

”Mielitekojen mukaan toimitaan, eikä niin kuin oikein on”

Terveellisesti syöminen suomalaisen syömispuheen keskiössä

Anniina Tapioharju

Pro gradu –tutkielma

Heinäkuu 2014

Yhteiskunta ja kulttuuritieteiden yksikkö

Tampereen yliopisto

TAMPEREEN YLIOPISTO

Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö

TAPIOHARJU, ANNIINA: ”Mielitekojen mukaan toimitaan, eikä niin kuin oikein on”.

Terveellisesti syöminen suomalaisen syömispuheen keskiössä.

Pro gradu –tutkielma, 83 sivua + 2 liitettä.

Sosiologia

Ohjaaja: Matti Hyvärinen

Heinäkuu 2014

Terveellisyys on tullut yhä merkittävämmäksi syömistä ja syömisvalintoja ohjaavaksi tekijäksi. Tämän tutkimuksen tehtävänä on selvittää, kuinka suuressa roolissa terveydelliset näkökulmat ovat suomalaisten syömisessä medikalisoituneena pidetyssä 2000-luvun yhteiskunnassa. Toisena tutkimuksen tehtävänä on tarkastella sitä, mitä terveellisellä syömisellä tarkoitetaan. Lähestyn suomalaista ruokakulttuuria puheen kautta tukeutuen konstruktionistiseen näkemykseen siitä, että kieli on todellisuutta, ei vain väline sen ilmaisemiseen.

Tutkimusaineisto muodostuu yhtestätoista haastattelusta. Tutkimuksen analyysimenetelmänä käytetään diskurssianalyysia, jonka avulla tarkastellaan ruokapuheesta eroteltuja diskursseja ja niiden välistä valtakamppailua. Ruokapuheesta on erotettu kuusi syömisdiskurssia, joista jokainen kuvaa syömisestä tietyntyyppisenä tapahtumana. Työssä tarkastellaan sitä, millaisissa suhteissa diskurssit ovat keskenään, kuinka vahvoja tai heikkoja ne ovat ja millaisin strategioin diskursseja vahvistetaan, eli hegemonisoidaan. Terveellisen syömisulottuvuuksia tutkitaan tarkastelemalla terveysdiskurssin aladiskursseja. Huomiota on kiinnitetty erityisesti siihen, millaisia ilmaisuja terveysdiskurssien yhteydessä käytetään.

Tutkimuksen tulosten perusteella terveelliseen syömiseen liittyy moraalinen ulottuvuus. Terveellisesti syömistä pidetään yksilöä sitovana velvollisuutena ja vastuullisena käytöksenä. Syömisvalinnat ovat myös osa identiteetin rakentamista, itsestä viestimistä, riskien hallintaa ja ennaltaehkäisyä. Terveys voidaan ymmärtää myös holistisen näkemyksen kautta, jolloin korostetaan yksilöä fyysisenä, psyykkisenä ja hengellisenä kokonaisuutena. Siten terveyden diskursseja käyttämällä voidaan sekä asettua asiantuntijavallan alaiseksi medikaaliseksi subjektiksi että haastaa se asettumalla itse ylimmäksi kehon asiantuntijaksi.

Avainsanat: terveellinen syöminen, syöminen, medikalisaatio, ruuan sosiologia, terveys.

Sisällys

1	JOHDANTO.....	1
2	SYÖMINEN.....	3
2.1	Sosiologisia tutkimuksia terveellisestä syömisestä.....	6
2.2	Ravitsemustiede ja rationaalinen syöminen.....	8
2.3	Ruoka lääkkeenä.....	11
3	TERVEYDEN MERKITYKSEN KOROSTUMINEN.....	12
3.1	Itseään tarkkailevat subjektit.....	15
3.2	Järkevät syömisvalinnat osana identiteetin rakentamista.....	17
4	AINEISTO JA METODIT.....	21
4.1	Aineisto.....	21
4.2	Diskurssianalyysi analyysimenetelmänä.....	23
5	SYÖMISEN DISKURSSIT JA NIIDEN VÄLISET SUHTEET.....	28
5.1	Maun diskurssi.....	28
5.2	Eettisyysdiskurssi.....	33
5.3	Perinnekurssi.....	35
5.4	Sosiaalisuuden diskurssi.....	38
5.5	Rationaalisen kuluttamisen diskurssi.....	40
5.6	Terveysdiskurssi.....	42
5.7	Diskurssien väliset suhteet.....	43
5.8	Diskursseja yhdistäviä ilmiöitä.....	46
6	TERVEELLISYYS.....	52

6.1	Valistuksen diskurssi: ennaltaehkäisyä, hoitoa ja ravitsemusta.....	52
6.2	Kohtuus ja kontrolli	56
6.3	Puhtaus	59
6.4	Hyvä olo.....	61
6.5	Vaihtoehtoisten näkemysten diskurssi	63
6.6	Velvollisuus syödä terveellisesti.....	64
6.7	Terveellinen syöminen yksilöä hyödyttävänä toimintana.....	70
6.8	Yhteenveto	73
7	JOHTOPÄÄTÖKSET	75
	LÄHTEET	79
	LIITE 1	
	LIITE 2	

