	2	0,9	1
Miehet / Men	65-74	Makeat leivonnaiset / Sweet bakery	210	28	3	50	1	22	1	0,17	1	0,65	6	3,3	3
Miehet / Men	65-74	Suolaiset leivonnaiset, hampurilaiset / Savoury pastries, burgers	210	10	1	143	2	15	0	0,12	1	0,29	3	1,8	2
Miehet / Men	65-74	Pasta- ja riisilisäke / Pasta, rice	210	3	0	32	0	3	0	0,06	0	0,05	0	0,3	0
Miehet / Men	65-74	Pannukakut, ohukkaat / Pancakes, crepes	210	3	0	6	0	1	0	0,05	0	0,05	0	0,2	0
Miehet / Men	65-74	Levitteet, öljyt, kastikkeet / fat spreads, oils, dressings, gravies	210	211	24	49	1	42	1	3,62	28	2,90	28	16,8	17
Miehet / Men	65-74	Margariinit sekä rasvaseos- ja voilevitteet < 60% / Margarines and fat blends and dairy spreads <60%	210	148	17	6	0	6	0	2,64	21	1,84	18	9,0	9
Miehet / Men	65-74	Voi, maitorasvalevitteet / Butter, dairy spreads	210	62	7	36	1	36	1	0,96	7	0,48	5	4,4	4
Miehet / Men	65-74	Salaatinkastikkeet, kasviöljyt / Salad dressings, vegetable oils	210	0	0	6	0	1	0	0,00	0	0,51	5	3,0	3
Miehet / Men	65-74	Rasvasuuruskastikkeet, muut rasvat / Gravy and other fat products	210	2	0	1	0	0	0	0,02	0	0,06	1	0,3	0
Miehet / Men	65-74	Kalaruoat / Fish dishes	210	20	2	157	2	43	1	3,95	31	0,92	9	2,3	2
Miehet / Men	65-74	Kananmunaruoat / Egg dishes	210	29	3	91	1	14	0	0,26	2	0,27	3	0,5	1
Miehet / Men	65-74	Liharuoat / Meat dishes	210	264	30	903	13	404	13	0,52	4	1,07	10	20,0	20
Miehet / Men	65-74	Liha- ja makkaranruoat / Meat and sausage dishes	210	253	28	825	12	368	12	0,32	3	0,75	7	12,8	13
Miehet / Men	65-74	Liha- ja makkareleikkelet / Cold cuts and sausage dishes	210	2	0	1	0	1	0	0,08	1	0,09	1	0,4	0
Miehet / Men	65-74	Kana- ja kalkkunaruoat / Poultry dishes	210	9	1	77	1	35	1	0,12	1	0,24	2	6,7	7

Sähköinen liitetaulukko 4.

Miehet / Men	65-74	Maitovalmisteet / Milk and dairy products	210	89	10	66	1	57	2	3,30	26	0,29	3	6,4	6
Miehet / Men	65-74	Maito, piimä / Milk and sour milk	210	30	3	23	0	23	1	3,07	24	0,08	1	0,7	1
Miehet / Men	65-74	Juustot / Cheeses	210	40	5	20	0	19	1	0,05	0	0,13	1	3,8	4
Miehet / Men	65-74	Muut maitotuotteet / Other milk products	210	9	1	14	0	8	0	0,01	0	0,05	0	1,5	2
Miehet / Men	65-74	Jogurtti / Yoghurt	210	9	1	9	0	8	0	0,17	1	0,03	0	0,4	0
Miehet / Men	65-74	Sokeri, makeiset / Sugar, confectionary	210	1	0	0	0	0	0	0,00	0	0,04	0	0,1	0
Miehet / Men	65-74	Juomat / Beverages	210	1	0	27	0	11	0	0,00	0	0,01	0	1,7	2
Miehet / Men	65-74	Alkoholijuomat / Alcoholic beverages	210	0	0	0	0	0	0	0,00	0	0,00	0	0,0	0
Miehet / Men	65-74	Sekalaiset / Miscellaneous	210	6	1	198	3	65	2	0,00	0	0,46	4	0,5	0
Naiset / Women	65-74	Kasvikset ja kasvisruoat / Vegetables and vegetable dishes	203	229	30	5219	72	2804	79	0,16	2	0,90	11	29,7	34
Naiset / Women	65-74	Tuoreet kasvikset, kasvissalaatit / Fresh vegetables, vegetable based salads	203	120	16	3267	45	1450	41	0,00	0	0,50	6	18,0	21
Naiset / Women	65-74	Kasvisruoat, ruokasalaatit / Vegetable dishes and main course salads	203	12	2	182	3	105	3	0,13	2	0,12	1	1,7	2
Naiset / Women	65-74	Lisäkekasvikset / Vegetable side dishes	203	97	13	1770	24	1249	35	0,02	0	0,28	3	10,0	12
Naiset / Women	65-74	Peruna ja perunaruoat / Potatoes and potato dishes	203	3	0	32	0	7	0	0,04	0	0,15	2	1,1	1
Naiset / Women	65-74	Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruoat / Fruit, berries, fruit and berry dishes	203	22	3	404	6	182	5	0,05	1	1,19	14	10,0	11
Naiset / Women	65-74	Vilja- ja leivontatuotteet / Cereal and bakery products	203	43	6	410	6	70	2	0,50	6	1,75	21	9,5	11
Naiset / Women	65-74	Ruisleipä / Rye bread	203	0	0	90	1	3	0	0,00	0	0,41	5	2,2	3
Naiset / Women	65-74	Sekaleipä, vehnäleipä vaalea / Bread, mixed or white flour	203	2	0	49	1	21	1	0,01	0	0,26	3	0,9	1
Naiset / Women	65-74	Puuro, aamiaisviljavalmisteet / Porridge, breakfast cereals	203	3	0	42	1	4	0	0,18	2	0,16	2	0,7	1
Naiset / Women	65-74	Makeat leivonnaiset / Sweet bakery	203	22	3	33	0	9	0	0,14	2	0,59	7	2,9	3
Naiset / Women	65-74	Suolaiset leivonnaiset, hampurilaiset / Savoury pastries, burgers	203	10	1	162	2	28	1	0,07	1	0,23	3	2,1	2
Naiset / Women	65-74	Pasta- ja riisilisäke / Pasta, rice	203	3	0	26	0	6	0	0,04	0	0,06	1	0,5	1
Naiset / Women	65-74	Pannukakut, ohukkaat / Pancakes, crepes	203	3	0	7	0	1	0	0,06	1	0,05	1	0,2	0
Naiset / Women	65-74	Levitteet, öljyt, kastikkeet / fat spreads, oils, dressings, gravies	203	129	17	30	0	24	1	1,93	22	1,97	23	10,3	12
Naiset / Women	65-74	Margariinit sekä rasvaseos- ja voilevitteet < 60% / Margarines and fat blends and dairy spreads <60%	203	92	12	2	0	2	0	1,36	16	1,27	15	5,1	6
Naiset / Women	65-74	Voi, maitorasvalevitteet / Butter, dairy spreads	203	35	5	20	0	20	1	0,55	6	0,28	3	2,5	3
Naiset / Women	65-74	Salaatinkastikkeet, kasviöljyt / Salad dressings, vegetable oils	203	0	0	5	0	0	0	0,00	0	0,36	4	2,2	3
Naiset / Women	65-74	Rasvasuuruskastikkeet, muut rasvat / Gravy and other fat products	203	2	0	3	0	1	0	0,03	0	0,07	1	0,3	0
Naiset / Women	65-74	Kalaruoat / Fish dishes	203	16	2	130	2	40	1	2,71	31	0,74	9	1,8	2
Naiset / Women	65-74	Kananmunaruogat / Egg dishes	203	23	3	73	1	10	0	0,20	2	0,22	3	0,8	1
Naiset / Women	65-74	Liharuogat / Meat dishes	203	209	27	702	10	296	8	0,34	4	0,73	9	16,9	19
Naiset / Women	65-74	Liha- ja makkaruogat / Meat and sausage dishes	203	199	26	642	9	263	7	0,20	2	0,44	5	9,7	11

Sähköinen liitetaulukko 4.

Naiset / Women	65-74	Liha- ja makkaraleikkeleet / Cold cuts and sausage dishes	203	1	0	0	0	0	0,03	0	0,04	0	0,2	0	
Naiset / Women	65-74	Kana- ja kalkkunaruoat / Poultry dishes	203	9	1	60	1	32	1	0,10	1	0,26	3	7,0	8
Naiset / Women	65-74	Maitovalmisteet / Milk and dairy products	203	82	11	57	1	52	1	2,71	31	0,26	3	4,5	5
Naiset / Women	65-74	Maito, piimä / Milk and sour milk	203	21	3	17	0	17	0	2,41	28	0,07	1	0,5	1
Naiset / Women	65-74	Juustot / Cheeses	203	37	5	20	0	18	0	0,06	1	0,08	1	2,4	3
Naiset / Women	65-74	Muut maitotuotteet / Other milk products	203	10	1	7	0	6	0	0,03	0	0,05	1	0,9	1
Naiset / Women	65-74	Jogurtti / Yoghurt	203	14	2	14	0	11	0	0,21	2	0,05	1	0,6	1
Naiset / Women	65-74	Sokeri, makeiset / Sugar, confectionary	203	1	0	1	0	1	0	0,00	0	0,04	0	0,0	0
Naiset / Women	65-74	Juomat / Beverages	203	1	0	28	0	14	0	0,02	0	0,01	0	1,4	2
Naiset / Women	65-74	Alkoholijuomat / Alcoholic beverages	203	0	0	0	0	0	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0
Naiset / Women	65-74	Sekalaiset / Miscellaneous	203	4	1	153	2	52	1	0,00	0	0,57	7	1,0	1

FINRAVINTO 2012 -TUTKIMUS

FINDIET 2012 SURVEY

Sähköinen liitetaulukko 5. Vesiliukoisten vitamiinien päivittäinen saanti (mg/ug, %) elintarvikeluokittain.

Electronic supplementary table 5. Daily intake (mg/ug, %) of water-soluble vitamins from food groups.

Sukuoli / Sex	Ikäryhmä / Age v/y	Elintarvikeluokka / Food use class	n	Tiamiini		Riboflaviini		Niasiini, NE		Pyridoksiini		Folaatti		B12-vitamiini		C-vitamiini	
				Thiamine		Riboflavin		Niacin, NE		Pyridoxine		Folate		Vitamin B12		Vitamin C	
				mg	%	mg	%	mg	%	mg	%	µg	%	µg	%	mg	%
Miehet / Men	25-64	Kasvikset ja kasvisruoat / Vegetables and vegetable dishes	585	0,09	6	0,10	5	1,4	3	0,14	6	34	13	0,06	1	22,9	22
Miehet / Men	25-64	Tuoreet kasvikset, kasvissalaatit / Fresh vegetables, vegetable based salads	585	0,05	3	0,05	3	0,6	1	0,07	3	18	7	0,00	0	14,8	14
Miehet / Men	25-64	Kasvisruoat, ruokasalaatit / Vegetable dishes and main course salads	585	0,01	1	0,02	1	0,4	1	0,02	1	5	2	0,04	1	1,5	1
Miehet / Men	25-64	Lisäkekasvikset / Vegetable side dishes	585	0,03	2	0,03	1	0,4	1	0,04	2	11	4	0,01	0	6,6	6
Miehet / Men	25-64	Peruna ja perunaruoat / Potatoes and potato dishes	585	0,11	7	0,02	1	0,4	1	0,08	4	11	4	0,02	0	4,3	4
Miehet / Men	25-64	Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruoat / Fruit, berries, fruit and berry dishes	585	0,10	7	0,07	3	1,0	3	0,23	10	30	11	0,01	0	53,2	51
Miehet / Men	25-64	Hedelmä- ja marjaruoat / Fruit and berry dishes	585	0,00	0	0,01	0	0,1	0	0,01	0	2	1	0,01	0	2,5	2
Miehet / Men	25-64	Hedelmät / Fruit	585	0,05	4	0,04	2	0,5	1	0,16	7	15	5	0,00	0	25,6	24
Miehet / Men	25-64	Marjat / Berries	585	0,00	0	0,01	0	0,1	0	0,01	0	2	1	0,00	0	3,4	3
Miehet / Men	25-64	Täysmehut / Juices	585	0,04	3	0,02	1	0,3	1	0,05	2	12	5	0,00	0	21,6	21
Miehet / Men	25-64	Vilja- ja leivontatuotteet / Cereal and bakery products	585	0,34	23	0,33	16	7,2	18	0,36	16	88	33	0,50	7	4,0	4
Miehet / Men	25-64	Ruisleipä / Rye bread	585	0,13	9	0,10	5	1,5	4	0,11	5	40	15	0,00	0	0,5	0
Miehet / Men	25-64	Sekaleipä, vehnäleipä vaalea / Bread, mixed or white flour	585	0,06	4	0,04	2	1,3	3	0,05	2	15	6	0,01	0	0,1	0
Miehet / Men	25-64	Puuro, aamiaisiviljavalmisteet / Porridge, breakfast cereals	585	0,05	3	0,05	2	0,8	2	0,04	2	7	3	0,05	1	0,5	0
Miehet / Men	25-64	Makeat leivonnaiset / Sweet bakery	585	0,02	1	0,04	2	0,6	2	0,02	1	9	3	0,07	1	0,2	0
Miehet / Men	25-64	Suolaiset leivonnaiset, hampurilaiset / Savoury pastries, burgers	585	0,05	3	0,07	3	2,0	5	0,09	4	12	4	0,24	3	2,2	2
Miehet / Men	25-64	Pasta- ja riisilisäke / Pasta, rice	585	0,03	2	0,03	2	0,9	2	0,04	2	5	2	0,11	1	0,4	0
Miehet / Men	25-64	Pannukakut, ohukkaat / Pancakes, crepes	585	0,00	0	0,01	0	0,1	0	0,00	0	1	0	0,02	0	0,0	0
Miehet / Men	25-64	Levitteet, öljyt, kastikkeet / fat spreads, oils, dressings, gravies	585	0,00	0	0,01	0	0,1	0	0,00	0	1	0	0,02	0	0,1	0
Miehet / Men	25-64	Kalaruoat / Fish dishes	585	0,04	3	0,05	2	3,0	8	0,16	7	5	2	1,32	18	0,6	1
Miehet / Men	25-64	Kananmunaruoat / Egg dishes	585	0,02	1	0,06	3	0,5	1	0,02	1	9	3	0,33	5	0,0	0
Miehet / Men	25-64	Liharuoat / Meat dishes	585	0,53	36	0,37	18	13,9	35	0,70	32	39	14	2,58	36	6,6	6
Miehet / Men	25-64	Liha- ja makkararuoat / Meat and sausage dishes	585	0,34	23	0,23	11	7,1	18	0,40	18	31	12	2,07	29	4,6	4
Miehet / Men	25-64	Liha- ja makkaraleikkeleet / Cold cuts and sausage dishes	585	0,16	11	0,07	3	3,5	9	0,14	7	1	1	0,25	4	0,0	0
Miehet / Men	25-64	Kana- ja kalkkunaruoat / Poultry dishes	585	0,04	2	0,07	3	3,2	8	0,16	7	6	2	0,26	4	2,0	2
Miehet / Men	25-64	Maitovalmisteet / Milk and dairy products	585	0,16	11	0,91	43	5,7	15	0,23	11	32	12	2,14	30	6,0	6
Miehet / Men	25-64	Maito, piimä / Milk and sour milk	585	0,12	8	0,63	30	3,0	8	0,17	8	19	7	1,38	19	3,8	4
Miehet / Men	25-64	Juustot / Cheeses	585	0,01	1	0,11	5	1,8	5	0,02	1	7	3	0,46	6	0,0	0
Miehet / Men	25-64	Muut maitotuotteet / Other milk products	585	0,01	1	0,04	2	0,2	1	0,01	0	2	1	0,07	1	0,5	0
Miehet / Men	25-64	Jogurtti / Yoghurt	585	0,03	2	0,13	6	0,6	2	0,04	2	4	2	0,23	3	1,6	2
Miehet / Men	25-64	Sokeri, makeiset / Sugar, confectionary	585	0,00	0	0,02	1	0,2	0	0,01	0	1	0	0,00	0	0,1	0
Miehet / Men	25-64	Juomat / Beverages	585	0,02	1	0,11	5	4,8	12	0,21	10	6	2	0,14	2	6,1	6
Miehet / Men	25-64	Alkoholijuomat / Alcoholic beverages	585	0,01	1	0,03	1	0,5	1	0,03	2	9	3	0,00	0	0,0	0
Miehet / Men	25-64	Sekalaiset / Miscellaneous	585	0,06	4	0,03	1	0,8	2	0,05	2	5	2	0,01	0	0,8	1

Sähköinen liitetaulukko 5.

Naiset / Women	25-64	Kasvikset ja kasvisruoat / Vegetables and vegetable dishes	710	0,10	9	0,13	8	1,7	6	0,16	10	43	18	0,09	2	29,9	25
Naiset / Women	25-64	Tuoreet kasvikset, kasvissalaatit / Fresh vegetables, vegetable based salads	710	0,05	5	0,06	4	0,7	2	0,08	5	21	9	0,00	0	19,0	16
Naiset / Women	25-64	Kasvisruoat, ruokasalaatit / Vegetable dishes and main course salads	710	0,02	1	0,02	1	0,6	2	0,03	2	6	2	0,06	1	2,0	2
Naiset / Women	25-64	Lisäkekasvikset / Vegetable side dishes	710	0,03	3	0,04	3	0,5	2	0,05	3	16	7	0,02	0	8,9	8
Naiset / Women	25-64	Peruna ja perunaruoat / Potatoes and potato dishes	710	0,07	6	0,02	1	0,3	1	0,05	3	7	3	0,01	0	2,7	2
Naiset / Women	25-64	Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruoat / Fruit, berries, fruit and berry dishes	710	0,12	10	0,08	5	1,1	4	0,25	15	35	15	0,01	0	63,0	54
Naiset / Women	25-64	Hedelmä- ja marjaruoat / Fruit and berry dishes	710	0,01	0	0,01	1	0,1	0	0,01	1	2	1	0,01	0	2,9	2
Naiset / Women	25-64	Hedelmät / Fruit	710	0,08	7	0,05	3	0,7	2	0,20	12	22	9	0,00	0	39,2	33
Naiset / Women	25-64	Marjat / Berries	710	0,01	1	0,01	1	0,1	0	0,01	1	3	1	0,00	0	6,3	5
Naiset / Women	25-64	Täysmehut / Juices	710	0,03	3	0,01	1	0,2	1	0,03	2	9	4	0,00	0	14,7	12
Naiset / Women	25-64	Vilja- ja leivontatuotteet / Cereal and bakery products	710	0,27	24	0,26	15	5,5	19	0,27	16	69	29	0,39	8	2,8	2
Naiset / Women	25-64	Ruisleipä / Rye bread	710	0,10	9	0,07	4	1,1	4	0,08	5	30	13	0,00	0	0,4	0
Naiset / Women	25-64	Sekaleipä, vehnäleipä vaalea / Bread, mixed or white flour	710	0,06	5	0,04	2	1,1	4	0,04	3	13	6	0,01	0	0,1	0
Naiset / Women	25-64	Puuro, aamiaisviljavalmisteet / Porridge, breakfast cereals	710	0,05	4	0,05	3	0,8	3	0,04	2	7	3	0,05	1	0,5	0
Naiset / Women	25-64	Makeat leivonnaiset / Sweet bakery	710	0,01	1	0,03	2	0,5	2	0,02	1	7	3	0,07	1	0,2	0
Naiset / Women	25-64	Suolaiset leivonnaiset, hampurilaiset / Savoury pastries, burgers	710	0,03	3	0,05	3	1,3	5	0,06	3	9	4	0,18	4	1,6	1
Naiset / Women	25-64	Pasta- ja riisilisäke / Pasta, rice	710	0,02	2	0,02	1	0,6	2	0,02	1	3	1	0,05	1	0,1	0
Naiset / Women	25-64	Pannukakut, ohukkaat / Pancakes, crepes	710	0,00	0	0,01	0	0,1	0	0,00	0	1	0	0,02	0	0,0	0
Naiset / Women	25-64	Levitteet, öljyt, kastikkeet / fat spreads, oils, dressings, gravies	710	0,00	0	0,01	0	0,0	0	0,00	0	0	0	0,01	0	0,1	0
Naiset / Women	25-64	Kalaruoat / Fish dishes	710	0,03	3	0,04	2	2,5	9	0,12	8	4	2	1,07	21	0,6	1
Naiset / Women	25-64	Kananmunaruoat / Egg dishes	710	0,01	1	0,04	2	0,3	1	0,02	1	6	3	0,23	5	0,1	0
Naiset / Women	25-64	Liharuoat / Meat dishes	710	0,29	26	0,22	13	8,4	29	0,42	26	24	10	1,32	26	5,0	4
Naiset / Women	25-64	Liha- ja makkararuoat / Meat and sausage dishes	710	0,19	17	0,14	8	4,4	15	0,24	15	19	8	1,00	20	3,5	3
Naiset / Women	25-64	Liha- ja makkaraleikkeleet / Cold cuts and sausage dishes	710	0,07	6	0,03	2	1,8	6	0,07	4	1	0	0,13	3	0,0	0
Naiset / Women	25-64	Kana- ja kalkkunaruoat / Poultry dishes	710	0,03	2	0,05	3	2,2	8	0,11	7	5	2	0,18	4	1,6	1
Naiset / Women	25-64	Maitovalmisteet / Milk and dairy products	710	0,14	12	0,78	46	5,1	17	0,20	12	31	13	1,81	36	5,6	5
Naiset / Women	25-64	Maito, piimä / Milk and sour milk	710	0,09	8	0,48	28	2,4	8	0,13	8	17	7	1,06	21	3,0	3
Naiset / Women	25-64	Juustot / Cheeses	710	0,01	1	0,10	6	1,6	6	0,02	1	7	3	0,41	8	0,1	0
Naiset / Women	25-64	Muut maitotuotteet / Other milk products	710	0,01	1	0,05	3	0,3	1	0,01	1	2	1	0,09	2	0,7	1
Naiset / Women	25-64	Jogurtti / Yoghurt	710	0,03	3	0,15	9	0,7	2	0,04	3	5	2	0,25	5	1,8	2
Naiset / Women	25-64	Sokeri, makeiset / Sugar, confectionary	710	0,00	0	0,02	1	0,2	1	0,01	0	1	0	0,00	0	0,3	0
Naiset / Women	25-64	Juomat / Beverages	710	0,01	1	0,07	4	3,2	11	0,08	5	6	2	0,03	1	6,2	5
Naiset / Women	25-64	Alkoholijuomat / Alcoholic beverages	710	0,00	0	0,01	0	0,1	0	0,01	1	2	1	0,00	0	0,0	0
Naiset / Women	25-64	Sekalaiset / Miscellaneous	710	0,06	6	0,04	2	0,8	3	0,05	3	7	3	0,02	0	1,2	1

Sähköinen liitetaulukko 5.

