

Piia Jallinoja, Johanna Mäkelä ja Mari Niva

Ruuan yltäkylläisyys ja rajat – sosiologisia havaintoja Suomesta

Suomalaisten ruokasuhdetta määrittävät valintojen välttämättömyys runsauden keskellä ja pyrkimykset asettaa rajoituksia syömiselle. Teollisesti valmistettuihin ruokiin liittyy lupaus vaivattomasta elämästä, mutta samalla osa kuluttajista moittii niitä mauttomiksi ja epäterveellisiksi. Itse tekemistä arvostetaan ja pienimuotoista tuotantoa pidetään teollista "aidompana" ja "puhtaampana". Myös terveyden ja nautinnollisuuden välinen jännite on vahva. Yhtäältä pitäisi välttää liiallista itsekontrollia, joka voi riistäytyä syömishäiriöksi. Toisaalta mässäilyn vaaroina ovat terveysriskit. Samalla kun mainonta ja markkinointi kannustavat huolettomaan kuluttamiseen ja itsensä hemmotteluun, ympäristö- ja eläinsuojelujärjestöt toivovat kansalaisten syövän vastuullisesti. Kuluttajien ongelmana on ruokaan liittyvien odotusten yhteensovittaminen. Terveydenhuollon toimijoiden haasteena puolestaan on sovittaa yhteen tiedeperustainen viesti terveellisestä ruokavaliosta ja asiakkaiden muut syömiseen kohdistuvat toiveet.

Vuoden Suomalainen Elintarvike 2017 -palkinto myönnettiin Gold & Greenin nyhtökauralle. Saman vuoden kesäkuussa Luonnonvarakeskus raportoi lihan kulutuksen lisääntymisen jatkuneen. Syyskuussa Evira salli hyönteisten myymisen ruokana. Lokakuussa ruokapoliittisessa selonteossa kiinnitettiin huomiota ruuan eettisyyteen, kestävyYTEEN, terveellisyYTEEN, turvallisuuteen ja maukkauuteen. Televisiossa pyörivät sekä Grillit huurus-ohjelma, jossa koomikko Sami Hedberg kiertää Suomea syömässä makkaraperunoita että gourmet-ruokaan keskittyvä Master Chef-formaatti.

Tällaiset ilmiöt näkyvät myös terveydenhuollon toiminnassa, kun esimerkiksi elintapaneuvonnassa keskustellaan potilaiden ruokailutottumuksista ja mahdollisuudesta muuttaa niitä. Ruokavalion muuttaminen terveellisemmäksi ei välttämättä ole mutkatonta, koska ruokavalintoja ohjaavat monet muutkin motiivit kuin terveyden tavoittelu. Syöminen ei ole vain terveyskäyttäytymistä.

Mistä edellä kuvatuissa esimerkeissä on kysymys? Mitä ne kertovat suomalaisten suhteesta ruokaan ja sen yhteiskunnallisista ja

kulttuurisista kytköksistä? Tarkastelemme suomalaisten ruuan kulutuksen ja ruokakulttuurin keskeisiä piirteitä sosiologisesta näkökulmasta. Laaja ymmärrys kuluttajien suhteesta ruokaan auttaa esimerkiksi ravitsemusinterventioiden suunnittelussa ja potilaiden kohtaamisessa, kun tavoitteena on muuttaa ruokailutottumuksia terveellisemmiksi.

Mediaa seuratessa voi tuntua siltä, että ruokatrendejä syntyy ja katoaa jatkuvasti. Ohimenevätkin ilmiöt ovat kuitenkin osa pitkäaikaisia ruokakulttuurin kehityslinjoja. Näitä kehityslinjoja on hahmotettu ruokaa ja syömistä jäsentävien jännitteiden kautta, joita ovat esimerkiksi uutuus ja perinne, terveys ja hemmottelu, taloudellisuus ja yltäkylläisyys, vastuullisuus ja oma etu, vaivattomuus ja vaivannäkö sekä luonollisuus ja teknologisuus (1,2). Syöminen on monille paitsi rutiinimaisia valintoja, myös osa itsetietoisia kulutusvalintoja ja identiteettiä (3).