1 JOHDANTO

Kiinnostuin terveellisen syömisen korostuneesta merkityksestä palattuani Suomeen opiskelijavaihdosta Turkista muutama vuosi sitten. Vuoden poissaolon jälkeen suomalaista tapaa suhtautua ruokaan ja syömiseen katsoi uusin silmin ja tuntui siltä, kuin syöminen olisi tyypistynyt ravintoaineiden tankkaamiseksi ja ruoka kaloreiksi, proteiiniksi ja vitamiineiksi. Mediassa käsiteltiin paljon ruokaan ja syömiseen liittyviä kysymyksiä erityisesti terveydelliseltä kannalta. Elintarvikkeita markkinoitiin vetoamalla terveydellisiin näkökohtiin ja karppaus oli nousemassa kuumaksi puheenaiheeksi. Kiinnitin huomiota myös siihen, kuinka suuren painoarvon monet tavalliset ihmiset antoivat syömisen terveydellisille näkökohdille. Ensisijaista ei ollut maku tai ruuan tuoma mielihyvä, vaan ruuan avulla tavoiteltiin parempaa terveyttä. Terveelliseen syömiseen tuntui liittyvän tiettyä pakottavuutta: en voi syödä tätä, mutta voin syödä tuota. 2000-luvun suomalaisten suhtautuminen ruokaan tuntui tiivistyvän eräässä maitotuotteen mainoksessa, jonka näin tamperelaisessa ostoskeskuksessa. Siinä julistettiin: proteiini ei ole koskaan maistunut yhtä hyvältä!

Suomalaisessa ruokakeskustelussa on urauduttu käyttämään ravitsemustieteen diskurssia, jossa ruoka näyttäytyy ensisijassa ravitsemuksena. Ruuan ja syömisen kysymyksien on nähty kuuluvan terveystieteiden, ei yhteiskuntatieteiden, kentälle. Tästä johtuu mielestäni se, että syömistä ei ole tarkasteltu niinkään ruokakulttuurin näkökulmasta, vaan ensisijassa ravintotieteen näkökulmasta. Tässä näkökulmassa kiinnostuksen kohteena on usein ollut se, miten yksilöiden syömistä voitaisiin *muuttaa*. Ravitsemusta on pyritty parantamaan ja ruokailuvalintoja on haluttu muuttaa terveellisemmiksi. Suomalaisten syömisen on nähty muuttuneen *parempaan* suuntaan, mutta sitä haluttaisiin vielä *korjata* (esimerkiksi Palojoki 2003).

Monet syömisen tutkijat ovat halunneet konkreettisesti muuttaa suomalaisten syömistä, eivät vain kuvata vallitsevaa tilaa ("Terveellinen ruoka pitää merkitä", Aamulehti 27.9.2013). Tällaiselle valistavalle ja muuttamaan pyrkivälle tutkimukselle on oma paikkansa tieteen ja yhteiskunnan kentillä. Olennaista on kuitenkin erottaa sen käyttämät näkemykset ja tavoitteet ruokakulttuurin tutkimuksesta ja ruuan sosiologisesta tutkimuksesta. Itse sanoudun irti kaikista tällaisista pyrkimyksistä. Tämän työn tarkoituksena on tarkastella kriittisesti sellaista puhetta ruuasta, joka on kyllästetty ravintoarvoilla ja terveellisillä valinnoilla. Syöminen on viime vuosina ollut hyvin paljon esillä ja uskoakseni myös syömisen tutkimus on siten nousussa. Näyttää siltä, että vaikka ruuasta puhutaan paljon, ei siitä ole vielä samassa määrin kiinnostuttu suomalaisen sosiologian kentällä.

Olen kiinnostunut siitä, voidaanko terveydellisten näkemysten nähdä korostuneen syömiskäsityksessä. Sen lisäksi tarkastelen sitä, millaisia ulottuvuuksia terveelliseen syömiseen liittyy. Olen asettanut tutkimuskysymyksiksi:

1) Millaisia diskursseja ruokapuheessa esiintyy ja millaiseen hierarkkiseen järjestykseen ne asettuvat? Onko terveysdiskurssi hegemoninen syömisessä diskurssi?

2) Mitä terveellisellä syömisellä tarkoitetaan?

Tutkielma liikkuu samaan aikaan kahdella sosiologian kentällä: ruuan sosiologian ja terveyden sosiologian kentillä. Luvussa 2 esittelen syömiseen liittyvää sosiologista keskustelua ja aiempia terveellistä syömistä käsitteleviä tutkimuksia. Kuvaan myös ravitsemustieteen syntyä, luonnetta ja ravitsemustieteen diskurssin voimistumista. Luvussa 3 käsittelen terveyden merkityksen kasvua yhteiskunnassa, jota kuvaan medikalisaation käsitteen kautta. Kuvaan myös sitä, millaiset yhteiskunnalliset prosessit ovat synnyttäneet ja vahvistaneet medikalisaatiota. Käsittelen myös sitä, miten myös yksilöt kiihdyttävät medikalisaatiota.

