

Täysistunto

Tiistai 29.4.2025 klo 14.00—17.21

19. Lakialoite laiksi elintarvikelain muuttamisesta

Lakialoite LA 45/2024 vp Hanna Kosonen kesk ym.

Lähetekeskustelu

Ensimmäinen varapuhemies Paula Risikko: Lähetekeskustelua varten esitellään päiväjärjestyksen 19. asia. Puhemiesneuvosto ehdottaa, että asia lähetetään maa- ja metsätalousvaliokuntaan. Nyt jatketaan perjantaina 25.4.2025 täysistunnossa keskeytettyä lähetekeskustelua. — Siellä on ensimmäisenä puhujana edustaja Hänninen.

Keskustelu

16.49 **Juha Hänninen kok:** Kiitos, arvokas rouva puhemies! Useat EU-maat ja Maailman terveysjärjestö WHO suosittavat rajoituksia energijuomien myymiseen nuorille. Meidän ei tarvitse odottaa, että olemme viimeisiä tässä asiassa. Meillä on mahdollisuus toimia nyt perustuen tutkittuun tietoon, nuorisotyön kokemuksiin ja arjen havaintoihin.

Tässä asiassa ei ole mitään epäselvää. Energijuomien terveysriskit ovat todellisia. On meidän vastuullamme suojella lastemme terveyttä. On järkevää, että yhteiskunta asettaa samankaltaiset ikärajat energijuomille kuin se on asettanut esimerkiksi alkoholille tai nikotiinille.

Tämä on oiva esimerkki siitä, miten parlamentaarinen työ voi edistää kansanterveyttä ja nuorten hyvinvointia. Kannatan lämpimästi aloitetta. — Kiitos, arvokas puhemies.

Ensimmäinen varapuhemies Paula Risikko: Kiitoksia. — Edustaja Kallio.

16.50 **Vesa Kallio kesk:** Kiitos, arvoisa rouva puhemies! Otsikko Lääkärilehdestä: ”Energijuomia käyttävillä nuorilla ilmeni monenlaisia oireita”. Artikkelin kertoo Jyväskylän yliopistossa tehdystä tutkimuksesta liittyen yläkoululaisten energijuomien käyttöön, jonka johtopäätöksenä oli, että energijuomien säännöllinen käyttö kytkeytyy useisiin epäsuotuisiin terveystekijöihin. Eroja terveystottumuksissa todettiin jo silloin, kun nuoret käyttivät energijuomia harvemmin kuin viikoittain.

Keskeiset tutkimuksen tulokset olivat, että energijuomia säännöllisesti käyttävät yläkoululaiset kärsivät muun muassa uniongelmistä, päänsärystä ja alakuloisuudesta. Nämä samaiset nuoret nukkuivat vähemmän ja kokivat, että heillä on ongelmia sosiaalisen median sekä päihteiden käytössä, enemmän kuin ne nuoret, jotka eivät käyttäneet energijuomia.

Erityisesti viikoittain energijuomia käyttävät nuoret kokivat terveytensä olevan heikkoa sekä muuta oireilua. Näitä oireita olivat päänsärky, vatsa- ja selkäkivut, alakuloisuus, ärtyneisyys, pahantuulusuus, hermostuneisuus, huimaus ja nukahtamisvaikeudet — kuu-

Pöytäkirjan asiakohta PTK 44/2025 vp

lostavat tosin oireilta, joista itsekin kärsin, mutta se johtuu ihan jostain muusta kuin energijuomista, ehkä tästä työstä.

Energijuomia säännöllisesti käyttävät nuoret jättivät myös aamupalan muita yleisemmin syömättä, nukkuivat vähemmän sekä kokivat saamansa unen riittämättömäksi. Tutkimuksen mukaan energijuomien käytöllä havaittiin myös yhteys päihteiden käyttöön, eli nämä nuoret yleensä myös tupakoivat, käyttivät alkoholia, nuuskasivat ja käyttivät kannabista moninkertaisesti yleisemmin kuin nuoret, jotka eivät käyttäneet energijuomia.