Nämä jännitteet kertovat siitä, että kulttuurissamme ja ajassamme syömistä ohjaavat monet, osin toistensa kanssa ristiriidassa olevat arvot ja tavoitteet. Varallisuuden lisääntyminen on lisännyt kuluttajien mahdollisuuksia kokeilla erilaisia ruokia kotona, ravintoloissa ja mat-

koilla. Modernille ajallemme tyyppillistä ovat elintarvikkeiden helppo saatavuus, runsaat valikoimat ja suhteellisen halpa hinta sekä syömistä säätelevien normien vapautuminen (4). Joustavuuden lisääntyminen näkyy esimerkiksi siinä, että ruokailuajat ovat löystyneet, ja ”kunnan aterian” määrittelyt laventuneet. Suomessakin on jo jonkin aikaa vahvistunut ruokaintoiluksi (foodism) kutsuttu ilmiö, joka näkyy television ruokaohjelmissa, ruokablogeissa, sosiaalisessa mediassa ja suomalaisten kasvavana kiinnostuksena ruokakulttuuria kohtaan (5). Kun ruokaa ei ole pakko valmistaa itse, siitä voi muodostua vapaaehtoinen harrastus.

Vaikka kaikilla kuluttajilla ei ole samanlaisia mahdollisuuksia tehdä ruokaa koskevia valintoja, vaurastumisen myötä merkittävällä osalla kuluttajista on nykyään runsaasti mahdollisuuksia valita mitä, miten ja missä syövät. Samalla syömiseen kohdistuu paljon paineita ja odotuksia. Näyttääkin siltä, että merkittävä nykyisiä ruokailmiöitä yhdistävä tekijä on erilaisten rajojen asettaminen lisääntyneelle vapaudelle ja tarjonnan runsaudelle.

Modernin ruuan mielikuvat

Moderniin, vaivattomaan ja teollisesti valmistettuun ruokaan on ainakin 1950-luvulta lähtien yhdistetty lupaus helpommasta elämästä. Tuolloin valmisruoka tuli keventämään perheenäitien työtaakkaa. Valmisruokaan ja moniin keittiön teknologisiin innovaatioihin liitettiin positiivisia merkityksiä, kun työssä käyvien naisten ei enää tarvinnut käyttää aikaansa säilömiseen ja ruuan valmistamiseen. Vastaavasti 1970-luvulla markkinoille tulleeeseen pikaruokaan liittyy myönteisiä merkityksiä, sillä se on ravintolaruukuksi suhteellisen edullista ja merkitsee monille helppoutta, nuorekkuutta ja trendikkyyttä. Siksi pikaruuan osuus kodin ulkopuolella tapahtuvan ruokailun markkinoista suurenee yhä. Ruuan kulutus on myös globalisoitunut, kun moni- ja ylikansallisen elintarviketeollisuuden tarjonta yhtenäistää maailman ruokakulttuureja (6).

Nykyisin osa kuluttajista kuitenkin karsastaa teollisesti valmistettuja ruokia (7). Teollisesti tuotettuja elintarvikkeita sekä tehomaataloutta

ja sen aiheuttamia ympäristöongelmia on kritisoitu vaihtoehtoisten ruokaliikkeiden parissa 1960-luvulta alkaen. Esimerkkejä näistä vaihtoehtoista ovat luomutuotanto ja ”takaisin maale” -elämäntyyli, 1980-luvulta eteenpäin leiytynt ”vihreä kuluttaminen” sekä 2010-luvun vaihtoehtoiset ruokaliikkeet, kuten ruokapiirit ja kaupunkilaisten ruokaosuuskunnat (5,8).

Valmisruokaan ja moderniin elämänrytmiin liittyvä kiire ja nopeatempoisuus on nähty myös ongelmallisina. Valmisruoka saatetaan liittää ”epäaitouteen”, mauttomuuteen, yksitoikkoisuuteen ja epäterveellisyyteen (9,10). Kunnan emäntä tai isäntä ei käytä oikopolkuja vaan näkee vaivaa aterioiden loihtimiseen. Itse tekemisen, hitauden ja pienten tuotantoyksiköiden arvostusta lisäävät monet ilmiöt: Slow Food -liike, lisääntynyt kiinnostus perinteisiä ruokia ja paikallista tuotantoa kohtaan, television kokkiohjelmat, ruokablogit ja sosiaalisen median yhteisöt. Myös palstaviljely ja puutarhanhoito, ”käsien sotkeminen multaun”, ovat osa ilmiötä, jossa viljelyllä ei tuoteta vain ruokaa vaan myös terveyttä, hyvinvointia ja voimaantumista (11).