Tarkastelen syömistä diskurssin käsitteen kautta. Diskurssilla tarkoitetaan jotakin kielelliseksi saatettua versiota todellisuudesta, joka kamppailee muiden vaihtoehtoisten todellisuuden ymmärtämisen tapojen kanssa (Jokinen ym. 1993). Luvussa 4 kuvaan tutkimuksessa käyttämiäni metodeja. Tutkimusta varten keräsin haastatteluaineiston, joka koostuu yhdestätoista haastattelusta. Tätä aineistoa olen analysoinut diskurssianalyysin avulla. Anssi Peräkylän (1995, 41–42) mukaan tutkimuksessa voidaan tutkia maailmassa vallitsevia tosiasioita, kokemuksia ja tunteita, kulttuurisia rakenteita ja erotteluja tai vuorovaikutusprosesseja. Tässä tutkielmassa liikun kulttuuristen rakenteiden tasolla tarkastellen niitä yhteisesti jaettuja merkityksiä joita haastateltavat ruokapuheessaan käyttävät. Sosiaalisen konstruktionismin mukaisesti näen syömispuheen olevan itsessään todellisuutta, jota jatkuvasti uusinnetaan ja muokataan diskurssien käytön kautta.

Tässä työssä ei siten tarkastella konkreettisia syömisvalintoja, eikä sitä, tekevätkö haastateltavat todellisuudessa niin terveellisiä valintoja kuin mistä kertovat. Sen sijaan tarkastelun kohteena on se, miten asiat esitetään ja miten syömistä kuvataan. Syömisessä diskurssien kautta syöminen näyttää kulloinkin erilaisena tapahtumana. Se, kuinka usein ja miten vahvoina eri diskurssit näyttävät kertoo siitä millaisia arvostuksia syömiseen liittyy.

2 SYÖMINEN

Suomalaisten syömisessä ja suomalaisessa ruokakulttuurissa on tapahtunut suuri muutos viimeisen viidenkymmenen vuoden aikana. Viljojen syönti on vähentynyt lihansyönnin lisääntyessä ja ruokaan käytetään suhteellisesti pienempi osa tuloista kuin ennen. Samalla ruokien valikoima on monipuolistunut ja etniset ruuat ovat vakiinnuttaneet paikkansa suomalaisten ruokapöydässä. Vaikka eri luokkien väliset erot ruokailutottumuksissa ovat vähentyneet, on niiden välillä silti eroa. (Mäkelä 2000, 209.) Myös ero syömisestä ihanteen ja todellisuuden välillä on erityisesti 2000-luvun ilmiö. Esimerkiksi eineksiä ei pidetä kunnan ruokana ja suomalaiset haikailevat katoavan, alusta asti itse tehdyn ja yhteisen aterian perään. Samaan aikaan eineksiä käytetään yhä enemmän. (Mäkelä 2000, 207–211.) Suomalaisten syömistä 2000-luvulla leimaavat useat eri suuntaiset, mutta samanaikaiset kehityssuunnat. Johanna Mäkelän mukaan keskeisiä 2000-luvun syömisestä trendejä voidaan tarkastella vastaparien kautta, joita ovat vaivattomuus/vaivannäkö, yksin/yhdessä, terveys/nautinto, luonnollisuus/teknologisuus, turvallisuus/vaarallisuus ja vastuullisuus/itsekeskeisyys (Mäkelä 2003, 57–67). Seuraan tässä Mäkelän vastaparijakoa esitellessäni 2000-luvun keskeisiä syömisestä ilmiöitä.

Vaivattomuus on tärkeää kuluttajalle, sillä ruokaa valmistetaan harvemmin alusta alkaen itse ja ruokateollisuuden merkitys on kasvanut. Toisaalta ruuan valmistukseen ja syömiseen saatetaan käyttää paljon aikaa ja vaivaa silloin kun se on mahdollista, esimerkiksi viikonloppuisin tai loma-aikoina. (Mäkelä 2003, 57–59.) Myös slow food –ilmiön synty ja suosion kasvu voidaan nähdä vaivannäön korostamisena. Se onkin alkuaan syntynyt vastalauseena pikaruoka-ilmiölle (Ritzer 2008). Vaivattomuus, eli ruuan laiton nopeuden ja helppouden tavoittelu ilmenee einesten ja pikaruuan syömisestä. Sen vastakohta on hidas ruokailu, jossa syömiseen ja aterioinnin sosiaaliseen merkitykseen kiinnitetään huomiota. Nämä eivät aina sulje toisiaan pois, vaan samat yksilöt saattavat korostaa esimerkiksi arjessaan vaivattomuutta, mutta juhlatilanteissa vaivannäköä.