Sukupuoli / Sex	Ikäryhmä / Age v/y	Elintarvikeluokka / Food use class	n	Tiamiini		Riboflaviini		Niasiini, NE		Pyridoksiini		Folaatti		B12-vitamiini		C-vitamiini	
				Thiamine		Riboflavin		Niacin, NE		Pyridoxine		Folate		Vitamin B12		Vitamin C	
				mg	%	mg	%	mg	%	mg	%	µg	%	µg	%	mg	%
Miehet / Men	65-74	Kasvikset ja kasvisruoat / Vegetables and vegetable dishes	210	0,08	6	0,10	6	1,3	4	0,13	7	34	13	0,06	1	21,7	21
Miehet / Men	65-74	Tuoreet kasvikset, kasvissalaatit / Fresh vegetables, vegetable based salads	210	0,05	3	0,05	3	0,6	2	0,07	3	17	7	0,00	0	13,4	13
Miehet / Men	65-74	Kasvisruoat, ruokasalaatit / Vegetable dishes and main course salads	210	0,01	1	0,02	1	0,4	1	0,02	1	4	2	0,06	1	1,3	1
Miehet / Men	65-74	Lisäkekasvikset / Vegetable side dishes	210	0,03	2	0,03	2	0,3	1	0,04	2	13	5	0,01	0	7,1	7
Miehet / Men	65-74	Peruna ja perunaruoat / Potatoes and potato dishes	210	0,13	10	0,03	2	0,5	1	0,09	5	14	5	0,02	0	5,6	5
Miehet / Men	65-74	Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruoat / Fruit, berries, fruit and berry dishes	210	0,12	9	0,09	5	1,2	4	0,25	13	32	13	0,01	0	59,2	57
Miehet / Men	65-74	Hedelmä- ja marjaruoat / Fruit and berry dishes	210	0,01	1	0,02	1	0,2	1	0,02	1	3	1	0,01	0	3,5	3
Miehet / Men	65-74	Hedelmät / Fruit	210	0,07	5	0,05	3	0,7	2	0,19	10	20	8	0,00	0	36,1	35
Miehet / Men	65-74	Marjat / Berries	210	0,01	1	0,01	1	0,1	0	0,01	1	3	1	0,00	0	6,7	6
Miehet / Men	65-74	Täysmehut / Juices	210	0,03	2	0,02	1	0,2	1	0,04	2	7	3	0,00	0	13,0	12
Miehet / Men	65-74	Vilja- ja leivontatuotteet / Cereal and bakery products	210	0,33	24	0,33	18	5,8	18	0,31	16	87	34	0,38	6	2,0	2
Miehet / Men	65-74	Ruisleipä / Rye bread	210	0,15	11	0,11	6	1,6	5	0,12	6	44	17	0,00	0	0,4	0
Miehet / Men	65-74	Sekaleipä, vehnäleipä vaalea / Bread, mixed or white flour	210	0,07	5	0,04	2	1,3	4	0,04	2	15	6	0,01	0	0,1	0
Miehet / Men	65-74	Puuro, aamiaisviljavalmisteet / Porridge, breakfast cereals	210	0,06	4	0,08	4	1,1	3	0,06	3	9	3	0,14	2	0,5	1
Miehet / Men	65-74	Makeat leivonnaiset / Sweet bakery	210	0,02	2	0,05	3	0,8	2	0,03	2	12	5	0,08	1	0,3	0
Miehet / Men	65-74	Suolaiset leivonnaiset, hampurilaiset / Savoury pastries, burgers	210	0,02	1	0,02	1	0,6	2	0,03	1	4	1	0,07	1	0,5	0
Miehet / Men	65-74	Pasta- ja riisilisäke / Pasta, rice	210	0,01	1	0,01	1	0,4	1	0,02	1	2	1	0,05	1	0,1	0
Miehet / Men	65-74	Pannukakut, ohukkaat / Pancakes, crepes	210	0,00	0	0,01	0	0,1	0	0,00	0	1	0	0,03	0	0,0	0
Miehet / Men	65-74	Levitteet, öljyt, kastikkeet / fat spreads, oils, dressings, gravies	210	0,00	0	0,01	0	0,0	0	0,00	0	0	0	0,01	0	0,0	0
Miehet / Men	65-74	Kalaruoat / Fish dishes	210	0,05	4	0,06	3	3,9	12	0,22	11	6	2	2,05	31	0,6	1
Miehet / Men	65-74	Kananmunaruoat / Egg dishes	210	0,01	1	0,04	2	0,4	1	0,02	1	6	3	0,24	4	0,0	0
Miehet / Men	65-74	Liharuoat / Meat dishes	210	0,48	35	0,31	17	11,2	34	0,57	30	34	13	2,08	31	6,2	6
Miehet / Men	65-74	Liha- ja makkararuoat / Meat and sausage dishes	210	0,32	23	0,21	11	6,4	19	0,36	19	30	12	1,73	26	5,4	5
Miehet / Men	65-74	Liha- ja makkaraleikkeleet / Cold cuts and sausage dishes	210	0,14	10	0,06	3	2,9	9	0,12	6	1	0	0,21	3	0,0	0
Miehet / Men	65-74	Kana- ja kalkkunaruoat / Poultry dishes	210	0,02	1	0,04	2	1,9	6	0,09	5	3	1	0,14	2	0,8	1
Miehet / Men	65-74	Maitovalmisteet / Milk and dairy products	210	0,14	10	0,78	42	4,6	14	0,20	10	29	11	1,79	27	5,0	5
Miehet / Men	65-74	Maito, piimä / Milk and sour milk	210	0,11	8	0,58	31	2,7	8	0,15	8	20	8	1,26	19	3,4	3
Miehet / Men	65-74	Juustot / Cheeses	210	0,01	1	0,08	4	1,3	4	0,02	1	5	2	0,34	5	0,0	0
Miehet / Men	65-74	Muut maitotuotteet / Other milk products	210	0,01	1	0,04	2	0,2	1	0,01	1	2	1	0,06	1	0,5	0
Miehet / Men	65-74	Jogurtti / Yoghurt	210	0,01	1	0,08	4	0,4	1	0,02	1	2	1	0,13	2	1,0	1
Miehet / Men	65-74	Sokeri, makeiset / Sugar, confectionary	210	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,00	0	0	0	0,00	0	0,1	0
Miehet / Men	65-74	Juomat / Beverages	210	0,00	0	0,06	4	3,5	11	0,10	5	3	1	0,01	0	2,9	3
Miehet / Men	65-74	Alkoholijuomat / Alcoholic beverages	210	0,01	1	0,02	1	0,3	1	0,02	1	6	2	0,00	0	0,0	0
Miehet / Men	65-74	Sekalaiset / Miscellaneous	210	0,02	2	0,01	1	0,3	1	0,01	1	2	1	0,00	0	0,4	0

Naiset / Women	65-74	Kasvikset ja kasvisruoat / Vegetables and vegetable dishes	203	0,10	9	0,12	8	1,5	6	0,15	10	40	18	0,06	1	30,3	27
Naiset / Women	65-74	Tuoreet kasvikset, kasvissalaatit / Fresh vegetables, vegetable based salads	203	0,05	5	0,06	4	0,6	3	0,08	5	19	9	0,00	0	20,7	18
Naiset / Women	65-74	Kasvisruoat, ruokasalaatit / Vegetable dishes and main course salads	203	0,01	1	0,02	1	0,3	1	0,02	1	2	1	0,03	1	0,7	1
Naiset / Women	65-74	Lisäkekasvikset / Vegetable side dishes	203	0,04	4	0,05	3	0,6	2	0,05	3	19	9	0,02	0	9,0	8
Naiset / Women	65-74	Peruna ja perunaruoat / Potatoes and potato dishes	203	0,07	7	0,02	1	0,2	1	0,05	3	7	3	0,01	0	3,0	3
Naiset / Women	65-74	Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruoat / Fruit, berries, fruit and berry dishes	203	0,12	12	0,10	7	1,2	5	0,25	17	36	17	0,02	0	66,0	58
Naiset / Women	65-74	Hedelmä- ja marjaruoat / Fruit and berry dishes	203	0,01	1	0,02	1	0,2	1	0,02	1	3	2	0,02	0	4,1	4
Naiset / Women	65-74	Hedelmät / Fruit	203	0,08	8	0,05	4	0,7	3	0,19	12	23	11	0,00	0	42,5	37
Naiset / Women	65-74	Marjat / Berries	203	0,01	1	0,02	1	0,2	1	0,02	1	4	2	0,00	0	10,5	9
Naiset / Women	65-74	Täysmehut / Juices	203	0,02	2	0,01	1	0,2	1	0,03	2	6	3	0,00	0	8,9	8
Naiset / Women	65-74	Vilja- ja leivontatuotteet / Cereal and bakery products	203	0,24	24	0,23	15	4,5	17	0,23	15	64	29	0,27	5	2,0	2
Naiset / Women	65-74	Ruisleipä / Rye bread	203	0,10	10	0,07	5	1,1	4	0,08	5	30	13	0,00	0	0,3	0
Naiset / Women	65-74	Sekaleipä, vehnäleipä vaalea / Bread, mixed or white flour	203	0,05	5	0,03	2	0,9	4	0,03	2	11	5	0,00	0	0,1	0
Naiset / Women	65-74	Puuro, aamiaisviljavalmisteet / Porridge, breakfast cereals	203	0,05	5	0,05	3	0,9	3	0,05	3	8	3	0,07	1	0,3	0
Naiset / Women	65-74	Makeat leivonnaiset / Sweet bakery	203	0,02	2	0,04	3	0,7	3	0,03	2	10	4	0,07	1	0,4	0
Naiset / Women	65-74	Suolaiset leivonnaiset, hampurilaiset / Savoury pastries, burgers	203	0,01	1	0,02	1	0,4	2	0,02	1	4	2	0,05	1	0,8	1
Naiset / Women	65-74	Pasta- ja riisilisäke / Pasta, rice	203	0,01	1	0,01	1	0,4	2	0,02	1	2	1	0,04	1	0,1	0
Naiset / Women	65-74	Pannukakut, ohukkaat / Pancakes, crepes	203	0,00	0	0,01	1	0,1	0	0,00	0	1	0	0,03	1	0,0	0
Naiset / Women	65-74	Levitteet, öljyt, kastikkeet / fat spreads, oils, dressings, gravies	203	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,00	0	0	0	0,01	0	0,1	0
Naiset / Women	65-74	Kalaruoat / Fish dishes	203	0,04	4	0,04	3	2,7	11	0,15	10	4	2	1,45	28	0,5	0
Naiset / Women	65-74	Kananmunaruoat / Egg dishes	203	0,01	1	0,03	2	0,3	1	0,01	1	5	2	0,18	4	0,1	0
Naiset / Women	65-74	Liharuoat / Meat dishes	203	0,28	27	0,21	14	7,4	29	0,38	25	24	11	1,55	30	4,5	4
Naiset / Women	65-74	Liha- ja makkaranruoat / Meat and sausage dishes	203	0,21	21	0,14	9	3,9	15	0,23	15	20	9	1,29	25	3,8	3
Naiset / Women	65-74	Liha- ja makkaraleikkeleet / Cold cuts and sausage dishes	203	0,05	5	0,03	2	1,5	6	0,06	4	0	0	0,11	2	0,0	0
Naiset / Women	65-74	Kana- ja kalkkunaruoat / Poultry dishes	203	0,02	2	0,04	3	2,0	8	0,09	6	3	1	0,15	3	0,7	1
Naiset / Women	65-74	Maitovalmisteet / Milk and dairy products	203	0,12	12	0,68	45	4,1	16	0,17	12	28	13	1,56	30	4,5	4
Naiset / Women	65-74	Maito, piimä / Milk and sour milk	203	0,08	8	0,45	30	2,2	8	0,12	8	18	8	1,00	20	2,7	2
Naiset / Women	65-74	Juustot / Cheeses	203	0,01	1	0,08	5	1,2	5	0,02	1	5	2	0,32	6	0,1	0
Naiset / Women	65-74	Muut maitotuotteet / Other milk products	203	0,01	1	0,04	3	0,2	1	0,01	1	1	1	0,07	1	0,4	0
Naiset / Women	65-74	Jogurtti / Yoghurt	203	0,02	2	0,11	7	0,5	2	0,03	2	4	2	0,17	3	1,2	1
Naiset / Women	65-74	Sokeri, makeiset / Sugar, confectionary	203	0,00	0	0,01	0	0,1	0	0,00	0	0	0	0,00	0	0,1	0
Naiset / Women	65-74	Juomat / Beverages	203	0,00	0	0,06	4	3,0	12	0,08	6	3	1	0,01	0	2,7	2
Naiset / Women	65-74	Alkoholijuomat / Alcoholic beverages	203	0,00	0	0,01	0	0,1	0	0,01	0	1	1	0,00	0	0,0	0
Naiset / Women	65-74	Sekalaiset / Miscellaneous	203	0,04	4	0,02	1	0,5	2	0,03	2	4	2	0,00	0	0,1	0

FINRAVINTO 2012 -TUTKIMUS

FINDIET 2012 SURVEY

Sähköinen liitetaulukko 6. Kivennäis- ja hivenaineiden päivittäinen saanti (g/mg/μg, %) elintarvikeluokittain.

Electronic supplementary table 6. Daily intake of minerals and trace elements (g/mg/μg, %) from food groups.

Suku­puoli / Sex	Ikäryhmä / Age group	Elintarvikeluokka / Food use class	n	Kalium		Fosfori		Kalsium		Magnesium		Rauta		Seleen		Sinkki		Kupari		Natrium		Natrium­kloridi		Jodi	
				Potassium		Phosphorus		Calcium		Magnesium		Iron		Selenium		Zinc		Copper		Sodium		Sodium chloride		Iodine	
				g	%	mg	%	mg	%	mg	%	mg	%	μg	%	mg	%	mg	%	g	%	g	%	μg	%
Miehet / Men	25-64	Kasvikset ja kasvisruoat / Vegetables and vegetable dishes	585	0,4	10	63	4	42	3	22	5	0,8	6	1,8	2	0,5	4	0,09	6	0,21	6	0,54	6	7,2	3
Miehet / Men	25-64	Tuoreet kasvikset, kasvissalaatit / Fresh vegetables, vegetable based salads	585	0,2	6	29	2	21	2	12	3	0,3	2	0,2	0	0,2	2	0,04	3	0,01	0	0,02	0	0,8	0
Miehet / Men	25-64	Kasvisruoat, ruokasalaatit / Vegetable dishes and main course salads	585	0,0	1	14	1	8	1	3	1	0,2	1	1,2	2	0,1	1	0,02	1	0,07	2	0,17	2	3,2	1
Miehet / Men	25-64	Lisäkekasvikset / Vegetable side dishes	585	0,1	3	20	1	13	1	7	2	0,3	2	0,4	0	0,2	1	0,03	2	0,14	4	0,35	4	3,2	1
Miehet / Men	25-64	Peruna ja perunaruoat / Potatoes and potato dishes	585	0,3	6	33	2	10	1	16	4	0,4	3	0,5	1	0,2	2	0,06	4	0,09	2	0,22	2	6,0	3
Miehet / Men	25-64	Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruoat / Fruit, berries, fruit and berry dishes	585	0,3	8	37	2	39	3	24	6	0,5	4	0,6	1	0,2	2	0,11	7	0,01	0	0,03	0	2,7	1
Miehet / Men	25-64	Vilja- ja leivontatuotteet / Cereal and bakery products	585	0,7	17	458	26	143	12	123	29	5,4	43	15,8	20	4,3	33	0,65	44	1,11	32	2,82	32	53,4	23
Miehet / Men	25-64	Ruisleipä / Rye bread	585	0,3	7	183	11	18	1	59	14	2,4	19	1,9	2	1,8	13	0,29	20	0,37	10	0,93	10	7,2	3
Miehet / Men	25-64	Sekaleipä, vehnäleipä vaalea / Bread, mixed or white flour	585	0,1	2	60	3	11	1	19	5	0,8	6	2,5	3	0,6	4	0,10	7	0,18	5	0,46	5	4,9	2
Miehet / Men	25-64	Puuro, aamiaisviljavalmisteet / Porridge, breakfast cereals	585	0,1	2	57	3	23	2	17	4	0,8	6	1,5	2	0,5	4	0,07	5	0,12	4	0,31	4	10,3	4
Miehet / Men	25-64	Makeat leivonnaiset / Sweet bakery	585	0,1	1	34	2	19	2	6	1	0,3	2	1,9	2	0,2	2	0,03	2	0,07	2	0,19	2	5,1	2
Miehet / Men	25-64	Suolaiset leivonnaiset, hampurilaiset / Savoury pastries, burgers	585	0,1	3	76	4	53	4	12	3	0,6	4	4,9	6	0,8	6	0,11	7	0,21	6	0,53	6	15,2	6
Miehet / Men	25-64	Pasta- ja riisilisäke / Pasta, rice	585	0,1	2	42	2	16	1	9	2	0,5	4	2,8	3	0,4	3	0,05	3	0,15	4	0,37	4	9,4	4
Miehet / Men	25-64	Pannukakut, ohukkaat / Pancakes, crepes	585	0,0	0	5	0	4	0	1	0	0,0	0	0,3	0	0,0	0	0,00	0	0,01	0	0,02	0	1,2	0
Miehet / Men	25-64	Levitteet, öljyt, kastikkeet / fat spreads, oils, dressings, gravies	585	0,0	0	7	0	7	1	1	0	0,0	0	0,3	0	0,0	0	0,00	0	0,18	5	0,46	5	4,0	2
Miehet / Men	25-64	Kalaruoat / Fish dishes	585	0,2	4	90	5	38	3	11	3	0,3	3	7,9	10	0,5	4	0,03	2	0,21	6	0,53	6	23,0	10
Miehet / Men	25-64	Kananmunaruogat / Egg dishes	585	0,0	1	33	2	11	1	2	1	0,4	3	3,8	5	0,2	2	0,01	1	0,05	1	0,13	1	8,6	4
Miehet / Men	25-64	Liharuogat / Meat dishes	585	0,7	16	320	18	50	4	49	12	3,1	25	26,8	33	3,9	30	0,27	18	1,11	32	2,83	32	33,1	14
Miehet / Men	25-64	Liha- ja makkararuogat / Meat and sausage dishes	585	0,4	11	195	11	37	3	31	8	2,4	19	15,3	19	2,8	21	0,22	15	0,63	18	1,61	18	23,6	10
Miehet / Men	25-64	Liha- ja makkaraleikkeleet / Cold cuts and sausage dishes	585	0,1	3	67	4	5	0	8	2	0,4	3	6,7	8	0,6	5	0,03	2	0,30	9	0,77	9	1,8	1
Miehet / Men	25-64	Kana- ja kalkkunaruoat / Poultry dishes	585	0,1	3	58	3	8	1	10	2	0,4	3	4,8	6	0,5	4	0,02	2	0,18	5	0,45	5	7,7	3
Miehet / Men	25-64	Maitovalmisteet / Milk and dairy products	585	0,7	18	547	31	767	63	60	14	0,3	3	17,8	22	2,8	22	0,11	8	0,37	10	0,91	10	83,7	36
Miehet / Men	25-64	Maito, piimä / Milk and sour milk	585	0,5	13	318	18	418	34	40	10	0,2	1	9,5	12	1,4	11	0,03	2	0,15	4	0,39	4	54,8	23
Miehet / Men	25-64	Juustot / Cheeses	585	0,0	1	149	9	237	19	9	2	0,1	1	5,9	7	1,1	8	0,06	4	0,17	5	0,40	4	14,4	6
Miehet / Men	25-64	Muut maitotuotteet / Other milk products	585	0,0	1	21	1	24	2	3	1	0,0	0	0,6	1	0,1	1	0,01	0	0,02	0	0,04	0	3,3	1

Sähköinen liitetaulukko 6.

Miehet / Men	25-64	Jogurtti / Yoghurt	585	0,1	3	59	3	88	7	8	2	0,1	1	1,8	2	0,3	2	0,01	1	0,03	1	0,08	1	11,2	5
Miehet / Men	25-64	Sokeri, makeiset / Sugar, confectionary	585	0,0	1	19	1	30	2	9	2	0,3	3	0,4	1	0,1	1	0,03	2	0,02	1	0,06	1	2,8	1
Miehet / Men	25-64	Sekalaiset / Miscellaneous	585	0,1	2	37	2	18	1	17	4	0,4	3	3,4	4	0,2	2	0,07	5	0,12	3	0,31	3	3,2	1
Miehet / Men	25-64	Juomat / Beverages	585	0,6	15	60	3	59	5	68	16	0,3	3	1,0	1	0,2	1	0,02	2	0,03	1	0,07	1	5,9	2
Miehet / Men	25-64	Kahvi, tee, vedet / Coffee, tea, waters	585	0,6	14	54	3	51	4	65	16	0,3	2	0,9	1	0,2	1	0,02	1	0,02	1	0,05	1	5,0	2
Miehet / Men	25-64	Virvoitusjuomat / Beverages	585	0,0	0	4	0	2	0	1	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,01	0	0,01	0	0,5	0
Miehet / Men	25-64	Mehujuomat / Juice drinks	585	0,0	1	3	0	6	1	2	0	0,1	1	0,1	0	0,0	0	0,01	0	0,00	0	0,00	0	0,4	0
Miehet / Men	25-64	Alkoholijuomat / Alcoholic beverages	585	0,1	2	34	2	9	1	16	4	0,2	2	0,1	0	0,0	0	0,02	1	0,01	0	0,02	0	1,7	1
Naiset / Women	25-64	Kasvikset ja kasvisruoat / Vegetables and vegetable dishes	710	0,5	14	79	6	56	5	28	8	0,9	9	2,1	3	0,6	6	0,11	9	0,23	9	0,58	9	13,3	7
Naiset / Women	25-64	Tuoreet kasvikset, kasvisalaatit / Fresh vegetables, vegetable based salads	710	0,3	8	33	2	23	2	14	4	0,4	4	0,2	0	0,3	2	0,04	4	0,01	0	0,03	0	1,0	1
Naiset / Women	25-64	Kasvisruoat, ruokasalaatit / Vegetable dishes and main course salads	710	0,1	2	18	1	13	1	4	1	0,2	2	1,4	2	0,1	1	0,03	2	0,08	3	0,20	3	3,0	2
Naiset / Women	25-64	Lisäkekasvikset / Vegetable side dishes	710	0,1	4	28	2	21	2	9	3	0,4	4	0,5	1	0,2	2	0,04	3	0,14	5	0,36	5	9,3	5
Naiset / Women	25-64	Peruna ja perunaruoat / Potatoes and potato dishes	710	0,2	5	21	1	7	1	10	3	0,3	3	0,4	1	0,1	1	0,04	3	0,06	2	0,14	2	3,9	2
Naiset / Women	25-64	Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruoat / Fruit, berries, fruit and berry dishes	710	0,4	11	45	3	53	5	28	8	0,6	6	0,7	1	0,2	2	0,14	11	0,01	0	0,02	0	2,9	2
Naiset / Women	25-64	Vilja- ja leivontatuotteet / Cereal and bakery products	710	0,5	16	362	26	119	11	99	29	4,3	41	12,1	19	3,3	33	0,51	41	0,84	33	2,14	33	41,5	22
Naiset / Women	25-64	Ruisleipä / Rye bread	710	0,2	6	133	10	13	1	43	13	1,8	17	1,4	2	1,3	13	0,21	17	0,27	10	0,68	10	4,7	2
Naiset / Women	25-64	Sekaleipä, vehnäleipä vaalea / Bread, mixed or white flour	710	0,1	2	55	4	10	1	18	5	0,7	7	2,3	4	0,5	5	0,09	7	0,16	6	0,40	6	4,2	2
Naiset / Women	25-64	Puuro, aamiaisviljavalmisteet / Porridge, breakfast cereals	710	0,1	2	56	4	24	2	16	5	0,7	7	1,4	2	0,5	5	0,07	5	0,11	4	0,29	4	9,3	5
Naiset / Women	25-64	Makeat leivonnaiset / Sweet bakery	710	0,0	1	31	2	18	2	6	2	0,3	3	1,6	3	0,2	2	0,03	2	0,06	2	0,15	2	4,4	2
Naiset / Women	25-64	Suolaiset leivonnaiset, hampurilaiset / Savoury pastries, burgers	710	0,1	2	54	4	41	4	8	2	0,4	4	3,4	5	0,5	5	0,08	6	0,14	5	0,35	5	11,6	6
Naiset / Women	25-64	Pasta- ja riisilisäke / Pasta, rice	710	0,0	1	27	2	8	1	7	2	0,3	3	1,7	3	0,3	3	0,03	3	0,09	4	0,24	4	6,1	3
Naiset / Women	25-64	Pannukakut, ohukkaat / Pancakes, crepes	710	0,0	0	5	0	4	0	1	0	0,0	0	0,3	1	0,0	0	0,00	0	0,01	0	0,02	0	1,3	1
Naiset / Women	25-64	Levitteet, öljyt, kastikkeet / fat spreads, oils, dressings, gravies	710	0,0	0	5	0	5	0	1	0	0,0	0	0,2	0	0,0	0	0,00	0	0,12	5	0,32	5	2,5	1
Naiset / Women	25-64	Kalaruoat / Fish dishes	710	0,1	4	70	5	30	3	9	3	0,3	3	6,3	10	0,3	3	0,03	2	0,16	6	0,41	6	16,5	9
Naiset / Women	25-64	Kananmunaruogat / Egg dishes	710	0,0	0	24	2	9	1	2	0	0,3	2	2,6	4	0,2	2	0,01	1	0,04	2	0,10	2	6,2	3
Naiset / Women	25-64	Liharuogat / Meat dishes	710	0,4	12	195	14	32	3	31	9	2,1	20	16,1	26	2,3	23	0,15	12	0,63	24	1,60	24	21,2	11
Naiset / Women	25-64	Liha- ja makkararuogat / Meat and sausage dishes	710	0,3	8	121	9	25	2	20	6	1,7	16	9,4	15	1,7	17	0,12	10	0,37	14	0,95	15	15,0	8
Naiset / Women	25-64	Liha- ja makkaraleikkeleet / Cold cuts and sausage dishes	710	0,1	2	34	2	2	0	4	1	0,2	2	3,3	5	0,3	3	0,01	1	0,14	6	0,36	6	0,9	0
Naiset / Women	25-64	Kana- ja kalkkunaruoat / Poultry dishes	710	0,1	2	40	3	5	1	7	2	0,2	2	3,3	5	0,3	3	0,02	1	0,11	4	0,29	4	5,3	3
Naiset / Women	25-64	Maitovalmisteet / Milk and dairy products	710	0,6	19	485	35	653	61	52	15	0,3	3	15,4	25	2,5	25	0,10	8	0,34	13	0,83	13	70,3	37

Sähköinen liitetaulukko 6.

Naiset / Women	25-64	Maito, piimä / Milk and sour milk	710	0,4	12	248	18	321	30	31	9	0,1	1	7,2	11	1,1	11	0,03	2	0,12	5	0,30	5	41,8	22
Naiset / Women	25-64	Juustot / Cheeses	710	0,0	1	138	10	197	18	7	2	0,1	1	5,3	8	0,9	9	0,05	4	0,16	6	0,37	6	10,8	6
Naiset / Women	25-64	Muut maitotuotteet / Other milk products	710	0,0	1	30	2	34	3	4	1	0,0	0	0,8	1	0,1	1	0,01	1	0,02	1	0,06	1	4,6	2
Naiset / Women	25-64	Jogurtti / Yoghurt	710	0,1	4	69	5	102	9	10	3	0,1	1	2,1	3	0,4	4	0,01	1	0,04	1	0,09	1	13,1	7
Naiset / Women	25-64	Sokeri, makeiset / Sugar, confectionary	710	0,0	1	17	1	30	3	9	3	0,3	3	0,5	1	0,1	1	0,03	2	0,02	1	0,06	1	2,7	1
Naiset / Women	25-64	Sekalaiset / Miscellaneous	710	0,1	3	44	3	21	2	21	6	0,5	5	5,2	8	0,3	3	0,11	8	0,11	4	0,27	4	3,5	2
Naiset / Women	25-64	Juomat / Beverages	710	0,5	14	46	3	56	5	52	15	0,3	3	0,9	1	0,1	1	0,02	2	0,02	1	0,05	1	4,7	2
Naiset / Women	25-64	Kahvi, tee, vedet / Coffee, tea, waters	710	0,5	13	41	3	48	4	50	15	0,2	2	0,8	1	0,1	1	0,01	1	0,02	1	0,04	1	4,2	2
Naiset / Women	25-64	Virvoitusjuomat / Beverages	710	0,0	0	2	0	1	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,00	0	0,01	0	0,3	0
Naiset / Women	25-64	Mehujuomat / Juice drinks	710	0,0	1	3	0	7	1	2	0	0,1	1	0,1	0	0,0	0	0,01	0	0,00	0	0,00	0	0,3	0
Naiset / Women	25-64	Alkoholijuomat / Alcoholic beverages	710	0,0	1	10	1	4	0	5	1	0,1	1	0,0	0	0,0	0	0,01	1	0,00	0	0,01	0	0,5	0

Sähköinen liitetaulukko 6.

