

4.2 Ravintoaineiden saanti ravintolisävalmisteista

Tässä luvussa raportoidaan lasten ravintoaineiden saantia ravintolisävalmisteista. Tieto valmisteiden käytöstä saatiin kyselylomakkeesta, jossa vanhemmat raportoivat lapsen käyttämät ravintolisävalmisteet edellisen kuukauden ajalta valmisteiden kaupanimen, vahvuuden ja käyttötiheyden osalta. Tieto oli saatavilla 806 lapselta ja raportoivat tulokset koskevat tätä joukkoa.

Taulukossa 4.16 on esitetty ravintolisävalmisteiden käyttö valmisteryhmittäin kaikilla lapsilla ja erikseen ikäryhmittäin 3–4-vuotiailla ja 5–6-vuotiailla. Taulukossa 4.17 on esitetty ravintoaineiden keskimääräinen saanti ravintolisävalmisteista kaikilla tutkittavilla ja erikseen niillä lapsilla, jotka saivat kyseistä ravintoainetta ravintolisävalmisteesta. Taulukoissa 4.18–4.20 ravintoaineiden kokonaissaantia eli saantia ravintolisistä ja ruoasta on tarkasteltu niiden tutkittavien osalta, joilta oli saatavilla myös tieto ravintoaineiden saannista ruoasta (ruokapäiväkirja). Lisäksi taulukoissa on esitetty kaikkien tutkittavien kokonaissaannit.

4.2.1 Ravintolisävalmisteiden käyttö

Lapsista 85 % käytti jotakin ravintolisävalmistetta edellisen kuukauden aikana (taulukko 4.16). Eniten käytettiin D-vitamiinia sisältäviä valmisteita (83 %). Noin kolmannes lapsista käytti valmisteita, jotka sisälsivät kahta tai useampaa vitamiinia tai kivennäisainetta (esim. monivitaminivalmiste). Näiden valmisteiden käyttö oli selvästi yleisempää kuin yksittäisiä vitamiineja (muuta kuin D-vitamiinia) tai kivennäisaineita sisältävien valmisteiden käyttö (1–2 %). Noin 10 % lapsista käytti rasvahappo- tai probioottivalmisteita. Muiden valmisteiden, kuten yrtti- tai kuituvalmisteiden, käyttö oli aineistossa hyvin vähäistä (1 %).

Ravintolisien käyttö ja D-vitamiinia sisältävien ravintolisien käyttö oli yleisempää suurituloisissa perheissä (pro gradu-tutkielma, Kinnunen 2020). Korkeammassa tuloluokassa ravintolisiä ja D-vitamiinia sisältäviä valmisteita käytettiin todennäköisemmin kuin alimmassa tuloluokassa. D-vitamiinilisten käyttöä selitti lisäksi vuodenaika: käyttö oli syksyllä ja talvella vähäisempää kuin keväällä.

Taulukko 4.16. Eri ravintolisävalmisteiden käyttö (%) kaikilla lapsilla ja ikäryhmittäin.

Valmisteryhmä	Kaikki tutkittavat (n=806)	3–4-v (n=459)	5–6-v (n=347)
Mikä tahansa ravintolisä	85	87	84
D-vitamiinivalmiste ¹	58	60	55
D-vitamiinia sisältävä valmiste ²	83	84	81
Vitamiini- ja kivennäisainevalmiste ³	30	29	31
Vitamiinivalmiste ⁴	2	2	2
Kivennäisainevalmiste ⁵	1	1	1
Rasvahappovalmiste ⁶	11	10	12
Probioottivalmiste ⁷	11	12	11
Muu valmiste	1	2	1

¹Vain D-vitamiinia sisältävä valmiste, ²Mikä tahansa D-vitamiinia sisältävä valmiste, ³Kahta tai useampaa vitamiinia tai kivennäisainetta sisältävä valmiste (esim. monivitaminivalmiste tai kalsium-D-vitamiinivalmiste) ⁴Yksittäistä vitamiinia sisältävä valmiste (muu kuin D-vitamiinivalmiste), ⁵Yksittäistä kivennäisainetta sisältävä valmiste (esim. C-vitamiini), ⁶Rasvahappoja sisältävä valmiste (esim. kalaöljyvalmiste), ⁷Maitohappobakteereita sisältävä valmiste

4.2.2 Vitamiinien, kivennäisaineiden ja rasvahappojen saanti ravintolisävalmisteista

Taulukossa 4.17 esitetään käyttäjien osuuden lisäksi ravintoaineiden keskimääräinen saanti ravintolisävalmisteista kaikilla tutkittavilla ja erikseen lapsilla, jotka saivat kyseistä ravintoainetta ravintolisävalmisteesta. Yleisin ravintolisävalmisteista saatava ravintoaine oli D-vitamiini. Noin neljännes lapsista käytti sellaisia ravintolisävalmisteita, jotka sisälsivät C- ja E-vitamiinia sekä B-ryhmän vitamiineja. Yleisimmät ravintolisistä saadut kivennäisaineet olivat sinkki ja jodi.