Vähäiselle liikunnalle ja viikoittaiselle energijuomien käytölle tutkimuksissa ei löytynyt yhteyttä. Tämä näkyy myös kansainvälisissä tutkimuksissa. Sen sijaan energijuomien satunnaisella käytöllä ja liikunta- tai urheilusuorituksilla näyttää olevan yhteyttä toisiinsa. Tätä tutkijat arvioivat selittävän energijuomien markkinointi, jolla kannustetaan käyttämään näitä juomia juuri liikunnan ja urheilun yhteydessä tuomatta esille niiden ilmiselviä haittavaikutuksia.

Arvoisa puhemies! Edustaja Kososen tekemä lakialoite on perusteltu ja tarpeellinen. Nuoret tarvitsevat varsinkin tällaisina maailmanaikoina apua ja opastusta siinä, miten he välttyvät energijuomien käyttöön kytkeytyviltä päihteiden käytöltä, uniongelmilta, hermostuneisuudelta, ärtymykseltä ja alakuloisuudelta. Kun energijuomien valmistajat eivät kykene ottamaan vastuuta näiden ongelmien aiheuttamisesta, on lainsäätäjän tehtävä suojella nuoriamme niiltä.

Kannatan lämpimästi edustaja Kososen tekemää lakialoitetta. — Kiitos.

Ensimmäinen varapuhemies Paula Risikko: Kiitoksia. — Edustaja Hoskonen.

16.53 **Hannu Hoskonen kesk:** Arvoisa rouva puhemies! Kiitoksia edustaja Kososelle erinomaisesta aloitteesta, jota olen itsekin omalla allekirjoituksellani tukenut. — Todellakin nämä energijuomat ihmisen elimistöön vaikuttavat niin kuin edustaja Kallio äsken omassa puheenvuorossaan kuvasi, ja nimenomaan vaaravyöhykkeessä kaikkein pahiten ovat nuoret, jotka käyttävät energijuomia pysyäkseen pirteänä. Kaikki me sen tiedämme, että varsinkin kasvuiässä olevalle nuorelle se riittävä yöuni ja lepo yleensä ja hyvä ravinto ovat se tae, jolla hän rakentaa omaa terveyttään vanhempaa ikää varten. Jos sitten jo nuorena käytetään tällaisia kemiallisia aineita, jotka tekevät hänestä tekopirteän, niin se aiheuttaa, kuten tiedämme, levottomuutta kouluissa ja vaikka missä, kun kone käy ylikierroksilla, ja sen jälkeen seuraus voi olla ihan mitä tahansa. Se näkyy muun muassa erittäin vaarallisina liikenneonnettomuuksina tuolla teillämme, kun ajetaan miten sattuu. En sano, että tällaiset juomat olisivat siihen nimenomaan syynä, mutta varmaan yksi osatekijä siihen, että ihmiset eivät riittävästi nuku, ja sitten kun käytetään erilaisia aineita, niin jälki on sitten sen näköistä.

Toivottavasti tämä aloite saa hyvän käsittelyn valiokunnassa ja tulee hyväksytyksi, koska tämä energijuomien aiheuttama ongelma Suomessa on todella todella vakava ja mitä nuoremmat niitä käyttävät, sen vaarallisempaa se on. Toivon, että aloite menestyy ja saadaan läpi eduskunnasta hyväksyttynä.

Ensimmäinen varapuhemies Paula Risikko: Kiitoksia. — Edustaja Lundén.

16.54 **Mikko Lundén ps:** Kiitos, arvoisa rouva puhemies! Maailmaan mahtuu eri mielipiteitä, ja tänne saliinkin mahtuu erilaisia mielipiteitä. Tässä tulee yksi mielipide:

Pöytäkirjan asiakohta PTK 44/2025 vp

Eli tänään meillä olisi käsittelyssä edustaja Kososen tekemä lakialoite, joka koskee energijuomien myyntikieltoa alle 18-vuotiaille. Tämä lakialoite tuo esille näkemyksiä energijuomien haitoista sekä ehdotuksia siitä, miten nuoria voisi suojella paremmin energijuomien terveydelle haitallisilta vaikutuksilta.