Suku­puoli / Sex	Ikäryhmä / Age group	Elintarvikeluokka / Food use class	n	Kalium		Fosfori		Kalsium		Magnesium		Rauta		Seleen		Sinkki		Kupari		Natrium		Natrium­kloridi		Jodi	
				Potassium		Phosphorus		Calcium		Magnesium		Iron		Selenium		Zinc		Copper		Sodium		Sodium chloride		Iodine	
				g	%	mg	%	mg	%	mg	%	mg	%	µg	%	mg	%	mg	%	g	%	g	%	µg	%
Miehet / Men	65-74	Kasvikset ja kasvisruoat / Vegetables and vegetable dishes	210	0,4	10	62	4	42	4	21	5	0,7	6	1,8	3	0,5	4	0,09	6	0,19	6	0,48	6	6,9	3
Miehet / Men	65-74	Tuoreet kasvikset, kasvissalaatit / Fresh vegetables, vegetable based salads	210	0,2	6	29	2	19	2	12	3	0,3	3	0,2	0	0,2	2	0,04	3	0,01	0	0,03	0	1,0	0
Miehet / Men	65-74	Kasvisruoat, ruokasalaatit / Vegetable dishes and main course salads	210	0,1	1	15	1	11	1	3	1	0,2	1	1,4	2	0,1	1	0,02	1	0,06	2	0,16	2	2,8	1
Miehet / Men	65-74	Lisäkekasvikset / Vegetable side dishes	210	0,1	3	17	1	12	1	6	2	0,2	2	0,2	0	0,1	1	0,03	2	0,11	4	0,29	4	3,1	1
Miehet / Men	65-74	Peruna ja perunaruoat / Potatoes and potato dishes	210	0,3	8	39	2	12	1	18	5	0,5	4	0,7	1	0,3	2	0,07	5	0,10	3	0,25	3	6,8	3
Miehet / Men	65-74	Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruoat / Fruit, berries, fruit and berry dishes	210	0,4	10	47	3	53	5	28	7	0,7	6	0,9	1	0,3	2	0,14	11	0,01	0	0,03	0	3,6	2
Miehet / Men	65-74	Vilja- ja leivontatuotteet / Cereal and bakery products	210	0,7	18	462	29	135	13	129	34	5,5	46	12,7	19	4,2	35	0,64	46	1,05	34	2,68	34	53,2	25
Miehet / Men	65-74	Ruisleipä / Rye bread	210	0,3	8	209	13	20	2	67	17	2,8	24	2,0	3	2,0	17	0,33	24	0,41	13	1,04	13	10,2	5
Miehet / Men	65-74	Sekaleipä, vehnäleipä vaalea / Bread, mixed or white flour	210	0,1	2	63	4	10	1	20	5	0,9	7	2,4	3	0,6	5	0,10	8	0,18	6	0,46	6	4,6	2
Miehet / Men	65-74	Puuro, aamiaisviljavalmisteet / Porridge, breakfast cereals	210	0,1	4	100	6	57	5	25	7	1,0	8	2,8	4	0,8	7	0,10	7	0,23	7	0,59	7	21,3	10
Miehet / Men	65-74	Makeat leivonnaiset / Sweet bakery	210	0,1	2	40	3	20	2	7	2	0,4	3	2,4	3	0,3	2	0,05	3	0,09	3	0,22	3	6,5	3
Miehet / Men	65-74	Suolaiset leivonnaiset, hampurilaiset / Savoury pastries, burgers	210	0,0	1	28	2	17	2	5	1	0,2	2	1,5	2	0,3	2	0,04	3	0,08	3	0,20	3	5,1	2
Miehet / Men	65-74	Pasta- ja riisilisäke / Pasta, rice	210	0,0	1	17	1	7	1	3	1	0,2	2	1,2	2	0,2	1	0,02	1	0,06	2	0,15	2	4,0	2
Miehet / Men	65-74	Pannukakut, ohukkaat / Pancakes, crepes	210	0,0	0	6	0	5	0	1	0	0,0	0	0,4	1	0,0	0	0,00	0	0,01	0	0,02	0	1,4	1
Miehet / Men	65-74	Levitteet, öljyt, kastikkeet / fat spreads, oils, dressings, gravies	210	0,0	0	5	0	5	0	1	0	0,0	0	0,1	0	0,0	0	0,00	0	0,18	6	0,47	6	3,2	2
Miehet / Men	65-74	Kalaruoat / Fish dishes	210	0,2	5	117	7	53	5	14	4	0,4	3	9,7	14	0,6	5	0,04	3	0,25	8	0,62	8	22,7	11
Miehet / Men	65-74	Kananmunaruoat / Egg dishes	210	0,0	0	25	2	9	1	2	0	0,3	2	2,8	4	0,2	1	0,01	1	0,04	1	0,09	1	6,3	3
Miehet / Men	65-74	Liharuoat / Meat dishes	210	0,6	15	265	17	41	4	42	11	2,8	24	22,5	33	3,3	28	0,23	17	0,90	29	2,31	29	28,9	14
Miehet / Men	65-74	Liha- ja makkararuoat / Meat and sausage dishes	210	0,4	11	174	11	33	3	29	8	2,3	19	13,5	20	2,5	21	0,20	14	0,55	18	1,41	18	22,4	11
Miehet / Men	65-74	Liha- ja makkaraleikkeleet / Cold cuts and sausage dishes	210	0,1	2	56	4	4	0	7	2	0,3	2	5,7	8	0,5	4	0,02	2	0,25	8	0,65	8	1,6	1
Miehet / Men	65-74	Kana- ja kalkkunaruoat / Poultry dishes	210	0,1	2	35	2	4	0	6	2	0,2	2	3,3	5	0,3	3	0,01	1	0,10	3	0,25	3	4,9	2
Miehet / Men	65-74	Maitovalmisteet / Milk and dairy products	210	0,6	17	466	30	646	61	51	13	0,3	2	14,5	21	2,3	20	0,08	6	0,30	10	0,72	9	70,0	34
Miehet / Men	65-74	Maito, piimä / Milk and sour milk	210	0,5	13	299	19	392	37	37	10	0,1	1	8,7	13	1,3	11	0,03	2	0,14	5	0,36	5	49,4	24
Miehet / Men	65-74	Juustot / Cheeses	210	0,0	1	112	7	175	17	6	2	0,1	0	4,2	6	0,7	6	0,04	3	0,13	4	0,29	4	10,4	5
Miehet / Men	65-74	Muut maitotuotteet / Other milk products	210	0,0	1	22	1	28	3	3	1	0,0	0	0,6	1	0,1	1	0,00	0	0,01	0	0,03	0	3,6	2

Sähköinen liitetaulukko 6.

Miehet / Men	65-74	Jogurtti / Yoghurt	210	0,1	2	34	2	52	5	5	1	0,0	0	1,0	2	0,2	1	0,01	0	0,02	1	0,05	1	6,5	3
Miehet / Men	65-74	Sokeri, makeiset / Sugar, confectionary	210	0,0	0	4	0	8	1	3	1	0,1	1	0,2	0	0,0	0	0,01	1	0,01	0	0,03	0	1,0	0
Miehet / Men	65-74	Sekalaiset / Miscellaneous	210	0,0	1	15	1	7	1	7	2	0,2	2	1,2	2	0,1	1	0,04	3	0,04	1	0,11	1	1,1	1
Miehet / Men	65-74	Juomat / Beverages	210	0,5	14	45	3	39	4	56	15	0,3	2	0,6	1	0,1	1	0,02	1	0,01	0	0,04	0	4,0	2
Miehet / Men	65-74	Kahvi, tee, vedet / Coffee, tea, waters	210	0,5	13	42	3	33	3	55	14	0,2	2	0,5	1	0,1	1	0,01	1	0,01	0	0,03	0	3,7	2
Miehet / Men	65-74	Virvoitusjuomat / Beverages	210	0,0	0	1	0	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,1	0
Miehet / Men	65-74	Mehujuomat / Juice drinks	210	0,0	0	1	0	5	1	1	0	0,1	0	0,1	0	0,0	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,1	0
Miehet / Men	65-74	Alkoholijuomat / Alcoholic beverages	210	0,1	1	21	1	6	1	11	3	0,2	1	0,1	0	0,0	0	0,01	1	0,00	0	0,01	0	1,2	1
Naiset / Women	65-74	Kasvikset ja kasvisruoat / Vegetables and vegetable dishes	203	0,4	14	69	6	50	5	25	8	0,8	9	1,9	4	0,5	6	0,10	9	0,21	10	0,54	10	14,0	8
Naiset / Women	65-74	Tuoreet kasvikset, kasvisalaatit / Fresh vegetables, vegetable based salads	203	0,3	8	30	2	20	2	13	4	0,3	4	0,2	0	0,2	2	0,04	3	0,01	0	0,03	0	0,9	1
Naiset / Women	65-74	Kasvisruoat, ruokasalaatit / Vegetable dishes and main course salads	203	0,0	1	9	1	7	1	2	1	0,1	1	1,1	2	0,1	1	0,01	1	0,05	2	0,12	2	1,7	1
Naiset / Women	65-74	Lisäkekasvikset / Vegetable side dishes	203	0,2	5	30	2	23	3	10	3	0,4	4	0,6	1	0,2	2	0,05	4	0,16	7	0,40	7	11,4	7
Naiset / Women	65-74	Peruna ja perunaruoat / Potatoes and potato dishes	203	0,2	5	21	2	6	1	10	3	0,3	3	0,4	1	0,1	2	0,04	3	0,05	2	0,12	2	3,3	2
Naiset / Women	65-74	Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruoat / Fruit, berries, fruit and berry dishes	203	0,4	13	53	4	60	7	30	9	0,7	8	0,9	2	0,3	3	0,16	13	0,01	1	0,04	1	3,8	2
Naiset / Women	65-74	Vilja- ja leivontatuotteet / Cereal and bakery products	203	0,5	15	342	27	96	10	97	31	4,2	44	9,9	19	3,1	34	0,47	40	0,78	35	1,99	35	39,5	23
Naiset / Women	65-74	Ruisleipä / Rye bread	203	0,2	7	140	11	14	2	45	14	1,9	20	1,4	3	1,4	15	0,22	19	0,27	12	0,70	12	5,9	3
Naiset / Women	65-74	Sekaleipä, vehnäleipä vaalea / Bread, mixed or white flour	203	0,1	2	42	3	7	1	13	4	0,6	6	1,8	3	0,4	4	0,07	6	0,12	5	0,31	6	3,6	2
Naiset / Women	65-74	Puuro, aamiaisviljavalmisteet / Porridge, breakfast cereals	203	0,1	3	79	6	32	3	23	7	1,0	10	2,0	4	0,7	8	0,09	8	0,19	8	0,47	8	15,6	9
Naiset / Women	65-74	Makeat leivonnaiset / Sweet bakery	203	0,1	2	36	3	19	2	7	2	0,3	4	2,0	4	0,2	3	0,04	3	0,07	3	0,19	3	5,4	3
Naiset / Women	65-74	Suolaiset leivonnaiset, hampurilaiset / Savoury pastries, burgers	203	0,0	1	20	2	13	1	4	1	0,2	2	1,2	2	0,2	2	0,03	2	0,06	3	0,15	3	3,7	2
Naiset / Women	65-74	Pasta- ja riisilisäke / Pasta, rice	203	0,0	1	19	1	6	1	4	1	0,2	2	1,1	2	0,2	2	0,02	2	0,06	3	0,14	3	3,8	2
Naiset / Women	65-74	Pannukakut, ohukkaat / Pancakes, crepes	203	0,0	0	7	1	5	1	1	0	0,0	0	0,4	1	0,0	0	0,00	0	0,01	1	0,03	1	1,6	1
Naiset / Women	65-74	Levitteet, öljyt, kastikkeet / fat spreads, oils, dressings, gravies	203	0,0	0	4	0	4	0	1	0	0,0	0	0,1	0	0,0	0	0,00	0	0,10	5	0,27	5	1,9	1
Naiset / Women	65-74	Kalaruoat / Fish dishes	203	0,2	5	81	6	37	4	10	3	0,3	3	6,7	13	0,6	6	0,05	4	0,18	8	0,45	8	18,7	11
Naiset / Women	65-74	Kananmunaruogat / Egg dishes	203	0,0	0	19	2	8	1	1	0	0,2	2	2,1	4	0,1	1	0,01	1	0,03	1	0,08	1	5,1	3
Naiset / Women	65-74	Liharuogat / Meat dishes	203	0,4	12	175	14	26	3	29	9	1,9	20	14,4	28	2,1	23	0,17	14	0,54	24	1,37	24	20,3	12
Naiset / Women	65-74	Liha- ja makkararuogat / Meat and sausage dishes	203	0,3	9	114	9	22	2	20	6	1,5	16	8,7	17	1,6	17	0,14	12	0,34	15	0,86	15	14,5	8
Naiset / Women	65-74	Liha- ja makkaraleikkeleet / Cold cuts and sausage dishes	203	0,0	1	27	2	1	0	3	1	0,1	1	2,5	5	0,2	3	0,01	1	0,10	5	0,26	5	0,8	0
Naiset / Women	65-74	Kana- ja kalkkunaruoat / Poultry dishes	203	0,1	2	34	3	3	0	6	2	0,2	2	3,2	6	0,3	3	0,01	1	0,10	4	0,25	4	5,1	3
Naiset / Women	65-74	Maitovalmisteet / Milk and dairy products	203	0,6	18	409	33	568	62	45	14	0,2	3	12,8	25	2,0	22	0,08	7	0,27	12	0,66	12	60,7	35

Sähköinen liitetaulukko 6.

Naiset / Women	65-74	Maito, piimä / Milk and sour milk	203	0,4	12	234	19	312	34	30	9	0,1	1	6,8	13	1,0	11	0,02	2	0,11	5	0,28	5	38,8	22
Naiset / Women	65-74	Juustot / Cheeses	203	0,0	1	101	8	153	17	6	2	0,1	1	3,8	7	0,7	8	0,04	4	0,12	5	0,28	5	9,1	5
Naiset / Women	65-74	Muut maitotuotteet / Other milk products	203	0,0	1	23	2	28	3	3	1	0,0	0	0,7	1	0,1	1	0,00	0	0,01	1	0,04	1	3,5	2
Naiset / Women	65-74	Jogurtti / Yoghurt	203	0,1	3	50	4	74	8	7	2	0,1	1	1,5	3	0,2	2	0,01	1	0,03	1	0,07	1	9,3	5
Naiset / Women	65-74	Sokeri, makeiset / Sugar, confectionary	203	0,0	0	5	0	9	1	3	1	0,1	1	0,2	0	0,0	0	0,01	1	0,01	0	0,02	0	0,9	0
Naiset / Women	65-74	Sekalaiset / Miscellaneous	203	0,1	2	27	2	10	1	13	4	0,3	3	1,0	2	0,2	2	0,08	7	0,04	2	0,10	2	1,2	1
Naiset / Women	65-74	Juomat / Beverages	203	0,5	14	41	3	44	5	49	16	0,3	3	0,7	1	0,1	1	0,01	1	0,01	1	0,03	1	3,5	2
Naiset / Women	65-74	Kahvi, tee, vedet / Coffee, tea, waters	203	0,4	14	39	3	39	4	48	15	0,2	2	0,7	1	0,1	1	0,01	1	0,01	0	0,03	0	3,4	2
Naiset / Women	65-74	Virvoitusjuomat / Beverages	203	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,1	0
Naiset / Women	65-74	Mehujuomat / Juice drinks	203	0,0	0	1	0	5	1	1	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,1	0
Naiset / Women	65-74	Alkoholijuomat / Alcoholic beverages	203	0,0	0	5	0	2	0	3	1	0,1	1	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,3	0

FINRAVINTO 2012 -TUTKIMUS

FINDIET 2012 SURVEY

Sähköinen liitetaulukko 7. Energian, rasvan, hiilihydraattien ja proteiinin päivittäinen saanti (MJ/g, %) raaka-aineluokista.

Electronic supplementary table 7. Daily intake (MJ/g, %) of energy, fat, carbohydrates and protein from food ingredients.

Sukupuoli/Sex	Ikäryhmä/ Age group	Elintarvikeluokka/Food ingredient class	n	Energia		Rasva		Hiilihydraatit		Proteiini	
				Energy		Fat		Carbohydrates		Protein	
				MJ	%	g	%	g	%	g	%
Miehet / Men	25-64 v/y	Kasvikset / Vegetables	585	0,18	2	0,4	0	6,3	3	1,6	2
Miehet / Men	25-64 v/y	Palkokasvit, pähkinät / Legumes, nuts	585	0,22	2	3,3	4	2,8	1	2,5	3
Miehet / Men	25-64 v/y	Peruna / Potato	585	0,38	4	0,8	1	17,6	8	2,0	2
Miehet / Men	25-64 v/y	Hedelmät, marjat / Fruit, berries	585	0,44	5	0,8	1	23,2	10	1,0	1
Miehet / Men	25-64 v/y	Viljat / Cereals	585	2,11	22	3,0	3	96,2	42	15,5	16
Miehet / Men	25-64 v/y	Ruis / Rye	585	0,62	7	0,9	1	26,7	12	4,3	5
Miehet / Men	25-64 v/y	Vehnä / Wheat	585	0,97	10	1,0	1	45,4	20	7,9	8
Miehet / Men	25-64 v/y	Kaura, ohra / Oat, barley	585	0,16	2	0,7	1	5,9	3	1,4	1
Miehet / Men	25-64 v/y	Riisi, pasta / Rice, pasta	585	0,30	3	0,2	0	14,8	6	1,8	2
Miehet / Men	25-64 v/y	Muut viljat / Other fats	585	0,07	1	0,1	0	3,3	1	0,2	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Rasvat / Fats	585	1,37	15	36,8	40	0,5	0	0,3	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Öljyt / Oil	585	0,38	4	10,3	11	0,0	0	0,0	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Margariinit, kasvirasvaveititteet / Vegetable based margarine	585	0,28	3	7,4	8	0,2	0	0,0	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Voi, maitorasvaseokset	585	0,51	5	13,5	15	0,2	0	0,2	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Ruoanvalmistusmargariini / Cooking and industrial margarine	585	0,14	2	3,8	4	0,0	0	0,0	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Muut rasvat / Other fats	585	0,07	1	1,7	2	0,2	0	0,0	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Kala, äyriäiset / Fish, shellfish	585	0,20	2	2,4	3	0,1	0	6,2	7
Miehet / Men	25-64 v/y	Kananmuna / Egg	585	0,14	2	2,4	3	0,1	0	3,0	3
Miehet / Men	25-64 v/y	Liha / Meat	585	1,35	14	20,7	22	2,5	1	32,1	34
Miehet / Men	25-64 v/y	Sianliha / Pork	585	0,33	4	5,9	6	0,0	0	6,6	7
Miehet / Men	25-64 v/y	Nauta / Beef	585	0,19	2	2,5	3	0,0	0	5,8	6
Miehet / Men	25-64 v/y	Kana, kalkkuna / Poultry	585	0,23	2	2,7	3	0,2	0	7,5	8
Miehet / Men	25-64 v/y	Lammas, riista / Mutton, game	585	0,05	1	0,5	1	0,0	0	1,9	2
Miehet / Men	25-64 v/y	Elimet / Offal	585	0,02	0	0,3	0	0,1	0	0,5	1
Miehet / Men	25-64 v/y	Makkarat, lihaleikkeleet / Sausages, cold cuts	585	0,53	6	8,8	9	2,2	1	9,7	10
Miehet / Men	25-64 v/y	Maito / Milk	585	1,61	17	18,7	20	27,6	12	24,9	26
Miehet / Men	25-64 v/y	Maito, piimä / Milk, sour milk	585	0,89	10	5,2	6	25,3	11	14,7	16

Sähköinen liitetaulukko 7.

Miehet / Men	25-64 v/y	Juusto / Cheese	585	0,49	5	8,9	10	0,3	0	9,2	10
Miehet / Men	25-64 v/y	Kerma / Cream	585	0,17	2	4,0	4	0,7	0	0,5	1
Miehet / Men	25-64 v/y	Muut maitovalmisteet / Other milkproducts	585	0,06	1	0,7	1	1,3	1	0,4	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Sokeri, makeiset, suklaa / Sugar, confectionary, chocolate	585	0,56	6	2,5	3	26,1	11	0,8	1
Miehet / Men	25-64 v/y	Juomat / Beverages	585	0,34	4	0,2	0	16,7	7	2,5	3
Miehet / Men	25-64 v/y	Alkoholijuomat / Alcoholic beverages	585	0,35	4	0,0	0	5,9	3	0,6	1
Miehet / Men	25-64 v/y	Muut tuotteet / Other products	585	0,10	1	0,4	0	3,7	2	1,1	1
Naiset / Women	25-64 v/y	Kasvikset / Vegetables	710	0,18	2	0,5	1	6,3	3	1,7	2
Naiset / Women	25-64 v/y	Palkokasvit, pähkinät / Legumes, nuts	710	0,27	4	4,2	6	3,0	2	2,8	4
Naiset / Women	25-64 v/y	Peruna / Potato	710	0,25	3	0,6	1	11,4	6	1,3	2
Naiset / Women	25-64 v/y	Hedelmät, marjat / Fruit, berries	710	0,49	7	1,0	1	25,4	14	1,2	2
Naiset / Women	25-64 v/y	Viljat / Cereals	710	1,64	23	2,4	3	74,3	40	12,2	17
Naiset / Women	25-64 v/y	Ruis / Rye	710	0,46	6	0,7	1	19,8	11	3,2	4
Naiset / Women	25-64 v/y	Vehnä / Wheat	710	0,76	10	0,8	1	35,1	19	6,3	9
Naiset / Women	25-64 v/y	Kaura, ohra / Oat, barley	710	0,14	2	0,6	1	5,1	3	1,2	2
Naiset / Women	25-64 v/y	Riisi, pasta / Rice, pasta	710	0,23	3	0,2	0	11,5	6	1,3	2
Naiset / Women	25-64 v/y	Muut viljat / Other cereals	710	0,05	1	0,1	0	2,8	2	0,1	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Rasvat / Fats	710	1,04	14	27,8	39	0,4	0	0,2	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Öljyt / Oil	710	0,30	4	8,0	11	0,0	0	0,0	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Margariinit, kasvirasvavitteet / Vegetable based margarine	710	0,24	3	6,4	9	0,1	0	0,0	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Voi, maitorasvaseokset	710	0,34	5	9,0	13	0,1	0	0,1	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Ruoanvalmistusmargariini / Cooking and industrial margarine	710	0,13	2	3,4	5	0,0	0	0,0	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Muut rasvat / Other fats	710	0,04	1	1,1	2	0,2	0	0,0	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Kala, äyriäiset / Fish, shellfish	710	0,16	2	2,1	3	0,1	0	4,9	7
Naiset / Women	25-64 v/y	Kananmuna / Egg	710	0,10	1	1,8	3	0,1	0	2,2	3
Naiset / Women	25-64 v/y	Liha / Meat	710	0,74	10	10,7	15	1,0	1	19,2	27
Naiset / Women	25-64 v/y	Sianliha / Pork	710	0,18	3	3,2	5	0,0	0	3,8	5
Naiset / Women	25-64 v/y	Nauta / Beef	710	0,12	2	1,5	2	0,0	0	4,0	6
Naiset / Women	25-64 v/y	Kana, kalkkuna / Poultry	710	0,16	2	1,8	3	0,1	0	5,4	8
Naiset / Women	25-64 v/y	Lammas, riista / Mutton, game	710	0,02	0	0,2	0	0,0	0	0,7	1
Naiset / Women	25-64 v/y	Elimet / Offal	710	0,02	0	0,3	0	0,1	0	0,4	1
Naiset / Women	25-64 v/y	Makkarat, lihaleikkeleet / Sausages, cold cuts	710	0,23	3	3,7	5	0,8	0	4,9	7

Naiset / Women	25-64 v/y	Maito / Milk	710	1,43	20	16,5	23	24,3	13	22,4	31
Naiset / Women	25-64 v/y	Maito, piimä / Milk, sour milk	710	0,74	10	3,8	5	21,4	12	13,0	18
Naiset / Women	25-64 v/y	Juusto / Cheese	710	0,43	6	7,6	11	0,4	0	8,2	11
Naiset / Women	25-64 v/y	Kerma / Cream	710	0,19	3	4,3	6	0,9	0	0,6	1
Naiset / Women	25-64 v/y	Muut maitovalmisteet / Other milkproducts	710	0,07	1	0,8	1	1,7	1	0,5	1
Naiset / Women	25-64 v/y	Sokeri, makeiset, suklaa / Sugar, confectionary, chocolate	710	0,52	7	2,3	3	23,9	13	0,8	1
Naiset / Women	25-64 v/y	Juomat / Beverages	710	0,21	3	0,1	0	10,1	5	1,7	2
Naiset / Women	25-64 v/y	Alkoholijuomat / Alcoholic beverages	710	0,12	2	0,0	0	1,8	1	0,2	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Muut tuotteet / Other products	710	0,07	1	0,3	0	2,7	1	0,8	1

Sukuopuoli / Sex	Ikäryhmä / Age group	Raaka-aineluokka / Food ingredient class	n	Energia		Rasva		Hiilihydraatit		Proteiini	
				Energy		Fat		Carbohydrates		Protein	
				MJ	%	g	%	g	%	g	%
Miehet / Men	65-74 v/y	Kasvikset / Vegetables	210	0,17	2	0,4	0	6,0	3	1,6	2
Miehet / Men	65-74 v/y	Palkokasvit, pähkinät / Legumes, nuts	210	0,14	2	2,0	3	2,0	1	1,6	2
Miehet / Men	65-74 v/y	Peruna / Potato	210	0,36	4	0,4	1	17,7	8	2,0	3
Miehet / Men	65-74 v/y	Hedelmät, marjat / Fruit, berries	210	0,50	6	0,9	1	26,4	12	1,2	2
Miehet / Men	65-74 v/y	Viljat / Cereals	210	2,09	26	3,1	4	94,4	45	15,3	19
Miehet / Men	65-74 v/y	Ruis / Rye	210	0,73	9	1,1	1	31,6	15	5,1	6
Miehet / Men	65-74 v/y	Vehnä / Wheat	210	0,92	11	1,0	1	43,0	20	7,5	9
Miehet / Men	65-74 v/y	Kaura, ohra / Oat, barley	210	0,20	2	0,8	1	7,6	4	1,8	2
Miehet / Men	65-74 v/y	Riisi, pasta / Rice, pasta	210	0,19	2	0,1	0	9,7	5	1,0	1
Miehet / Men	65-74 v/y	Muut viljat / Other fats	210	0,05	1	0,0	0	2,5	1	0,1	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Rasvat / Fats	210	1,28	16	34,2	44	0,6	0	0,3	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Öljyt / Oil	210	0,29	4	7,8	10	0,0	0	0,0	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Margariinit, kasvirasvalevitteet / Vegetable based margarine	210	0,35	4	9,4	12	0,3	0	0,0	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Voi, maitorasvaseokset	210	0,47	6	12,5	16	0,2	0	0,2	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Ruoanvalmistusmargariini / Cooking and industrial margarine	210	0,15	2	3,9	5	0,0	0	0,0	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Muut rasvat / Other fats	210	0,03	0	0,7	1	0,1	0	0,0	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Kala, äyriäiset / Fish, shellfish	210	0,26	3	3,3	4	0,1	0	7,9	10
Miehet / Men	65-74 v/y	Kananmuna / Egg	210	0,11	1	1,9	3	0,1	0	2,4	3
Miehet / Men	65-74 v/y	Liha / Meat	210	1,03	13	15,9	21	1,7	1	24,1	30
Miehet / Men	65-74 v/y	Sianliha / Pork	210	0,28	3	5,0	6	0,0	0	5,8	7
Miehet / Men	65-74 v/y	Nauta / Beef	210	0,12	1	1,3	2	0,0	0	4,2	5
Miehet / Men	65-74 v/y	Kana, kalkkuna / Poultry	210	0,15	2	2,1	3	0,1	0	4,4	6
Miehet / Men	65-74 v/y	Lammas, riista / Mutton, game	210	0,04	1	0,4	1	0,0	0	1,7	2
Miehet / Men	65-74 v/y	Elimet / Offal	210	0,02	0	0,2	0	0,1	0	0,4	1
Miehet / Men	65-74 v/y	Makkarat, lihaleikkeleet / Sausages, cold cuts	210	0,41	5	6,9	9	1,6	1	7,6	10
Miehet / Men	65-74 v/y	Maito / Milk	210	1,28	16	14,1	18	23,4	11	20,1	25
Miehet / Men	65-74 v/y	Maito, piimä / Milk, sour milk	210	0,81	10	5,0	6	21,8	10	13,6	17

Sähköinen liitetaulukko 7.

