

Sokeripitoisten juomien jatkuva nautiskelu suuri uhka hampaiden terveydelle

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan työryhmän juomasuosituksen mukaan vesijohtovesi on paras janojuoma ja nestemäiset kalarit puolestaan lihavuusriski. Hampaille erityisen haitallista on sokeria sisältävien virvoitusjuomien jatkuva nautiskelu.

Suomalaisten juomatavat ovat muuttuneet viime vuosina juomavalikoiman laajentuessa. Energiajuomien määrä on lisääntynyt ja perinteisten vissyjen rinnalle on tullut erilaisia maustettuja vesiä. Tämän vuoksi ravitsemusneuvottelukunnan työryhmä pitää raportissaan tärkeänä, että kuluttajat saavat helposti tietoa tuotteiden koostumuksista.

Juomavalikoiman laajentumisesta huolimatta virvoitusjuomien kulutus Suomessa on pysynyt viime vuodet lähestulkoon samana. Virvoitusjuomissa suun terveydelle haitallisia ovat paitsi sokerit niin myös hammaseroosiota aiheuttavat hapot, joista pahin on sitruunahappo. Tavallisiin vissyihin verrattuna maustetut vedet ovat hampaille haitallisempia juuri niihin lisätyn sitruunahapon ja fruktoosin vuoksi. Sen sijaan hiilihappo sekä kahvin parkkihappo eivät ole haitallisia, minkä vuoksi suodatinkahvi ja tee ilman sokeria ja kermaa sopivatkin päivittäisiksi juomiksi.

Hampaiden terveyden kannalta ratkaisevaa on sokeri- ja happopitoisten juomien käyttötapa. Usein vähän kerrallaan juominen on haitallisempaa kuin jos juo yhdellä kerralla enemmän. Tämän vuoksi ravitsemusneuvottelukunnan työryhmä esittääkin raportissaan, että pienten juomapakkausten tarjontaa tulisi laajentaa. Samaten työryhmän mielestä juoma-automateissa pitäisi kasvattaa terveellisempien juomien valikoimaa ja kouluissa puolestaan ei tulisi myydä sokeroituja virvoitus-, energia- ja urheilujuomia ollenkaan. Lisäksi työryhmä esittää toiveen, että tuoteselosteisiin otettaisiin mukaan

jonkinlainen ”Hammasmerkki”, joka toimisi vastaavalla tavalla kuin Sydänliiton lanseeraama Sydänmerkki.

Hammaseroosiota jopa alle kouluikäisillä

Virvoitus- ja energiajuomien pH-arvot vaihtelevat välillä 2,2–3,8 ja esimerkiksi Coca Colan pH on 2,56. Kun pH-arvot ovat matalia eli alle 5,5, niin pahimmillaan juomien runsaan käytön seurauksena hampaiden purupinnat liukenevat, mikä johtaa purenna muutoksiin. Virvoitusjuomien arvellaankin olevan yksi syy siihen, miksi hammaseroosiota tavataan 12–13-vuotiailla ja jopa alle kouluikäisten maitohampaissa, mikä on huolestuttavaa, sillä hampaiden kehitysvaiheessa haitta on vielä suurempi.

Energiajuomat eivät nimestään huolimatta sisällä energiaa sen enempää kuin muutkaan virvoitusjuomat, vaan niiden antama ”energia” perustuu lähinnä niiden sisältämiin lukuisiin piristäviin ainesosiin. Yhdessä tölkissä energiajuomaa on noin

100 mg kofeiinia, mikä on suurin piirtein saman verran kuin isossa kupissa kahvia tai litrassa Coca Colaa. Kofeiiniin lisäksi energiajuomiin on lisätty eri vitamiineja, vitamiinin kaltaisia yhdisteitä, kuten inositolia ja koliinia sekä Brasiliasta peräisin olevaa kofeiini- ja tanniinipitoista guaranaa.

Energiajuomat rinnastetaan usein virheellisesti urheilujuomiin, joiden ensisijaisena tarkoituksena on korvata urheillessa menetetty neste, kivennäisaineet ja energiavarat. Urheilujuomia ei suositellakaan nautittavaksi muuten kuin erittäin rankan tai pitkäkestoisen urheilusuorituksen jälkeen. Tunnin urheilun aikana ei ylimääräistä nestettä tarvita paitsi jos on helle.

Ihminen tarvitsee nestettä päivittäin noin 1–1,5 litraa fysiologisiin toimintoihin, aineenvaihdunnan ylläpitoon sekä kostuttamaan ja huuhtelevaan suun limakalvoja ja hampaita. Työryhmän mukaan suositeltavin juoma on hanavesi ja ruokajuomaksi veden ohella rasvaton maito. Viime vuosina rasvattoman maidon käyttö ensisijaisena maitona on lisääntynyt. Sen sijaan maidon kokonaiskulutus Suomessa on laskenut hitaasti 1970-luvun lopulta ja noin viidennes ei juo maitoa ollenkaan. Hampaiden terveyden kannalta maidon käyttö on erityisen suositeltavaa maidon sisältämän runsaan kalsiumin vuoksi. ■

Altti Rannikko



Kansanterveyslaitoksen juomasuosituksista pidettiin tiedotustilaisuus kesäkuun lopulla. Hammaslääkäriliiton terveyden edistämisen asiantuntijahammaslääkäri Helinä Keskinen (vas.) oli työryhmän jäsenenä.

KHO linjasi potilasvahinkojen julkisuutta

KHO otti kantaa tapaukseen, jossa toimittaja olisi halunnut tietää, kuinka monta potilasvahinkoa eräillä plastiikkakirurgisia toimenpiteitä tekevillä yksityissairaaloilla oli ollut vuosien 2000–2004 välillä.

