

Energiaravintoaineiden ja suolan saantisuosituksien Valtion ravitsemusneuvottelukunnan vuosina 1987, 1998, 2005 ja 2014 julkaisemien ravitsemussuosituksien mukaan

Ravintoaine	Suositus 2014	Suositus 2005	Suositus 1998	Suositus 1987
<b>Hiilihydraatit</b>	45-60 E%	50-60 E% 1)	55-60 E%	yli 50 E%
<b>Ravintokuitu</b>	25-35 g päivässä (3 g/MJ)	25-35 g päivässä (3 g/MJ, 12,6 g/1000 kcal)	25-35 g päivässä (3 g/MJ, 12,6 g/1000 kcal)	30-35 g päivässä
<b>Lisätty sokeri</b>	Alle 10 E%	Enintään 10 E%	Lasten ja niiden ruokavaliassa, joiden päivittäinen energian tarve on alle 8 MJ, sokerin osuus enintään noin 10 E%	Enintään 10 E%
<b>Proteiinit</b>	10-20 E%, ikäntyneet 15-20 E%	10-20 E%	10-15 E%	12-15 E%
<b>Rasvan laatu</b>	Kertatyydyttymättömät 10-12 E%, monityyydyttymättömät 5-10 E%, joista n-3-rasvahappoja vähintään 1 E%, tyydyttyneet alle 10 E%, transrasvahapot mahdollisimman vähän	Kova rasva 2) n. 10 E%, kertatyydyttymättömät 10-15 E%, monityyydyttymättömät 5-10 E%, joista n-3-rasvahappoja 1 E%	Kova rasva 10 E%, kertatyydyttymättömät 10-15 E%, monityyydyttymättömät 5-10 E%, välttämättömien monityyydyttymättömien osuus 3 E%	Monityyydyttymättömät 7 E%, P/S-suhde noin 0,5 3)
<b>Rasvan määrä</b>	25-40 E%	25-35 E%	Noin 30 E%, rasvahappoina 28 E%	Alle 30 E%
<b>Alkoholi</b>	Enintään 5 E%	Enintään 5 E%	Enintään 5 E%	
<b>Suola (NaCl)</b>	Enintään 5 g/vrk	Naisilla enintään 6 g/vrk, miehillä enintään 7 g/vrk, vähitellen vähennetään 5 g:aan päivässä	Vähitellen vähennetään 5 g:aan päivässä	7-9 g päivässä

1) E % = prosenttia kokonaisenergiansaannista

2) Kova rasva = tyydyttynyt rasva + transrasva

3) P/S-suhde = monityyydyttymättömien rasvahappojen suhde tyydyttyneisiin rasvahappoihin

Lähde: <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuosituksiet/suomalaiset+ravitsemussuosituksiet/>