Miehet / Men	65-74 v/y	Juusto / Cheese	210	0,32	4	5,9	8	0,2	0	5,8	7
Miehet / Men	65-74 v/y	Kerma / Cream	210	0,13	2	2,9	4	0,6	0	0,5	1
Miehet / Men	65-74 v/y	Muut maitovalmisteet / Other milkproducts	210	0,03	0	0,3	0	0,7	0	0,2	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Sokeri, makeiset, suklaa / Sugar, confectionary, chocolate	210	0,43	5	0,6	1	23,3	11	0,2	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Juomat / Beverages	210	0,20	2	0,1	0	9,5	5	1,7	2
Miehet / Men	65-74 v/y	Alkoholijuomat / Alcoholic beverages	210	0,24	3	0,0	0	3,7	2	0,4	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Muut tuotteet / Other products	210	0,07	1	0,2	0	2,3	1	0,9	1
Naiset / Women	65-74 v/y	Kasvikset / Vegetables	203	0,17	3	0,4	1	5,9	4	1,6	3
Naiset / Women	65-74 v/y	Palkokasvit, pähkinät / Legumes, nuts	203	0,22	4	3,3	6	2,9	2	2,3	4
Naiset / Women	65-74 v/y	Peruna / Potato	203	0,21	3	0,3	1	10,0	6	1,2	2
Naiset / Women	65-74 v/y	Hedelmät, marjat / Fruit, berries	203	0,53	8	1,0	2	27,1	16	1,3	2
Naiset / Women	65-74 v/y	Viljat / Cereals	203	1,58	25	2,4	4	71,4	43	11,5	18
Naiset / Women	65-74 v/y	Ruis / Rye	203	0,50	8	0,8	1	21,4	13	3,4	6
Naiset / Women	65-74 v/y	Vehnä / Wheat	203	0,68	11	0,7	1	32,0	19	5,4	9
Naiset / Women	65-74 v/y	Kaura, ohra / Oat, barley	203	0,18	3	0,8	1	6,6	4	1,6	3
Naiset / Women	65-74 v/y	Riisi, pasta / Rice, pasta	203	0,16	3	0,1	0	7,9	5	0,9	1
Naiset / Women	65-74 v/y	Muut viljat / Other cereals	203	0,06	1	0,0	0	3,5	2	0,1	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Rasvat / Fats	203	0,88	14	23,5	41	0,3	0	0,2	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Öljyt / Oil	203	0,22	4	6,0	10	0,0	0	0,0	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Margariinit, kasvirasvalevitteet / Vegetable based margarine	203	0,22	4	5,9	10	0,2	0	0,0	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Voi, maitorasvaseokset	203	0,30	5	7,9	14	0,1	0	0,1	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Ruoanvalmistusmargariini / Cooking and industrial margarine	203	0,13	2	3,5	6	0,0	0	0,0	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Muut rasvat / Other fats	203	0,01	0	0,3	1	0,1	0	0,0	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Kala, äyriäiset / Fish, shellfish	203	0,18	3	2,3	4	0,1	0	5,4	9
Naiset / Women	65-74 v/y	Kananmuna / Egg	203	0,09	1	1,6	3	0,0	0	1,9	3
Naiset / Women	65-74 v/y	Liha / Meat	203	0,62	10	8,9	16	0,9	1	16,4	26
Naiset / Women	65-74 v/y	Sianliha / Pork	203	0,14	2	2,3	4	0,0	0	3,5	6
Naiset / Women	65-74 v/y	Nauta / Beef	203	0,09	1	1,1	2	0,0	0	3,0	5
Naiset / Women	65-74 v/y	Kana, kalkkuna / Poultry	203	0,15	2	1,9	3	0,1	0	4,8	8
Naiset / Women	65-74 v/y	Lammas, riista / Mutton, game	203	0,03	0	0,3	1	0,0	0	0,9	1
Naiset / Women	65-74 v/y	Elimet / Offal	203	0,01	0	0,2	0	0,1	0	0,4	1
Naiset / Women	65-74 v/y	Makkarat, lihaleikkeleet / Sausages, cold cuts	203	0,19	3	3,1	5	0,7	0	3,9	6

Sähköinen liitetaulukko 7.

Naiset / Women	65-74 v/y	Maito / Milk	203	1,13	18	12,3	21	20,6	12	17,8	29
Naiset / Women	65-74 v/y	Maito, piimä / Milk, sour milk	203	0,66	11	3,6	6	18,4	11	11,4	18
Naiset / Women	65-74 v/y	Juusto / Cheese	203	0,28	5	4,9	9	0,3	0	5,5	9
Naiset / Women	65-74 v/y	Kerma / Cream	203	0,14	2	3,1	5	0,7	0	0,6	1
Naiset / Women	65-74 v/y	Muut maitovalmisteet / Other milkproducts	203	0,05	1	0,6	1	1,2	1	0,3	1
Naiset / Women	65-74 v/y	Sokeri, makeiset, suklaa / Sugar, confectionary, chocolate	203	0,34	6	0,9	2	17,4	10	0,3	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Juomat / Beverages	203	0,13	2	0,1	0	6,0	4	1,5	2
Naiset / Women	65-74 v/y	Alkoholijuomat / Alcoholic beverages	203	0,06	1	0,0	0	0,9	1	0,1	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Muut tuotteet / Other products	203	0,06	1	0,2	0	2,1	1	0,7	1

Sähköinen liitetaulukko 8. Hiilihydraattien, sokereiden, sakkaroosin ja kuidun saanti (g, %) raaka-aineluokista.

Electronic supplementary table 8. Intake of carbohydrates, sugars, sucrose and fibre (g, %) from food ingredients.

Sukupuoli/Sex	Ikäryhmä / Age group	Elintarvikeluokka/Food ingredient class	n	Hiilihydraatit		Sokerit		Sakkaroosi		Kuitu		Vesiliukoinen kuitu	
				Carbohydrates		Sugars		Sucrose		Fibre		Water-soluble fibre	
				g	%	g	%	g	%	g	%	g	%
Miehet / Men	25-64 v/y	Kasvikset / Vegetables	585	6,3	3	5,6	5	1,5	3	2,7	12	0,8	17
Miehet / Men	25-64 v/y	Palkokasvit, pähkinät / Legumes, nuts	585	2,8	1	0,7	1	0,5	1	1,2	6	0,1	2
Miehet / Men	25-64 v/y	Peruna / Potato	585	17,6	8	0,6	1	0,0	0	1,1	5	0,4	9
Miehet / Men	25-64 v/y	Hedelmät, marjat / Fruit, berries	585	23,2	10	22,1	20	8,9	17	3,0	14	1,1	24
Miehet / Men	25-64 v/y	Hedelmät / Fruit	585	12,1	5	11,0	10	4,0	8	2,3	10	1,0	21
Miehet / Men	25-64 v/y	Hedelmäsäilyke / Fruit canned	585	3,1	1	3,1	3	2,4	5	0,1	1	0,0	1
Miehet / Men	25-64 v/y	Marjat / Berries	585	1,3	1	1,2	1	0,1	0	0,6	3	0,1	3
Miehet / Men	25-64 v/y	Täysmehut / Juices	585	6,8	3	6,8	6	2,4	5	0,0	0	0,0	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Viljat / Cereals	585	96,2	42	1,9	2	0,8	2	12,3	56	1,9	42
Miehet / Men	25-64 v/y	Ruis / Rye	585	26,7	12	1,1	1	0,5	1	7,4	34	1,1	23
Miehet / Men	25-64 v/y	Vehnä / Wheat	585	45,4	20	0,4	0	0,1	0	3,1	14	0,6	13
Miehet / Men	25-64 v/y	Kaura, ohra / Oat, barley	585	5,9	3	0,3	0	0,2	0	1,1	5	0,1	2
Miehet / Men	25-64 v/y	Riisi, pasta / Rice, pasta	585	14,8	6	0,1	0	0,1	0	0,7	3	0,1	3
Miehet / Men	25-64 v/y	Muut viljat / Other cereals	585	3,3	1	0,0	0	0,0	0	0,1	1	0,0	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Rasvat / Fats	585	0,5	0	0,4	0	0,1	0	0,0	0	0,0	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Kala, äyriäiset / Fish, shellfish	585	0,1	0	0,1	0	0,1	0	0,0	0	0,0	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Liha / Meat	585	2,5	1	0,5	0	0,1	0	0,1	0	0,0	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Kananmuna / Egg	585	0,1	0	0,1	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Maito / Milk	585	27,6	12	27,3	25	4,8	9	0,3	1	0,0	1
Miehet / Men	25-64 v/y	Sokeri, makeiset, suklaa / Sugar, confectionary, chocolate	585	26,1	11	23,8	22	20,6	40	0,3	2	0,1	2
Miehet / Men	25-64 v/y	Sokeri / Sugar	585	16,3	7	16,2	15	14,5	28	0,0	0	0,0	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Makeiset / Confectionary	585	5,8	3	3,7	3	2,8	6	0,2	1	0,0	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Suklaa / Chocolate	585	4,0	2	3,9	4	3,2	6	0,1	0	0,1	1
Miehet / Men	25-64 v/y	Juomat / Beverages	585	16,7	7	16,5	15	11,8	23	0,1	0	0,0	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Alkoholijuomat / Alcoholic beverages	585	5,9	3	5,8	5	0,6	1	0,0	0	0,0	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Muut tuotteet / Other products	585	3,7	2	1,9	2	1,2	2	0,7	3	0,2	3

Sähköinen liitetaulukko 8.

Naiset / Women	25-64 v/y	Kasvikset / Vegetables	710	6,3	3	5,5	6	1,3	3	2,8	14	0,8	18
Naiset / Women	25-64 v/y	Palkokasvit, pähkinät / Legumes, nuts	710	3,0	2	1,0	1	0,6	1	1,3	7	0,1	3
Naiset / Women	25-64 v/y	Peruna / Potato	710	11,4	6	0,4	0	0,0	0	0,7	4	0,3	6
Naiset / Women	25-64 v/y	Hedelmät, marjat / Fruit, berries	710	25,4	14	24,3	26	9,7	22	4,2	21	1,6	35
Naiset / Women	25-64 v/y	Hedelmät / Fruit	710	15,8	9	14,7	16	5,3	12	3,2	16	1,4	30
Naiset / Women	25-64 v/y	Hedelmäsäilyke / Fruit canned	710	3,5	2	3,4	4	2,6	6	0,2	1	0,0	1
Naiset / Women	25-64 v/y	Marjat / Berries	710	1,7	1	1,7	2	0,2	0	0,8	4	0,2	4
Naiset / Women	25-64 v/y	Täysmehut / Juices	710	4,4	2	4,4	5	1,6	4	0,0	0	0,0	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Viljat / Cereals	710	74,3	40	1,5	2	0,6	1	9,8	48	1,5	32
Naiset / Women	25-64 v/y	Ruis / Rye	710	19,8	11	0,8	1	0,3	1	5,5	27	0,8	17
Naiset / Women	25-64 v/y	Vehnä / Wheat	710	35,1	19	0,3	0	0,1	0	2,6	13	0,5	11
Naiset / Women	25-64 v/y	Kaura, ohra / Oat, barley	710	5,1	3	0,2	0	0,1	0	1,0	5	0,1	2
Naiset / Women	25-64 v/y	Riisi, pasta / Rice, pasta	710	11,5	6	0,1	0	0,1	0	0,5	3	0,1	2
Naiset / Women	25-64 v/y	Muut viljat / Other cereals	710	2,8	2	0,0	0	0,0	0	0,1	1	0,0	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Rasvat / Fats	710	0,4	0	0,3	0	0,1	0	0,0	0	0,0	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Kala, äyriäiset / Fish, shellfish	710	0,1	0	0,1	0	0,1	0	0,0	0	0,0	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Liha / Meat	710	1,0	1	0,2	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Kananmuna / Egg	710	0,1	0	0,1	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Maito / Milk	710	24,3	13	24,0	26	4,8	11	0,3	1	0,0	1
Naiset / Women	25-64 v/y	Sokeri, makeiset, suklaa / Sugar, confectionary, chocolate	710	23,9	13	21,3	23	18,3	42	0,4	2	0,1	2
Naiset / Women	25-64 v/y	Sokeri / Sugar	710	13,4	7	13,3	14	11,8	27	0,0	0	0,0	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Makeiset / Confectionary	710	6,2	3	3,9	4	3,2	7	0,3	1	0,0	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Suklaa / Chocolate	710	4,3	2	4,1	4	3,4	8	0,1	1	0,1	1
Naiset / Women	25-64 v/y	Juomat / Beverages	710	10,1	5	10,0	11	6,8	16	0,1	1	0,0	1
Naiset / Women	25-64 v/y	Alkoholijuomat / Alcoholic beverages	710	1,8	1	1,8	2	0,3	1	0,0	0	0,0	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Muut tuotteet / Other products	710	2,7	1	1,3	1	0,8	2	0,5	3	0,1	2

Sukupuoli / Sex	Ikäryhmä / Age group	Elintarvikeluokka/Food ingredient class	n	Hiilihydraatit		Sokerit		Sakkaroosi		Kuitu		Vesiliukoinen kuitu	
				Carbohydrates		Sugars		Sucrose		Fibre		Water-soluble fibre	
				g	%	g	%	g	%	g	%	g	%
Miehet / Men	65-74 v/y	Kasvikset / Vegetables	210	6,0	3	5,3	6	1,5	4	2,7	12	0,8	15
Miehet / Men	65-74 v/y	Palkokasvit, pähkinät / Legumes, nuts	210	2,0	1	0,4	0	0,3	1	0,8	3	0,1	1
Miehet / Men	65-74 v/y	Peruna / Potato	210	17,7	8	0,6	1	0,0	0	1,1	5	0,4	8
Miehet / Men	65-74 v/y	Hedelmät, marjat / Fruit, berries	210	26,4	12	25,2	27	10,5	24	4,4	19	1,6	31
Miehet / Men	65-74 v/y	Hedelmät / Fruit	210	15,3	7	14,2	15	5,1	12	3,0	13	1,3	25
Miehet / Men	65-74 v/y	Hedelmäsäilyke / Fruit canned	210	4,7	2	4,6	5	3,7	9	0,2	1	0,0	1
Miehet / Men	65-74 v/y	Marjat / Berries	210	2,3	1	2,2	2	0,2	0	1,1	5	0,2	5
Miehet / Men	65-74 v/y	Täysmehut / Juices	210	4,2	2	4,2	4	1,5	3	0,0	0	0,0	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Viljat / Cereals	210	94,4	45	2,0	2	0,8	2	13,4	57	2,1	41
Miehet / Men	65-74 v/y	Ruis / Rye	210	31,6	15	1,3	1	0,5	1	8,5	36	1,3	25
Miehet / Men	65-74 v/y	Vehnä / Wheat	210	43,0	20	0,4	0	0,1	0	3,2	14	0,6	12
Miehet / Men	65-74 v/y	Kaura, ohra / Oat, barley	210	7,6	4	0,2	0	0,1	0	1,3	6	0,1	3
Miehet / Men	65-74 v/y	Riisi, pasta / Rice, pasta	210	9,7	5	0,1	0	0,0	0	0,4	2	0,1	1
Miehet / Men	65-74 v/y	Muut viljat / Other cereals	210	2,5	1	0,0	0	0,0	0	0,1	0	0,0	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Rasvat / Fats	210	0,6	0	0,3	0	0,1	0	0,0	0	0,0	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Kala, äyriäiset / Fish, shellfish	210	0,1	0	0,1	0	0,1	0	0,0	0	0,0	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Liha / Meat	210	1,7	1	0,3	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Kananmuna / Egg	210	0,1	0	0,1	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Maito / Milk	210	23,4	11	23,1	25	2,4	6	0,2	1	0,0	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Sokeri, makeiset, suklaa / Sugar, confectionary, chocolate	210	23,3	11	22,0	23	19,6	45	0,1	1	0,0	1
Miehet / Men	65-74 v/y	Sokeri / Sugar	210	19,8	9	19,8	21	17,7	41	0,0	0	0,0	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Makeiset / Confectionary	210	2,6	1	1,4	1	1,1	2	0,1	0	0,0	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Suklaa / Chocolate	210	0,9	0	0,9	1	0,8	2	0,0	0	0,0	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Juomat / Beverages	210	9,5	5	9,5	10	6,9	16	0,0	0	0,0	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Alkoholijuomat / Alcoholic beverages	210	3,7	2	3,7	4	0,4	1	0,0	0	0,0	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Muut tuotteet / Other products	210	2,3	1	0,8	1	0,4	1	0,6	3	0,1	2

Naiset / Women	65-74 v/y	Kasvikset / Vegetables	203	5,9	4	5,3	7	1,4	4	2,8	13	0,9	18
Naiset / Women	65-74 v/y	Palkokasvit, pähkinät / Legumes, nuts	203	2,9	2	0,7	1	0,5	2	1,2	6	0,1	3
Naiset / Women	65-74 v/y	Peruna / Potato	203	10,0	6	0,4	0	0,0	0	0,7	3	0,2	5
Naiset / Women	65-74 v/y	Hedelmät, marjat / Fruit, berries	203	27,1	16	26,0	33	10,0	29	5,1	25	1,9	39
Naiset / Women	65-74 v/y	Hedelmät / Fruit	203	17,4	11	16,5	21	5,7	16	3,6	17	1,5	31
Naiset / Women	65-74 v/y	Hedelmäsäilyke / Fruit canned	203	4,0	2	3,8	5	3,0	9	0,1	1	0,1	1
Naiset / Women	65-74 v/y	Marjat / Berries	203	2,9	2	2,9	4	0,3	1	1,4	7	0,3	7
Naiset / Women	65-74 v/y	Täysmehut / Juices	203	2,8	2	2,8	3	1,0	3	0,0	0	0,0	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Viljat / Cereals	203	71,4	43	1,6	2	0,7	2	9,8	48	1,5	31
Naiset / Women	65-74 v/y	Ruis / Rye	203	21,4	13	0,9	1	0,4	1	5,9	28	0,9	18
Naiset / Women	65-74 v/y	Vehnä / Wheat	203	32,0	19	0,3	0	0,1	0	2,3	11	0,5	9
Naiset / Women	65-74 v/y	Kaura, ohra / Oat, barley	203	6,6	4	0,3	0	0,2	0	1,2	6	0,1	3
Naiset / Women	65-74 v/y	Riisi, pasta / Rice, pasta	203	7,9	5	0,0	0	0,0	0	0,3	2	0,1	1
Naiset / Women	65-74 v/y	Muut viljat / Other cereals	203	3,5	2	0,0	0	0,0	0	0,1	1	0,0	1
Naiset / Women	65-74 v/y	Rasvat / Fats	203	0,3	0	0,2	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Kala, äyriäiset / Fish, shellfish	203	0,1	0	0,1	0	0,1	0	0,0	0	0,0	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Liha / Meat	203	0,9	1	0,2	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Kananmuna / Egg	203	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Maito / Milk	203	20,6	12	20,4	26	3,1	9	0,2	1	0,0	1
Naiset / Women	65-74 v/y	Sokeri, makeiset, suklaa / Sugar, confectionary, chocolate	203	17,4	10	16,7	21	14,4	42	0,2	1	0,0	1
Naiset / Women	65-74 v/y	Sokeri / Sugar	203	14,2	9	14,2	18	12,4	36	0,0	0	0,0	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Makeiset / Confectionary	203	1,8	1	1,1	1	0,8	2	0,2	1	0,0	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Suklaa / Chocolate	203	1,4	1	1,4	2	1,2	3	0,0	0	0,0	1
Naiset / Women	65-74 v/y	Juomat / Beverages	203	6,0	4	5,8	7	3,7	11	0,0	0	0,0	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Alkoholijuomat / Alcoholic beverages	203	0,9	1	0,9	1	0,1	0	0,0	0	0,0	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Muut tuotteet / Other products	203	2,1	1	0,7	1	0,4	1	0,5	2	0,1	2

Sähköinen liitetaulukko 9. Rasvan, rasvahappojen ja kolesterolin saanti (g/mg, %) raaka-aineluokittain.

Electronic supplementary table 9. Intake (g/mg, %) of fat, fatty acids and cholesterol from food ingredients.

Ikäryhmä /Age group 25-64

Raaka-aineluokka / Food ingredient class	Rasva		SAFA - tydyttyneet rasvahapot		MUFA - kertatyydyttyneet rasvahapot		PUFA - moni- tydyttymättömät rasvahapot		Trans- rasvahapot				Linoli happo		Alfa-linoleeni- happo		EPA - eikosapenta- eenihappo		Kolesteroli			
	Fat		Saturated fatty acids		Monounsaturated fatty acids		Polyunsaturated fatty acids		Trans fatty acids		n-3 PUFA		n-6 PUFA		Linoleic acid		Alpha-linolenic acid		Eicosapenta- enic acid		Cholesterol	
	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	mg	%
Miehet/Men (n = 585)																						
Kasvikset / Vegetables	0,39	0,4	0,06	0,17	0,04	0,12	0,16	1,04	0,00	0,00	0,04	1,25	0,12	1,02	0,12	1,01	0,04	1,43	0,00	0,00	0,47	0,16
Palkokasvit, pähkinät / Legumes, nuts	3,32	3,6	0,48	1,33	1,15	3,45	1,26	7,89	0,00	0,00	0,18	5,14	1,03	8,88	1,03	9,06	0,18	6,12	0,00	0,00	0,00	0,00
Peruna / Potato	0,84	0,9	0,22	0,61	0,27	0,82	0,23	1,47	0,02	1,57	0,06	1,56	0,19	1,60	0,19	1,63	0,06	1,85	0,00	0,00	0,30	0,10
Hedelmät, marjat / Fruit, berries	0,83	0,9	0,12	0,33	0,29	0,88	0,17	1,08	0,00	0,00	0,07	1,89	0,10	0,88	0,10	0,90	0,07	2,26	0,00	0,00	0,22	0,07
Viljat / Cereals	2,96	3,2	0,33	0,92	0,44	1,30	0,95	5,94	0,00	0,12	0,08	2,31	0,87	7,50	0,87	7,67	0,08	2,74	0,00	0,00	0,77	0,26
Rasvat / Fats	36,75	39,7	11,94	33,22	15,43	46,18	8,70	54,60	0,40	36,72	2,18	60,74	6,36	54,66	6,34	55,69	2,18	72,21	0,00	0,00	30,25	10,21
Öljyt / Oil	10,33	11,2	1,09	3,04	5,93	17,76	3,66	22,99	0,00	0,00	0,92	25,72	2,73	23,50	2,73	24,02	0,92	30,58	0,00	0,00	0,42	0,14
Margariinit, kasvirasvavitteet / Vegetable based margarine	7,37	8,0	2,19	6,09	3,05	9,13	2,27	14,26	0,06	5,50	0,59	16,40	1,67	14,39	1,67	14,71	0,59	19,50	0,00	0,00	0,01	0,00
Voi, maitorasvaseokset	13,52	14,6	7,06	19,63	4,11	12,30	1,21	7,62	0,25	23,10	0,34	9,36	0,75	6,41	0,72	6,37	0,34	11,14	0,00	0,00	24,95	8,42
Ruoanvalmistusmargariini / Cooking and industrial margarine	3,82	4,1	1,41	3,92	1,64	4,91	0,74	4,67	0,09	8,12	0,17	4,87	0,56	4,78	0,56	4,90	0,17	5,79	0,00	0,00	0,36	0,12
Muut rasvat / Other fats	1,71	1,8	0,19	0,54	0,70	2,09	0,81	5,06	0,00	0,01	0,16	4,38	0,65	5,58	0,65	5,70	0,16	5,19	0,00	0,00	4,51	1,52
Kala, äyriäiset / Fish, shellfish	2,43	2,6	0,38	1,07	0,72	2,15	0,63	3,97	0,00	0,00	0,46	12,73	0,15	1,27	0,12	1,07	0,04	1,20	0,09	82,46	23,64	7,98
Kananmuna / Egg	2,45	2,6	0,53	1,48	0,85	2,54	0,30	1,87	0,00	0,00	0,04	1,20	0,25	2,15	0,23	1,98	0,01	0,47	0,00	0,00	86,50	29,19
Liha / Meat	20,67	22,3	7,48	20,80	8,72	26,09	2,79	17,52	0,19	17,65	0,36	10,02	2,09	17,97	1,95	17,10	0,24	8,06	0,02	17,21	98,23	33,14
Sianliha / Pork	5,93	6,4	2,20	6,13	2,60	7,79	0,74	4,66	0,05	4,24	0,10	2,65	0,60	5,17	0,56	4,88	0,07	2,21	0,01	4,98	20,28	6,84
Nauta / Beef	2,45	2,6	1,01	2,82	0,99	2,96	0,11	0,68	0,06	5,62	0,03	0,75	0,07	0,63	0,06	0,57	0,02	0,56	0,00	1,19	14,77	4,98
Kana, kalkkuna / Poultry	2,70	2,9	0,62	1,74	1,22	3,64	0,63	3,93	0,03	2,72	0,09	2,44	0,53	4,52	0,50	4,43	0,07	2,27	0,00	1,32	24,84	8,38
Lammas, riista / Mutton, game	0,50	0,5	0,18	0,49	0,14	0,41	0,03	0,20	0,00	0,00	0,01	0,29	0,02	0,17	0,02	0,14	0,01	0,19	0,00	1,17	4,77	1,61
Elimet / Offal	0,30	0,3	0,11	0,31	0,11	0,34	0,05	0,34	0,00	0,10	0,01	0,28	0,03	0,29	0,03	0,24	0,00	0,10	0,00	1,35	4,20	1,42
Makkarat, lihaleikkeleet / Sausages, cold cuts	8,79	9,5	3,35	9,32	3,66	10,94	1,23	7,71	0,05	4,97	0,13	3,60	0,84	7,18	0,78	6,85	0,08	2,72	0,01	7,19	29,36	9,91

Sähköinen liitetaulukko 9.