Suomalaisessa syömiskeskustelussa korostetaan usein yhdessä syömisestä tärkeyttä. Yksin syöminen nähdään pahana asiana, kun taas yhdessä syömiseen liitetään positiivisia piirteitä kuten yhteisöllisyys (Mäkelä 2003, 64–65). Mäkelä puhuu jopa moraalipaniikista: ihmiset ovat olleet huolissaan perheiden hajoamisesta ja ruokakulttuurin tuhosta yhteisen aterioinnin vähentyessä (Mäkelä 2000, 211). Yhteinen ateriointi on nähty tärkeänä myös perheen sisäisten suhteiden rakentamisen ja lasten sosiaalistamisen vuoksi. Perheen yhteisten ruoka-aikojen katoamisen nähdään heijastavan perheen yhtenäisyyden rikkoutumista ja perheiden hajoamista ja siksi siitä on oltu länsimaissa niin huolissaan. (Lupton 1996, 38–39.)

Myös ruuan alkuperä ja luonnollisuus ovat alkaneet kiinnostaa ihmisiä. Luonnollisuudella tarkoitetaan Mäkelän mukaan puhtautta, turvallisuutta ja sitä, että tuotetta on työstetty mahdollisimman vähän. Tuotteiden markkinoinnissa korostetaan usein juuri näitä seikkoja. (Mäkelä 2000, 205–215.) Deborah Lupton kytkee luonnollisuuden korostamisen menneiden aikojen nostalgiseen haikailuun (nostalgiasta tarkemmin esimerkiksi luvussa 5.8). Luonnollisuus nähdään vastakohtana kaupungistumiselle, kiireelle ja epäterveellisyydelle. (Lupton 1996, 85–89.) Elintarvikkeiden alkuperän jäljitettävyys on tullut yhä tärkeämmäksi, sillä kuluttajan on yhä vaikeampi hahmottaa mistä ruoka tai sen sisältämät ainesosat ovat peräisin (Mäkelä 2000, 205). Toisaalta funktionaalisten, eli terveysvaikutteisten, elintarvikkeiden suosion lisääntyminen kertoo siitä, että teknologiaa käytetään myös ruuantuotannossa enenevässä määrin, vaikka osa kuluttajista suhtautuukin niihin epäilevästi. (Mäkelä 2003, 62–64).

Keväällä 2013 koettua hevosenlihaskandaalia voidaan pitää esimerkkinä ruuan hämärtyneestä alkuperästä ja toisaalta kuluttajien huolesta ruokansa alkuperästä. Ruokakriisit ovat osoittaneet myös sen, että ruoka voi olla jopa terveydelle vaarallista (esimerkiksi BSE, eli hullun lehmän tauti). Mäkelä näkee ruokakriisit osana moderniin yhteiskuntaan liittyvää riskiajattelua, jossa yksilö on hyvin tietoinen ruokavalintoihin liittyvistä riskeistä (Mäkelä 2003, 65–66). Lupton mainitsee Iso-Britanniassa 1980-luvulla koetun salmonella-epidemian esimerkkinä ruokahysteriasta. Hän korostaa Fowleria (1991) mukaillen, että kohussa ei ollut kyse vain ruuan aiheuttamista terveyshaitoista, vaan salmonellatapausten nähtiin liittyvän siihen, etteivät perheet enää aterioineet yhdessä ja syöneet ruokaa joka oli valmistettu alusta alkaen kotona. (Lupton 1996, 78–79.)

Eettisyys on noussut yhä tärkeämmäksi tekijäksi yksilön tekemissä syömisvalinnoissa sen vuoksi, että ruoka nähdään osana identiteettiä. Syömisvalinnoissa ei ole kyse vain yksilöllisistä valinnoista, sillä nämä valinnat vaikuttavat myös muihin: toisiin ihmisiin, eläimiin ja ympäristöön. (Mäkelä 2003, 61.) Kuluttaja haluaa olla tietoinen ruuan alkuperästä voidakseen tehdä rationaalisia ostopäätöksiä. Ruuan valitseminen on poliittinen ja moraalinen kannanotto ja yksilön odotetaan tekevän vastuullisia valintoja. (Lupton 1996, 87–88.) Eettiset valinnat tarkoittavat usein kasvissyöntiä, veganismia, reilun kaupan tuotteiden ostamista, tai luomu- tai lähiruuan suosimista (Mäkelä 2003, 61). Kasvissyöjät ja vegaanit nostavat eläinten oikeudet tärkeäksi syömisvalintoja määrittäväksi tekijäksi. Kasvissyöjällä, eli vegetaristilla, tarkoitetaan yleensä ihmistä, joka ei syö lihaa. Jotkut kasvissyöjät kelpuuttavat lautaselleen muita eläintuotteita (kuten maito tai munat), mutta eivät lihaa. (Wicks 1999, 101.) Myös se, mikä lasketaan lihaksi ja kuinka tiukasti lihansyönnistä pidättäydytään, saattaa vaihdella (Willetts 1997, 115). Vegaanit puolestaan

kieltäytyvät käyttämästä mitään eläinkunnan tuotteita. He eivät esimerkiksi pukeudu nahkaan tai syö hunajaa. (Wicks 1999, 101.) Kasvissyöjien osuus länsimaiden väestöstä on kasvanut ja sen arvioidaan kasvavan edelleen (Willettts 1997, 102–103). Myös ympäristöön tai ilmastonmuutokseen liittyvät syyt voivat olla kasvissyönnin taustalla. Lihantuotanto kuormittaa ympäristöä, sillä se vaatii paljon enemmän energiaa kuin vastaavan määrän tuottaminen kasviksia tai viljaa (Wicks 1999, 105–106).

