

Toimintakertomus 2024

Terve Paino ry työskentelee ylipainon vähentämiseksi Suomessa ensisijaisesti vaikuttamalla päättäjiin, jotta epäterveellisten elintarvikkeiden kulutus saataisiin vähenemään laeilla, muilla säädöksillä ja toimenpiteillä. Viiden toimintavuotensa aikana yhdistys on vakiinnuttanut asemansa varteenotettavana asiantuntijajärjestönä, joka huomioidaan, kun käydään kansanterveyteen ja erityisesti ravintoon ja elintarvikepolitiikkaan liittyvää keskustelua.

Terve Paino ry osallistui ahkerasti yhteiskunnalliseen keskusteluun pitkin vuotta pitäen erityisesti esillä väestön lihavuuden vähentämistä runsaasti sokeria sisältävien tuotteiden verotuksella sekä lapsiin ja nuoriin kohdistuvan epäterveellisten tuotteiden markkinoinnin rajoittamisella.

Jäsenet

Yhdistykseen kuului vuoden 2024 lopussa 89 varsinaista jäsentä, 84 kannattajajäsentä ja yksi yhteisöjäsen. Vuotuinen henkilöjäsenmaksu sekä varsinaisella että kannattajajäsenellä on 25 euroa ja yhteisöjäsenmaksu on 100 euroa.

Hallitus

Hallitus piti vuoden aikana seitsemän kokousta Teams-etäkokouksina.

Professori **Pertti Mustajoki** ilmoitti hallitukselle tammikuussa haluavansa luopua yhdistyksen puheenjohtajuudesta. Varapuheenjohtaja professori **Pekka Puska** toimi v.t. puheenjohtajana kevätkokoukseen asti, jossa hänet valittiin yhdistyksen puheenjohtajaksi. Hallitukseen kuuluivat heidän lisäksi lasten ja nuorten terveyden edistämisen professori **Kalle Kurppa**, johtava asiantuntija **Heli Kuusipalo**, FT, MBA, laillistettu ravitsemusterapeutti **Reijo Laatikainen**, kehittämispäällikkö **Päivi Mäki**, professori **Kirsi Pietiläinen**, sisätautilääkäri, professori **Aila Rissanen** ja yhdistyksen tiedottaja, valtiotieteen maisteri **Tiina Salo**. Hallituksen varapuheenjohtajaksi valittiin Pertti Mustajoki sekä sihteeriksi ja rahastonhoitajaksi Tiina Salo.

Yhdistyksen kevätkokous

Kevätkokous pidettiin 13.5.2024 etänä (Teams). Kokoukseen osallistui 13 jäsentä. Kokouksen alussa hallituksen jäsen, THL:n kehityspäällikkö Päivi Mäki kertoi väitöstutkimuksestaan lasten ylipainon ja lihavuuden esiintyvyydestä ja yhteydestä sosiodemografisiin ja muihin perhetekijöihin. Kokous hyväksyi yhdistyksen tilinpäätöksen ja toimintakertomuksen vuodelta 2023.

Yhdistyksen syyskokous

Syyskokous pidettiin 25.11.2024 etänä (Teams). Kokoukseen osallistui 14 jäsentä. Ennen kokousta kuultiin LT Linnea Aitokarin esitys lasten ja nuorten lihavuuteen liittyvistä terveyshaitoista, kuten lisääntyneestä rasvamaksasta ja esidiabeteksestä.

Kokouksessa hyväksyttiin yhdistyksen toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2025. Yhdistyksen puheenjohtajana jatkamaan valittiin Pekka Puska. Hallituksen jäseninä jatkavat Pertti Mustajoki, Kalle Kurppa, Heli Kuusipalo, Reijo Laatikainen, Päivi Mäki, Kirsi Pietiläinen, Aila Rissanen ja Tiina Salo. Yhdistyksen toiminnantarkastajana jatkaa ekonomi Mikko Tulenheimo.

Yhdistyksen toiminta

World Obesity Federation

Terve Paino ry hyväksyttiin kesäkuussa World Obesity Federationin jäseneksi. World Obesity Federation on maailmanlaajuinen järjestö, johon kuuluu yli 80 yhdistystä yli 100 maasta. Jäsenorganisaatiot keskittyvät lihavuuden ja siihen liittyvien liitännäissairauksien tutkimukseen ja torjuntaan ja edustavat terveydenhuollon ammattilaisia, tutkijoita, politiikan asiantuntijoita ja lihavuuden kokeneita henkilöitä.

