

## RUOKALEIPIEN SUOLAPITOISUUSPROJEKTI 2017

Riihimäen seudun terveyskeskuksen kuntayhtymän ympäristöterveys toteutti valvonta-alueellaan leipomoista ja niiden myymälöistä kerättyjen ruokaleipien suolapitoisuusprojektin heinäkuussa 2017. Projektin tavoitteena oli selvittää, kuinka hyvin paikallisissa leipomoissa valmistettujen ruokaleipien pakkausmerkinnät tai pakkaamattomien ruokaleipien suolaa koskevat esitmerkinnät vastaavat tutkittuja suolapitoisuuksia.

Janakkalan, Lopen ja Riihimäen alueen leipomoista ja leipomoiden myymälöistä näytteitä otettiin yhteensä kolmetoista (13) kappaletta. Näytteiksi otetuista kolmestatoista ruokaleivästä kuusi oli valmiiksi pakattu ja seitsemän irtomyyntituotteita.

Elintarviketietoasetus (EU N:o 1169/2011) säätelee elintarvikkeen suolan ilmoittamisesta pakattujen ruokaleipien ravintoarvomerkinnoissä. Suolapitoisuus ilmoitetaan määränä (g) elintarvikkeen 100 grammaa kohti laskettuna. Jos pakatun ruokaleivän suolapitoisuus ylittää 1,1 g / 100 g (eli yli 1,1 %), on pakkaukseen merkittävä sana ”voimakassuolainen” tai ”sisältää paljon suolaa” (MMM 1010/2014). Ruokaleipien voimakassuolaisuuden tiukentunut raja-arvo (>1,1 %) on astunut voimaan 13.12.2016 alkaen.

Pakattujen ruokaleipien suolapitoisuustiedot tulee ilmoittaa ravintoarvomerkinnoissä. Pakkaamattomien ruokaleipien osalta tiedot tulee antaa vähittäismyyntipaikassa suolan määrästä ja tarvittaessa voimakassuolaisuudesta, jos suolapitoisuus on yli 1,1 %. Tieto voimakassuolaisuudesta on ilmoitettava kuluttajalle vähittäismyyntipaikassa kirjallisesti pakkaamattoman elintarvikkeen läheisyydessä olevassa hyllynreunaetiketissä tai helposti havaittavassa selkeässä esitteessä tai taulussa. Tiedot voidaan antaa myös suullisesti, mutta tiedote tästä mahdollisuudesta pitää löytyä tuotteiden läheisyydessä.

Tutkimustulosten perusteella 62 % niin pakatuista kuin pakkaamattomista leivistä oli voimakassuolaisia ja 38 % normaalisuolaisia. Ravintoarvomerkinnojen ja annettujen tuotetietojen nojalla neljän leivän suolapitoisuus ylitti pakkauksessa tai esitteessä ilmoitetun normaalisuolapitoisuuden rajan 1,1 %.

Kaikkien irtomyynnissä olleiden leipien suolapitoisuustiedot olivat asiakkaiden nähtävillä myyntipisteessä. Tutkituista irtomyynnin leivistä kaksi osoittautui voimakassuolaiseksi, mutta tietoa voimakassuolaisuudesta ei ollut merkitty tuotetietoihin. Myös pakatuista ruokaleivistä kaksi leipää sisälsi suolaa enemmän kuin 1,1 g / 100 g ilman että pakkausmerkinnöissä oli tietoa leivän voimakassuolaisuudesta.

Kaikkien tutkittujen ruokaleipien keskimääräinen suolapitoisuus asettui 1,2 painoprosenttiin. Pakkaamattomien ruokaleipien keskimääräinen suolapitoisuus oli 1,1 paino-% ja pakattujen 1,2 paino-%. Tässä tutkimuksessa ruisleipien keskimääräinen suolapitoisuus oli 1,2 paino-%, sekaleipien 1,1 paino-% ja vaaleiden vehnäleipien 1,3 paino-%. Natriumia ruokaleivissä oli keskimäärin 0,48 g/100 g.

Tutkimus osoitti, että neljän ruokaleivän suolapitoisuus oli vähän korkeampi kuin niistä annetuissa kirjallisissa tiedoissa ilmoitettiin. Korkeimmat suolapitoisuuden ylitykset olivat

pakatuissa leivissä, suurimmillaan ero oli 0,2 prosenttiyksikköä ilmoitettuun nähden. Pakkaamattomissa ruokaleivissä suurin ero oli vähän pienempi 0,1 prosenttiyksikköä.

Suolapitoisuutta ei tutkita kaikissa leipomoissa, vaan suolapitoisuus perustuu reseptiikkaan. Käytännössä ruokaleivän suolapitoisuus lasketaan valmistusohjeeseen – reseptiin eli suolanmäärä on laskennallinen tieto pakkausmerkinnöissä tai annetuissa tuotetiedoissa. Tutkimuksen mukaan suolapitoisuuden tutkiminen tulisi sisällyttää leipomon oma-valvontasuunnitelmaan. Leipomoiden tulisi kiinnittää enemmän huomiota ravintoarvomerkintöjen oikeellisuuteen. Myös leipomomyymälöissä tärkeintä on antaa oikeaa kirjallista ja suullista tietoa leipien suolapitoisuudesta ja etenkin voimakassuolaisuudesta.

**Lisätietoja:**

Terveystarkastaja Seija Laakso puh. 040 330 5774.