Energijuomat sisältävät piristäviä aineita, kuten kofeiinia, guaranaa ja tauriinia. Vaikka niiden sokeripitoisuus ei ole niin korkea kuin tavallisissa limuissa, niiden vaikutukset ovat merkittävästi haitallisempia. Yksi 3,3 desilitran energijuomatölkki voi sisältää jopa 160 milligrammaa kofeiinia, mikä on huomattavasti enemmän kuin monissa muissa kofeiinipitoisissa juomissa, kuten kahvissa tai kolajuomissa. On toki selvää, että kofeiini vaikuttaa erityisesti lapsiin ja nuoriin voimakkaammin kuin aikuisiin. Sen liikakäyttö voi aiheuttaa unihäiriöitä, sydämentykytystä, levottomuutta ja jopa riippuvuutta. Ruokavirasto suosittelee alle 18-vuotiaille enintään 50:tä milligrammaa kofeiinia päivässä, mutta energijuomien kautta monet nuoret ylittävät tämän rajan huomattavasti. Vuoden 2023 kouluterveyskyselyn mukaan energijuomien käyttö on kasvanut nuorten keskuudessa merkittävästi vuodesta 15 lähtien. Kouluissa energijuomat on usein kielletty niiden aiheuttamien keskittymisvaikeuksien vuoksi, mutta tämä ei yksin riitä rajoittamaan niiden kulutusta.

Arvoisa rouva puhemies! Osa kaupoista on asettanut omia, vapaaehtoisia ikärajoja energijuomien myyntiin. Minulla on aika vahvat siteet muun muassa energijuomiin, koska edustamani yritys myy niitä kohtalaisesti. Olemme yhdessä henkilökunnan kanssa tehneet päätöksen, että emme myy energijuomia alle 15-vuotiaille. Nuorten on näistä rajoituksista huolimatta helppo saada haltuunsa energijuomia, vaikka niiden myynti olisikin rajattu tietyn ikäisille.

Halusin kuulla nuorten mielipiteitä tähän asiaan liittyen, ja 16-vuotias Isabella kertoi minulle näin: ”Minusta se, että alle 18-vuotiaille ei myytäisi kaupassa energijuomia, on turhaa, koska nuoret hankkivat niitä kuitenkin jotain toista kautta. Sitä paitsi energijuomien kohtuullinen käyttö ei aiheuta vakavia terveysongelmia, joten esimerkiksi se, että alaikäiset saavat ostaa kaupasta vain yhden energijuoman, olisi hyvä tapa toimia, koska yksi energijuoma ei ole vaarallinen. Moni nuori juo myös kahvia, joka sekin on haitallista sen kofeiinipitoisuuden takia, ja sitä löytyy melkein jokaisen ihmisen kodista. Ja jos energijuomat kielletään, niin lapset ja nuoret alkavat juomaan enemmän limonadeja, jotka eivät myöskään ole sen parempi vaihtoehto.”

Haluan kiittää Isabellaa tästä mielestäni hyvästä ja rohkeasta mielipiteestä, sillä oma henkilökohtainen mielipiteeni on myös se, ettemme voi alkaa liikaa rajoittamaan asioita. Energijuomia myydään paljon ympäri Suomea, ja niiden myynnillä kerätään myös veropottia valtion kassaan. Se, että energijuomat olisi kielletty alle 18-vuotiailta, on näennäisesti hyvä muutos, mutta toimisiko se oikeasti? En usko, että nuoret lopettaisivat energijuomien juomista, vaan he hankkisivat ne vain muuta kautta. Myös vanhempien tehtävä on valvoa lastensa energijuomien kulutusta ja kertoa niihin liittyvistä asioista.

Arvoisa rouva puhemies! Haluan kuitenkin kiittää edustaja Kososta hyvästä lakialoitteesta, vaikka en sitä kannatakaan, sillä siinä on tuotu paljon esille myös myyntirajoitusten hyviä puolia. Kaikkien toiveena varmasti on se, että jos ja kun energijuoma juodaan, se tehdään vastuullisesti.

Arvoisa rouva puhemies! Tahdon toivottaa teille ja kaikille eduskunnassa työskenteleville ja myös kaikille talon ulkopuolella oleville oikein hauskaa vappua. — Kiitos.