Taulukko 4.17. Ravintoaineiden keskimääräinen saanti ravintolisistä kaikilla tutkittavilla (n=806) ja niillä lapsilla, jotka saivat kyseistä ravintoainetta ravintolisävalmisteesta.

Ravintoaine	Käyttäjien osuus	Ravintolisistä kyseistä ravintoainetta saaneet	Kaikki tutkittavat
	% (n)	keskiarvo (keskihajonta)	keskiarvo (keskihajonta)
D-vitamiini (µg)	79 (635)	14 (9,4)	11 (10)
E-vitamiini (mg α-TE)	27 (218)	6,3 (2)	1,7 (3)
A-vitamiini (µg RE)	10 (77)	268 (117)	26 (87)
Tiamiini (B1-vitamiini) (mg)	23 (182)	0,9 (0,3)	0,2 (0,4)
Riboflaviini (B2-vitamiini) (mg)	23 (182)	0,9 (0,3)	0,2 (0,4)
Niasiini (B3-vitamiini) (mg)	26 (207)	9,3 (2,4)	2,4 (4,2)
Pyridoksiini (B6-vitamiini) (mg)	26 (208)	0,9 (0,3)	0,2 (0,4)
Folaatti (µg)	26 (208)	106 (35)	27 (50)
B12-vitamiini (µg)	25 (204)	5,9 (70)	1,5 (35)
C-vitamiini (mg)	28 (223)	57 (79)	16 (49)
Kalsium (mg)	7 (39)	291 (195)	14 (76)
Magnesium (mg)	0,9 (7)	77 (84)	0,7 (10)
Rauta (mg)	7 (40)	6 (2,8)	0,3 (1,4)
Sinkki (mg)	22 (181)	4,7 (1,5)	1,1 (2,1)
Jodi (µg)	16 (128)	68 (19)	11 (26)
EPA (mg)	9 (74)	120 (147)	11 (56)
DHA (mg)	9 (74)	183 (134)	17 (66)

Taulukoissa 4.18-4.20 esitetään ravintolisien käyttäjien osalta ravintoaineiden kokonaissaanti eli saanti ravintolisistä ja ruoasta kaikilla tutkittavilla ja ikäryhmittäin. D-vitamiinia sisältävää ravintolisävalmistetta käyttävät saivat ravintolisistä keskimäärin 14 µg (keskihajonta 9 µg) D-vitamiinia, joka vastasi noin 60 % D-vitamiinin kokonaissaannista (taulukko 4.18). Ravintolisien käyttäjät saivat ravintolisistä myös E-, B1- ja B12-vitamiinia keskimäärin yli puolet ravintoaineiden kokonaissaannista.

Ravintolisien käyttäjät saavuttivat keskimäärin kyseisten ravintoaineiden saantisuositukset. Suurinta osaa ravintoaineista ravintolisien käyttäjät saivat jo ruoasta suosituksen mukaisesti. Vain D-vitamiinin ja raudan kohdalla saanti ilman lisää jäi alle saantisuosituksen. Ravintolisien käyttäjillä sinkin ja jodin kokonaissaanti ylitti keskimäärin turvallisen saannin ylärajan molemmissa ryhmissä.

Skaffari ym. Päiväkoti-ikäisten lasten ruokavalio

Taulukko 4.18. Ravintoaineiden saanti¹ ravintolisävalmisteista ja ruoasta 3–6-vuotiailla lapsilla. Mukana ovat tutkittavat, jotka saivat kyseistä ravintoainetta ravintolisästä, ja joilta oli saatavilla ruokapäiväkirja eli tieto ravintoaineen saannista ruoasta.