Maito / Milk	18,74	20,2	12,88	35,81	4,69	14,04	0,54	3,39	0,47	42,83	0,09	2,63	0,34	2,88	0,30	2,67	0,09	3,13	0,00	0,00	55,07	18,58
Maito, piimä / Milk, sour milk	5,20	5,6	3,73	10,37	1,27	3,80	0,13	0,83	0,09	8,60	0,02	0,59	0,08	0,70	0,08	0,70	0,02	0,71	0,00	0,00	22,65	7,64
Juusto / Cheese	8,86	9,6	5,94	16,52	2,21	6,62	0,26	1,60	0,26	23,57	0,05	1,31	0,16	1,34	0,14	1,19	0,05	1,55	0,00	0,00	22,72	7,67
Kerma / Cream	3,96	4,3	2,75	7,66	1,02	3,07	0,13	0,81	0,09	8,52	0,02	0,63	0,08	0,72	0,08	0,67	0,02	0,75	0,00	0,00	7,90	2,67
Muut maitovalmisteet / Other milkproducts	0,71	0,8	0,45	1,26	0,18	0,55	0,02	0,15	0,02	2,13	0,00	0,10	0,01	0,12	0,01	0,11	0,00	0,11	0,00	0,00	1,79	0,60
Sokeri, makeiset, suklaa / Sugar, confectionary, chocolate	2,48	2,7	1,35	3,75	0,71	2,11	0,10	0,60	0,01	0,58	0,01	0,18	0,09	0,76	0,09	0,77	0,01	0,22	0,00	0,00	0,39	0,13
Juomat / Beverages	0,21	0,2	0,07	0,18	0,02	0,06	0,02	0,15	0,00	0,14	0,00	0,11	0,01	0,05	0,01	0,05	0,00	0,13	0,00	0,00	0,31	0,10
Alkoholijuomat / Alcoholic beverages	0,02	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Muut tuotteet / Other products	0,43	0,5	0,10	0,29	0,08	0,23	0,06	0,36	0,00	0,31	0,01	0,21	0,02	0,21	0,02	0,19	0,00	0,14	0,00	0,34	0,18	0,06
Naiset/Women (n = 710)																						
Kasvikset / Vegetables	0,46	0,7	0,07	0,26	0,06	0,26	0,18	1,48	0,00	0,01	0,05	1,77	0,13	1,45	0,13	1,42	0,05	1,99	0,00	0,00	0,38	0,18
Palkokasvit, pähkinät / Legumes, nuts	4,23	6,0	0,66	2,43	1,50	5,99	1,62	13,06	0,00	0,20	0,27	9,54	1,30	14,24	1,29	14,46	0,27	11,19	0,00	0,00	0,01	0,00
Peruna / Potato	0,62	0,9	0,15	0,54	0,20	0,81	0,18	1,46	0,01	1,19	0,04	1,45	0,15	1,60	0,15	1,62	0,04	1,71	0,00	0,00	0,19	0,09
Hedelmät, marjat / Fruit, berries	0,99	1,4	0,13	0,48	0,34	1,36	0,20	1,65	0,00	0,12	0,08	2,86	0,12	1,32	0,12	1,35	0,08	3,39	0,00	0,00	0,26	0,13
Viljat / Cereals	2,39	3,4	0,27	1,00	0,35	1,41	0,74	5,96	0,01	0,94	0,06	2,13	0,68	7,51	0,68	7,64	0,06	2,50	0,00	0,00	1,01	0,48
Rasvat / Fats	27,77	39,4	8,77	32,12	11,90	47,67	6,67	53,63	0,29	34,41	1,67	58,27	4,89	53,80	4,88	54,58	1,67	68,47	0,00	0,00	19,69	9,36
Öljyt / Oil	7,98	11,3	0,88	3,24	4,64	18,58	2,71	21,78	0,00	0,00	0,68	23,69	2,03	22,28	2,03	22,67	0,68	27,83	0,00	0,00	0,31	0,15
Margariinit, kasvirasvalevitteet / Vegetable based margarine	6,37	9,0	1,90	6,97	2,62	10,49	1,96	15,78	0,05	6,37	0,50	17,46	1,46	16,02	1,46	16,29	0,50	20,51	0,00	0,00	0,01	0,00
Voi, maitorasvaseokset	8,97	12,7	4,56	16,68	2,78	11,14	0,86	6,88	0,16	19,05	0,24	8,40	0,53	5,82	0,52	5,76	0,24	9,88	0,00	0,00	16,27	7,74
Ruoanvalmistusmargariini / Cooking and industrial margarine	3,38	4,8	1,29	4,73	1,42	5,70	0,64	5,17	0,08	8,91	0,15	5,34	0,48	5,27	0,48	5,37	0,15	6,27	0,00	0,00	0,33	0,15
Muut rasvat / Other fats	1,08	1,5	0,14	0,50	0,44	1,77	0,50	4,01	0,00	0,08	0,10	3,40	0,40	4,41	0,40	4,48	0,10	3,98	0,00	0,00	2,78	1,32
Kala, äyriäiset / Fish, shellfish	2,07	2,9	0,32	1,18	0,61	2,46	0,54	4,31	0,00	0,00	0,37	12,86	0,14	1,58	0,13	1,41	0,03	1,16	0,07	87,98	17,86	8,49
Kananmuna / Egg	1,81	2,6	0,39	1,44	0,63	2,51	0,22	1,77	0,00	0,00	0,03	1,12	0,19	2,03	0,17	1,87	0,01	0,43	0,00	0,00	64,11	30,49
Liha / Meat	10,71	15,2	3,81	13,94	4,47	17,90	1,41	11,35	0,11	12,58	0,19	6,48	1,07	11,79	1,00	11,18	0,13	5,14	0,01	11,80	57,87	27,52
Sianliha / Pork	3,20	4,5	1,19	4,36	1,36	5,46	0,37	2,99	0,03	3,08	0,05	1,59	0,30	3,30	0,28	3,09	0,03	1,21	0,00	3,61	11,36	5,40
Nauta / Beef	1,47	2,1	0,62	2,27	0,58	2,34	0,06	0,50	0,04	4,40	0,01	0,49	0,04	0,46	0,04	0,41	0,01	0,33	0,00	1,14	10,09	4,80
Kana, kalkkuna / Poultry	1,79	2,5	0,40	1,48	0,82	3,30	0,41	3,29	0,02	2,17	0,06	2,13	0,34	3,73	0,33	3,64	0,05	2,00	0,00	1,24	17,50	8,32
Lammas, riista / Mutton, game	0,22	0,3	0,08	0,29	0,06	0,25	0,01	0,11	0,00	0,00	0,00	0,15	0,01	0,09	0,01	0,07	0,00	0,10	0,00	0,61	1,88	0,89
Elimet / Offal	0,31	0,4	0,12	0,43	0,13	0,51	0,05	0,41	0,00	0,15	0,01	0,26	0,03	0,36	0,03	0,32	0,00	0,13	0,00	1,08	2,46	1,17
Makkarat, lihaleikkeleet / Sausages, cold cuts	3,72	5,3	1,40	5,12	1,51	6,05	0,50	4,05	0,02	2,78	0,05	1,86	0,35	3,86	0,33	3,65	0,03	1,38	0,00	4,12	14,58	6,93
Maito / Milk	16,54	23,5	11,31	41,43	4,12	16,52	0,49	3,90	0,42	49,62	0,08	2,97	0,30	3,31	0,27	3,03	0,08	3,49	0,00	0,00	48,29	22,96

Sähköinen liitetaulukko 9.

Maito, piimä / Milk, sour milk	3,83	5,4	2,70	9,89	0,92	3,69	0,10	0,79	0,07	8,18	0,02	0,56	0,06	0,68	0,06	0,66	0,02	0,67	0,00	0,00	17,81	8,47
Juusto / Cheese	7,60	10,8	5,08	18,60	1,91	7,66	0,23	1,88	0,22	26,19	0,04	1,53	0,14	1,55	0,12	1,38	0,04	1,80	0,00	0,00	19,78	9,41
Kerma / Cream	4,34	6,2	3,04	11,13	1,10	4,39	0,13	1,03	0,11	12,61	0,02	0,74	0,08	0,91	0,07	0,83	0,02	0,87	0,00	0,00	8,75	4,16
Muut maitovalmisteet / Other milkproducts	0,77	1,1	0,49	1,81	0,20	0,78	0,02	0,20	0,02	2,63	0,00	0,13	0,02	0,17	0,01	0,15	0,00	0,16	0,00	0,00	1,95	0,93
Sokeri, makeiset, suklaa / Sugar, confectionary, chocolate	2,34	3,3	1,25	4,59	0,69	2,75	0,10	0,79	0,00	0,52	0,01	0,21	0,09	1,01	0,09	1,03	0,01	0,25	0,00	0,00	0,36	0,17
Juomat / Beverages	0,13	0,2	0,03	0,13	0,01	0,04	0,02	0,16	0,00	0,08	0,00	0,11	0,00	0,05	0,00	0,05	0,00	0,13	0,00	0,00	0,15	0,07
Alkoholijuomat / Alcoholic beverages	0,01	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Muut tuotteet / Other products	0,27	0,4	0,08	0,29	0,06	0,23	0,04	0,32	0,00	0,18	0,00	0,14	0,01	0,16	0,01	0,14	0,00	0,08	0,00	0,22	0,09	0,04

Ikäryhmä /Age group 65-74 v/y

Raaka-aineluokka / Food ingredient class	Rasva		SAFA - tyyydyttyneet rasvahapot		MUFA - kertatyydyttyneet rasvahapot		PUFA - moni- tyyydyttymättömät rasvahapot		Trans- rasvahapot				Linolihapo		Alfa-linoleeni- hapo		EPA - eikosapenta- eenihapto		Kolesteroli			
	Fat		Saturated fatty acids		Monoun- saturated fatty acids		Polyunsaturated fatty acids		Trans fatty acids		n-3 PUFA		n-6 PUFA		Linoleic acid		Alpha-linolenic acid		Eicosaeentaenic acid		Cholesterol	
	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	mg	%
Miehet/Men (n = 210)																						
Kasvikset / Vegetables	0,38	0,49	0,06	0,19	0,03	0,11	0,16	1,18	0,00	0,00	0,04	1,31	0,12	1,18	0,11	1,18	0,04	1,61	0,00	0,00	0,38	0,16
Palkokasvit, pähkinät / Legumes, nuts	1,97	2,55	0,21	0,72	0,77	2,79	0,70	5,09	0,00	0,00	0,11	3,19	0,58	5,93	0,58	6,04	0,11	3,97	0,00	0,00	0,00	0,00
Peruna / Potato	0,42	0,54	0,11	0,39	0,09	0,33	0,10	0,76	0,01	1,17	0,04	1,08	0,07	0,75	0,07	0,77	0,04	1,35	0,00	0,00	0,31	0,13
Hedelmät, marjat / Fruit, berries	0,88	1,14	0,10	0,35	0,24	0,88	0,20	1,43	0,00	0,00	0,08	2,41	0,11	1,15	0,11	1,18	0,08	3,03	0,00	0,00	0,23	0,10
Viljat / Cereals	3,10	4,02	0,33	1,15	0,44	1,59	0,98	7,15	0,00	0,14	0,08	2,39	0,90	9,22	0,90	9,43	0,08	2,99	0,00	0,00	0,24	0,10
Rasvat / Fats	34,24	44,39	11,61	39,74	14,10	50,97	7,90	57,44	0,39	44,74	2,07	60,73	5,68	58,13	5,65	59,16	2,07	76,15	0,00	0,00	25,54	10,56
Öljyt / Oil	7,79	10,10	0,79	2,69	4,50	16,27	2,78	20,24	0,00	0,00	0,73	21,48	2,05	20,97	2,04	21,41	0,73	26,94	0,00	0,00	0,33	0,14
Margariinit, kasvirasvavitteet / Vegetable based margarine	9,37	12,15	2,74	9,38	3,88	14,04	2,96	21,55	0,08	8,78	0,80	23,57	2,15	21,98	2,15	22,48	0,80	29,56	0,00	0,00	0,01	0,00
Voi, maitorasvaseokset	12,48	16,18	6,56	22,43	3,76	13,59	1,09	7,92	0,24	26,95	0,30	8,72	0,67	6,86	0,64	6,74	0,30	10,95	0,00	0,00	23,27	9,62
Ruoanvalmistusmargariini / Cooking and industrial margarine	3,92	5,09	1,45	4,98	1,67	6,05	0,76	5,50	0,08	9,02	0,18	5,16	0,57	5,82	0,57	5,97	0,18	6,47	0,00	0,00	0,43	0,18
Muut rasvat / Other fats	0,67	0,87	0,07	0,25	0,28	1,03	0,31	2,23	0,00	0,00	0,06	1,78	0,25	2,51	0,24	2,57	0,06	2,22	0,00	0,00	1,50	0,62
Kala, äyriäiset / Fish, shellfish	3,34	4,33	0,54	1,85	1,00	3,63	0,84	6,14	0,00	0,00	0,61	17,99	0,19	1,98	0,16	1,69	0,04	1,62	0,12	87,98	26,62	11,00
Kananmuna / Egg	1,93	2,51	0,42	1,44	0,67	2,42	0,23	1,71	0,00	0,00	0,03	1,00	0,20	2,02	0,18	1,86	0,01	0,41	0,00	0,00	68,03	28,12
Liha / Meat	15,86	20,56	5,86	20,06	6,59	23,82	2,11	15,37	0,14	16,03	0,25	7,34	1,61	16,48	1,50	15,68	0,16	5,74	0,02	11,85	75,71	31,30
Sianliha / Pork	4,96	6,43	1,87	6,41	2,09	7,56	0,58	4,22	0,04	4,40	0,07	1,97	0,49	4,97	0,45	4,67	0,04	1,59	0,00	3,45	17,08	7,06
Nauta / Beef	1,33	1,72	0,57	1,95	0,52	1,87	0,05	0,37	0,03	3,80	0,01	0,33	0,03	0,33	0,03	0,28	0,01	0,19	0,00	0,76	10,60	4,38
Kana, kalkkuna / Poultry	2,06	2,67	0,54	1,86	0,90	3,25	0,46	3,31	0,03	2,89	0,05	1,56	0,39	4,04	0,38	3,98	0,04	1,31	0,00	1,52	17,28	7,14
Lammas, riista / Mutton, game	0,43	0,56	0,16	0,53	0,12	0,43	0,03	0,21	0,00	0,00	0,01	0,27	0,02	0,19	0,01	0,15	0,01	0,19	0,00	0,81	4,21	1,74
Elimet / Offal	0,21	0,27	0,08	0,27	0,07	0,27	0,04	0,26	0,00	0,07	0,01	0,22	0,02	0,22	0,02	0,17	0,00	0,07	0,00	0,88	3,66	1,51
Makkarat, lihaleikkeleet / Sausages, cold cuts	6,87	8,91	2,64	9,04	2,89	10,44	0,96	7,00	0,04	4,88	0,10	2,99	0,66	6,73	0,61	6,42	0,06	2,38	0,01	4,43	22,88	9,46

Sähköinen liitetaulukko 9.

Maito / Milk	14,07	18,24	9,66	33,05	3,52	12,73	0,43	3,16	0,33	37,45	0,08	2,35	0,27	2,74	0,25	2,60	0,08	2,95	0,00	0,00	44,63	18,45
Maito, piimä / Milk, sour milk	5,00	6,48	3,61	12,37	1,23	4,46	0,12	0,90	0,09	10,17	0,02	0,58	0,08	0,80	0,08	0,80	0,02	0,73	0,00	0,00	23,26	9,62
Juusto / Cheese	5,89	7,64	3,81	13,04	1,48	5,36	0,22	1,57	0,16	18,29	0,05	1,33	0,13	1,33	0,12	1,24	0,05	1,66	0,00	0,00	14,50	5,99
Kerma / Cream	2,90	3,76	2,05	7,02	0,73	2,64	0,08	0,61	0,07	7,95	0,01	0,40	0,05	0,56	0,05	0,51	0,01	0,51	0,00	0,00	6,11	2,53
Muut maitovalmisteet / Other milkproducts	0,28	0,37	0,18	0,62	0,07	0,26	0,01	0,07	0,01	1,03	0,00	0,04	0,01	0,06	0,01	0,06	0,00	0,05	0,00	0,00	0,76	0,31
Sokeri, makeiset, suklaa / Sugar, confectionary, chocolate	0,58	0,75	0,24	0,83	0,15	0,56	0,03	0,19	0,00	0,35	0,00	0,04	0,02	0,25	0,02	0,25	0,00	0,05	0,00	0,00	0,06	0,02
Juomat / Beverages	0,13	0,17	0,01	0,05	0,00	0,01	0,02	0,15	0,00	0,01	0,00	0,05	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	0,06	0,00	0,00	0,03	0,01
Alkoholijuomat / Alcoholic beverages	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Muut tuotteet / Other products	0,23	0,30	0,05	0,18	0,04	0,15	0,03	0,23	0,00	0,09	0,00	0,12	0,01	0,09	0,01	0,09	0,00	0,06	0,00	0,17	0,11	0,05
Naiset/Women (n = 203)																						
Kasvikset / Vegetables	0,44	0,77	0,07	0,32	0,07	0,35	0,18	1,65	0,00	0,01	0,05	1,84	0,13	1,65	0,12	1,61	0,04	2,09	0,00	0,00	0,31	0,17
Palkokasvit, pähkinät / Legumes, nuts	3,26	5,69	0,43	1,97	1,12	5,63	1,32	12,46	0,00	0,00	0,27	10,55	1,04	13,52	1,04	13,76	0,27	12,89	0,00	0,00	0,00	0,00
Peruna / Potato	0,31	0,54	0,07	0,31	0,08	0,39	0,10	0,90	0,00	0,51	0,03	1,10	0,07	0,93	0,07	0,95	0,03	1,34	0,00	0,00	0,18	0,10
Hedelmät, marjat / Fruit, berries	1,00	1,74	0,12	0,57	0,27	1,34	0,23	2,15	0,00	0,20	0,10	3,76	0,13	1,70	0,13	1,74	0,10	4,63	0,00	0,00	0,25	0,14
Viljat / Cereals	2,44	4,26	0,26	1,21	0,36	1,80	0,75	7,08	0,00	0,00	0,06	2,36	0,69	8,99	0,69	9,16	0,06	2,88	0,00	0,00	0,30	0,16
Rasvat / Fats	23,53	41,11	7,91	36,46	9,72	48,76	5,57	52,45	0,29	41,57	1,39	54,41	4,08	53,13	4,07	53,96	1,39	66,46	0,00	0,00	16,34	8,88
Öljyt / Oil	5,96	10,41	0,60	2,76	3,45	17,32	2,12	19,94	0,00	0,00	0,55	21,49	1,56	20,36	1,56	20,74	0,55	26,24	0,00	0,00	0,25	0,14
Margariinit, kasvirasvavitteet / Vegetable based margarine	5,89	10,28	1,66	7,65	2,32	11,63	1,99	18,76	0,06	8,09	0,48	18,85	1,51	19,62	1,51	19,98	0,48	23,02	0,00	0,00	0,01	0,01
Voi, maitorasvaseokset	7,91	13,82	4,30	19,85	2,36	11,85	0,66	6,19	0,16	22,06	0,18	6,95	0,40	5,20	0,39	5,13	0,18	8,50	0,00	0,00	14,89	8,10
Ruoanvalmistusmargariini / Cooking and industrial margarine	3,48	6,09	1,31	6,04	1,48	7,40	0,66	6,22	0,08	11,42	0,16	6,10	0,49	6,44	0,50	6,57	0,16	7,44	0,00	0,00	0,36	0,20
Muut rasvat / Other fats	0,29	0,51	0,03	0,16	0,11	0,56	0,14	1,34	0,00	0,00	0,03	1,02	0,12	1,51	0,12	1,54	0,03	1,25	0,00	0,00	0,81	0,44
Kala, äyriäiset / Fish, shellfish	2,35	4,10	0,36	1,67	0,67	3,36	0,59	5,59	0,00	0,00	0,42	16,33	0,14	1,88	0,12	1,62	0,03	1,43	0,08	89,63	21,67	11,79
Kananmuna / Egg	1,55	2,71	0,34	1,56	0,54	2,70	0,19	1,78	0,00	0,00	0,03	1,07	0,16	2,07	0,14	1,90	0,01	0,43	0,00	0,00	55,11	29,97
Liha / Meat	8,90	15,55	3,21	14,80	3,69	18,49	1,22	11,50	0,09	12,97	0,15	5,71	0,95	12,32	0,88	11,71	0,09	4,49	0,01	9,97	51,67	28,10
Sianliha / Pork	2,32	4,05	0,88	4,08	0,99	4,95	0,28	2,60	0,02	2,53	0,03	1,21	0,22	2,83	0,20	2,64	0,02	0,97	0,00	2,53	9,60	5,22
Nauta / Beef	1,11	1,93	0,48	2,20	0,43	2,13	0,04	0,38	0,03	4,13	0,01	0,33	0,03	0,36	0,02	0,31	0,00	0,21	0,00	0,74	7,63	4,15
Kana, kalkkuna / Poultry	1,93	3,36	0,49	2,26	0,84	4,22	0,43	4,01	0,02	3,42	0,05	1,95	0,37	4,84	0,36	4,73	0,04	1,73	0,00	1,93	17,29	9,40
Lammas, riista / Mutton, game	0,30	0,52	0,12	0,55	0,09	0,46	0,02	0,17	0,00	0,00	0,01	0,22	0,01	0,14	0,01	0,12	0,00	0,15	0,00	0,68	2,32	1,26
Elimet / Offal	0,18	0,32	0,07	0,30	0,06	0,32	0,03	0,28	0,00	0,08	0,01	0,25	0,02	0,25	0,01	0,19	0,00	0,08	0,00	1,13	2,99	1,63
Makkarat, lihaleikkeleet / Sausages, cold cuts	3,07	5,36	1,17	5,41	1,28	6,41	0,43	4,07	0,02	2,82	0,04	1,75	0,30	3,90	0,28	3,71	0,03	1,36	0,00	2,96	11,84	6,44
Maito / Milk	12,25	21,40	8,36	38,58	3,11	15,59	0,38	3,54	0,31	44,25	0,06	2,53	0,24	3,08	0,22	2,87	0,06	3,09	0,00	0,00	37,70	20,50

Sähköinen liitetaulukko 9.

Maito, piimä / Milk, sour milk	3,61	6,31	2,57	11,85	0,88	4,43	0,09	0,87	0,07	9,80	0,02	0,59	0,06	0,75	0,06	0,73	0,02	0,72	0,00	0,00	17,33	9,43
Juusto / Cheese	4,89	8,55	3,26	15,06	1,23	6,16	0,15	1,43	0,15	20,66	0,03	1,10	0,09	1,21	0,08	1,08	0,03	1,34	0,00	0,00	12,65	6,88
Kerma / Cream	3,14	5,49	2,15	9,93	0,84	4,21	0,11	1,02	0,07	10,51	0,02	0,72	0,07	0,95	0,07	0,89	0,02	0,87	0,00	0,00	6,30	3,43
Muut maitovalmisteet / Other milkproducts	0,61	1,06	0,38	1,74	0,16	0,79	0,02	0,22	0,02	3,29	0,00	0,12	0,01	0,18	0,01	0,17	0,00	0,15	0,00	0,00	1,42	0,77
Sokeri, makeiset, suklaa / Sugar, confectionary, chocolate	0,89	1,56	0,47	2,16	0,26	1,32	0,04	0,37	0,00	0,16	0,00	0,09	0,04	0,47	0,04	0,48	0,00	0,12	0,00	0,00	0,11	0,06
Juomat / Beverages	0,09	0,16	0,02	0,09	0,01	0,03	0,02	0,16	0,00	0,03	0,00	0,05	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	0,06	0,00	0,00	0,08	0,04
Alkoholijuomat / Alcoholic beverages	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Muut tuotteet / Other products	0,21	0,36	0,06	0,30	0,05	0,23	0,03	0,28	0,00	0,30	0,00	0,15	0,01	0,12	0,01	0,11	0,00	0,05	0,00	0,40	0,15	0,08

FINRAVINTO 2012 -TUTKIMUS

FINDIET 2012 SURVEY

Sähköinen liitetaulukko 10. Rasvaliukoisten vitamiinien ja karotenoidien päivittäinen saanti (mg/μg, %) raaka-aineluokittain.

Electronic supplementary table 10. Daily intake (mg/μg, %) of fat-soluble vitamins and carotenoids from food ingredients.