Ensimmäinen varapuhemies Paula Risikko: Kiitoksia. — Edustaja Kosonen.

Pöytäkirjan asiakohta PTK 44/2025 vp

16.58 **Hanna Kosonen kesk:** Arvoisa puhemies! Vastaan heti edustaja Lundénin ajatuksen siitä, että tämä olisi näennäisesti hyvä muutos mutta että nuoret hankkisivat juomat muuta kautta. Jos tähän ajatukseen lähdetään muissakin päihteissä, niin silloinhan meidän pitäisi vapauttaa alkoholia ja tupakkaa ja nikotiinia, nuuskaa, ehkä kaikenlaisia huumeita-kin, koska nuorethan pystyvät hankkimaan näitä päihteitä muutakin kautta. Eli ihan aukoton tuo ajatus ei mielestäni ole, vaikka tähän saliin toki kaikenlaisia ajatuksia saa mahtua-kin. [Mikko Lundén: Nimenomaan!]

Vielä tähän haluaisin tuoda näkökulmaa sen esittelypuheenvuoroni lisäksi nimenomaan koulujen työrauhan puolesta. Eli meillä on ollut täällä perusopetuslain muutos, jossa kännyköiden käyttö kielletään oppituntien ajalta, ja sitten järjestyssääntöjen kautta tulee varmaan olemaan kieltoa oppilaille myös välituntien ja ruokatuntien aikana kännyköiden käytön osalta.

Mutta tämä energiajuoma on yksi asia, mikä kyllä myös vaikuttaa koulujen työrauhaan-kin. Vaikka kouluissa olisi kielletty energiajuomien juominen tai mukana pito, niin eihän se sitä kofeiinin hallussapitoa sinänsä kropassa estä, jos ja kun nämä nuoret vaikka aamupalaksi juovat näitä juomia sitten ennen kouluun tuloa. Tällä on keskushermostoon vaikutuksia, nimenomaan kofeiinilla. Erityisesti se ongelma on just tässä, kuten edustaja Kallio-kin hyvin kertasi niitä vaikutuksia. Mutta ehkä vielä nostaisin tästä nukahtamisongelmat ja unen laadun ongelmat. Kun tiedetään, että lasten ja nuorten aivot nimenomaan lepäävät ja kehittyvät sen unen aikana, niin jos kofeiinia on elimistössä, niin silloin myös heidän aivojensa kehitys kyllä muuttuu ja ei kehity niin hyvää vauhtia kuin olisi toivottavaa, koska nuorten ja lasten elimistössä se kofeiini pysyy paljon kauemmin kuin meidän aikuisten.

Tämä energiajuomien myyntikielto alle 18-vuotiaille on nimenomaan sen takia, että saataisiin kauppoihin yhteneväiset säännöt siitä, kuinka Suomessa tulee toimia, ja että saataisiin selkeä viesti lapsille ja nuorille ja myös heidän vanhemmilleen siitä, että kofeiini ja nämä juomat eivät ole lapsille sallittuja eivätkä ole hyväksi. Nyt tämä viesti meidän päättäjien osalta voi jäädä epäselväksi, jos me emme tätä lakialoitetta saa eteenpäin.

Ensimmäinen varapuhemies Paula Risikko: Kiitoksia. — Edustaja Rasinkangas.

17.01 **Merja Rasinkangas ps:** Arvoisa rouva puhemies! Energiajuomat eivät ole tavallisia virvoitusjuomia, ne sisältävät suuria määriä kofeiinia. Tölkkillisessä energiajuomaa voi olla jopa kuusi tai seitsemän kertaa enemmän kofeiinia kuin tölkkillisessä limsaa. Nuoren elimistö ei käsittele kofeiinia samalla tavalla kuin aikuisen, ja sen liiallinen käyttö voi johtaa uniongelmiin, sydämentykytyksiin ja pahoinvointiin sekä muihin terveydellisiin ongelmiin. Lisäksi kofeiini aiheuttaa riippuvuutta ja sen vieroitusoireet, kuten päänsärky ja ärtyneisyys, voivat häiritä nuoren arkea.