Moderniin ruokaan on aina liittynyt epäluuloja: on pelätty esimerkiksi mikrobeja ja haitallisia ainesosia (12). Osa teollisen ruuan tuotannon kritiikistä liittyykin siihen, että teollistuminen on etäännyttänyt kuluttajat ruuan tuotannosta. Näin kuluttajilla on vain vähän keinoja valvoa, noudattavatko tuottajat hygieniamääräyksiä ja onko ruoka todella sitä, mitä myyjä väittää (12). Ruokaan kohdistunutta luottamuspulaa onkin pyritty ratkaisemaan erilaisilla valvontamekanismeilla ja vastuullisuusohjelmilla.

Yhtäältä kulutusyhteiskunta kannustaa kansalaisia kuluttamaan ja hakemaan yksilöllistä ja huoletonta nautintoa kuluttamisesta. Hyvä esimerkki tästä on elintarvikemainonta, joka houkuttelee kuluttajia toteuttamaan itseään vapaasti kulutuksen kautta (9). Toisaalta kulutukseen ja tuhlailuun suhtaudutaan myös kriittisesti, ja holtitonta kulutusta pyritään hillitsemään muun muassa kuluttajille suunnattujen testien avulla (esimerkiksi Sitran Elämäntapatesti, <https://elamantapatesti.sitra.fi>, <https://beta.ilmastodieetti.fi/> tai SYKE:n Ilmastodieetti). Tällaiseen



kulutuskriittisyyteen sisältyä ajatus ihmisistä kuluttajina, jotka ovat vastuussa kulutuksensa paikallisista ja globaaleista vaikutuksista ja siten yhteiskunnallisista kehityskuluista.

Terveys vai nautinto?

Ruuan tuottama mielihyvä on aina ollut osa syömistä, mutta nyky-yhteiskunnassa mielihyvä saa oman merkityksensä terveellisyuden vastaparina. Siinä missä esimoderneissa yhteiskunnissa vuodenkierto koostui kansan enemmistön kannalta arjen niukkuuden, paaston ja juhliin liittyvän mässäilyn vaihtelusta, kuvaa vauraita nyky-yhteiskuntia energiapitoisen ruuan jatkuva tarjonta kaikkialla (4,13). Tällöin terveyden ja nautinnon tai velvollisuuden ja mielihyvän välinen jännite on jatkuvasti läsnä.

Terveys on julkisuudessa jatkuvasti esillä, ja monet kokevatkin terveellisen elämäntavan velvoittavana vaatimuksena. Tutkijat ovatkin puhuneet terveysintoilusta ja ”terveilystä” aikamme kuvana (14). Sosiologit ovat myös analysoineet, kuinka monen kuluttajan tavoitteena ovatkin pelkän terveilyn tai mässäilyn sijaan ”hillitty nautinto ja hallitut repsahdukset” tai

”neuvotellut nautinnot” (1,15). Valistuksen sisäistänyt terveellisyuden tavoittelija ei kokonaan kieltäydy herkuista, sillä liiallinen askeettisuuskin voidaan tulkita vääränlaiseksi, häiriintyneeksi syömiseksi (16). Näin kuluttajan on asetettava liiallisen mässäilyn ja itsekontrollin välimaastoon. Ylensyömisessä ja normittomuudessa uhkaavat lihavuus ja joukko muita terveyden riskitekijöitä, ylikorostuneessa itsekontrollissa ja velvollisuudentunnossa puolestaan syömishäiriöt, kuten ortoreksia ja anoreksia. Saattaakin olla, että paastoruokavalioissa ja esimerkiksi 5:2-ruokavaliossa yritetään ratkaista tätä herkuttelun ja rajoittamisen jännitettä niin, että vähäenergiaista syömistä toteutetaan vain osan aikaa, muina aikoina taas voidaan ottaa rennommin.