Sukuoli / Sex	Ikäryhmä / Age group	Elintarvikeluokka / Food ingredient class	n	A-vitamiini		Karotenoidit		Beetakaroteeni ekv		D-vitamiini		E-vitamiini		K-vitamiini	
				Vitamin A		Carotenoids		Betacaroten eqv		Vitamin D		Vitamin E		Vitamin K	
				μg	%	μg	%	μg	%	μg	%	mg	%	μg	%
Miehet / Men	25-64 v/y	Kasvikset / Vegetables	585	186,43	19	5655,11	75	2245,95	79	0,09	1	0,66	6	34,63	33
Miehet / Men	25-64 v/y	Juurekset / Vegetables	585	129,10	13	1959,13	26	1555,21	55	0,00	0	0,10	1	5,02	5
Miehet / Men	25-64 v/y	Lehtivihannekset / Leaf vegetables	585	11,88	1	360,39	5	143,12	5	0,00	0	0,10	1	14,65	14
Miehet / Men	25-64 v/y	Kaali / Cabbage	585	3,29	0	121,65	2	39,58	1	0,00	0	0,02	0	7,49	7
Miehet / Men	25-64 v/y	Vihanneshedelmät / Fruit vegetables	585	34,64	3	1845,49	24	417,33	15	0,00	0	0,34	3	6,03	6
Miehet / Men	25-64 v/y	Sipuli / Onion	585	0,88	0	31,39	0	10,59	0	0,00	0	0,01	0	0,62	1
Miehet / Men	25-64 v/y	Kasvissäilykkeet / Vegetables, canned	585	6,60	1	1336,50	18	79,55	3	0,00	0	0,09	1	0,81	1
Miehet / Men	25-64 v/y	Sienet / Mushrooms	585	0,05	0	0,56	0	0,56	0	0,08	1	0,00	0	0,01	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Palkokasvit, pähkinät / Legumes, nuts	585	4,31	0	249,62	3	50,97	2	0,02	0	0,76	7	3,81	4
Miehet / Men	25-64 v/y	Peruna / Potato	585	0,62	0	65,91	1	7,48	0	0,00	0	0,21	2	1,66	2
Miehet / Men	25-64 v/y	Hedelmät, marjat / Fruit, berries	585	9,92	1	275,94	4	118,89	4	0,00	0	0,71	6	5,45	5
Miehet / Men	25-64 v/y	Viljat / Cereals	585	0,90	0	221,93	3	9,05	0	0,00	0	0,97	9	4,06	4
Miehet / Men	25-64 v/y	Rasvat / Fats	585	232,62	23	73,67	1	59,16	2	3,23	29	5,31	47	30,92	30
Miehet / Men	25-64 v/y	Öljyt / Oil	585	0,01	0	0,18	0	0,18	0	0,00	0	2,23	20	12,29	12
Miehet / Men	25-64 v/y	Margariinit, kasvirasvalevitteet / Vegetable based margarine	585	113,86	11	0,25	0	0,25	0	1,77	16	1,46	13	6,66	6
Miehet / Men	25-64 v/y	Voi, maitorasvaseokset	585	99,71	10	57,96	1	57,96	2	1,26	11	0,69	6	6,36	6
Miehet / Men	25-64 v/y	Ruoanvalmistusmargariini / Cooking and industrial margarine	585	15,43	2	0,13	0	0,13	0	0,19	2	0,46	4	3,00	3
Miehet / Men	25-64 v/y	Muut rasvat / Other fats	585	3,61	0	15,16	0	0,64	0	0,01	0	0,48	4	2,61	3
Miehet / Men	25-64 v/y	Kala, äyriäiset / Fish, shellfish	585	8,87	1	64,96	1	0,01	0	2,65	24	0,58	5	0,75	1
Miehet / Men	25-64 v/y	Kananmuna / Egg	585	63,15	6	167,56	2	3,14	0	0,53	5	0,45	4	0,19	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Liha / Meat	585	299,96	30	19,20	0	18,21	1	0,53	5	0,80	7	12,72	12
Miehet / Men	25-64 v/y	Sianliha / Pork	585	2,69	0	1,38	0	1,38	0	0,13	1	0,17	2	0,66	1
Miehet / Men	25-64 v/y	Nauta / Beef	585	2,86	0	7,00	0	7,00	0	0,06	1	0,12	1	0,90	1
Miehet / Men	25-64 v/y	Kana, kalkkuna / Poultry	585	7,85	1	0,01	0	0,00	0	0,16	1	0,23	2	10,16	10
Miehet / Men	25-64 v/y	Lammas, riista / Mutton, game	585	0,78	0	0,00	0	0,00	0	0,02	0	0,07	1	0,18	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Elimet / Offal	585	281,82	28	8,00	0	7,83	0	0,01	0	0,01	0	0,12	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Makkarat, lihaleikkeleet / Sausages, cold cuts	585	3,96	0	2,81	0	1,99	0	0,15	1	0,19	2	0,71	1

Sähköinen liitetaulukko 10.

Miehet / Men	25-64 v/y	Maito / Milk	585	157,45	16	96,34	1	91,00	3	3,99	36	0,45	4	7,62	7
Miehet / Men	25-64 v/y	Maito, piimä / Milk, sour milk	585	46,98	5	41,49	1	37,79	1	3,86	35	0,14	1	1,60	2
Miehet / Men	25-64 v/y	Juusto / Cheese	585	71,35	7	36,04	0	34,47	1	0,10	1	0,17	1	4,98	5
Miehet / Men	25-64 v/y	Kerma / Cream	585	32,91	3	15,65	0	15,66	1	0,02	0	0,12	1	0,87	1
Miehet / Men	25-64 v/y	Muut maitovalmisteet / Other milkproducts	585	6,21	1	3,16	0	3,08	0	0,00	0	0,02	0	0,17	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Sokeri, makeiset, suklaa / Sugar, confectionary, chocolate	585	5,25	1	3,33	0	2,72	0	0,00	0	0,13	1	0,19	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Juomat / Beverages	585	1,56	0	26,21	0	10,76	0	0,06	1	0,06	1	1,69	2
Miehet / Men	25-64 v/y	Alkoholijuomat / Alcoholic beverages	585	0,25	0	0,11	0	0,11	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Muut tuotteet / Other products	585	18,11	2	657,24	9	217,00	8	0,03	0	0,17	2	0,38	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Kasvikset / Vegetables	710	233,91	30	6147,89	79	2817,65	84	0,09	1	0,74	8	38,46	40
Naiset / Women	25-64 v/y	Juurekset / Vegetables	710	165,62	21	2483,02	32	1994,88	59	0,00	0	0,12	1	5,86	6
Naiset / Women	25-64 v/y	Lehtivihannekset / Leaf vegetables	710	14,42	2	415,39	5	173,69	5	0,00	0	0,12	1	15,55	16
Naiset / Women	25-64 v/y	Kaali / Cabbage	710	5,05	1	183,70	2	60,84	2	0,00	0	0,03	0	9,53	10
Naiset / Women	25-64 v/y	Vihanneshedelmät / Fruit vegetables	710	41,81	5	2158,49	28	503,69	15	0,00	0	0,41	4	6,54	7
Naiset / Women	25-64 v/y	Sipuli / Onion	710	0,65	0	23,35	0	7,89	0	0,00	0	0,01	0	0,46	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Kasvissäilykkeet / Vegetables, canned	710	6,22	1	882,16	11	74,89	2	0,00	0	0,06	1	0,52	1
Naiset / Women	25-64 v/y	Sienet / Mushrooms	710	0,15	0	1,78	0	1,78	0	0,09	1	0,00	0	0,01	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Palkokasvit, pähkinät / Legumes, nuts	710	4,61	1	241,85	3	54,31	2	0,02	0	1,01	10	3,71	4
Naiset / Women	25-64 v/y	Peruna / Potato	710	0,40	0	42,53	1	4,83	0	0,00	0	0,14	1	1,06	1
Naiset / Women	25-64 v/y	Hedelmät, marjat / Fruit, berries	710	13,66	2	381,80	5	164,29	5	0,00	0	0,91	9	7,38	8
Naiset / Women	25-64 v/y	Viljat / Cereals	710	0,73	0	174,10	2	7,09	0	0,00	0	0,75	8	3,11	3
Naiset / Women	25-64 v/y	Rasvat / Fats	710	176,38	22	55,79	1	39,40	1	2,56	30	4,12	42	23,33	24
Naiset / Women	25-64 v/y	Öljyt / Oil	710	0,02	0	0,23	0	0,23	0	0,00	0	1,67	17	9,05	9
Naiset / Women	25-64 v/y	Margariinit, kasvirasvalevitteet / Vegetable based margarine	710	95,02	12	0,15	0	0,15	0	1,48	17	1,27	13	5,59	6
Naiset / Women	25-64 v/y	Voi, maitorasvaseokset	710	66,80	8	37,95	0	37,95	1	0,93	11	0,49	5	4,46	5
Naiset / Women	25-64 v/y	Ruoanvalmistusmargariini / Cooking and industrial margarine	710	12,21	2	0,16	0	0,16	0	0,15	2	0,40	4	2,63	3
Naiset / Women	25-64 v/y	Muut rasvat / Other fats	710	2,32	0	17,30	0	0,91	0	0,00	0	0,30	3	1,62	2
Naiset / Women	25-64 v/y	Kala, äyriäiset / Fish, shellfish	710	5,48	1	61,09	1	0,00	0	1,98	23	0,45	5	0,66	1
Naiset / Women	25-64 v/y	Kananmuna / Egg	710	46,79	6	123,88	2	2,32	0	0,39	5	0,33	3	0,14	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Liha / Meat	710	139,03	18	11,29	0	10,87	0	0,31	4	0,45	5	8,85	9
Naiset / Women	25-64 v/y	Sianliha / Pork	710	1,54	0	0,89	0	0,89	0	0,07	1	0,09	1	0,28	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Nauta / Beef	710	1,77	0	4,85	0	4,85	0	0,04	0	0,07	1	0,61	1

Naiset / Women	25-64 v/y	Kana, kalkkuna / Poultry	710	5,39	1	0,00	0	0,00	0	0,10	1	0,17	2	7,50	8
Naiset / Women	25-64 v/y	Lammas, riista / Mutton, game	710	0,31	0	0,00	0	0,00	0	0,01	0	0,03	0	0,07	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Elimet / Offal	710	128,19	16	4,33	0	4,14	0	0,01	0	0,01	0	0,05	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Makkarat, lihaleikkeleet / Sausages, cold cuts	710	1,83	0	1,22	0	0,99	0	0,07	1	0,09	1	0,35	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Maito / Milk	710	140,78	18	87,84	1	81,52	2	3,23	37	0,40	4	6,63	7
Naiset / Women	25-64 v/y	Maito, piimä / Milk, sour milk	710	34,56	4	34,47	0	30,73	1	3,11	36	0,11	1	1,41	1
Naiset / Women	25-64 v/y	Juusto / Cheese	710	63,18	8	33,04	0	30,53	1	0,09	1	0,15	2	4,08	4
Naiset / Women	25-64 v/y	Kerma / Cream	710	36,34	5	16,91	0	16,91	1	0,03	0	0,11	1	0,97	1
Naiset / Women	25-64 v/y	Muut maitovalmisteet / Other milkproducts	710	6,70	1	3,42	0	3,35	0	0,00	0	0,03	0	0,18	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Sokeri, makeiset, suklaa / Sugar, confectionary, chocolate	710	4,91	1	3,17	0	2,44	0	0,00	0	0,14	1	0,17	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Juomat / Beverages	710	5,61	1	42,76	1	63,77	2	0,03	0	0,10	1	1,69	2
Naiset / Women	25-64 v/y	Alkoholijuomat / Alcoholic beverages	710	0,11	0	0,05	0	0,05	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Muut tuotteet / Other products	710	10,07	1	359,91	5	120,76	4	0,01	0	0,11	1	0,28	0

Sukuoli / Sex	Ikäryhmä / Age group	Elintarvikeluokka/Food ingredient class	n	A-vitamiini Vitamin A		Karotenoidit Carotenoids		Beetakaroteeni ekv Betacatoeren eqv		D-vitamiini Vitamin D		E-vitamiini Vitamin E		K-vitamiini Vitamin K	
				µg	%	µg	%	µg	%	µg	%	mg	%	µg	%
				Miehet / Men	65-74 v/y	Kasvikset / Vegetables	210	225,20	24	5269,20	78	2713,03	85	0,14	1
Miehet / Men	65-74 v/y	Juurekset / Vegetables	210	168,42	18	2541,66	38	2028,93	64	0,00	0	0,12	1	6,06	6
Miehet / Men	65-74 v/y	Lehtivihannekset / Leaf vegetables	210	11,49	1	296,62	4	138,39	4	0,00	0	0,10	1	11,89	12
Miehet / Men	65-74 v/y	Kaali / Cabbage	210	7,25	1	173,42	3	87,40	3	0,00	0	0,03	0	12,10	12
Miehet / Men	65-74 v/y	Vihanneshedelmät / Fruit vegetables	210	35,48	4	1894,03	28	427,48	13	0,00	0	0,32	3	5,25	5
Miehet / Men	65-74 v/y	Sipuli / Onion	210	0,60	0	21,49	0	7,24	0	0,00	0	0,01	0	0,43	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Kasvissäilykkeet / Vegetables, canned	210	1,80	0	340,06	5	21,66	1	0,00	0	0,03	0	0,21	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Sienet / Mushrooms	210	0,16	0	1,94	0	1,94	0	0,14	1	0,00	0	0,01	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Palkokasvit, pähkinät / Legumes, nuts	210	3,50	0	228,65	3	42,07	1	0,01	0	0,55	5	3,20	3
Miehet / Men	65-74 v/y	Peruna / Potato	210	0,68	0	71,70	1	8,14	0	0,00	0	0,11	1	1,40	1
Miehet / Men	65-74 v/y	Hedelmät, marjat / Fruit, berries	210	16,66	2	386,40	6	201,60	6	0,00	0	1,03	10	7,91	8
Miehet / Men	65-74 v/y	Viljat / Cereals	210	0,72	0	221,38	3	7,48	0	0,00	0	1,04	10	4,54	5
Miehet / Men	65-74 v/y	Rasvat / Fats	210	259,72	28	65,38	1	56,94	2	3,90	30	4,83	47	28,35	29
Miehet / Men	65-74 v/y	Öljyt / Oil	210	0,01	0	0,09	0	0,09	0	0,00	0	1,68	16	9,55	10
Miehet / Men	65-74 v/y	Margariinit, kasvirasvavitteet / Vegetable based margarine	210	146,27	16	0,37	0	0,37	0	2,46	19	1,87	18	8,94	9
Miehet / Men	65-74 v/y	Voi, maitorasvaseokset	210	93,41	10	55,78	1	55,78	2	1,22	10	0,64	6	5,78	6
Miehet / Men	65-74 v/y	Ruoanvalmistusmargariini / Cooking and industrial margarine	210	18,39	2	0,15	0	0,15	0	0,21	2	0,47	5	3,08	3
Miehet / Men	65-74 v/y	Muut rasvat / Other fats	210	1,64	0	9,00	0	0,56	0	0,01	0	0,18	2	0,99	1
Miehet / Men	65-74 v/y	Kala, äyriäiset / Fish, shellfish	210	10,40	1	95,27	1	0,00	0	3,88	30	0,69	7	0,89	1
Miehet / Men	65-74 v/y	Kananmuna / Egg	210	49,71	5	132,49	2	2,49	0	0,42	3	0,35	3	0,15	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Liha / Meat	210	243,71	26	14,38	0	14,22	0	0,42	3	0,55	5	7,98	8
Miehet / Men	65-74 v/y	Sianliha / Pork	210	2,70	0	1,09	0	1,09	0	0,12	1	0,13	1	0,39	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Nauta / Beef	210	1,72	0	5,10	0	5,10	0	0,04	0	0,07	1	0,63	1
Miehet / Men	65-74 v/y	Kana, kalkkuna / Poultry	210	5,89	1	0,01	0	0,01	0	0,11	1	0,14	1	6,23	6
Miehet / Men	65-74 v/y	Lammas, riista / Mutton, game	210	0,66	0	0,00	0	0,00	0	0,02	0	0,06	1	0,18	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Elimet / Offal	210	229,81	25	6,58	0	6,58	0	0,01	0	0,01	0	0,08	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Makkarat, lihaleikkeleet / Sausages, cold cuts	210	2,93	0	1,60	0	1,44	0	0,12	1	0,15	1	0,47	0

Sähköinen liitetaulukko 10.

Miehet / Men	65-74 v/y	Maito / Milk	210	117,21	13	72,20	1	69,01	2	4,00	31	0,34	3	6,64	7
Miehet / Men	65-74 v/y	Maito, piimä / Milk, sour milk	210	43,84	5	36,00	1	34,25	1	3,93	31	0,11	1	2,09	2
Miehet / Men	65-74 v/y	Juusto / Cheese	210	46,10	5	23,10	0	21,69	1	0,06	0	0,14	1	3,90	4
Miehet / Men	65-74 v/y	Kerma / Cream	210	24,85	3	11,81	0	11,81	0	0,02	0	0,08	1	0,59	1
Miehet / Men	65-74 v/y	Muut maitovalmisteet / Other milkproducts	210	2,41	0	1,29	0	1,26	0	0,00	0	0,01	0	0,07	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Sokeri, makeiset, suklaa / Sugar, confectionary, chocolate	210	0,75	0	0,52	0	0,41	0	0,00	0	0,06	1	0,05	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Juomat / Beverages	210	0,94	0	26,94	0	10,65	0	0,00	0	0,01	0	1,74	2
Miehet / Men	65-74 v/y	Alkoholijuomat / Alcoholic beverages	210	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Muut tuotteet / Other products	210	5,27	1	188,78	3	62,77	2	0,02	0	0,07	1	0,12	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Kasvikset / Vegetables	203	258,94	32	5827,45	81	3119,34	88	0,11	1	0,68	8	33,82	39
Naiset / Women	65-74 v/y	Juurekset / Vegetables	203	193,92	24	2899,71	40	2336,01	66	0,00	0	0,13	2	6,37	7
Naiset / Women	65-74 v/y	Lehtivihannekset / Leaf vegetables	203	13,10	2	410,65	6	157,89	4	0,00	0	0,10	1	13,15	15
Naiset / Women	65-74 v/y	Kaali / Cabbage	203	4,89	1	138,58	2	58,95	2	0,00	0	0,02	0	8,11	9
Naiset / Women	65-74 v/y	Vihanneshedelmät / Fruit vegetables	203	42,10	5	2047,90	28	507,27	14	0,00	0	0,40	5	5,56	6
Naiset / Women	65-74 v/y	Sipuli / Onion	203	0,48	0	17,30	0	5,84	0	0,00	0	0,00	0	0,34	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Kasvissäilykkeet / Vegetables, canned	203	4,43	1	313,31	4	53,38	2	0,00	0	0,02	0	0,27	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Sienet / Mushrooms	203	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,11	1	0,00	0	0,01	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Palkokasvit, pähkinät / Legumes, nuts	203	5,25	1	329,98	5	62,93	2	0,01	0	0,69	8	4,78	5
Naiset / Women	65-74 v/y	Peruna / Potato	203	0,39	0	41,23	1	4,68	0	0,00	0	0,07	1	0,75	1
Naiset / Women	65-74 v/y	Hedelmät, marjat / Fruit, berries	203	15,11	2	405,96	6	183,27	5	0,00	0	1,19	14	10,35	12
Naiset / Women	65-74 v/y	Viljat / Cereals	203	0,47	0	160,25	2	5,63	0	0,00	0	0,76	9	3,26	4
Naiset / Women	65-74 v/y	Rasvat / Fats	203	168,54	21	40,95	1	35,96	1	2,14	25	3,45	40	19,21	22
Naiset / Women	65-74 v/y	Öljyt / Oil	203	0,01	0	0,07	0	0,07	0	0,00	0	1,28	15	7,27	8
Naiset / Women	65-74 v/y	Margariinit, kasvirasvalevitteet / Vegetable based margarine	203	92,93	11	0,50	0	0,50	0	1,33	15	1,30	15	5,23	6
Naiset / Women	65-74 v/y	Voi, maitorasvaseokset	203	60,39	7	34,81	0	34,81	1	0,64	7	0,37	4	3,49	4
Naiset / Women	65-74 v/y	Ruoanvalmistusmargariini / Cooking and industrial margarine	203	14,53	2	0,16	0	0,16	0	0,17	2	0,41	5	2,77	3
Naiset / Women	65-74 v/y	Muut rasvat / Other fats	203	0,68	0	5,42	0	0,43	0	0,00	0	0,09	1	0,45	1
Naiset / Women	65-74 v/y	Kala, äyriäiset / Fish, shellfish	203	7,08	1	67,48	1	0,00	0	2,64	31	0,58	7	0,70	1
Naiset / Women	65-74 v/y	Kananmuna / Egg	203	40,21	5	106,30	1	1,99	0	0,33	4	0,28	3	0,12	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Liha / Meat	203	206,14	25	11,51	0	11,39	0	0,27	3	0,37	4	7,61	9
Naiset / Women	65-74 v/y	Sianliha / Pork	203	1,31	0	0,49	0	0,49	0	0,06	1	0,07	1	0,26	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Nauta / Beef	203	1,31	0	3,68	0	3,68	0	0,03	0	0,05	1	0,42	0

Sähköinen liitetaulukko 10.

Naiset / Women	65-74 v/y	Kana, kalkkuna / Poultry	203	5,49	1	0,00	0	0,00	0	0,10	1	0,14	2	6,51	7
Naiset / Women	65-74 v/y	Lammas, riista / Mutton, game	203	0,38	0	0,00	0	0,00	0	0,01	0	0,03	0	0,10	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Elimet / Offal	203	196,09	24	6,49	0	6,49	0	0,01	0	0,01	0	0,09	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Makkarat, lihaleikkeleet / Sausages, cold cuts	203	1,56	0	0,86	0	0,74	0	0,06	1	0,07	1	0,24	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Maito / Milk	203	103,50	13	65,59	1	60,81	2	3,11	36	0,32	4	4,96	6
Naiset / Women	65-74 v/y	Maito, piimä / Milk, sour milk	203	32,21	4	28,92	0	26,45	1	3,02	35	0,09	1	1,51	2
Naiset / Women	65-74 v/y	Juusto / Cheese	203	40,91	5	21,91	0	19,70	1	0,06	1	0,09	1	2,47	3
Naiset / Women	65-74 v/y	Kerma / Cream	203	25,45	3	12,17	0	12,18	0	0,02	0	0,12	1	0,83	1
Naiset / Women	65-74 v/y	Muut maitovalmisteet / Other milkproducts	203	4,93	1	2,58	0	2,49	0	0,00	0	0,02	0	0,15	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Sokeri, makeiset, suklaa / Sugar, confectionary, chocolate	203	1,71	0	1,17	0	0,90	0	0,00	0	0,07	1	0,06	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Juomat / Beverages	203	1,28	0	29,22	0	14,07	0	0,02	0	0,01	0	1,48	2
Naiset / Women	65-74 v/y	Alkoholijuomat / Alcoholic beverages	203	0,18	0	0,08	0	0,08	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Muut tuotteet / Other products	203	4,25	1	147,87	2	50,22	1	0,03	0	0,05	1	0,13	0

FINRAVINTO 2012 -TUTKIMUS

FINDIET 2012 SURVEY

Sähköinen liitetaulukko 11. Vesiliukoisten vitamiinien päivittäinen saanti (mg/μg, %) raaka-aineluokittain.

Electronic supplementary table 11. Daily intake (mg/μg, %) of water-soluble vitamin from food ingredients.

Suku­puoli / Sex	Ikäryhmä / Age group	Elintarvikeluokka/Food ingredient class	n	Tiamiini		Riboflaviini		Niasiini, NE		Pyridoksiini		Folaatti		B12-vitamiini		C-vitamiini	
				Thiamine		Riboflavin		Niacin, NE		Pyridoxine		Folate		Vitamin B12		Vitamin C	
				mg	%	mg	%	mg	%	mg	%	μg	%	μg	%	mg	%
Miehet / Men	25-64 v/y	Kasvikset / Vegetables	585	0,10	6	0,11	5	1,44	3	0,17	8	41,97	13	0,00	0	34,52	30
Miehet / Men	25-64 v/y	Juurekset / Vegetables	585	0,02	1	0,02	1	0,35	1	0,03	1	10,95	4	0,00	0	6,08	5
Miehet / Men	25-64 v/y	Lehtivihannekset / Leaf vegetables	585	0,01	1	0,01	1	0,12	0	0,01	1	9,80	3	0,00	0	2,03	2
Miehet / Men	25-64 v/y	Kaali / Cabbage	585	0,01	1	0,01	0	0,11	0	0,02	1	6,12	2	0,00	0	6,25	6
Miehet / Men	25-64 v/y	Vihanneshedelmät / Fruit vegetables	585	0,03	2	0,04	2	0,45	1	0,06	3	9,55	3	0,00	0	16,07	14
Miehet / Men	25-64 v/y	Sipuli / Onion	585	0,01	0	0,00	0	0,07	0	0,03	1	2,58	1	0,00	0	1,72	2
Miehet / Men	25-64 v/y	Kasvissäilykkeet / Vegetables, canned	585	0,01	1	0,01	0	0,16	0	0,01	1	2,16	1	0,00	0	2,30	2
Miehet / Men	25-64 v/y	Sienet / Mushrooms	585	0,00	0	0,01	1	0,17	0	0,01	0	0,81	0	0,00	0	0,07	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Palkokasvit, pähkinät / Legumes, nuts	585	0,08	5	0,03	1	0,98	2	0,05	2	10,55	3	0,01	0	0,61	1
Miehet / Men	25-64 v/y	Peruna / Potato	585	0,19	11	0,03	1	0,75	2	0,12	6	22,23	7	0,00	0	9,06	8
Miehet / Men	25-64 v/y	Hedelmät, marjat / Fruit, berries	585	0,11	6	0,07	3	0,99	2	0,23	11	30,62	10	0,00	0	54,75	48
Miehet / Men	25-64 v/y	Hedelmät / Fruit	585	0,05	3	0,04	2	0,54	1	0,17	8	14,77	5	0,00	0	25,98	23
Miehet / Men	25-64 v/y	Hedelmäsäilyke / Fruit canned	585	0,01	0	0,00	0	0,04	0	0,00	0	0,61	0	0,00	0	0,88	1
Miehet / Men	25-64 v/y	Marjat / Berries	585	0,01	0	0,01	1	0,11	0	0,01	0	2,81	1	0,00	0	6,02	5
Miehet / Men	25-64 v/y	Täysmehut / Juices	585	0,04	2	0,02	1	0,31	1	0,05	2	12,43	4	0,00	0	21,87	19
Miehet / Men	25-64 v/y	Viljat / Cereals	585	0,31	18	0,14	6	4,89	12	0,21	10	61,11	20	0,00	0	0,06	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Ruis / Rye	585	0,15	9	0,07	3	0,99	2	0,09	4	34,67	11	0,00	0	0,00	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Vehnä / Wheat	585	0,10	6	0,04	2	2,60	6	0,08	4	15,74	5	0,00	0	0,00	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Kaura, ohra / Oat, barley	585	0,04	2	0,01	0	0,47	1	0,01	1	4,21	1	0,00	0	0,02	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Riisi, pasta / Rice, pasta	585	0,02	1	0,01	0	0,74	2	0,02	1	5,35	2	0,00	0	0,03	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Muut viljat / Other cereals	585	0,01	0	0,00	0	0,09	0	0,01	0	1,14	0	0,00	0	0,00	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Rasvat / Fats	585	0,00	0	0,01	0	0,04	0	0,00	0	0,84	0	0,03	0	0,04	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Kala, äyriäiset / Fish, shellfish	585	0,03	2	0,04	2	3,33	8	0,15	7	3,80	1	1,44	19	0,00	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Kananmuna / Egg	585	0,03	2	0,09	4	0,85	2	0,03	1	13,95	4	0,60	8	0,00	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Liha / Meat	585	0,59	35	0,37	17	16,38	39	0,70	32	30,56	10	2,88	38	0,51	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Sianliha / Pork	585	0,24	14	0,08	3	3,13	7	0,14	6	0,67	0	0,27	4	0,00	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Nauta / Beef	585	0,03	2	0,04	2	2,93	7	0,12	5	0,82	0	0,41	5	0,00	0

Sähköinen liitetaulukko 11.