World Obesity Day järjestettiin 4.3.2024 teemalla "Let's talk about obesity". Terve Paino osallistui päivään sosiaalisessa mediassa (X, Facebook, Instagram).

Vaikuttaminen

Terve Paino ry oli tiiviisti yhteydessä päättäjiin pitkin vuotta tavoitteena sokerivero paljon sokeria sisältäville tuotteille. Laaja-alaisella haittaverolla voitaisiin parantaa kansanterveyttä, paikata valtiontaloutta ja auttaa kuormittunutta sote-järjestelmää.

Yhdistys teetti tammikuussa 2024 tutkimuslaitos Verianilla kyselyn, jossa selvitettiin suomalaisten suhtautumista sokeriveroon, joka kohdistuisi runsaasti sokeria sisältäviin tuotteisiin, kuten makeisiin ja kekseihin. Kyselyyn vastasi 1023 henkilöä. Sokeriveroa kannatti 60 prosenttia ja sitä vastusti 31 prosenttia vastaajista. Sokeriveron kannatus oli hieman suurempi kuin kolme vuotta aiemmin Taloustutkimuksen tekemässä väestökyselyssä, jossa 58 % suomalaisista kannatti kovempaa verotusta runsaasti sokeria sisältäville tuotteille. Tiedote ja tutkimuksen yhteenveto: [Enemmistö suomalaisista kannattaa sokeriveroa](#)

Hallituksen kehysriihessä huhtikuussa 2024 päätettiin sokeriveron sijaan makeisten ja suklaan arvonlisäveron nostamisesta 14 prosentista 25,5 prosenttiin. Vuoden 2025 alussa järjestetyn lausuntokierroksen jälkeen tästäkin luovuttiin.

Lausunnot

Uudet kansalliset ravitsemussuositukset julkaistiin 27.11.2024. Terve Paino ry antoi kesällä lausunnon ehdotuksesta suomalaisista ravitsemussuorituksista: [Lihavuuden torjuntaan aivan liian vähän huomiota, vaikka se on kansanravitsemuksen suurin ongelma.](#)

Ohjeistus epäterveellisten elintarvikkeiden markkinoinnista lapsille julkaistiin 16.12.2024 kansallisen lapsistrategian verkkosivuilla. Terve Paino ry antoi valmisteluvaiheessa oman lausuntonsa.

Sidosryhmäyhteistyö

Terve Paino ry piti tiiviisti yhteyttä keskeisiin sidosryhmiin ja henkilöihin. Puheenjohtaja Puska oli yhteydessä mm. THL:n pääjohtaja Mika Salmiseen, Kelan johtavaan ylilääkäriin Janne Leinoseen ja Lääkäriliiton politiikkatoimialan johtajaan Jukka Mattilaan.

Varapuheenjohtaja Pertti Mustajoki osallistui vuoden mittaan SOSTEn Terveiden edistämisen verkostoon, jonka lähtökohtana on työskentelyn teemana oli lihavuus ja ylipaino.

Muita tapaamisia ja tilaisuuksia:

13.3.2024 Puheenjohtaja Pekka Puska osallistui SOSTEn liittokokoukseen.

4.4.2024 Hammaslääkäriliitto, tj Henna Virtomaa, Aija Hietala-Lenkkeri sekä Puska, Mustajoki ja Salo

18.5.2024 STEA-yhdyshenkilö Sampo Villasen tapaaminen, Puska ja Salo.

30.5.2024 Uusien kansallisten ravitsemussuositusten kuulemiskierroksen aloitustilaisuus

31.5.2024 Päivi Mäen väitöstilaisuus. Väitöskirjan aihe on Lasten ylipainon ja lihavuuden esiintyvyys ja yhteys sosiodemografisiin ja muihin perhetekijöihin - Valtakunnallisen seurannan kehittäminen.

4.6.2024 Terveystieteen ohjelman asiantuntijaryhmän ehdotuksen julkistamistilaisuus

24.9.2024 Ruokavirasto, jaospäällikkö Sari Sippola ja kolme asiantuntijaa sekä Puska, Mustajoki, Laatikainen, Kuusipalo ja Salo

2.10.2024 Väestöliitto, tj Eija Koivuranta ja tutkija Noora Lehtonen sekä Puska ja Mustajoki

11.10.2024 Syöpäjärjestöt, mm. pääsihteeri JP Turunen, syöpärekisterin johtaja Janne Pitkäniemi, tutkimuspäällikkö Sanna Heikkinen, terv.os.johtaja Marika Skyttä, terv.ed.pääll. Heidi Löflund-Kuusela, ylilääkäri Eeva Ollila ja yht.kuntasuhdepäällikkö Sarianne Hartonen sekä Puska, Mustajoki ja Salo

13.11.2024 Pekka Puska osallistui paneelikeskusteluun Suomen edustajana Pohjoismaisessa konferenssissa Conference: Preventing childhood overweight and obesity in the Nordic countries. Konferenssissa mm. julkaistiin pohjoismaisten syöpäjärjestöjen suositukset lasten lihavuuden ehkäisemiseksi.