Merkittävä osa viime vuosien ruokavalio-ilmiiöistä liittyy terveystavoitteeseen. Sairauden hoidossa tarvittavia erikoisruokavalioita, kuten keliaakikoille välttämätöntä gluteenitonta ruokavalioita, voidaan noudattaa myös yleisen hyvinvoinnin edistämiseksi tai vatsavaivojen takia, vaikka kuluttajilla ei olisikaan diagnosoitua sairautta. Vähähiilihydraattiset ruokavaliot, erilaiset ”tonton-ruokavaliot” (gluteenittoman

Ydinasiat

- ▶ Suomalaisten ruokasuhdetta kuvaavat tarjonnan runsaus, valinnan pakko ja näistä syntyvät jännitteet.
- ▶ Terveyden ja nautinnon tavoittelu, vastuullisuuden suhde omaan etuun sekä lihan ja kasvien rooli ruokavaliossa ovat keskeisiä syömistä määrittäviä jäsenyksiä.
- ▶ Kansanterveysorganisaatioiden valtaa määrittää oikeaoppista ja toivottavaa syömistä haastetaan julkisuudessa yhä useammin.
- ▶ Vähähiilihydraattiset ruokavaliot ja vegaaninen ruokavalio on nähty ja nähdään vastauksina moniin syömisen ongelma-alueisiin.

lisäksi esimerkiksi sokeriton, maidoton, vehnätön) ja paleoruokavalio lupaavat helpotusta monenlaisiin ongelmiin lihavuudesta vatsavaivoihin ja väsymykseen niille, jotka luopuvat kussakin ruokavaliossa haitalliseksi määritellyistä ainesosista.

Osa terveyden tavoittelijoista asettaa toiveensa lisäravinteisiin ja terveysvaikutteisiin tuoteinnovaatioihin, kuten kolesterolipitoisuutta pienentäviin tai lisättyjä maitohappobakteereita sisältäviin tuotteisiin, joiden markkinoinnissa käytettävien terveysväitteiden tulee olla EU:n asetuksen mukaisen hyväksymisjärjestelmän hyväksymiä (17). Osa puolestaan tukeutuu ”puhtaampina” ja ”aidompina” markkinoitaviin ruokiin (muun muassa lähiruoka, raakamaito, täysruokosokeri), joista annettuja lupauksia on hankalampi todentaa tieteellisesti. Esimerkiksi ”karppauksessa” eli vähähiilihydraattisessa ruokavaliossa teollinen margariini on nähty haitallisena terveydelle, ja luonnollisena pidetty, puhdas voi taas terveellisenä (18). Vastaavasti paleoruokavaliossa tavoitellaan ruokavaliota, johon ihminen olisi evoluution kautta sopeutunut mahdollisimman hyvin ja joka olisi ihmisille mahdollisimman ”luonnollinen” (19). Siinä, kuten vehnättömässä, soke-

rittomassa ja raakaruokavaliossakin, pyritään poistamaan ruoka-aineet, joiden uskotaan olevan syyllisiä moniin nykyihmisen sairauksiin ja oireisiin.

Nykyisin ruokaan ja terveyteen liittyviä viestejä lähettävät hyvin eri lähtökohdista ponnistavat tahot, kuten kuluttaja-aktivistit, ruokabloggarit ja elintarviketeollisuus sekä ravitsemusalan viranomaiset ja tutkijat (20). Tutkijat ovat kiinnittäneet huomiota siihen, että tieteellinen asiantuntemus on nykyisin näkyvämpää ja kysytympää kuin koskaan aikaisemmin, mutta paradoksaalisesti samalla tutkimustuloksista ja niiden tulkinnasta kiistellään jatkuvasti (20,21).

Julkisuudessa on näkynyt kehityskulku, jossa maallikot ovat saaneet aiempaa näkyvämmän roolin tiedotusvälineiden terveysaiheita käsittelevissä teksteissä (20,22). Myös ravintola-alan ammattilaiset osallistuvat julkisiin keskusteluihin ruuan terveellisyydestä, eivät vain keskusteluihin ruuan mausta tai estetiikasta. Samalla julkisten rooli ”elämäntavan” asiantuntijoina on kasvanut ja ammatillisen asiantuntijuuden ja viihteellistetyn kokemuksellisuuden välinen hierarkia murentunut (23).