Toimittaja halusi selvittää, miten toimenpiteistä korvatut potilasvahingot jakautuvat kappalemääräisesti eri yksityisten toimijoiden kesken. Potilasvakuutuskeskuksen mielestä tiedot olivat salassa pidettäviä.

Toimittaja hämmästeli Potilasvakuutuskeskuksen kantaa. Vastaavia tietoja julkisen puolen vahingoista on voinut saada jo vuodesta 1999 alkaen. Korkeimman hallinto-oikeuden mielestä tiedot eivät olleet julkisuuslaissa tarkoitettuja viranomaisen asiakirjoja, vaan yksityisiä asiakirjoja.

Vahingonkorvaus erotetaan hoitosuhteesta

Potilasvakuutuskeskuksen mukaan keskeisiä syitä potilasvahinkolain säätämiseen oli potilaan aseman parantaminen siten, että vahingonkorvausasiat erotetaan hoitosuhteesta ja ammattihenkilöiden valvonnasta ja rikosoikeudellisista seuraamuksista. Keskuksen mukaan terveydenhuollon ammatilaisen täytyy pystyä kertomaan potilaalle mahdollisuudesta hakea korvausta ja antaa Potilasvakuutuskeskukselle totuudenmukainen selitys ilman, että hänen täytyy pelätä seuraamuksia.

Tulevien potilaiden asemaa heikentä-

vä vaikutus voisi Potilasvakuutuskeskuksen mukaan olla sillä, jos korvattavia vahinkoja koskevat tiedot voivat päätyä Potilasvakuutuskeskuksesta julkisuuteen. Lisäksi Potilasvakuutuskeskus arvioi, että henkilöstö ei välttämättä ohjaisi potilaita tekemään vahinkoilmoituksia, jos hoitolaitoskohtaiset tiedot julkistettaisiin.

”Suomessa voitava luottaa terveydenhuollon turvallisuuteen”

Hammaslääkäriliiton toiminnanjohtaja **Matti Pöyry** pitää korkeimman hallinto-oikeuden päätöstä viisaana.

– Julkisuus potilasvahinkojen suhteen johtaisi kielteisiin seurauksiin eikä parantaisi potilasturvallisuutta. Potilaiden on voitava luottaa siihen, että Suomessa annettava terveydenhoito on turvallista ilman minikäänlaisia ranking-listoja, Pöyry sanoo.

Nykytilanteeseen ei kuitenkaan olla täysin tyytyväisiä.

– Olemme jo aiemmin esittäneet, että Potilasvakuutuskeskuksen tulisi antaa omaaloitteisesti tietoja selkeistä turvallisuussuhkista valvontaviranomaisille eli Terveydenhuollon oikeusturvakeskukselle. Nyt näitä tietoja yhdistetään kantelutietoihin vain, jos TEO niitä pyytää, Pöyry toteaa ja jatkaa:

– On tilanteita, joissa samalle toimijalle voi tulla lukuisia potilasvahinkoja eikä tieto niistä kulje oikeusturvakeskukselle.

■ **Outi Hautamäki**

Ehdotus uudeksi terveydenhuolto-laiksi valmistui

Terveydenhuollon laaja uudistamistyö alkoi kansallisella terveysthankkeella syksyllä 2001. Työ on edennyt jo useamman hallituksen johdolla erilaisten pitkäaikaisten hankkeiden ja laajojen, mm. hoitotakuun sisältävien lainsäädäntömuutosten kautta nykyisen hallituksen ohjelmaan, jonka mukaan vuonna 1972 säädetty kansanterveyslaki ja 1989 säädetty erikoissairaanhoidon lakia yhdistetään laiksi terveydenhuollosta. Kesäkuussa valmistui terveydenhuoltolakiyöryhmän ehdotus uudeksi laiksi, ja se on nyt lausuntokierroksella.

Ehdotus muistioineen on fyysisiltä ominaisuuksiltaan tuhti lukupaketti, 168 sivua. Siihen on koottu sekä kattava tilannekatsaus suomalaisesta terveydenhuollosta, sen kehitysvaiheista ja tulevista uudennaisista ratkaisuja edellyttävistä haasteista että liuta ratkaisuehdotuksia ongelmiin.

Lain keskeisiä tavoitteita ovat asiakaslähtöisyyden lisääminen, perusterveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon uudenlainen integraatio sekä perusterveydenhuollon ja terveystieteiden vahvistaminen. Myös yksityissektorin rooli osana terveydenhuoltopalveluja tuodaan aikaisempaa kattavammin esille.

Terveydenhuoltolakia käsitellään myös tämän lehden pääkirjoituksessa.

■ **Outi Hautamäki**

Työryhmän muistio lakiehdotuksineen on luettavissa kokonaisuudessaan www.stm.fi > Hankkeet > Muut kehittämishankkeet > Terveydenhuoltolain uudistus > Uusi terveydenhuoltolaki. Terveydenhuoltolakiyöryhmän muistio (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön selvityksiä 2008:28).

Terveydenhuollon palvelusetelilakia valmistellaan

Sosiaali- ja terveydenhuollon palveluseteliä valmistellut työryhmä luovutti mietintönsä kesäkuussa peruspalveluministeri Paula Risikolle. Tavoitteena on monipuolistaa kuntien palvelurakennetta kannustamalla kuntia laajentamaan palvelusetelin käyttöalaa nykyisestä. Uudistus lisäisi kuntalaisen mah-

dollisuuksia valita julkisesti ja yksityisesti tuotetun palvelun välillä. Laki asiasta voisi tulla voimaan vuoden 2009 aikana.

➤ **Seuraavassa Hammaslääkärilehdessä tarkemmin työryhmän esityksistä ja palvelusetelin soveltavuudesta hammashoitoon.**