**Terveyttä ruoasta – suomalaiset ravitsemussuositukset 2014**

**Versioiden muutokset 2014-2019**

Terveyttä ruoasta – suomalaiset ravitsemussuositukset 2014 julkaistiin helmikuussa 2014. 1. painoksen taulukoissa oli heti alussa huomattu muutamia painovirheitä, jotka korjattiin pian 1.version julkaisemisen jälkeen. Verkkoversiossa (2. versio) korjaukset jätettiin näkyviin tummennettuina.

Suosituksen versioon 3 (julkaistu 3.6.2014) korjattiin ikääntyvien D-vitamiinisuositus (D-vitamiinilisä 20 mikrogrammaa > 75-vuotiaille (ei yli 60 v). D-vitamiinisuositus yhdenmukaistettiin pohjoismaisten suositusten kanssa (NNR 2012). Samalla VRN julkaisi nettisivuillaan erillisen tarkennetun D-vitamiinilisäsuosituksen (kesäkuu 2014).

Versiossa 4 (huhtikuu 2016) on korjattu silloin havaitut virheet B6-vitamiinissä (korjattu pohjoismaisten suositusten 2012 kanssa yhteneväisiksi ja yhdenmukaisiksi 2016 julkaistun Syödään yhdessä -suosituksen kanssa), taulukko liite 4. Lisäksi tällöin on poistettu fluori esimerkkinä tarvittavista ravintolisistä (sivu 37). Fluoritabletteja ei käytetä enää lapsilla, koska käytössä ovat fluorihammastahnat. Hammaslääketieteen edustajat esittivät, että ko kohta korjataan nykykäytäntöä vastaavaksi. Versioon 4 päivitettiin myös aterianosien ravitsemuslaadun kriteerit vastaamaan Sydänmerkki-kriteereitä. Lisäksi versioon 4 päivitettiin kananmunan käyttötiheyttä koskeva suositus (suosituksen sivulla 22). Kananmunan käytölle ei ole enää yleistä käytön rajoitusta terveyttä edistävässä ruokavaliossa. Kananmunan (keltuaisen) käytön rajoittaminen on perusteltua vain kolesterolia alentavassa ruokavaliossa ja valtimotauteihin sairastuneilla.

Versioon 5 on päivitetty tiedot julkaistuista suosituksista (liitetaulukko 10). Lisäksi on korjattu vanhentuneet/toimimattomat linkit ja päivitetty ajantasaisen lainsäädännön viittauksia. Samalla ajantasaistettiin aterianosien ravitsemuslaadun kriteereiden sanamuotoja yhteneväisiksi Sydänmerkki-kriteereiden kanssa. Tekstiin ja taulukoihin päivitettiin imeväisikäisten muuttuneet D-vitamiinilisäsuositukset (suositus muutettu syyskuussa 2018).

Uusin Versio 5 on ladattu VRN:n verkkosivuille 3.1.2019 (Uudet Ruokaviraston nettisivut). Verkkosivuilla on aina saatavissa kansallisten suositusten uusin, ajantasainen versio.