16.12.2024 Kelan johtava ylilääkäri Janne Leinonen kutsui P. Mustajoen alustamaan Kelan sosiaalilääketieteellisen neuvottelukunnan kokoukseen lihavuudesta.

Viestintä ja mediajulkisuus

Tiedotteet

Terve Paino ry lähetti vuoden mittaan kaksi mediatiedotetta:

30.1.2024 [Enemmistö suomalaisista kannattaa sokeriveroa](#)

3.12.2024: [Terve Paino ry: Lasten ja nuorten lihavuus vaatii yhteiskunnan vakavaa huomiota](#)

Medianäkyvyys

5.1.2024 Pekka Puska: [Haittaveroilla saataisiin lisätuloja valtiolle - Mielipide | HS.fi](#)

14.1.2024 Pertti Mustajoki: [Lihavuus on yhteiskunnan aiheuttama ongelma - Mielipide | HS.fi](#)

21.1.2024 Heli Kuusipalo ja Päivi Mäki: [Verotuksella voidaan ohjata terveellisiin ruokavalintoihin - Mielipide | HS.fi](#)

23.1.2024 Reijo Laatikainen ja Tiina Jääskeläinen: [Laihduttamisen kaikkia muotoja ei pidä demonisoida - Mielipide | HS.fi](#)

25.1.2024 Pertti Mustajoki: [Pelastakaa edes lapset lihavuudelta - Lukijoilta - Turun Sanomat](#)

23.2.2024 Heidi Sormunen-Harju ja Pertti Mustajoki: [Lihavuus uhkaa syntyvien lasten hyvinvointia - Vieraskynä | HS.fi](#)

28.2.2024 Jukka Mustonen ja Kalle Kurppa: [Ylipainon taustalla myös yhteiskunnalliset syyt – lihavuusepidemian hillitsemiseksi tarvitaan poliittisia päätöksiä - Lukijalta - Aamulehti](#)

3.3.2024 Seura, haastateltavana mm. Pertti Mustajoki: [Roskaruoka sairastuttaa tupakkateollisuuden opeilla \(seura.fi\)](#)

7.3.2024 Pekka Puska, pääkirjoitus: [Health related taxes in focus: a win-win | European Journal of Public Health | Oxford Academic \(oup.com\)](#)

(Kirjoitus on julkaistu suomeksi nettisivustollamme: [Terveystieteen polttopisteessä: Win-Win](#))

7.3.2024 Pertti Mustajoki: [Suuri osa suomalaisista on ylipainoisia - Mielipide | HS.fi](#)

10.3.2024 Jaakko Anttila ja Pekka Puska: [Sokerivero lihavuuden ja hammasterveyden vuoksi | Ilkka-Pohjalainen](#)

4.3.2024 Jaakko Anttila: [Tarvitsemme sokeriveron hammasterveyden vuoksi - MieliPide | HS.fi](#)

13.3.2024 Matti Uusitupa ja Pertti Mustajoki: Verotus on tehokas keino leikkaamaan kulutusta (Savon Sanomat, mieliPide)

16.3.2024 Pääkirjoitus: [Terveysveroja kannattaa pohtia tosissaan | Savon Sanomat](#) ja muita pääkirjoituksia

19.3.2024 Markku Savolainen ja Pertti Mustajoki: [Lihavuus lisääntyy vauhdilla – lasten ja myös aikuisten pelastamiseksi tarvitaan lakeja, jotka vähentävät haitallisten elintarvikkeiden markkinointia ja myyntiä | Kaleva](#)

19.3.2024 Pertti Mustajoki ja Pekka Puska, Lääkärilehti: [Lihavuuspandemia vaatii eduskunnalta toimia](#)

23.3.2024 Pekka Puska: [Terveysverot tarjoavat win-win-ratkaisuja budjettien ja kansanterveyden parantamiseksi - Lukijoilta - Turun Sanomat](#)