Ympäristöön liittyvistä eettisistä valinnoista kertoo myös lähi- ja luomuruuan suosiminen. Lähiruokaa kannattava haluaa tukea kotimaista tuotantoa ja kestäväää kehitystä (Mäkelä 2003, 61). Lähiruuan valitseminen tarkoittaa myös ruuan lyhyempiä kuljetusmatkoja ja siten pienempiä hiilidioksidipäästöjä. Luomuruuan kannattaja on usein huolissaan teho- ja ympäristö-aiheuttamasta rasisuksesta ympäristölle ja haluaa suosia luonnonmukaisia menetelmiä ruuan tuotannossa (Mäkelä 2003, 61). Myös ihmisoikeudet voivat olla perusteena eettisille syömisvalinnoille ja omien valintojen vaikutuksia tarkastellaan suhteessa niiden vaikutuksiin erityisesti kehitysmaiden ihmisten elämään. Tämä tarkoittaa esimerkiksi reilun kaupan tuotteiden kuluttamista. Myös lihansyöntiä saatetaan välttää sen takia, että osa eläimille syötetystä ruuasta tulee kehitysmaista, jolloin rehun kasvattamisen sijaan maa-ala voitaisiin käyttää ihmisten ruuan viljelemiseen ja helpottaa näin aliravitsemusta. (Wicks 1999, 106.)

Mäkelä nostaa eettisyyden vastapuoleksi itsekeskeisyyden. Siinä syömisvalinnat tehdään sen mukaan millaisia seurauksia niistä on itselle. Usein tämä tarkoittaa esimerkiksi ruuan terveellisuuden korostamista (Mäkelä 2003, 61). Syömisessä keskeiseksi onkin noussut huoli omasta terveydestä. Yksilöt pyrkivät terveellisiin ruokailuvalintoihin ja terveys on suomalaisten arvojen kärkipäässä (Järvi 2011, 45). Luptonin (1996, 80–81) mukaan useat tutkimukset osoittavat, että ihmiset tekevät ruokavalintoja sen perusteella, millainen vaikutus niillä on heidän terveyteensä. Terveellisyys on niin merkittävä syömistä määrittävä tekijä, että sen on nähty jättävän taakseen maun (Lupton 1996, 80–81) ja eettisen kuluttamisen (Mäkelä 2003, 61) kysymykset. Terveys–nautinto –vastakohtaparissa terveys alistaa nautinnon alle: nautinto ei ole kiellettyä, mutta sen tulee tapahtua terveellisen ja hallitun syömisen rajoissa (Mäkelä 2003).

Mäkelän vastaparijako on hyvä työkalu käsiteltäessä 2000-luvun syömisen teemoja, mutta vastakohtien ei tulisi nähdä sulkevan toisiaan pois. Mäkelä korostaakin kyseessä olevan ideaalittyyppinen jaottelu. Hänen mukaansa ihmiset harvoin toimivat arjessaan puhtaasti tietyllä tavalla, vaan edellä esitellyt syömisen ilmiöt ovat läsnä vaihtelevasti arkisissa valintatilanteissa. Myös ristiriitaisuus on tyypillistä 2000-luvun syömiskäyttäytymiselle (Mäkelä 2003, 57–67.)

Voidaan myös huomauttaa, etteivät eettinen ja terveystietoinen kuluttaminen ole välttämättä toisiaan poissulkevia, vaan terveystietoinen kuluttaja voi tehdä syömisvalintoja ottaen huomioon myös eettiset näkökohdat. Kasvissyöntiä voidaan perustella vedoten sekä eettisiin että terveydellisiin syihin.

Terveellisenä pidetty ruoka sisältää ainesosia, joiden ajatellaan edistävän terveyttä, esimerkiksi vitamiineja ja kuituja. Toisaalta terveellinen ruoka ei saa sisältää liikaa terveydelle haitallisiksi nähtyjä ainesosia, kuten rasvaa ja sokeria. Mäkelän mukaan ruoka jaetaan usein ”hyvän” ja ”pahan” kategorioihin. Perustana tälle jaolle on se, ovatko ne terveellisiä vai epäterveellisiä pidettyjä. (Mäkelä 2000, 202.) Yksilöt pyrkivät arjessaan jatkuvasti kohti terveellisempiä ruokailutottumuksia valitsemalla ”hyviä ruokia” ”pahojen ruokien” sijasta. Usein mitään ei suljeta täysin pois, mutta kohtuullisuutta ja kontrollia korostetaan. Naisille ruuan terveellisyys on miehiä tärkeämpää. (Mäkelä 2000, 202–212.)