Lihaa vai kasviksia?

Kymmenen viime vuoden aikana Suomessa ja monissa muissa länsimaissa on ollut esillä kaksi monessa mielessä vastakkaista ruokavaliota. Ensin innostuttiin vähähiilihydraattisista ruokavalioidista, joissa arvostetaan lihaa ja eläinrasvoja ja rajoitetaan hiilihydraattipitoisten ruokien, kuten leivän, pastan ja perunan, syömistä (18). Vaikka karppauksen kiihkein huippu on eittämättä ohi, eivät vähähiilihydraattiset, rasvapitoiset ruokavaliot ole kokonaan kadonneet. Esimerkiksi ketoosi on edelleen eräiden ruokavalioiden tavoitteena (<http://www.protrainer.fi/Ketoosidieetti.pdf>, <https://www.ketogenicgirl.com/>).

Yksi kolmen viime vuoden aikana runsasta mediahuomiota saanut ruokavalioryhmä ovat kasvispainotteiset ja vegaaniset ruokavaliot (24,25). Päinvastoin kuin karppauksessa, kasvisruokavaliossa poistetaan eläinkunnan tuotteet joko kokonaan (veganismi) tai osin

(esimerkiksi lakto-ovovegetarismi). Todennäköisesti veganismi herättää kiinnostusta juuri siksi, että sen perustelut liittyvät niin moneen nykysyömisen ongelma-alueeseen: lihan ja eläinrasvojen epäterveellisyyteen, eläinperäisen ruuan tuotannon aiheuttamiin ympäristöongelmiin ja eläinten kaltoinkohteluun (24). Erityisesti karppaajien suosima punainen liha on ollut tulilinjalla, onhan naudanlihan hiilijalanjälki ja vaikutus ilmaston lämpenemiseen suuri verrattuna kasviproteiinien, siipikarjan ja kalan ympäristövaikutuksiin (26). Kasvisruokavaliot saavat tukea ainakin pohjoismaisista ja Alankomaiden ravitsemussuosituksista, jotka kehottavat vähentämään punaisen lihan kulu- tusta (27,28).

Kun aikaisemmin kasvisruokavaliossa ja erityisesti vegaaniliikkeessä on tavoiteltu eettisesti oikeaoppista ruokavaliota, ovat vegaaniaktivitit muutaman viime vuoden aikana kannus- taneet ehdottoman veganismin rinnalla siir- tymään joustavampaan vegaaniruokavalioon (24). Kuva vegaaneista on viime vuosina mo- nipuolistunut esimerkiksi sellaisissa ryhmissä kuin Facebookin Sipsikaljavegaanit. Nykyisin veganismi ei ole monille vain eettinen ja eko- loginen elämäntapa vaan myös trendikästä ja ”eco-chic-kuluttamista”, johon itseään jatkuvas- ti brändäävien julkistenkin on houkuttelevaa lähteä mukaan (24,25).

Suomesta ei ole julkaistua tietoa vegaanien nykyisestä määrästä, mutta väestökyselyissä noin muutama prosentti aikuisväestöstä on ollut kasvissyöjiä, kun taas 16–18-vuotiaista tytöistä 10,7 % raportoi jo vuonna 1999 nou- dattavansa kasvisruokavaliota (29,30). Vaikka lomakekyselyt raportoivat heikkoa sitoutumis- ta veganismiin, monet indikaattorit kertovat kasvavasta kiinnostuksesta Suomessa ja muu- alla Euroopassa. Kesko on raportoinut kasvi- pohjaisten ”maitojen” myynnin lisääntyneen 47 % ja hummus- ja falafel-tuotteiden 305 % vuoden aikana (31). Keväällä 2017 vegaaniruokablogi Chocochili oli parhaiden ruokablogien listalla toisena (32). Monet yritykset ovatkin lisänneet vegaanisia vaihtoehtoja valikoimiinsa (muun muassa Valio, McDonald’s, Hesburger, Kotipizza, R-kioski), ja Ruotsissa vegaanisesta ruuasta kiinnostuneiden ei-kasvissyöjien osuus

on vuosina 2009–2017 lisääntynyt 26 %:sta 47 %:iin (33).