Miehet / Men	25-64 v/y	Kana, kalkkuna / Poultry	585	0,04	3	0,07	3	3,97	9	0,16	7	4,94	2	0,30	4	0,02	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Lammas, riista / Mutton, game	585	0,02	1	0,03	1	0,93	2	0,05	2	0,51	0	0,47	6	0,00	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Elimet / Offal	585	0,01	1	0,05	2	0,36	1	0,02	1	20,85	7	1,02	14	0,47	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Makkarat, lihaleikkeleet / Sausages, cold cuts	585	0,24	14	0,11	5	5,06	12	0,21	10	2,77	1	0,40	5	0,03	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Maito / Milk	585	0,18	11	1,03	47	6,57	15	0,26	12	35,76	11	2,45	32	6,16	5
Miehet / Men	25-64 v/y	Maito, piimä / Milk, sour milk	585	0,16	9	0,84	39	4,05	10	0,23	10	25,25	8	1,77	23	5,81	5
Miehet / Men	25-64 v/y	Juusto / Cheese	585	0,01	1	0,13	6	2,26	5	0,03	1	8,64	3	0,58	8	0,06	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Kerma / Cream	585	0,01	0	0,04	2	0,15	0	0,01	0	1,46	0	0,06	1	0,17	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Muut maitovalmisteet / Other milkproducts	585	0,00	0	0,03	1	0,11	0	0,00	0	0,40	0	0,04	1	0,11	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Sokeri, makeiset, suklaa / Sugar, confectionary, chocolate	585	0,01	0	0,03	1	0,18	0	0,01	0	0,74	0	0,00	0	0,11	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Juomat / Beverages	585	0,02	1	0,11	5	4,77	11	0,21	10	6,85	2	0,14	2	6,18	5
Miehet / Men	25-64 v/y	Alkoholijuomat / Alcoholic beverages	585	0,01	1	0,03	1	0,54	1	0,03	2	8,55	3	0,00	0	0,00	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Muut tuotteet / Other products	585	0,03	2	0,08	4	0,64	2	0,03	1	44,39	14	0,01	0	0,44	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Kasvikset / Vegetables	710	0,10	8	0,12	7	1,53	5	0,17	10	47,12	18	0,00	0	40,31	32
Naiset / Women	25-64 v/y	Juurekset / Vegetables	710	0,03	2	0,03	1	0,39	1	0,03	2	12,20	5	0,00	0	6,29	5
Naiset / Women	25-64 v/y	Lehtivihannekset / Leaf vegetables	710	0,01	1	0,02	1	0,15	0	0,02	1	11,55	4	0,00	0	2,82	2
Naiset / Women	25-64 v/y	Kaali / Cabbage	710	0,01	1	0,01	1	0,14	0	0,02	1	8,37	3	0,00	0	8,69	7
Naiset / Women	25-64 v/y	Vihanneshedelmät / Fruit vegetables	710	0,04	3	0,05	3	0,53	2	0,07	5	11,12	4	0,00	0	19,61	16
Naiset / Women	25-64 v/y	Sipuli / Onion	710	0,00	0	0,00	0	0,05	0	0,02	1	1,75	1	0,00	0	1,17	1
Naiset / Women	25-64 v/y	Kasvissäilykkeet / Vegetables, canned	710	0,01	1	0,01	0	0,11	0	0,01	1	1,38	1	0,00	0	1,67	1
Naiset / Women	25-64 v/y	Sienet / Mushrooms	710	0,00	0	0,01	1	0,16	1	0,01	0	0,75	0	0,00	0	0,07	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Palkokasvit, pähkinät / Legumes, nuts	710	0,09	8	0,04	2	1,06	3	0,05	3	13,26	5	0,01	0	1,27	1
Naiset / Women	25-64 v/y	Peruna / Potato	710	0,12	9	0,02	1	0,50	2	0,08	5	14,44	5	0,00	0	5,82	5
Naiset / Women	25-64 v/y	Hedelmät, marjat / Fruit, berries	710	0,12	10	0,08	5	1,13	4	0,26	16	35,87	14	0,00	0	65,22	52
Naiset / Women	25-64 v/y	Hedelmät / Fruit	710	0,08	6	0,05	3	0,72	2	0,20	12	21,88	8	0,00	0	39,63	31
Naiset / Women	25-64 v/y	Hedelmäsäilyke / Fruit canned	710	0,01	1	0,00	0	0,05	0	0,01	0	0,73	0	0,00	0	1,10	1
Naiset / Women	25-64 v/y	Marjat / Berries	710	0,01	1	0,02	1	0,15	0	0,01	1	4,07	2	0,00	0	9,60	8
Naiset / Women	25-64 v/y	Täysmehut / Juices	710	0,03	2	0,01	1	0,21	1	0,03	2	9,19	3	0,00	0	14,90	12
Naiset / Women	25-64 v/y	Viljat / Cereals	710	0,24	20	0,11	6	3,90	12	0,17	10	47,47	18	0,00	0	0,05	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Ruis / Rye	710	0,11	9	0,05	3	0,73	2	0,07	4	25,71	10	0,00	0	0,00	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Vehnä / Wheat	710	0,08	6	0,04	2	2,12	7	0,07	4	13,21	5	0,00	0	0,00	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Kaura, ohra / Oat, barley	710	0,03	3	0,01	1	0,40	1	0,01	1	3,58	1	0,00	0	0,05	0

Sähköinen liitetaulukko 11.

Naiset / Women	25-64 v/y	Riisi, pasta / Rice, pasta	710	0,02	1	0,01	0	0,60	2	0,02	1	4,12	2	0,00	0	0,00	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Muut viljat / Other cereals	710	0,00	0	0,00	0	0,05	0	0,00	0	0,84	0	0,00	0	0,00	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Rasvat / Fats	710	0,00	0	0,00	0	0,02	0	0,00	0	0,53	0	0,02	0	0,04	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Kala, äyriäiset / Fish, shellfish	710	0,03	2	0,03	2	2,88	9	0,12	7	2,88	1	1,21	23	0,00	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Kananmuna / Egg	710	0,02	2	0,07	4	0,63	2	0,02	1	10,32	4	0,44	8	0,00	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Liha / Meat	710	0,32	25	0,21	12	9,85	31	0,41	25	15,97	6	1,46	28	0,23	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Sianliha / Pork	710	0,13	11	0,04	2	1,77	6	0,08	5	0,38	0	0,16	3	0,00	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Nauta / Beef	710	0,02	2	0,03	2	2,03	6	0,08	5	0,49	0	0,28	5	0,00	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Kana, kalkkuna / Poultry	710	0,03	3	0,05	3	2,88	9	0,12	7	3,61	1	0,22	4	0,01	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Lammas, riista / Mutton, game	710	0,01	1	0,01	1	0,36	1	0,02	1	0,21	0	0,17	3	0,00	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Elimet / Offal	710	0,01	1	0,02	1	0,23	1	0,01	1	10,11	4	0,44	8	0,21	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Makkarat, lihaleikkeleet / Sausages, cold cuts	710	0,11	9	0,05	3	2,58	8	0,11	6	1,17	0	0,19	4	0,01	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Maito / Milk	710	0,16	13	0,90	51	5,88	19	0,23	14	34,56	13	2,10	40	5,67	4
Naiset / Women	25-64 v/y	Maito, piimä / Milk, sour milk	710	0,13	11	0,71	40	3,55	11	0,19	11	23,88	9	1,47	28	5,25	4
Naiset / Women	25-64 v/y	Juusto / Cheese	710	0,01	1	0,12	7	2,03	6	0,02	2	8,57	3	0,51	10	0,08	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Kerma / Cream	710	0,01	1	0,04	2	0,17	1	0,01	1	1,60	1	0,07	1	0,20	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Muut maitovalmisteet / Other milkproducts	710	0,01	0	0,03	2	0,12	0	0,01	0	0,51	0	0,05	1	0,13	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Sokeri, makeiset, suklaa / Sugar, confectionary, chocolate	710	0,00	0	0,02	1	0,17	1	0,01	0	0,71	0	0,00	0	0,30	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Juomat / Beverages	710	0,01	1	0,07	4	3,22	10	0,08	5	5,76	2	0,03	0	6,32	5
Naiset / Women	25-64 v/y	Alkoholijuomat / Alcoholic beverages	710	0,00	0	0,01	0	0,14	0	0,01	1	2,16	1	0,00	0	0,00	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Muut tuotteet / Other products	710	0,02	2	0,06	3	0,48	2	0,02	1	33,10	12	0,01	0	0,32	0

Sähköinen liitetaulukko 11.

Suku­puoli / Sex	Ikäryhmä / Age group	Elintarvikeluokka / Food ingredient class	n	Tiamiini		Riboflaviini		Niasiini, NE		Pyridoksiini		Folaatti		B12-vitamiini		C-vitamiini	
				Thiamine		Riboflavin		Niacin, NE		Pyridoxine		Folate		Vitamin B12		Vitamin C	
				mg	%	mg	%	mg	%	mg	%	µg	%	µg	%	mg	%
Miehet / Men	65-74 v/y	Kasvikset / Vegetables	210	0,10	6	0,11	6	1,43	4	0,15	8	43,98	15	0,00	0	32,68	29
Miehet / Men	65-74 v/y	Juurekset / Vegetables	210	0,03	2	0,03	1	0,44	1	0,04	2	13,78	5	0,00	0	7,45	7
Miehet / Men	65-74 v/y	Lehtivihannekset / Leaf vegetables	210	0,01	1	0,01	1	0,13	0	0,01	1	10,32	3	0,00	0	2,13	2
Miehet / Men	65-74 v/y	Kaali / Cabbage	210	0,01	1	0,01	1	0,15	0	0,03	1	8,72	3	0,00	0	9,21	8
Miehet / Men	65-74 v/y	Vihanneshedelmät / Fruit vegetables	210	0,03	2	0,04	2	0,44	1	0,05	3	7,97	3	0,00	0	11,80	10
Miehet / Men	65-74 v/y	Sipuli / Onion	210	0,00	0	0,00	0	0,06	0	0,02	1	1,87	1	0,00	0	1,31	1
Miehet / Men	65-74 v/y	Kasvissäilykkeet / Vegetables, canned	210	0,00	0	0,00	0	0,04	0	0,00	0	0,61	0	0,00	0	0,71	1
Miehet / Men	65-74 v/y	Sienet / Mushrooms	210	0,00	0	0,01	1	0,18	0	0,01	0	0,70	0	0,00	0	0,07	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Palkokasvit, pähkinät / Legumes, nuts	210	0,05	3	0,02	1	0,59	2	0,02	1	6,42	2	0,00	0	0,52	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Peruna / Potato	210	0,20	13	0,03	2	0,72	2	0,13	7	24,02	8	0,00	0	10,12	9
Miehet / Men	65-74 v/y	Hedelmät, marjat / Fruit, berries	210	0,12	8	0,10	5	1,11	3	0,25	13	31,60	11	0,00	0	61,04	53
Miehet / Men	65-74 v/y	Hedelmät / Fruit	210	0,07	5	0,05	3	0,68	2	0,20	10	19,93	7	0,00	0	36,15	32
Miehet / Men	65-74 v/y	Hedelmäsäilyke / Fruit canned	210	0,00	0	0,00	0	0,04	0	0,00	0	0,44	0	0,00	0	0,77	1
Miehet / Men	65-74 v/y	Marjat / Berries	210	0,01	1	0,02	1	0,20	1	0,02	1	4,40	1	0,00	0	11,07	10
Miehet / Men	65-74 v/y	Täysmehut / Juices	210	0,03	2	0,02	1	0,19	1	0,04	2	6,84	2	0,00	0	13,05	11
Miehet / Men	65-74 v/y	Viljat / Cereals	210	0,34	22	0,15	8	4,86	14	0,22	11	66,78	22	0,00	0	0,00	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Ruis / Rye	210	0,17	11	0,09	5	1,17	3	0,10	5	41,01	14	0,00	0	0,00	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Vehnä / Wheat	210	0,10	7	0,04	2	2,60	7	0,08	4	16,42	5	0,00	0	0,00	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Kaura, ohra / Oat, barley	210	0,05	3	0,01	1	0,62	2	0,02	1	5,34	2	0,00	0	0,00	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Riisi, pasta / Rice, pasta	210	0,01	1	0,01	0	0,43	1	0,01	1	3,15	1	0,00	0	0,00	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Muut viljat / Other cereals	210	0,00	0	0,00	0	0,04	0	0,00	0	0,86	0	0,00	0	0,00	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Rasvat / Fats	210	0,00	0	0,01	0	0,03	0	0,00	0	0,68	0	0,01	0	0,02	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Kala, äyriäiset / Fish, shellfish	210	0,04	3	0,05	3	4,28	12	0,20	11	4,76	2	2,20	31	0,01	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Kananmuna / Egg	210	0,02	1	0,07	4	0,67	2	0,03	1	11,00	4	0,47	7	0,00	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Liha / Meat	210	0,49	31	0,29	15	12,37	34	0,51	27	23,98	8	2,26	32	0,40	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Sianliha / Pork	210	0,22	14	0,07	3	2,82	8	0,12	6	0,56	0	0,23	3	0,00	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Nauta / Beef	210	0,02	1	0,03	2	2,14	6	0,08	4	0,49	0	0,31	4	0,00	0

Sähköinen liitetaulukko 11.

Miehet / Men	65-74 v/y	Kana, kalkkuna / Poultry	210	0,02	2	0,04	2	2,39	7	0,09	5	2,94	1	0,18	2	0,01	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Lammas, riista / Mutton, game	210	0,02	1	0,02	1	0,83	2	0,04	2	0,44	0	0,44	6	0,00	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Elimet / Offal	210	0,01	0	0,04	2	0,32	1	0,01	1	17,71	6	0,83	12	0,38	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Makkarat, lihaleikkeleet / Sausages, cold cuts	210	0,20	13	0,08	4	3,87	11	0,16	9	1,85	1	0,29	4	0,01	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Maito / Milk	210	0,17	11	0,93	48	5,40	15	0,24	13	32,89	11	2,14	30	5,54	5
Miehet / Men	65-74 v/y	Maito, piimä / Milk, sour milk	210	0,15	10	0,80	42	3,78	11	0,21	11	26,23	9	1,69	24	5,29	5
Miehet / Men	65-74 v/y	Juusto / Cheese	210	0,01	1	0,09	5	1,43	4	0,02	1	5,23	2	0,38	5	0,06	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Kerma / Cream	210	0,00	0	0,03	2	0,13	0	0,01	0	1,14	0	0,05	1	0,14	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Muut maitovalmisteet / Other milkproducts	210	0,00	0	0,01	1	0,06	0	0,00	0	0,29	0	0,02	0	0,06	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Sokeri, makeiset, suklaa / Sugar, confectionary, chocolate	210	0,00	0	0,00	0	0,05	0	0,00	0	0,26	0	0,00	0	0,08	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Juomat / Beverages	210	0,01	0	0,06	3	3,52	10	0,11	6	4,15	1	0,01	0	2,94	3
Miehet / Men	65-74 v/y	Alkoholijuomat / Alcoholic beverages	210	0,01	1	0,02	1	0,35	1	0,02	1	5,16	2	0,00	0	0,00	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Muut tuotteet / Other products	210	0,02	1	0,07	4	0,57	2	0,02	1	44,19	15	0,01	0	0,10	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Kasvikset / Vegetables	203	0,09	8	0,12	7	1,47	5	0,16	11	44,90	18	0,00	0	39,35	32
Naiset / Women	65-74 v/y	Juurekset / Vegetables	203	0,03	3	0,03	2	0,44	2	0,03	2	13,64	5	0,00	0	7,18	6
Naiset / Women	65-74 v/y	Lehtivihannekset / Leaf vegetables	203	0,01	1	0,01	1	0,12	0	0,01	1	9,92	4	0,00	0	2,14	2
Naiset / Women	65-74 v/y	Kaali / Cabbage	203	0,01	1	0,01	1	0,13	0	0,02	1	7,74	3	0,00	0	7,70	6
Naiset / Women	65-74 v/y	Vihanneshedelmät / Fruit vegetables	203	0,03	3	0,04	3	0,49	2	0,07	5	10,64	4	0,00	0	20,32	17
Naiset / Women	65-74 v/y	Sipuli / Onion	203	0,00	0	0,00	0	0,04	0	0,01	1	1,35	1	0,00	0	0,93	1
Naiset / Women	65-74 v/y	Kasvissäilykkeet / Vegetables, canned	203	0,00	0	0,00	0	0,06	0	0,00	0	0,74	0	0,00	0	1,01	1
Naiset / Women	65-74 v/y	Sienet / Mushrooms	203	0,00	0	0,01	1	0,19	1	0,01	0	0,88	0	0,00	0	0,07	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Palkokasvit, pähkinät / Legumes, nuts	203	0,08	7	0,03	2	0,86	3	0,04	3	10,67	4	0,01	0	0,85	1
Naiset / Women	65-74 v/y	Peruna / Potato	203	0,12	10	0,02	1	0,43	2	0,08	5	13,99	6	0,00	0	5,85	5
Naiset / Women	65-74 v/y	Hedelmät, marjat / Fruit, berries	203	0,12	11	0,10	6	1,20	4	0,25	17	35,93	14	0,00	0	68,23	56
Naiset / Women	65-74 v/y	Hedelmät / Fruit	203	0,08	7	0,06	4	0,75	3	0,20	13	23,42	9	0,00	0	42,97	35
Naiset / Women	65-74 v/y	Hedelmäsäilyke / Fruit canned	203	0,00	0	0,00	0	0,03	0	0,00	0	0,43	0	0,00	0	0,81	1
Naiset / Women	65-74 v/y	Marjat / Berries	203	0,02	2	0,03	2	0,26	1	0,02	2	6,50	3	0,00	0	15,38	13
Naiset / Women	65-74 v/y	Täysmehut / Juices	203	0,02	2	0,01	1	0,15	1	0,03	2	5,58	2	0,00	0	9,08	7
Naiset / Women	65-74 v/y	Viljat / Cereals	203	0,25	22	0,11	7	3,73	13	0,17	11	48,81	19	0,00	0	0,01	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Ruis / Rye	203	0,12	10	0,06	4	0,79	3	0,07	5	27,83	11	0,00	0	0,00	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Vehnä / Wheat	203	0,08	7	0,03	2	1,96	7	0,06	4	12,24	5	0,00	0	0,00	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Kaura, ohra / Oat, barley	203	0,04	3	0,01	1	0,50	2	0,02	1	4,86	2	0,00	0	0,01	0

Sähköinen liitetaulukko 11.

Naiset / Women	65-74 v/y	Riisi, pasta / Rice, pasta	203	0,01	1	0,00	0	0,41	1	0,01	1	2,81	1	0,00	0	0,00	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Muut viljat / Other cereals	203	0,01	0	0,00	0	0,07	0	0,01	0	1,08	0	0,00	0	0,00	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Rasvat / Fats	203	0,00	0	0,00	0	0,02	0	0,00	0	0,42	0	0,01	0	0,02	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Kala, äyriäiset / Fish, shellfish	203	0,03	2	0,04	2	2,99	11	0,13	9	3,25	1	1,57	29	0,00	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Kananmuna / Egg	203	0,02	2	0,06	4	0,54	2	0,02	1	8,85	3	0,38	7	0,00	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Liha / Meat	203	0,28	24	0,20	12	8,41	30	0,35	23	19,45	8	1,67	31	0,35	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Sianliha / Pork	203	0,14	12	0,04	2	1,56	6	0,07	5	0,34	0	0,13	2	0,00	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Nauta / Beef	203	0,01	1	0,02	1	1,53	5	0,06	4	0,39	0	0,22	4	0,00	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Kana, kalkkuna / Poultry	203	0,03	2	0,05	3	2,55	9	0,10	6	3,26	1	0,19	4	0,01	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Lammas, riista / Mutton, game	203	0,01	1	0,01	1	0,44	2	0,02	1	0,25	0	0,22	4	0,00	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Elimet / Offal	203	0,01	1	0,04	2	0,26	1	0,01	1	14,28	6	0,76	14	0,34	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Makkarat, lihaleikkeleet / Sausages, cold cuts	203	0,08	7	0,04	3	2,07	7	0,09	6	0,94	0	0,15	3	0,01	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Maito / Milk	203	0,14	12	0,79	50	4,70	17	0,20	13	30,95	12	1,79	33	4,74	4
Naiset / Women	65-74 v/y	Maito, piimä / Milk, sour milk	203	0,12	10	0,65	41	3,11	11	0,17	11	23,38	9	1,34	25	4,40	4
Naiset / Women	65-74 v/y	Juusto / Cheese	203	0,01	1	0,08	5	1,34	5	0,02	1	5,91	2	0,35	6	0,06	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Kerma / Cream	203	0,01	1	0,04	2	0,16	1	0,01	1	1,30	1	0,06	1	0,18	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Muut maitovalmisteet / Other milkproducts	203	0,00	0	0,02	1	0,09	0	0,00	0	0,36	0	0,03	1	0,10	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Sokeri, makeiset, suklaa / Sugar, confectionary, chocolate	203	0,00	0	0,01	1	0,07	0	0,00	0	0,34	0	0,00	0	0,06	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Juomat / Beverages	203	0,00	0	0,06	4	3,02	11	0,09	6	3,01	1	0,01	0	2,68	2
Naiset / Women	65-74 v/y	Alkoholijuomat / Alcoholic beverages	203	0,00	0	0,01	0	0,09	0	0,01	0	1,18	0	0,00	0	0,00	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Muut tuotteet / Other products	203	0,01	1	0,05	3	0,43	2	0,01	1	31,09	12	0,01	0	0,08	0

FINRAVINTO 2012 -TUTKIMUS

FINDIET 2012 SURVEY

Sähköinen liitetaulukko 12. Kivennäis- ja hivenaineiden päivittäinen saanti (g/mg/µg, %) raaka-aineluokittain.

Electronic supplementary table 12. Electronic supplementary table 12. Daily intake (g/mg/µg, %) of minerals and trace elements from food ingredients.