4.4.2024 Pekka Puska ja Tapani Kiminkinen, Keskisuomalainen: [Terveysveroilla terveyttä](#)

11.4.2024 Pertti Mustajoki: [Makeisverolla voidaan vaikuttaa kulutuskäyttäytymiseen - MieliPide | HS.fi](#)

14.4.2024 HS artikkeli Pekka Puskasta: Kaikkien aikojen projekti [Nuoret suomalaismiehet kuolivat kuin liukuhihnalta syötyään ”vahvaa ruokaa” – Sitten yksi mies teki ihmeen, jota ihaillaan nyt ympäri maailman - Kuukausiliite | HS.fi](#)

16.4.2024 Matti Uusitupa: [Sokeriveron tarkoitus on ohjata kuluttajia kohti terveempää tulevaisuutta - MieliPide | HS.fi](#)

19.4.2024 Pertti Mustajoen haastattelu, Lääkärilehti: [Karkkien ALV:n nosto ei vielä riitä](#)

2.6.2024 Pertti Mustajoki: [Lihavuus lisää hiilihidroksidipäästöjä | HS.fi](#)

19.8.2024 Heidi Sormunen-Harju: [Lihavuuden vähentäminen lisää syntyvyyttä | HS.fi](#)

28.8. Pertti Mustajoki: [Lihavuus heikentää Suomen taloutta | HS.fi](#)

17.9.2024 Pekka Puska, mieliPide, Suomenmaa: [Väestön lihavuuden torjuntaan poliittisia toimia](#)

20.9.2024 Pekka Puska: [Lihavuuden torjunnassa tarvitaan konkreettisia poliittisia päätöksiä | HS.fi](#)

30.9.2024 Kalle Kurpan haastattelu, Ilkka-Pohjalainen: [Lastenlääkäri lataa pöytään surulliset luvut – ”Etelä-Pohjanmaalla on kuntia, joissa pojista lähes 40 prosenttia on vähintään ylipainoisia”](#)

2.10.2024 Heli Kuusipalon haastattelu MTV:llä: [Energiajuomat K18? THL:n asiantuntijalta varoitus](#)

Pekka Puskan haastattelu, Ammattikeittiöosaaja 3/2024: [Pekka Puska juttu AO lehti 3 2024.pdf](#)

8.10.2024 Kirsi Pietiläinen ja Pia Pajunen: [Lihavuuden ennaltaehkäisyä ja hoitoa tulee kehittää kokonaisuutena | HS.fi](#)

22.10.2024 Pertti Mustajoki: [Lihavuus on rasvamaksan yleisin syy | HS.fi](#)

23.10.2024 Kalle Kurpan haastattelu, Iltalehti: [Suomalaisia poikia riivaa epidemia, jollaista ei ole aiemmin nähty: ”Edes terveydenhuollon ammattilaiset eivät ymmärrä”](#)

23.10.2024 myös Verkkouutiset: [IL: Osassa maata jo puolet pojista on ylipainoisia](#)

12.11.2024 Pekka Puska: [Valtiontaloudelle ja kansanterveydelle apua haittaverosta - Suomenmaa.fi](#)

12.12.2024 Pertti Mustajoki: [Lapsia lihottaa epäterveellisten herkkujen jatkuvasti kasvava markkinointi ja tarjonta | HS.fi](#)

Muita tutkimustiedotteita ja -artikkeleita

28.5.2024 Helsingin yliopiston tiedote Päivi Mäen väitöstutkimuksesta: [Lasten ylipainon ja lihavuuden yleisyyden seuranta kehittyi valtakunnallisesti – apuna kattavat rekisteritiedot](#)

14.8.2024 HUSin tiedote Kirsi Pietiläisen johtamasta tutkimuksesta: [Lihavuus ylläpitää yksinäisyyttä – ja yksinäisyys ylläpitää lihavuutta | HUS](#)

Elokuu 2024 Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim, Antti Saari, Linnea Aitokari ja Kalle Kurppa: [Lasten ja nuorten lihavuuden epidemiologia, taustatekijät ja hoito \(duodecimlehti.fi\)](#)

Lokakuu 2024 Tampereen yliopiston tiedote Linnea Aitokarin väitöstutkimuksesta: [Rasvamaksatauti todetaan jopa joka viidennellä ylipainoisella tai lihavalla lapsella | Tampereen korkeakouluyhteisö \(tuni.fi\).](#)