Viime vuosina myös hyönteisruoka on tul- lut osaksi lihantuotannon kestävyyttä koskevia keskusteluja ja kokeiluja (34). Joidenkin mui- den EU-maiden esimerkkiä seuraten maa- ja metsätalousministeriö muutti lainsäädännön tulkintaa ja salli hyönteisten myynnin ihmis- ravinnoksi Suomessa syksyllä 2017. Hyönteis- ruokatuotteet tulivatkin nopeasti ruokakaup- poihin loppuvuonna 2017.

Pohdinta

Ruoka kiinnostaa kuluttajia ja on esillä medias- sa niin hedonistisen ruokakulttuurin kuin ter- veyden edistämisen ja ympäristökysymysten- kin näkökulmasta. Nykyisin keskeisiä ruokaan liittyviä jäsennyksiä suomalaisessa keskuste- lussa ovat terveyden ja nautintojen tavoittelu, vastuullisuuden suhde omaan etuun sekä lihan ja kasvien rooli ruokavaliossa. Näiden lisäksi ruokavalintoja puntaroidaan monien muiden- kin kysymysten suhteen. Esimerkiksi hinta on monille merkittävä valintaperuste joko pakon edessä tai siksi, että säästäväisyys nähdään jär- keväksi. Väestökyselyssä sekä miehet että naiset arvioivat terveyden ja mielihyvän tärkeimmiksi ruokavalintojaan ohjaaviksi tekijöiksi, ja help- pous ja hinta olivat seuraavaksi tärkeimmät mo- tiivit (35). Ruoka asemoidaan usein myös joko snobien luksukseksi tai massatuotteiksi. Kulut- taja sen sijaan on vaikeampi luokitella samalla tavalla, eivätkä suomalaiset jakaudu yksioikoi- sesti luksusruokia nauttiviin ja massatuotanto- tuotteita syöviin (3). Myös elintarviketeolli- suus ja kaupat hyödyntävät tuotekehityksessä ja markkinoinnissa kuluttajien kiinnostusta näihin teemoihin.

Syömisen ja ruuan trendeissä otetaan kantaa siihen, mikä on syötävää ja syötäväksi kelpaa- matonta. Koska syöminen muuttuu jatkuvasti, erilaiset ruokavaliot myös määrittelevät uu- delleen ruokamme rajoja. Parin viime vuoden aikana kiinnostavinta rajankäyntiä syötävän ja syötäväksi kelpaamattoman välillä on käy- ty hyönteisten osalta. Vaikka monissa Aasian ja Afrikan maissa hyönteisruoka on tavallista, Euroopassa hyönteiset on tyypillisesti luokitel-

tu ihmisille sopimattomaksi ravinnoksi (36). Mediakeskustelu, start-up-yritysten innostus, kuluttajien kokeilunhalun herääminen ja lopulta lainsäädännön uusi tulkinta todentavat oivaltisesti, kuinka syötäväksi kelpaamaton muuttuu syötäväksi kulttuurisessa prosessissa, johon osallistuvat monenlaiset toimijat.

Samaan aikaan monet aikaisemmin tavanomaisina pidetyt ruuat kuten sisäelimet ovat muuttumassa monille kuluttajille syötäväksi kelpaamattomiksi tai ainakin hyvin vieraiksi aterian osiksi. Vastaavasti voidaan ajatella, että kasvisruokavalioissa ja “tonton-ruokavalioissa” osa ruuasta määritellään syötävästä syötäväksi kelpaamattomaksi.