Ravintoaine	n	Saanti ² ravintolisistä käyttäjillä	Saanti ² ruoasta käyttäjillä	Ravintolisien osuus (%) kokonaissaan- nista käyttäjillä	Kokonaissaanti käyttäjillä	Kokonaissaanti kaikilla tutkittavilla	Suositus
D-vitamiini (µg)	627	13,8 (9,4)	9,2 (3,4)	60	23,1 (6,8)	20,6 (10,4)	10
E-vitamiini (mg α-TE)	216	6,3 (2,0)	6,2 (1,9)	51	12,4 (2,7)	8,0 (3,5)	5 ³ 6 ⁴
A-vitamiini (µg RE)	76	270 (117)	530 (281)	34	800 (321)	584 (366)	350 ³ 400 ⁴
Tiamiini (B1-vitamiini) (mg)	181	0,87 (0,28)	0,82 (0,23)	52	1,69 (0,37)	1,03 (0,44)	0,6 ³ 0,9 ⁴
Riboflaviini (B2-vitamiini) (mg)	181	0,92 (0,26)	1,7 (0,5)	36	2,57 (0,58)	1,86 (0,63)	0,7 ³ 1,1 ⁴
Niasiini (B3-vitamiini) (mg)	205	9,3 (2,4)	19,3 (5,2)	33	28,5 (5,9)	22,0 (6,3)	9 ³ 12
Pyridoksiini (B6-vitamiini) (mg)	206	0,88 (0,26)	1,2 (0,3)	43	2,05 (0,43)	1,42 (0,51)	0,7 ³ 1,0 ⁴
Folaatti (µg)	206	106 (35)	143 (45)	43	248 (58)	177 (66)	80 ³ 130
B12-vitamiini (µg)	202	6,0 (70,5)	4,3 (2,2)	58	10,3 (70)	5,9 (36)	0,8 ³ 1,3 ⁴
C-vitamiini (mg)	221	57 (79)	68 (34)	45	126 (89)	85 (61)	30 ³ 40 ⁴
Kalsium (mg)	39	291 (195)	767 (306)	28	1059 (368)	971 (289)	600 ³ 700 ⁴
Magnesium (mg)	7	78 (84)	250 (43)	24	328 (116)	235 (53)	120 ³ 200 ⁴
Rauta (mg)	40	6,0 (2,8)	7,1 (1,8)	46	13,1 (3,5)	7,5 (2,4)	8 ³ 9 ⁴
Sinkki (mg)	179	4,7 (1,5)	7,8 (2,0)	37	12,6 (2,7)	9,0 (2,8)	6 ³ 7 ⁴
Jodi (µg)	127	68 (19)	187 (57)	27	255 (62)	198 (58)	90 ³ 120 ⁴
EPA (mg)	73	121 (147)	74 (94)	62	195 (190)	89 (130)	
DHA (mg)	73	185 (133)	208 (265)	47	393 (298)	244 (337)	

¹Kunkin ravintoaineen saanti on yhteenlaskettu saanti kaikista ravintolisistä. ²Keskiasrvo (keskihajonta). Suositeltava päivittäinen saanti ³2-5-vuotiaalle ja ⁴6-9-vuotiaalle.

Skaffari ym. Päiväkoti-ikäisten lasten ruokavalio

Taulukko 4.19. Ravintoaineiden saanti¹ ravintolisävalmisteista ja ruoasta 3–4-vuotiailla lapsilla. Mukana ovat tutkittavat, jotka saivat kyseistä ravintoainetta ravintolisästä, ja joilta oli saatavilla ruokapäiväkirja eli tieto ravintoaineen saannista ruoasta.