Terveellisyys ei kuitenkaan ole samaistettavissa vain ravitsemustieteellisten ja lääketieteellisten näkemysten seuraamiseksi. Luptonin mukaan ruuan terveellisyyteen voidaan liittää myös sen näkeminen lääkkeenä – tai toisaalta vaarallisena ja tauteja aiheuttavana. Myös luonnollisuus ja käsittelemättömyys liitetään hänen mukaansa terveellisyyteen ja lisäaineita vältellään, sillä ne nähdään kehoa saastuttavina ja turmelevina aineina. (Lupton 1996, 68–93.) Myös tässä työssä terveellinen syöminen näyttäytyy moniulotteisena ilmiönä, jota ei voida pelkistää vain virallisten ravitsemussuosituksen seuraamiseksi, vaikka se etupäässä sitä onkin.

2.1 Sosiologisia tutkimuksia terveellisestä syömisestä

Tämän työn kannalta keskeisin aikaisempi tutkimus on Luptonin syömistä käsittelevä ”Food, the Body and the Self” (1996), joka tulee lähimmäksi tätä työtä sekä aiheeltaan että tutkimusmetodeiltaan. Lupton käsittelee teoksessaan syömistä kokonaisvaltaisesti kulttuurisena ilmiönä. Hän käsittelee ruokaa perheen ja lapsuuden yhteydessä, terveyden ja luonnollisuuden kautta, makujen ulottuvuuden kautta, sekä tarkastelemalla askeettisuuden ja kulutuksen dialektiikkaa. Lupton esittää, että terveys on yksi keskeisimmistä tavoista ymmärtää syömistä, ja että terveellisen ja epäterveellisen käsitteisiin liittyy moraalinen ulottuvuus. Syömisessä on kyse myös identiteetin näkyväksi tekemisestä itselle ja muille, sillä terveellisillä valinnoilla viestitään monia asioita. Yksi keskeisimmistä Luptonin tutkimuksen tuloksista on, että itsekontrollin ja kieltäytymisen (askeettisuuden) ihanne on jatkuvassa jännityksessä hedonismin ja vapautumisen

tavoittelun kautta. Tämä aiheuttaa hänen mukaansa länsimaisille ihmisille jatkuvan ongelman, johon ei ole tyydyttävää ratkaisua.

Suomessa Mäkelä (1996) on verrannut pääkaupunkiseudun naisten syömistä ravitsemussuosituksiin. Hänen tutkimuksessaan ilmeni, että naiset pyrkivät mahdollisimman terveelliseen ruokavalioon, joka tarkoitti ravitsemussuositusten mukaista runsaasti vihanneksia, mutta vähän rasvaa ja suolaa sisältävää ruokavaliota. He pyrkivät aktiivisesti terveellisempään syömiseen noudattamalla tätä ”kevyttä” ruokavaliota. Timo Aho puolestaan on pro gradu – tutkielmassaan (2009) tutkinut miten lihavuus esitetään Suomen lääkirilehden teksteissä. Tuukka Tammi (1996) tutki pro gradu –tutkielmassaan sitä, miten asiantuntijuus rakentuu lääkärin vastaanotolla ruokailutottumuksista keskusteltaessa. Ahon ja Tammen töissä ei keskiössä kuitenkaan ole syöminen, vaan medikalisaatiota ja terveyden korostumista käsitellään lähinnä muissa yhteyksissä.

Terveyden korostuminen syömisessä on huomattu ja monissa tutkimuksissa sitä on käsitelty ainakin ohimennen. Elinor Ochs, Clotilde Pontecorvo ja Alessandra Fasulo vertailivat pohjoisamerikkalaisten ja italianamerikkalaisten perheiden syömistä (Ethnos 61:1–2, 7–46). Heidän mukaansa pohjoisamerikkalaiset vanhemmat korostivat lapsilleen syömisestä ruuan sisältämien ravintoaineiden kautta. Lapsia sosiaalistettiin syömään vihanneksia ensisijaisesti niiden terveellisyyden vuoksi. Vanhemman tehtävä oli valvoa ja kontrolloida lapsen syömistä. Italianamerikkalaisissa perheissä syömisessä oli enemmänkin sosiaalisten suhteiden ylläpitoa ja yksilöllisten makumieltymysten muodostamista ja itseilmaisua.

Myös Alexandra Johnstonin (2007, 179–181) mukaan amerikkalaisissa perheissä syömisessä keskittyy ravitsemukseen. Johnston tutki valtakamppailua amerikkalaisten perheiden sisällä ja näki syömisestä, tai pikemminkin ravitsemuksen, olevan yksi keino asettaa perheen sisäiseksi asiantuntijaksi. Johnston nostaa esiin tilanteen, jossa äiti kieltää lapsen ruuasta suolan ja pippurin, sillä lapsi ei tarvitse niitä. Tämä tarve on ravitsemuksellinen, eikä makuun perustuva. (Johnston 2007, 179.) Ruoka nähtiin siten ensisijaisesti ravintona, sekoituksena erilaisia kehon tarvitsemia rakennusaineita.