Kuvaamamme tilanne kuvastaa myös yleistä länsimaisten yhteiskuntien yksilöllistymistä ja syömistä ohjaavien yhteisöllisten normien heikkenemistä. Samalla joissain ruokavalioissa syömistä rajoittavat kuitenkin kiristyneet. Ruuasta haetaan elämyksiä ja mielihyvää, ja samanaikaisesti vaatimus kulutuksen vastuulli-

suudesta on toistuvasti mediassa esillä. Näihin kehityskulkuihin liittyy myös väestötutkimuksiin nojaavien ravitsemussuositusten kritiikki ja aiempaa useammin julkisissa ruokakiistoissa esitetty vaatimus yksittäisten ihmisten tunteusten ja kokemusten huomioimisesta (22).

Lopuksi

Näyttää siltä, että ruokatarjonnan yltäkylläisyydessä suunnistava kuluttaja on paitsi kokki ja matkustaja, myös viihdyttävä, kapteeni ja luotsi. Luoviessaan yltäkylläisyydessä osa kuluttajista tukeutuu tieteelliseen näyttöön, osa julkisten elämäntapaohjeisiin, osa omiin tuntemuksiinsa ja osa tilanteen mukaan näihin kaikkiin. Kuluttajien haasteena on ruokaan liittyvien odotusten yhteensovittaminen. Terveystieteiden toimijoiden haasteena puolestaan on sovittaa yhteen tiedeperustainen viesti terveellisestä ruokavaliosta ja asiakkaiden muut syömiseen kohdistuvat toiveet. ■

PIIA JALLINOJA, VTT, professori
Tampereen yliopisto

JOHANNA MÄKELÄ, VTT, dekaani
Helsingin yliopisto

MARI NIVA, FT, professori
Helsingin yliopisto

SIDONNAISUUDET
Kirjoittajilla ei ole sidonnaisuuksia

SUMMARY

Abundance and restrictions of food – sociological observations from Finland

Currently, the relationship to food among Finns is characterized by abundance, necessity of choices and attempts to impose restrictions on one's eating. Ready-made meals and fast food are associated with a promise of trouble-free life. At the same time such foods are blamed for being tasteless and unhealthy, while cooking from scratch and small-scale food production are valued as “more genuine” and “cleaner” compared to processed food. The tension between health and pleasure is also strong: On the one hand, one should avoid excessive self-control, which can get out hand and develop into an eating disorder. On the other hand, overeating and gluttony may lead to many health risks. While advertising and marketing advance carefree consumption and self-indulgence, environmental and animal welfare organizations encourage citizens to sustainable consumption. The challenge for consumers is how to reconcile the various food related expectations. The challenge for healthcare providers is to reconcile a science-based message about healthy diets and their clients' other food-related expectations.