Energiajuomien sokerin ja happamuuden on yhdessä todettu vaurioittavan nuoren hammaskiillettä. Haittoina ovat muun muassa hampaiden vihlominen ja niiden heikentynyt ulkonäkö. Sokeripitoisten energiajuomien liiallinen käyttö on altistanut myös hampaiden reikeyksille.

Nuoret käyttävät energiajuomia halutessaan virkistää väsyntä oloaan. Koulut ovat pääsääntöisesti kieltäneet energiajuomien tuomisen kouluun, ja niiden nauttiminen koulupäivän aikana on kielletty koulujen järjestyssäännöissä. Energiajuomien nauttimisella voi olla negatiivisia vaikutuksia myös koulupäivään sokeritasapainon muuttuessa yhtäkkiä. Maksuton kouluruoka on koulujen opetussuunnitelman mukaista ruokailukasvatusta, ja

Pöytäkirjan asiakohta PTK 44/2025 vp

sillä on merkittävä osa nuorten hyvinvoinnin ja päivän energiantarpeen tyydyttämisessä. Valitettavasti monet nuoret korvaavat jopa päivittäisen aamupalan tai kouluruuan nauttimalla energiajuomaa.

Arvoisa puhemies! Lainsäädännön tekeminen yksiselitteiseksi ja kaikille samaksi olisi viisasta myös kauppojen kannalta. Tällä hetkellä, kun rajoitus ei tule lainsäädännöstä, on tilanne kaupoille hieman epäselvä. Monet kauppaliikkeet ovat kuitenkin itsenäisesti rajanneet energiajuomien myymistä siten, että alle 15- tai 16-vuotiaille niitä ei myydä. — Kiitos.

Ensimmäinen varapuhemies Paula Risikko: Kiitoksia. — Edustaja Kallio.

17.03 Vesa Kallio kesk: Arvoisa rouva puhemies! Tässä otti vähän korvaan tämmöinen sanonta, että ei yhdestä energiajuomasta ole haittaa. Tämä kertoo ehkä siitä, että se lapsen tai nuoren ajatus ei ole vielä kehittynyt kovin pitkälle. [Mikko Lundén: On se!] — Mutta mihinkä suuntaan? Se on sitten eri asia, mihin se on kehittynyt.

Ja sitten se, että jos saisi ostaa, jos ymmärsin oikein, yhden juoman yhdestä kaupasta: Aika monessa paikkaa on helppo mennä siihen toiseen kauppaan, tai jos aamupäivällä käyt ja iltapäivällä käyt, niin ei siellä kassalla kukaan muista eikä ole kontrolloimassa sitä, montako sieltä on käyty ostamassa. Se on totta, että sitä saa joka tapauksessa, mutta — niin kuin edustaja Kosonen hyvin toi esille — jos siihen vedotaan, niin me voidaan sitten antaa periksi oikeastaan melkein missä tahansa.

Olen itse sanonut täällä muiden asioiden yhteydessä, että kaikkea, mistä ei tykkää, ei voi kieltää, ja se on juuri näin. Itse jos saisin päättää, niin kieltäisin näiden myynnin kokonaan. Monastihan, kun menee johonkin markettiin, kauppaan, niitä on valtavia määriä. Siis mistä keksitäänkin niin suurta määrää tarjolle erilaisia juomia, joita ihminen sinänsä ei tarvitse mihinkään?

Ensimmäinen varapuhemies Paula Risikko: Kiitoksia. — Edustaja Kiuru, Pauli.

17.04 Pauli Kiuru kok: Arvoisa rouva puhemies! Ensin anteeksipyyntöni Rasinkankaalle virheellisestä näppäimistön käytöstä. Olin varaamassa puheenvuoroa, mutta painoinkin mikrofonia, jolloin vahingossa katkaisin edustajakollegan puheenvuoron.