Terveellisen syömisestä on tarkasteltu myös funktionaalisten elintarvikkeiden käytön kautta, jolloin on puhuttu ruuan medikalisoitumisesta. Sandra Zwierin tutkimuksessa (2009) käsiteltiin terveystieteen merkitystä tarkastellen hollantilaisten aikakauslehtien ruokamainoksia vuosina 1990, 1996, 2002 ja 2008. Lehdet edustivat kolmea eri genreä: ruokalehtiä, naistenlehtiä ja

terveyteen keskittyneitä lehtiä. Mainoksia oli yhteensä 422 ja eri lehtiä 51. Lähes puolet mainoksista sisälsi ainakin yhden terveystväitteen. Terveystväitteet myös lisääntyivät 33:sta prosentista (1990) 58:aan prosenttiin (2008). Useimmissa mainoksissa tuotteen väitettiin sisältävän ainesosia, jotka edistäisivät terveyttä. Zwier päätteli, että ruokamainonta on medikalisoitunut, eli ruoka nähdään yhä enemmän lääkkeenä.

Ruuan sosiologia ja syöminen kulttuurisina ilmiönä ovat jääneet vähäiselle huomiolle ja etenkin ravitsemustieteen varjoon. Sosiologista tutkimusta syömisestä ja ruuasta on tehty melko vähän (Lupton 1996, 6–7). Myöskään terveellisyydestä syömistä määrittävänä tekijänä ei ole kovinkaan perinpohjaisesti tarkasteltu, vaikka medikalisaation myötä terveyden merkityksen nousu onkin otettu huomioon. Suomessakaan syöminen ja ruokakulttuurin tutkiminen eivät ole herättäneet erityistä kiinnostusta. Poikkeuksena on ollut Mäkelä, joka on ansioituneesti käsitellyt suomalaista ruokakulttuuria ja syömistä lähes yksin jo yli parikymmentä vuotta ja joka nimitettiin Suomen ensimmäiseksi ruokakulttuurin professoriksi (Helsingin yliopiston lehdistötiedote 2011).

Ruuan terveellisyyttä syömistä määrittävänä tekijänä ei siis ole perinpohjaisesti vielä tarkasteltu, vaikka medikalisaation yhteydessä terveyden merkityksen lisääntymiseen onkin kiinnitetty huomiota. Siten näen tälle tutkielmalle olevan paikkansa. Lähden tässä työssä Luptonin (1996) ja Mäkelän (2003) esittämästä väitteestä, siitä että ruuan terveellisyydellä on yhä suurempi merkitys syömistä määrittävänä tekijänä. Siinä, missä Lupton paneutui syömiseen laajasti ja kokonaisvaltaisesti, pyrin tässä keskittymään yhteen hänen esittelemistään osa-alueista. Peilaan tämän työn tuloksia lähinnä Luptonin tutkimukseen, joka on edustavin lukemani terveellistä syömistä käsittelevä tutkimus. Pyrin myös kartoittamaan sitä, mitä terveellisellä syömisellä oikeastaan tarkoitetaan ja millaisia ulottuvuuksia siihen liittyy.

2.2 Ravitsemustiede ja rationaalinen syöminen

Ruoka ja ravinto erotetaan sosiologisessa ruokatutkimuksessa toisistaan. Mäkelän (1996, 12) mukaan ”ravinto voidaan käsittää luonnon tuotteeksi, jonka ihminen muuntaa sitä käsitellessään ja syödessään ruuaksi, kulttuurin tuotteeksi”. Ravintotieteellinen diskurssi jättää huomiotta ruuan tarjoaman mielihyvän, kulttuuriset merkitykset ja sosiaaliset funktiot. Sen sijaan keskeisin asia syömisessä ovat ravintoarvot ja ruuan terveellisyys. Päivi Palojoen (2003, 110) mukaan ravitsemustieteessä ”tutkimuksellinen mielenkiinto on suuntautunut siihen, mitä ihmisten pitäisi syödä pysyäkseen terveinä ja millaiset elintarvikkeet hyödyttäisivät parhaiten terveyttä”.

Ravintotieteen synnystä on useita eri näkemyksiä. Bryan S. Turner on nostanut esiin George Cheney ensimmäisenä ravintotieteilijänä. Cheney kehitti ruokavalionsa 1700-luvulla omien terveysongelmiensa vuoksi. Cheney korosti ruuansulatuksen tärkeyttä kehon hyvinvoinnin kannalta. Ruuansulatusongelmat olivat yleisiä ylempien, joutilaan ja liikkumattoman luokan keskuudessa. Cheney totesi ajan hengen mukaisesti, että sivilisaatiolla on tuhoava vaikutus ihmisen ruuansulatukseen ja paluu luonnonmukaisempaan ruokavalioon olisi hyvästä ruuansulatuksesta ja näin ollen yksilön hyvinvoinnille. (Turner 1982, 259–265.)