Sukuopuoli / Sex	Ikäryhmä / Age group	Elintarvikeluokka/Food ingredient class	n	Kalium Potassium		Fosfori Phosphorus		Kalsium Calcium		Magnesium Magnesium		Rauta Iron		Seleen Selenium		Sinkki Zinc		Kupari Copper		Natrium Sodium		Natriumkloridi Sodium chloride		Jodi Iodine	
				mg	%	mg	%	mg	%	mg	%	mg	%	µg	%	mg	%	mg	%	mg	%	g	%	µg	%
Miehet / Men	25-64 v/y	Kasvikset / Vegetables	585	456,83	11	60,33	3	38,99	3	22,92	6	0,75	6	1,13	1	0,47	4	0,09	6	81,93	2	0,21	2	4,70	2
Miehet / Men	25-64 v/y	Palkokasvit, pähkinät / Legumes, nuts	585	105,03	3	51,77	3	16,94	1	22,74	5	0,63	5	3,21	4	0,34	3	0,11	7	15,01	0	0,04	0	0,64	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Peruna / Potato	585	475,08	11	45,22	3	5,60	0	23,31	6	0,64	5	0,66	1	0,31	2	0,09	6	9,19	0	0,02	0	0,97	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Hedelmät, marjat / Fruit, berries	585	369,95	9	36,71	2	40,09	3	25,03	6	0,51	4	0,44	1	0,20	2	0,12	8	29,71	1	0,08	1	1,95	1
Miehet / Men	25-64 v/y	Viljat / Cereals	585	454,35	11	340,84	20	32,61	3	104,28	25	4,77	38	9,90	12	3,28	25	0,56	38	26,58	1	0,07	1	13,42	6
Miehet / Men	25-64 v/y	Ruis / Rye	585	240,33	6	171,81	10	14,45	1	55,71	13	2,31	18	1,28	2	1,61	12	0,27	19	2,34	0	0,01	0	2,63	1
Miehet / Men	25-64 v/y	Vehnä / Wheat	585	40,48	1	41,04	2	4,41	0	12,65	3	0,61	5	0,87	1	0,42	3	0,05	4	2,54	0	0,01	0	1,82	1
Miehet / Men	25-64 v/y	Kaura, ohra / Oat, barley	585	125,60	3	90,87	5	9,96	1	24,77	6	1,28	10	5,33	7	0,90	7	0,17	11	11,87	0	0,03	0	6,61	3
Miehet / Men	25-64 v/y	Riisi, pasta / Rice, pasta	585	41,80	1	31,60	2	2,92	0	9,27	2	0,49	4	2,27	3	0,31	2	0,06	4	5,71	0	0,01	0	1,32	1
Miehet / Men	25-64 v/y	Muut viljat / Other cereals	585	6,15	0	5,53	0	0,86	0	1,88	0	0,07	1	0,15	0	0,04	0	0,01	1	4,13	0	0,01	0	1,04	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Rasvat / Fats	585	8,37	0	8,90	1	7,36	1	1,24	0	0,04	0	0,30	0	0,03	0	0,00	0	197,64	6	0,52	6	3,57	2
Miehet / Men	25-64 v/y	Kala, äyriäiset / Fish, shellfish	585	124,81	3	80,42	5	30,72	3	8,47	2	0,25	2	7,90	10	0,41	3	0,02	1	88,77	3	0,23	3	14,77	6
Miehet / Men	25-64 v/y	Kananmuna / Egg	585	30,93	1	50,16	3	13,61	1	3,09	1	0,59	5	5,95	7	0,33	3	0,02	1	26,23	1	0,07	1	10,39	4
Miehet / Men	25-64 v/y	Liha / Meat	585	507,60	12	290,00	17	18,76	2	36,83	9	2,74	22	27,81	35	3,92	30	0,21	14	659,48	19	1,68	19	8,50	4
Miehet / Men	25-64 v/y	Sianliha / Pork	585	95,09	2	54,45	3	3,16	0	6,49	2	0,35	3	6,95	9	0,83	6	0,03	2	62,13	2	0,16	2	1,43	1
Miehet / Men	25-64 v/y	Nauta / Beef	585	97,36	2	52,51	3	2,09	0	6,27	2	0,76	6	4,44	6	1,08	8	0,02	2	17,32	0	0,04	1	0,85	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Kana, kalkkuna / Poultry	585	106,91	3	53,48	3	3,37	0	8,06	2	0,28	2	4,80	6	0,48	4	0,01	1	65,19	2	0,17	2	2,71	1
Miehet / Men	25-64 v/y	Lammas, riista / Mutton, game	585	34,39	1	20,70	1	0,76	0	2,46	1	0,35	3	1,01	1	0,39	3	0,02	2	5,92	0	0,02	0	0,33	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Elimet / Offal	585	8,79	0	8,32	0	0,31	0	0,68	0	0,39	3	0,95	1	0,12	1	0,07	5	10,78	0	0,03	0	0,09	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Makkarat, lihaleikkeleet / Sausages, cold cuts	585	165,06	4	100,54	6	9,07	1	12,85	3	0,62	5	9,66	12	1,02	8	0,05	3	498,13	14	1,27	14	3,09	1
Miehet / Men	25-64 v/y	Maito / Milk	585	808,48	19	626,43	36	881,34	72	66,17	16	0,34	3	20,37	25	3,31	25	0,17	11	419,34	12	1,04	12	101,01	43
Miehet / Men	25-64 v/y	Maito, piimä / Milk, sour milk	585	723,72	17	415,87	24	554,20	45	51,98	12	0,22	2	12,42	15	1,84	14	0,05	3	200,93	6	0,51	6	72,94	31
Miehet / Men	25-64 v/y	Juusto / Cheese	585	37,50	1	183,75	11	294,87	24	10,76	3	0,09	1	7,19	9	1,35	10	0,12	8	200,00	6	0,48	5	23,89	10
Miehet / Men	25-64 v/y	Kerma / Cream	585	26,32	1	15,54	1	16,70	1	1,98	0	0,01	0	0,47	1	0,07	1	0,00	0	13,01	0	0,03	0	2,67	1
Miehet / Men	25-64 v/y	Muut maitovalmisteet / Other milkproducts	585	20,95	1	11,27	1	15,55	1	1,45	0	0,01	0	0,28	0	0,05	0	0,00	0	5,41	0	0,01	0	1,51	1
Miehet / Men	25-64 v/y	Sokeri, makeiset, suklaa / Sugar, confectionary, chocolate	585	42,38	1	20,26	1	31,92	3	9,48	2	0,36	3	0,51	1	0,13	1	0,03	2	24,26	1	0,06	1	3,50	1
Miehet / Men	25-64 v/y	Juomat / Beverages	585	621,37	15	61,78	4	66,61	5	68,90	17	0,35	3	1,13	1	0,17	1	0,02	2	30,72	1	0,08	1	5,98	3
Miehet / Men	25-64 v/y	Alkoholijuomat / Alcoholic beverages	585	76,65	2	32,04	2	8,61	1	14,89	4	0,23	2	0,08	0	0,02	0	0,02	1	6,03	0	0,02	0	1,61	1
Miehet / Men	25-64 v/y	Muut tuotteet / Other products	585	68,20	2	28,79	2	20,59	2	7,79	2	0,27	2	0,76	1	0,22	2	0,03	2	1847,71	53	4,71	53	63,55	27
Miehet / Men	25-64 v/y	Suola / Salt	585	1,71	0	2,99	0	7,60	1	3,00	1	0,03	0	0,01	0	0,00	0	0,01	1	1651,19	48	4,21	48	61,35	26
Naiset / Women	25-64 v/y	Kasvikset / Vegetables	710	495,18	14	64,25	5	41,71	4	24,86	7	0,80	8	1,04	2	0,49	5	0,09	8	65,13	3	0,17	3	7,53	4
Naiset / Women	25-64 v/y	Palkokasvit, pähkinät / Legumes, nuts	710	116,87	3	62,03	4	21,81	2	28,57	8	0,76	7	5,32	9	0,44	4	0,14	11	12,53	0	0,03	0	0,72	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Peruna / Potato	710	306,65	9	29,49	2	3,65	0	15,08	4	0,42	4	0,44	1	0,20	2	0,06	5	7,80	0	0,02	0	0,62	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Hedelmät, marjat / Fruit, berries	710	417,89	12	44,14	3	54,05	5	28,96	8	0,61	6	0,50	1	0,24	2	0,14	12	24,95	1	0,06	1	2,14	1
Naiset / Women	25-64 v/y	Viljat / Cereals	710	354,21	10	268,84	19	26,00	2	82,88	24	3,75	37	7,79	12	2,62	26	0,44	35	16,19	1	0,04	1	10,19	5
Naiset / Women	25-64 v/y	Ruis / Rye	710	178,76	5	127,90	9	10,74	1	41,56	12	1,72	17	0,95	2	1,20	12	0,20	16	1,77	0	0,00	0	1,97	1
Naiset / Women	25-64 v/y	Vehnä / Wheat	710	35,03	1	35,39	3	3,66	0	10,76	3	0,53	5	0,74	1	0,37	4	0,05	4	0,46	0	0,00	0	1,56	1
Naiset / Women	25-64 v/y	Kaura, ohra / Oat, barley	710	103,73	3	76,31	5	8,11	1	21,64	6	1,08	11	4,18	7	0,79	8	0,14	11	8,55	0	0,02	0	5,18	3

Sähköinen liitetaulukko 12.

Naiset / Women	25-64 v/y	Riisi, pasta / Rice, pasta	710	32,13	1	25,58	2	2,71	0	7,75	2	0,37	4	1,83	3	0,24	2	0,04	4	3,00	0	0,01	0	0,96	1
Naiset / Women	25-64 v/y	Muut viljat / Other cereals	710	4,56	0	3,67	0	0,78	0	1,18	0	0,04	0	0,09	0	0,02	0	0,01	0	2,41	0	0,01	0	0,51	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Rasvat / Fats	710	5,85	0	5,89	0	5,01	0	0,89	0	0,03	0	0,19	0	0,02	0	0,00	0	143,22	6	0,38	6	2,35	1
Naiset / Women	25-64 v/y	Kala, äyriäiset / Fish, shellfish	710	100,18	3	62,57	4	22,44	2	6,96	2	0,24	2	6,59	11	0,26	3	0,02	1	68,14	3	0,17	3	11,30	6
Naiset / Women	25-64 v/y	Kanannmuna / Egg	710	22,67	1	37,09	3	10,06	1	2,27	1	0,43	4	4,38	7	0,24	2	0,01	1	19,19	1	0,05	1	7,65	4
Naiset / Women	25-64 v/y	Liha / Meat	710	298,41	9	169,22	12	10,33	1	21,33	6	1,76	17	16,34	26	2,25	22	0,10	8	330,88	13	0,84	13	4,91	3
Naiset / Women	25-64 v/y	Sianliha / Pork	710	52,86	2	30,26	2	1,77	0	3,61	1	0,20	2	4,02	6	0,47	5	0,02	1	27,55	1	0,07	1	0,74	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Nauta / Beef	710	68,69	2	36,88	3	1,41	0	4,40	1	0,53	5	3,05	5	0,74	7	0,02	1	10,63	0	0,03	0	0,58	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Kana, kalkkuna / Poultry	710	76,33	2	38,51	3	2,45	0	5,69	2	0,21	2	3,44	5	0,34	3	0,01	1	43,71	2	0,11	2	1,90	1
Naiset / Women	25-64 v/y	Lammas, riista / Mutton, game	710	13,17	0	8,06	1	0,32	0	0,95	0	0,13	1	0,43	1	0,15	1	0,01	1	2,36	0	0,01	0	0,13	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Elimet / Offal	710	6,53	0	5,43	0	0,33	0	0,55	0	0,40	4	0,56	1	0,07	1	0,03	3	13,49	1	0,03	1	0,09	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Makkarat, lihaleikkeleet / Sausages, cold cuts	710	80,82	2	50,09	4	4,05	0	6,14	2	0,29	3	4,85	8	0,48	5	0,02	2	233,15	9	0,59	9	1,47	1
Naiset / Women	25-64 v/y	Maito / Milk	710	704,62	20	557,05	40	755,80	70	57,80	17	0,31	3	17,76	28	2,93	29	0,14	11	389,11	15	0,94	15	85,32	45
Naiset / Women	25-64 v/y	Maito, piimä / Milk, sour milk	710	610,83	18	357,71	26	469,52	44	44,38	13	0,19	2	10,45	17	1,62	16	0,04	3	173,93	7	0,44	7	61,58	32
Naiset / Women	25-64 v/y	Juusto / Cheese	710	37,44	1	168,38	12	246,60	23	9,45	3	0,09	1	6,44	10	1,16	11	0,10	8	195,66	8	0,45	7	18,78	10
Naiset / Women	25-64 v/y	Kerma / Cream	710	31,51	1	17,54	1	21,56	2	2,19	1	0,01	0	0,53	1	0,08	1	0,00	0	12,91	1	0,03	1	3,23	2
Naiset / Women	25-64 v/y	Muut maitovalmisteet / Other milkproducts	710	24,84	1	13,42	1	18,12	2	1,78	1	0,01	0	0,33	1	0,06	1	0,00	0	6,61	0	0,02	0	1,73	1
Naiset / Women	25-64 v/y	Sokeri, makeiset, suklaa / Sugar, confectionary, chocolate	710	41,13	1	19,00	1	32,14	3	10,14	3	0,39	4	0,55	1	0,13	1	0,03	3	24,08	1	0,06	1	3,33	2
Naiset / Women	25-64 v/y	Juomat / Beverages	710	484,38	14	46,30	3	62,07	6	52,15	15	0,29	3	1,04	2	0,14	1	0,02	2	21,72	1	0,05	1	4,75	3
Naiset / Women	25-64 v/y	Alkoholijuomat / Alcoholic beverages	710	28,67	1	9,38	1	3,36	0	4,59	1	0,12	1	0,03	0	0,01	0	0,01	1	2,37	0	0,01	0	0,47	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Muut tuotteet / Other products	710	49,29	1	22,16	2	16,77	2	5,73	2	0,19	2	0,30	0	0,16	2	0,02	2	1414,55	55	3,60	56	47,36	25
Naiset / Women	25-64 v/y	Suola / Salt	710	1,68	0	2,30	0	5,86	1	2,37	1	0,02	0	0,01	0	0,00	0	0,01	1	1264,58	50	3,22	50	46,13	24

Sähköinen liitetaulukko 12.

Sukuupuoli / Sex	Ikäryhmä / Age group	Elintarvikeluokka/Food ingredient class	n	Kalium		Fosfori		Kalsium		Magnesium		Rauta		Seleen		Sinkki		Kupari		Natrium		Natriumkloridi		Jodi	
				Potassium		Phosphorus		Calcium		Magnesium		Iron		Selenium		Zinc		Copper		Sodium		Sodium chloride		Iodine	
				mg	%	mg	%	mg	%	mg	%	mg	%	µg	%	mg	%	mg	%	mg	%	g	%	µg	%
Miehet / Men	65-74 v/y	Kasvikset / Vegetables	210	441,87	11	58,78	4	38,57	4	21,45	6	0,74	6	1,33	2	0,46	4	0,087	6	68,52	2,28	0,17	2	1,65	1
Miehet / Men	65-74 v/y	Palkokasvit, pähkinät / Legumes, nuts	210	72,78	2	33,89	2	11,68	1	14,39	4	0,44	4	1,27	2	0,26	2	0,075	5	1,39	0,05	0,00	0	0,56	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Peruna / Potato	210	513,59	13	47,90	3	6,09	1	25,08	7	0,69	6	0,70	1	0,33	3	0,096	7	5,82	0,19	0,01	0	1,07	1
Miehet / Men	65-74 v/y	Hedelmät, marjat / Fruit, berries	210	409,70	10	43,04	3	52,28	5	28,72	7	0,66	6	0,53	1	0,26	2	0,147	11	33,71	1,12	0,09	1	2,19	1
Miehet / Men	65-74 v/y	Viljat / Cereals	210	488,20	13	370,53	24	34,08	3	114,49	30	5,14	44	9,53	14	3,58	30	0,602	44	16,04	0,53	0,04	1	13,41	6
Miehet / Men	65-74 v/y	Ruis / Rye	210	283,83	7	202,66	13	17,07	2	65,51	17	2,75	23	1,52	2	1,89	16	0,326	24	2,78	0,09	0,01	0	3,07	1
Miehet / Men	65-74 v/y	Vehnä / Wheat	210	51,48	1	52,12	3	5,13	0	16,12	4	0,77	7	1,12	2	0,54	5	0,068	5	0,36	0,01	0,00	0	2,31	1
Miehet / Men	65-74 v/y	Kaura, ohra / Oat, barley	210	127,28	3	94,95	6	10,02	1	26,83	7	1,35	11	5,13	8	0,95	8	0,168	12	11,22	0,37	0,03	0	6,38	3
Miehet / Men	65-74 v/y	Riisi, pasta / Rice, pasta	210	22,62	1	17,71	1	1,34	0	5,32	1	0,23	2	1,67	2	0,18	2	0,035	3	0,73	0,02	0,00	0	0,76	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Muut viljat / Other cereals	210	2,98	0	3,09	0	0,52	0	0,70	0	0,04	0	0,09	0	0,02	0	0,004	0	0,95	0,03	0,00	0	0,90	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Rasvat / Fats	210	6,62	0	7,02	0	6,27	1	1,08	0	0,04	0	0,18	0	0,02	0	0,004	0	201,51	6,69	0,53	7	2,81	1
Miehet / Men	65-74 v/y	Kala, äyriäiset / Fish, shellfish	210	162,12	4	105,90	7	44,29	4	11,09	3	0,28	2	9,51	14	0,52	4	0,024	2	95,07	3,16	0,24	3	14,29	7
Miehet / Men	65-74 v/y	Kananmuna / Egg	210	24,44	1	39,61	3	10,75	1	2,44	1	0,46	4	4,70	7	0,26	2	0,013	1	20,74	0,69	0,05	1	8,27	4
Miehet / Men	65-74 v/y	Liha / Meat	210	383,96	10	221,22	14	13,97	1	27,48	7	2,26	19	21,63	32	3,06	26	0,165	12	476,28	15,82	1,21	16	6,24	3
Miehet / Men	65-74 v/y	Sianliha / Pork	210	83,73	2	47,96	3	2,71	0	5,71	1	0,31	3	6,04	9	0,74	6	0,025	2	39,60	1,31	0,10	1	1,17	1
Miehet / Men	65-74 v/y	Nauta / Beef	210	72,30	2	38,91	2	1,41	0	4,66	1	0,55	5	3,18	5	0,78	7	0,017	1	9,33	0,31	0,02	0	0,61	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Kana, kalkkuna / Poultry	210	63,12	2	32,19	2	2,11	0	4,72	1	0,18	2	3,32	5	0,31	3	0,010	1	28,33	0,94	0,07	1	1,60	1
Miehet / Men	65-74 v/y	Lammas, riista / Mutton, game	210	31,28	1	18,81	1	0,63	0	2,22	1	0,32	3	0,90	1	0,36	3	0,022	2	5,33	0,18	0,01	0	0,29	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Elimet / Offal	210	7,25	0	7,02	0	0,23	0	0,48	0	0,46	4	0,83	1	0,11	1	0,058	4	8,14	0,27	0,02	0	0,09	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Makkarat, lihaleikkeleet / Sausages, cold cuts	210	126,28	3	76,34	5	6,87	1	9,69	3	0,44	4	7,36	11	0,76	6	0,034	2	385,55	12,80	0,98	13	2,48	1
Miehet / Men	65-74 v/y	Maito / Milk	210	759,02	19	548,56	35	757,71	72	59,76	16	0,28	2	17,07	25	2,73	23	0,101	7	350,24	11,63	0,84	11	85,00	41
Miehet / Men	65-74 v/y	Maito, piimä / Milk, sour milk	210	695,55	18	405,55	26	540,75	51	50,54	13	0,21	2	11,92	18	1,81	15	0,042	3	192,87	6,40	0,49	6	69,02	33
Miehet / Men	65-74 v/y	Juusto / Cheese	210	30,51	1	123,48	8	192,48	18	6,80	2	0,06	1	4,60	7	0,83	7	0,056	4	146,39	4,86	0,32	4	12,93	6
Miehet / Men	65-74 v/y	Kerma / Cream	210	20,89	1	13,00	1	15,25	1	1,57	0	0,01	0	0,39	1	0,06	0	0,002	0	7,26	0,24	0,02	0	2,15	1
Miehet / Men	65-74 v/y	Muut maitovalmisteet / Other milkproducts	210	12,08	0	6,53	0	9,23	1	0,86	0	0,00	0	0,15	0	0,03	0	0,001	0	3,72	0,12	0,01	0	0,90	0
Miehet / Men	65-74 v/y	Sokeri, makeiset, suklaa / Sugar, confectionary, chocolate	210	15,36	0	4,56	0	9,27	1	4,04	1	0,16	1	0,25	0	0,04	0	0,014	1	13,99	0,46	0,04	0	1,62	1
Miehet / Men	65-74 v/y	Juomat / Beverages	210	525,15	13	46,30	3	47,86	5	57,43	15	0,28	2	0,77	1	0,11	1	0,017	1	17,13	0,57	0,04	1	4,11	2
Miehet / Men	65-74 v/y	Alkoholijuomat / Alcoholic beverages	210	48,58	1	19,61	1	5,20	0	9,78	3	0,15	1	0,06	0	0,02	0	0,007	1	3,40	0,11	0,01	0	1,08	1
Miehet / Men	65-74 v/y	Muut tuotteet / Other products	210	48,73	1	25,04	2	17,89	2	5,61	1	0,17	1	0,38	1	0,19	2	0,019	1	1707,20	56,69	4,35	57	66,32	32
Miehet / Men	65-74 v/y	Suola / Salt	210	1,57	0	2,91	0	7,18	1	2,63	1	0,03	0	0,01	0	0,00	0	0,009	1	1605,77	53,33	4,09	54	65,53	31
Naiset / Women	65-74 v/y	Kasvikset / Vegetables	203	456,27	14	59,05	5	38,46	4	22,63	7	0,76	8	1,30	3	0,46	5	0,088	7	65,29	2,97	0,17	3	8,99	5
Naiset / Women	65-74 v/y	Palkokasvit, pähkinät / Legumes, nuts	203	104,26	3	49,38	4	21,51	2	21,62	7	0,63	7	1,37	3	0,38	4	0,125	11	6,70	0,30	0,02	0	0,83	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Peruna / Potato	203	298,03	9	27,89	2	3,50	0	14,55	5	0,40	4	0,41	1	0,19	2	0,056	5	6,84	0,31	0,02	0	0,60	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Hedelmät, marjat / Fruit, berries	203	440,86	14	49,10	4	59,47	6	30,14	10	0,71	8	0,50	1	0,28	3	0,159	14	15,55	0,71	0,04	1	2,34	1
Naiset / Women	65-74 v/y	Viljat / Cereals	203	360,87	11	276,87	22	25,99	3	85,90	27	3,82	41	7,25	14	2,69	29	0,443	38	11,60	0,53	0,03	1	10,71	6
Naiset / Women	65-74 v/y	Ruis / Rye	203	193,22	6	138,06	11	11,62	1	44,79	14	1,87	20	1,03	2	1,29	14	0,221	19	1,88	0,09	0,00	0	2,14	1
Naiset / Women	65-74 v/y	Vehnä / Wheat	203	46,07	1	46,96	4	4,85	1	14,38	5	0,70	7	0,96	2	0,49	5	0,060	5	0,88	0,04	0,00	0	2,12	1
Naiset / Women	65-74 v/y	Kaura, ohra / Oat, barley	203	94,90	3	69,53	6	7,46	1	19,57	6	0,97	10	3,83	7	0,71	8	0,124	10	6,28	0,29	0,02	0	4,77	3

Sähköinen liitetaulukko 12.

Naiset / Women	65-74 v/y	Riisi, pasta / Rice, pasta	203	21,03	1	17,13	1	1,34	0	5,43	2	0,22	2	1,31	3	0,17	2	0,030	3	1,64	0,07	0,00	0	0,62	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Muut viljat / Other cereals	203	5,65	0	5,19	0	0,73	0	1,72	1	0,07	1	0,12	0	0,03	0	0,008	1	0,91	0,04	0,00	0	1,06	1
Naiset / Women	65-74 v/y	Rasvat / Fats	203	5,37	0	5,04	0	4,92	1	0,73	0	0,03	0	0,10	0	0,02	0	0,003	0	126,94	5,76	0,33	6	1,60	1
Naiset / Women	65-74 v/y	Kala, äyriäiset / Fish, shellfish	203	118,82	4	72,61	6	31,56	3	7,93	3	0,25	3	6,57	13	0,50	5	0,042	4	69,90	3,17	0,18	3	12,08	7
Naiset / Women	65-74 v/y	Kananmuna / Egg	203	19,36	1	31,83	3	8,63	1	1,94	1	0,37	4	3,75	7	0,21	2	0,011	1	16,36	0,74	0,04	1	6,55	4
Naiset / Women	65-74 v/y	Liha / Meat	203	257,55	8	145,02	12	8,52	1	18,37	6	1,49	16	14,06	27	1,93	21	0,116	10	244,63	11,11	0,62	11	4,43	3
Naiset / Women	65-74 v/y	Sianliha / Pork	203	48,66	2	27,94	2	1,49	0	3,36	1	0,16	2	3,52	7	0,39	4	0,014	1	17,03	0,77	0,04	1	0,70	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Nauta / Beef	203	51,43	2	27,69	2	1,03	0	3,31	1	0,39	4	2,29	4	0,56	6	0,012	1	6,90	0,31	0,02	0	0,44	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Kana, kalkkuna / Poultry	203	71,47	2	34,42	3	2,10	0	5,26	2	0,19	2	3,30	6	0,32	3	0,010	1	30,97	1,41	0,08	1	1,73	1
Naiset / Women	65-74 v/y	Lammas, riista / Mutton, game	203	16,41	1	10,11	1	0,39	0	1,18	0	0,18	2	0,61	1	0,19	2	0,012	1	3,06	0,14	0,01	0	0,17	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Elimet / Offal	203	6,02	0	5,78	0	0,22	0	0,41	0	0,35	4	0,76	1	0,08	1	0,052	4	7,60	0,34	0,02	0	0,08	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Makkarat, lihaleikkeleet / Sausages, cold cuts	203	63,56	2	39,08	3	3,28	0	4,84	2	0,23	2	3,57	7	0,39	4	0,017	1	179,08	8,13	0,46	8	1,31	1
Naiset / Women	65-74 v/y	Maito / Milk	203	634,76	20	462,03	37	639,14	69	50,45	16	0,25	3	14,54	28	2,29	25	0,095	8	299,48	13,60	0,74	13	70,68	41
Naiset / Women	65-74 v/y	Maito, piimä / Milk, sour milk	203	565,48	18	326,37	26	439,99	48	40,82	13	0,16	2	9,56	19	1,39	15	0,034	3	156,13	7,09	0,40	7	55,37	32
Naiset / Women	65-74 v/y	Juusto / Cheese	203	24,87	1	110,75	9	167,59	18	6,30	2	0,06	1	4,26	8	0,78	8	0,057	5	128,77	5,85	0,30	5	11,24	6
Naiset / Women	65-74 v/y	Kerma / Cream	203	26,15	1	15,13	1	18,44	2	2,01	1	0,01	0	0,48	1	0,07	1	0,002	0	9,81	0,45	0,03	0	2,80	2
Naiset / Women	65-74 v/y	Muut maitovalmisteet / Other milkproducts	203	18,25	1	9,77	1	13,12	1	1,33	0	0,01	0	0,24	0	0,04	0	0,001	0	4,77	0,22	0,01	0	1,27	1
Naiset / Women	65-74 v/y	Sokeri, makeiset, suklaa / Sugar, confectionary, chocolate	203	17,82	1	7,37	1	11,35	1	4,35	1	0,16	2	0,30	1	0,06	1	0,012	1	8,86	0,40	0,02	0	1,55	1
Naiset / Women	65-74 v/y	Juomat / Beverages	203	456,25	14	40,81	3	51,43	6	49,18	16	0,26	3	0,86	2	0,11	1	0,013	1	15,05	0,68	0,04	1	3,55	2
Naiset / Women	65-74 v/y	Alkoholijuomat / Alcoholic beverages	203	14,49	0	4,65	0	1,89	0	2,56	1	0,06	1	0,02	0	0,01	0	0,003	0	1,12	0,05	0,00	0	0,26	0
Naiset / Women	65-74 v/y	Muut tuotteet / Other products	203	38,20	1	18,98	2	14,56	2	4,31	1	0,13	1	0,19	0	0,14	1	0,015	1	1312,67	59,61	3,34	60	48,97	28
Naiset / Women	65-74 v/y	Suola / Salt	203	1,21	0	2,20	0	5,45	1	2,03	1	0,02	0	0,01	0	0,00	0	0,007	1	1208,23	54,87	3,08	55	48,34	28