KIRJALLISUUTTA

1. Mäkelä J. Syömisen rakenne ja kulttuuri-nen vaihtelu. Helsinki: Kuluttajatutkimus-keskus 2002.
2. Warde A. Consumption, food and taste. Lontoo: Sage 1997.
3. Purhonen S, Gronow J, Heikkilä R, ym. Suomalainen maku. Helsinki: Gaudeamus 2014.
4. Mustajoki P. Ruokaympäristön muutos selittää pääosan väestöjen lihomisesta. *Duodecim* 2015;131:1345–52.
5. Johnston J, Baumann S. Foodies. Democracy and distinction in the gourmet food-escape. New York: Routledge 2015.
6. Beck U. The cosmopolitan society and its enemies. *Theory Cult Soc* 2002;19:17–44.
7. Kahma N, Mäkelä J, Niva M, ym. Convenience food consumption in the Nordic countries and St. Petersburg area. *Int J Consum Stud* 2016;40:492–500.
8. Gabriel Y, Lang T. The unmanageable consumer. 3. painos. Lontoo: Sage 2015.
9. Sassatelli R. Consumer culture. History, theory and politics. Lontoo: Sage 2007.
10. Peura-Kapanen L, Jallinoja P, Kaarakainen M. Acceptability of convenience food among older people. *SAGE Open* 2017;7.
11. Guthman J. Bringing good food to others: investigating the subjects of alternative food practice. *Cult Geogr* 2008;15:431–47.
12. Levenstein HA. Fear of food. Chicago: University of Chicago Press 2012.
13. Lehmijoki-Gardner M. Askeettien pidot. Helsinki: Kirjapaja 2009.
14. Crawford R. Healthism and the medicalization of everyday life. *Int J Health Serv* 1980;10:365–88.
15. Jallinoja P, Pajari P, Absetz P. Negotiated pleasures in health-seeking lifestyles of participants of a health promoting intervention. *Health* 2010;14:115–30.
16. Pajari PM, Jallinoja P, Absetz P. Negotiation over self-control and activity: An analysis of balancing in the repertoires of Finnish healthy lifestyles. *Soc Sci Med* 2006;62:2601–11.
17. Terveysväitteet [verkkosivu]. Evira 2016 [päivitetty 4.7.2016]. www.evira.fi/elin-tarvikkeet/valmistus-ja-myynti/elintarvikkeista-annettavat-tiedot/ravitsemus-ja-terveysvaitteet/terveysvaitteet/.
18. Knight C. “An alliance with Mother Nature”: natural food, health, and morality in low-carbohydrate diet books. *Food Foodways* 2012;20:102–22.
19. Zuk M. Paleofantasy: what evolution really tells us about sex, diet, and how we live. New York: WW Norton & Company 2013.
20. Väliverronen E. Julkinen tiede. Tampere: Vastapaino 2016.
21. Nowotny H. Transgressive competence: the narrative of expertise. *Eur J Soc Theory* 2000;3:5–21.
22. Jallinoja P, Jauho M, Mäkelä J. Newspaper debates on milk fats and vegetable oils in Finland, 1978–2013: an analysis of conflicts over risks, expertise, evidence and pleasure. *Appetite* 2016;105:274–82.
23. Lewis T. Branding, celebritization and the lifestyle expert. *Cult Stud* 2010;24:580–98.
24. Jallinoja P, Vinnari M, Niva M. Veganism and plant-based eating: analysis of interplay between discursive strategies and lifestyle political consumerism. Kirjassa: Bostrom M, Micheletti M, Oosterveer P, toim. The Oxford handbook of political consumerism. Oxford: The Oxford University Press 2018.
25. Lundahl O. From a moral consumption ethos to an apolitical consumption trend. The role of media and celebrities in structuring the rise of veganism. Väitöskirja. Vaasan yliopisto 2017.
26. de Vries M, de Boer IJM. Comparing environmental impacts for livestock products: a review of life cycle assessments. *Livest Sci* 2010;128:1–11.
27. Nordic nutrition recommendations 2012. Part 1. Copenhagen: Nordisk Ministerråd 2014.
28. Kromhout D, Spaaij CJK, de Goede J, ym. The 2015 Dutch food-based dietary guidelines. *Eur J Clin Nutr* 2016;70:869–78.
29. Helldán A, Helakorpi S. Aikuisväestön terveyskäyttäytyminen, kevät 2014. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuslaitos 2015.
30. Parviainen H. Consumption of special diets among adolescents from 1999 to 2013: a population-based study in Finland. *Int J Cons Stud* 2017;41:216–24.
31. Kasvipohjaisten tuotteiden myynti kasvaa edelleen voimakkaasti – vegehyllily löytyy jo 200 K-ruokakaupasta. KESKO 2017. www.kesko.fi/media/uutiset-ja-tiedotteet/uutiset/2017/kasvipohjaisten-tuotteiden-myynti-kasvaa-edelleen-voimakkaasti-vegehyllily-loytyy-jo-200-k-ruokakaupasta/.
32. Ruokablogien top10-lista Suomessa huhtikuussa 2017. CISION 2017. www.cision.fi/2017/04/ruokablogien-top-10-lista-suomessa-huhtikuussa-2017/.
33. Djurens rätt. Opinionsundersökning, våren 2017.
34. Van Huis A, Van Itterbeek J, Klunder H, ym. Edible insects; future prospects for food and feed security. FAO Forestry Paper 171. Rooma: Agriculture Organization of the United Nations 2013.
35. Konttinen H, Sarlio-Lähteenkorva S, Silventoinen K, ym. Socio-economic disparities in the consumption of vegetables, fruit and energy-dense foods: the role of motive priorities. *Publ Health Nutr* 2013;16:873–82.
36. House J. Consumer acceptance of insect-based foods in the Netherlands: academic and commercial implications. *Appetite* 2016;107:47–58.