Verkkosivusto

[Tervepaino.fi](https://tervepaino.fi) -verkkosivuston navigaatorakennetta uudistettiin niin, että artikkelit, uutiset ja blogikirjoitukset ovat helpommin selailtavissa. Sivustolle lisättiin myös hakutoiminto. Loppuvuodesta sivustolla julkaistiin kyselylomake energiajuomien myyntirajoituksista kaupoissa: [Kerro meille energiajuomien myyntirajoituksista.](#)

Edellä mainittujen mediassa julkaistujen kirjoitusten lisäksi sivustolla on julkaistu seuraavaa:

Artikkelit

23.1.2024 Pertti Mustajoki [Elintarviketeollisuus, lobbaus ja suomalaisten terveys](#)
12.3.2024 Pekka Puska [Terveystulokset polttopisteessä: Win-Win](#)
6.8.2024 Terve Paino ry:n lausunto [Lihavuuden torjuntaan aivan liian vähän huomiota, vaikka se on kansanravitsemuksen suurin ongelma](#)
24.10.2024 Pekka Puska ja Pertti Mustajoki [Lihavuuden kustannukset Suomessa](#)
27.11.2024 Pekka Puska ja Pertti Mustajoki [Epäterveellisten elintarvikkeiden markkinointi lapsille pitää kieltää](#)

Uutiset

30.1.2024 [Enemmistö suomalaisista kannattaa sokeriveroa](#)
8.2.2024 Pekka Puska [Sokeriverot tehokkaita](#)
19.2.2024 Pekka Puska [Sokerin kulutus yhteydessä masennukseen](#)
28.3.2024 Pekka Puska [WHO:n politiikkasuositukset lihavuuden torjumiseksi](#)
6.6.2024 [Terve Paino ry jäseneksi World Obesity Federationiin](#)
28.8.2024 Pekka Puska: [Sokerivero todella auttaa nuorten painonhallinnassa](#)
28.11.2024 [Uudet kansalliset ravitsemussuositukset](#)
3.12.2024 [Terve Paino ry: Lasten ja nuorten lihavuus vaatii yhteiskunnan vakavaa huomiota](#)

Blogi

11.1.2024 Pertti Mustajoki [Kalorihanat ovat yhä enemmän auki – silti tyydytään vaan moppaamaan](#)
9.2.2024 Pertti Mustajoki [Mahalaukkumme ei ymmärrä kaloreista mitään](#)
9.4.2024 Pertti Mustajoki [Makeiset valtaavat kauppooja](#)
9.4.2024 Pertti Mustajoki [Karkkeja kaupataan kaikkialla](#)
15.6.2024 Pertti Mustajoki [Painonhallinnan esterata](#)
26.6.2024 Pertti Mustajoki [Homo sapiensin nimi on vaihdettava](#)
22.8.2024 Pertti Mustajoki [Tekoäly on viisaampi kuin hallitus](#)
2.9.2024 Pertti Mustajoki [Vähemmän sairautta ja surua ruoasta](#)
4.9.2024 Juha Hammarén [Hodarista ei ole ateriaksi](#)
30.10.2024 Pertti Mustajoki [Tölkkimehut – ylimääräisiä kaloreita](#)
27.11.2024 Pertti Mustajoki ["Verohölmöilyllä" terveempään ruokaympäristöön](#)
12.12.2024 Pertti Mustajoki [Kirje Suomen hallitukselle](#)
17.12.2024 Lasse Romppanen [Elintarviketeollisuuden vastuullisuus ja lihavuus](#)

Sosiaalinen media

Yhdistyksen ajankohtaisista asioista kerrottiin myös yhdistyksen Facebook-sivuilla (546 seuraajaa) sekä X-tilillä (268 seuraajaa). Lisäksi yhdistyksellä oli Instagram-tili (192 seuraajaa). Puheenjohtaja Pekka Puskan omalta x-tililtään lähettämät päivitykset ovat hyvin seurattuja ja saavuttivat parhaimmillaan yli 30 000 klikkausta.

Jäsenviestintä

Jäsenille lähetettiin 6 jäsenkirjettä sähköpostijakelulla.

Talous

Yhdistyksen tilinpäätös oli kertomusvuonna 5 591,52 € alijäämäinen (-10 500,27 € vuonna 2023). Toiminnan tuotot 9 916,80 € (3 300,00 €) muodostuivat jäsenmaksuista ja saaduista lahjoituksista. Toiminnan kulut olivat 14 147,84 € (12 430,23 €). Toimintapääoma oli vuoden päättyessä 1 130,52 € (6 722,04 €).

Yhdistys haki toukokuussa sosiaali- ja terveysministeriöltä STEA-hankeavustusta vuosille 2025-2027, mutta sitä ei myönnetty.