

Valtuutettu Kajavan valtuustoaloite ravitsemusreseptin käyttöönottamiseksi

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueella on selvitetty liikkumisreseptin käyttöönottoa. Liikkumisreseptillä voidaan liikunnan keinoin ennaltaehkäistä terveysongelmia sekä niistä hyvinvointialueelle aiheutuvia kustannuksia.

Oikeanlaisella ravitsemuksella on vähintään yhtä paljon vaikutusta ihmisen terveyteen kuin liikunnalla - rakennummehan siitä, mitä syömme. Tämän vuoksi olisi johdonmukaista ottaa käyttöön myös ravitsemusresepti.

Ravitsemusreseptin suunnittelu ja käyttöönotto olisi myös ajankohtaista valtion ravitsemusneuvottelukunnan julkaistua vastikään uudet, kansalliset ravitsemussuositukset, joiden tärkeimmäksi tarkoitukseksi on julkilausuttu kansanterveyden edistäminen, mikä myös alentaa maamme terveydenhoitokuluja. Ravitsemusreseptillä voitaisiin lisätä kasvien osuutta ruokavaliossa, mikä antaa suojaa sairauksia, kuten sydän- ja verisuonisairauksia, tyyppin 2 diabetesta ja erilaisia syöpiä vastaan.

Toisaalta ravitsemusreseptillä voitaisiin ohjata tiukkaa vegaaniruokavaliota noudattavien ravitsemusta terveyttä edistävään suuntaan, jos epäillään ravintoaineiden puutoksia, kuten vegaaneilla keskimääräistä useammin esiintyvää raudan tai B12-vitamiinin puutosta, jolla epäillään olevan yhteyksiä myös masennukseen.

Me Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen aluevaltuutetut esitämme, että hyvinvointialueellamme pyritäisiin ennaltaehkäisemään sairauksia ja edistämään terveyttä ottamalla käyttöön ravitsemusresepti liikuntareseptin rinnalle.

Siuntiossa 10.12.2024 Henna Kajava

Lähteitä:

Uudet kansalliset ravitsemussuositukset on julkaistu - Valtioneuvosto
<https://valtioneuvosto.fi/-/1410837/uudet-ravitsemussuositukset>

Kasvikset ovat terveellisen ruokavalion perusta Sydänliitto <https://sydan.fi/fakta/kasvikset-ovat-yksi-terveellisen-ruokavalion-kulmakivistä>

Masennus ja ruokavalio <https://www.duodecimlehti.fi/duo11636>

Ovatko kasvisruokavaliot turvallisia? <https://www.duodecimlehti.fi/duo92010>

Ledamot Kajavas fullmäktigemotion om införande av näringsrecept

I Västra Nylands välfärdsområde har man utrett möjligheten att införa ett motionsrecept. Med motionsreceptet kan man genom motion förebygga hälsoproblem och de kostnader som problemen medför för välfärdsområdet.

Rätt typ av näring har minst lika stor inverkan på hälsan som motion – vi är ju vad vi äter. Därför skulle det vara konsekvent att också införa ett näringsrecept.

Planering och införande av näringsreceptet är aktuellt också därför att statens näringsdelegation nyss har publicerat de nya nationella näringsrekommendationerna. Det viktigaste officiella målet med rekommendationerna är främjande av folkhälsan, ett mål som också minskar hälsovårdskostnaderna i vårt land. Med näringsreceptet skulle man kunna öka andelen grönsaker i kosten, vilket ger ett skydd mot sjukdomar, såsom hjärt- och kärlsjukdomar, typ 2-diabetes och olika former av cancer.

Samtidigt kunde näringsreceptet bidra till att styra näringsintaget hos dem som följer en vegankost i en riktning som främjar hälsan om det finns skäl att misstänka brist på näringsämnen, till exempel brist på järn eller vitamin B12 som i genomsnitt oftare förekommer hos veganer än andra. Bristen på vitamin B12 misstänks också ha koppling till depression.

Vi fullmäktigeledamöter i Västra Nylands välfärdsområdesfullmäktige föreslår att man i vårt välfärdsområde strävar efter att förebygga sjukdomar och främja hälsan genom att vid sidan av motionsreceptet också införa ett näringsrecept.

I Sjundeå den 10 december 2024

Henna Kajava

Källor:

Nya nationella näringsrekommendationer har publicerats – Statsrådet
<https://valtioneuvosto.fi/sv/-/1410837/nya-nationella-naringsrekommendationer-har-publicerats>

Kasvikset ovat terveellisen ruokavalion perusta – Hjärtförbundet
<https://sydan.fi/fakta/kasvikset-ovat-yksi-terveellisen-ruokavalion-kulmakivista/> (på finska)

Masennus ja ruokavalio <https://www.duodecimlehti.fi/duo11636> (på finska)

Ovatko kasvisruokavaliot turvallisia? <https://www.duodecimlehti.fi/duo92010> (på finska)

Allekirjoittaneet/Undertecknade

10.12.2024

Kajava Henna/ aloitteen jättäjä, inlämnare av motionen

Mönttinen Ari

Karimäki Johanna

Aaltonen Juri

Paakkunainen Lotta

Jaatinen Anja