Energiajuomista: Käyttöä joissain yhteyksissä on perusteltu suorituskyvyn parantamisella. Otan tuohon nyt oman esimerkin 80—90-luvuilta ammattilaisurheilijana. Osallistuin triathlonkilpailuihin. Suoritukset kestivät yli kahdeksan tuntia yhtäjaksoisesti ilman kahvitunteja tai ruokatunteja — yli kahdeksan tuntia yli 30 asteen lämpötilassa, syke keskimäärin 150. Se, mitä siihen tarvittiin, oli tietysti harjoitus, mutta siihen tarvittiin myös nestettä ja energiaa, mutta energiajuomilla siinä käsiteympäristössä, missä sitä tässä yhteydessä käsitellään, ei ollut merkitystä. Ehkä pikemminkin päinvastoin liian makeina juomina niiden vaikutus on negatiivinen, ja ne ainesosat, mitkä siinä ovat mukana, eivät sinänsä olisi suoritusta parantaneet.

En lähde kieltämään tai moralisoimaan minkään aineen käyttöä sinänsä, mutta siihen perusteeseen, että ikään kuin jaksaisi jotain suoritusta paremmin, on se sitten työsuoritus tai urheilusuoritus: kyllä ne tekijät lähtevät ihan muista osatekijöistä kuin joistain kemiallisista reaktioista, jotka perustuvat esimerkiksi energiajuomaan.

Pöytäkirjan asiakohta PTK 44/2025 vp

Ensimmäinen varapuhemies Paula Risikko: Kiitoksia. — Edustaja Lundén.

17.06 **Mikko Lundén ps:** Kiitos, arvoisa rouva puhemies! Ihan tähän loppuun vielä lyhyesti. Minä ymmärrän kaikki nämä teidän pointit. Ne ovat ihan oikeasti ihan totta ne pointit, mutta minulle vähän särähti korvaan, että ruvetaan jo joihinkin huumeisiin vertaamaan energiajuomaa. Se on minun mielestäni aika kaukaa haettu toisesta asiasta.

Sitten minä tahtoisin kyllä sanoa tämänkin vielä, että minun mielestäni edustaja Kallio on kohtuuton, sillä kun minä siteerasin sitä nuorta, niin minä en puhu hänen kehityksestään yhtään mitään. Minä voin hänet pyytää vaikka tänne käymään, niin voitte keskustella tämän kyseisen nuoren kanssa. Hän on erittäin fiksu nuori. Minun mielestäni se oli vähän kohtuutonta sanoa, että jos meillä tällainen ajatusmaailma on tässä, että jos nuori sanoo tällä tavalla asioita, niin se ei olevinaan voi pitää paikkaansa tai jotain muuta vastaavaa. Minun mielestäni se meni vähän niin kuin riman alle.

Mutta tosiaankin haluan vielä painottaa, että minä ymmärrän teidän pointit tässä asiassa, mutta minä en itse henkilökohtaisesti ymmärrä sitä, että kielletään kaikki, niin maailmasta tulee parempi paikka ja kaikilla on hyvä olla ynnä muuta. Tässä voidaan ruveta kohta kieltämään vaikka mitä asioita vaan, että eletään pumpulissa ja ollaan niin kuin että kaikki vaan pois ja ei tehdä mitään, mikä olisi haitallista jollekin tai jotain. — Kiitos, arvoisa rouva puhemies.

Ensimmäinen varapuhemies Paula Risikko: Kiitos. — Edustaja Kallio.

17.08 **Vesa Kallio kesk:** Kiitos, arvoisa rouva puhemies! Joo, pahoittelen, ei ollut yksittäistä henkilöä tarkoitus millään lailla vähätellä tai loukata, mutta sen verran on tutkijan taustaa yliopistolta, että totean, että yksittäisten henkilöiden kokemusten ja kommenttien kautta ei kannata kovin pitkälle meneviä johtopäätöksiä tehdä. Tutkimustieto on aika selkeä osoittajana ja täyttää kaikki validin ja reliaabelin tutkimuksen vaatimukset, ja niiden pohjalta tehdään. Me löydetään jokainen yksittäisiä kommentteja, joita me käytetään itsekin varmaan täällä aina välillä. — Mutta tämä asia on varmaan nyt ainakin omalta kohdaltani loppuun käsitelty. Energia alkaa olla jo aika vähissä. [Naurua]

Keskustelu päättyi.

Asia lähetettiin maa- ja metsätalousvaliokuntaan.