Ravintoaine	n	Saanti ² ravintolisistä käyttäjillä	Saanti ² ruoasta käyttäjillä	Ravintolisien osuus kokonaissaannista käyttäjillä (%)	Kokonaissaanti käyttäjillä	Kokonaissaanti kaikilla tutkittavilla
D-vitamiini (µg)	361	13,8 (9,8)	9,8 (3,1)	61	22,7 (10,1)	20,5 (10,6)
E-vitamiini (mg α-TE)	122	6,3 (2,1)	6,0 (1,8)	50	12,6 (2,8)	7,8 (3,5)
A-vitamiini (µg RE)	37	281 (120)	509 (254)	36	790 (273)	564 (376)
Tiamiini (B1-vitamiini) (mg)	103	0,89 (0,27)	0,78 (0,20)	53	1,67 (0,34)	1,00 (0,44)
Riboflaviini (B2-vitamiini) (mg)	103	0,94 (0,25)	1,6 (0,5)	38	2,51 (0,52)	1,81 (0,60)
Niasiini (B3-vitamiini) (mg)	114	9,4 (2,3)	18,4 (4,3)	34	27,8 (5,2)	21,3 (6,1)
Pyridoksiini (B6-vitamiini) (mg)	114	0,89 (0,25)	1,1 (0,3)	44	2,01 (0,37)	1,38 (0,50)
Folaatti (µg)	114	107 (34)	137 (44)	44	243 (55)	170 (63)
B12-vitamiini (µg)	112	1,0 (0,33)	4,2 (2,4)	19	5,2 (2,4)	4,5 (2,1)
C-vitamiini (mg)	123	56 (73)	66 (31)	46	122 (81)	81 (56)
Kalsium (mg)	19	339 (183)	717 (304)	32	1056 (408)	939 (278)
Magnesium (mg)	4	107 (106)	252 (46)	30	359 (151)	227 (51)
Rauta (mg)	20	6,6 (2,7)	7,1 (2,0)	49	13,6 (3,5)	7,2 (2,4)
Sinkki (mg)	101	4,7 (1,2)	7,4 (1,7)	39	12,2 (2,1)	8,7 (2,6)
Jodi (µg)	70	70 (20)	181 (44)	28	252 (49)	192 (56)
EPA (mg)	38	149 (166)	77 (95)	66	226 (214)	92 (136)
DHA (mg)	37	199 (151)	220 (278)	47	420 (327)	248 (345)

¹Kunkin ravintoaineen saanti on yhteenlaskettu saanti kaikista ravintolisistä. ²Keskiarvo (keskihajonta).

Skaffari ym. Päiväkoti-ikäisten lasten ruokavalio

Taulukko 4.20. Ravintoaineiden saanti¹ ravintolisävalmisteista ja ruoasta 5–6-vuotiailla lapsilla. Mukana ovat tutkittavat, jotka saivat kyseistä ravintoainetta ravintolisästä, ja joilta oli saatavilla ruokapäiväkirja eli tieto ravintoaineen saannista ruoasta.

Ravintoaine	n	Saanti ² ravintolisistä käyttäjillä	Saanti ² ruoasta käyttäjillä	Ravintolisien osuus kokonaissaannista käyttäjillä (%)	Kokonais- saanti käyttäjillä	Kokonais- saanti kaikilla tutkittavilla
D-vitamiini (µg)	266	13,8 (8,8)	9,6 (3,6)	59	23,5 (9,3)	20,8 (10,2)
E-vitamiini (mg α-TE)	94	6,2 (1,9)	6,4 (2,0)	49	12,6 (2,8)	8,4 (3,5)
A-vitamiini (µg RE)	39	258 (115)	550 (306)	32	808 (364)	611 (351)
Tiamiini (B1-vitamiini) (mg)	78	0,85 (0,29)	0,88 (0,26)	49	1,73 (0,40)	1,07 (0,45)
Riboflaviini (B2-vitamiini) (mg)	78	0,90 (0,26)	1,8 (0,6)	34	2,66 (0,65)	1,93 (0,66)
Niasiini (B3-vitamiini) (mg)	91	9,1 (2,5)	20,4 (5,9)	30	29,4 (6,7)	22,9 (6,5)
Pyridoksiini (B6-vitamiini) (mg)	92	0,86 (0,27)	1,2 (0,4)	41	2,09 (0,49)	1,49 (0,53)
Folaatti (µg)	92	105 (36)	150 (45)	41	255 (60)	185 (68)
B12-vitamiini (µg)	90	12,1 (105,6)	4,4 (1,8)	73	16,6 (105)	7,8 (55,4)
C-vitamiini (mg)	98	59 (87)	72 (38)	45	131 (98)	90 (66)
Kalsium (mg)	20	246 (199)	816 (308)	23	1062 (337)	1013 (299)
Magnesium (mg)	3	38 (10)	248 (48)	13	286 (38)	246 (54)
Rauta (mg)	20	5,5 (2,9)	7,1 (1,6)	44	12,6 (3,6)	7,8 (2,4)
Sinkki (mg)	78	4,7 (1,7)	8,4 (2,3)	36	13,0 (3,3)	9,4 (3,1)
Jodi (µg)	57	66 (17)	194 (69)	25	260 (74)	206 (60)
EPA (mg)	35	91 (119)	71 (93)	56	162 (157)	85 (121)
DHA (mg)	36	170 (113)	195 (255)	47	365 (265)	240 (326)

¹Kunkin ravintoaineen saanti on yhteenlaskettu saanti kaikista ravintolisistä. ²Keskiarvo (keskihajonta).