

Ajankohtaista luonnontuotteiden terveystutkimuksessa

Marina Heinonen

Elintarvikekemia, Helsingin yliopisto, marina.heinonen@helsinki.fi

Luonnontuotteet mielletään useimmiten terveydelle edullisiksi elintarvikkeiksi. Marjat sisältävät vitamiineja ja antioksidantteja ja toisaalta ovat vähäenergisiä. Sienet voivat olla kuitujen, D-vitamiinin ja erilaisten kivennäisaineiden lähde. Erilaisista yrteistä mainitaan saatavan bioaktiivisia yhdisteitä, kuten esimerkiksi isoflavonoideja. Erilaisista luonnontuotteista voidaan myös eristää ainesosia, joilla voi olla vaikutuksia terveyteen kuten esimerkiksi mustikan antosyaani-värillä tai männynkuoren pyknogeenilla.

Terveelliseksi mieltäminen on kuitenkin eri asia kuin tuotteen markkinointi ravitsemus- tai terveysväittein. Elintarvikkeiden ja niiden ainesosien markkinointiin on vuonna 2007 saatu uusi Eurooppalainen asetus koskien ravitsemus- ja terveysväitteitä (EC 1924/2006). Tämän asetuksen mukaan elintarvikkeista ja niiden ainesosista voi esittää väitteitä vain tietyin ehdoin. Monesta luonnontuotteesta voidaan markkinointia edistäessä esittää nk. ravitsemusväite, kuten esimerkiksi "C-vitamiinin lähde", "ei lisättyjä sokereita" tai "vähärasvainen". Ravitsemusväitteisiin sovellettavat edellytykset on kuvattu väiteasetuksen liitteessä.

Kun luonnontuotteista tai niistä eristetyistä ainesosista halutaan väittää, että ne edistävät terveyttä tai jopa vähentävät sairauden riskiä, väitteen tulee perustua tieteelliseen tietoon. Sellaiseen tietoon, joka on saatu tutkimalla tuotteen vaikutusta ihmisillä. Paraikaa Euroopassa on käynnissä mittava terveysväitteiden arviointityö Euroopan elintarviketurvallisuusvirastossa (EFSA). Ensimmäiset arvioinnit tieteellisen tiedon riittävydestä koskien elintoimintoihin liittyviä terveysväitteitä on äskettäin julkaistu. Julkaistujen arvioiden joukossa on terveysväitteitä koskien erilaisia luonnonvaraisia kasveja ja puumateriaalia. Marjoista ja sienistä ei vielä ole saatavilla julkaistua tietoa.

Arvioitaessa kasvukunnasta peräisin olevien tuotteiden vaikutusta terveyteen, suuri merkitys on tuotteen ja sen aktiivisten ainesosien karakterisoinnilla. Kasvista täytyy tietää sen latinalainen nimi, mikä kasvinosa on kyseessä (juuri, lehti, siemen, marja...), tuotteen valmistustapa (uutto, kuivaus...) ja tuotteen käyttötapa. Terveysvaikutuksen aikaansaava ainesosa täytyy voida analyttisesti mitata. Monesti näitä tietoja ei ole saatavilla, vaan terveysväitettä haetaan esimerkiksi marjaseokselle. Terveysväitteen tulee olla ihmisen terveydelle hyödyllinen. Olennaista on myös se, että tieteellinen näyttö perustuu juuri kyseisellä tuotteella tai sen ainesosalla tehdyille kliinisille kokeille.

EC 1924/2006. Asetus elintarvikkeita koskevista ravitsemus- ja terveysväitteistä.