Naomi Aronson nostaa esiin instituutioiden merkityksen ruokailun rationalisoimisessa. Hän paikantaa ravintotieteen synnyn 1800-luvulle, jolloin kalorit kehitettiin kuvaamaan ruuan energiapitoisuutta ja ruoka alettiin nähdä kehon polttoaineena. Tämä helpotti valtion instituutioiden, kuten vankiloiden, ruuan annostelua. Myös työläisten tulojen riittävyyttä voitiin tarkastella sen mukaan saivatko he tarpeeksi energiaa ruuastaan. (Aronson, 1984, 63.) Myös Mikko Jauho korostaa työväenkysymyksen merkitystä osana ravintotieteen kehittymistä. Eri osapuolet tosin näkivät ravitsemuskysymyksen eri tavoin. Työväen mukaan huono ravitseminen oli osoitus liian pienistä palkoista, kun taas työnantajat korostivat valistuksen tärkeyttä, sillä heidän mukaansa työläisten kulutustottumukset olivat tuhmailevia ja epärationaalisia. Ravintotieteilijöiden avulla alempien luokkien syömistottumuksia alettiin rationalisoida ja ruuasta nauttimisesta tuli ylempien luokkien etuoikeus. Rationaalinen syöminen tähtäsi mahdollisimman hyvään ravitsemukseen ja energiansaantiin mahdollisimman pienin kustannuksin. (Jauho 2003, 150–154.)

Pasi Falk ja Jukka Gronow (1985) eivät näe Cheney mässäilevän joutilaan ja Aronsonin esiin nostaman työväenluokkakysymyksen olevan toisiaan poissulkevia selityksiä ravintotieteen synnylle. He korostavat, että kummassakin teoriassa oleellista on kiinnostus ruuan vaikutuksesta terveyteen ruuan maun jäädessä toissijaisesti. Molemmissa teorioissa myös tuomitaan ylensyönti ja irrationaalinen syöminen, eli syöminen jossa ruokavalintoja ei tehdä ensisijaisesti rationaalisiin perusteisiin. Falkin ja Gronowin mukaan näiden kahden ”ravintotieteen synnyn” ei tarvitse olla toistensa kanssa ristiriidassa, vaan ne molemmat ovat ”sen diskursiivisen muodostuman arkeologisia kerrostumia, jonka kohteena on modernin ihmisen ruokahalun hillitseminen ja disiplinaointi” (Falk & Gronow 1985, 52–53). Ravintotieteellisellä, syömisen rationalisuutta korostavan diskurssilla voidaankin nähdä syntyneen useista lähteistä, jotka yhdessä ovat rakentaneet ruuan ravintotieteellistä diskurssia.

Lupton toteaa, että vasta 1800–1900 -luvulla ravitsemuksellisia näkökantoja alettiin opettaa kansalle. Tätä ennen ravitsemuskysymykset olivat lähinnä ylempien luokkien miesten harrastus.

Hän mainitsee esimerkiksi 1910–1930 -luvuilla Yhdysvalloissa toimineen ”uuden ravitsemuksen liikkeen”, joka koulutti väestöä syömään mahdollisimman terveellistä ruokaa. Tavoitteena oli saada aikaan mahdollisimman terve yksilö ja kansakunta. Tämän kaltaisten kansanvalistusohjelmien myötä terveellisestä syömisestä tuli moraalinen velvollisuus myös tavalliselle kansalle. (Lupton 1996, 70–73.)

Modernit yksilöt ovat sisäistäneet ravitsemustieteilijöiden ohjeet ja heidän oletetaan noudattavan niitä. Toisin toimivat nähdään epärationaalisina ja itsekontrollia vailla olevina. (Lupton 1996, 74.) Nykyaikainen ravitsemustiede on tosin enemmän keskittynyt ylipainon ja korkean kolesterolin kaltaisten elintäsairauksien kuin aliravitsemuksen torjumiseen. Ravitsemuskoulutus aloitetaan jo kouluissa ja tavoitteena on saada yksilö sisäistämään ravitsemukselliset näkökannat niin, että niistä tulee itsestäänselvä osa aikuisiän ruokavaliota ja suhtautumista ruokaan (Lupton 1996, 74–76).

Myös suomalaisen peruskoulun tavoitteena on kasvattaa lapsista ja nuorista ravitsemustietoisia kansalaisia. Esiopetuksen ja peruskoulun opetussuunnitelmassa määrätään, että ruokailun terveydellinen merkitys on otettava huomioon ruokailunohjauksessa ja että terveys- ja ravitsemuskasvatuksen tavoitteet on otettava huomioon (Opetushallituksen verkkosivut, ruoka- ja ravitsemuskasvatus oppimisjatkumona). Kansan ravitsemuksellista opettamista ja valistamista varten on perustettu erilaisia hankkeita ja kampanjoita, kuten yläasteikäisille suunnattu Sitran Järkipalaa-hanke. Järkipalaa on osa Elintarvike- ja ravitsemusohjelman (ERA) tavoitetta tehdä Suomesta ”kilpailukykyinen terveellisen ravitsemuksen edelläkävijä” (Järkipalaa-käsikirja, s. 5).

Järkipalaa-hankkeen käsikirjassa korostetaan, että tavoitteena on saada aikaan muutoksia nuorten syömisvalinnoissa kasvatuksen ja opetuksen avulla ja siten olla ”matkalla kohti ravitsemuksen mallimaata” (mts. 6). Vaikka järkipalaa-käsikirjassa tuodaan esiin myös tapakasvatuksen ja ruokakulttuurin merkitys, painottaa se paikoin hyvin vahvasti ravitsemuksellista näkökulmaa. Esimerkiksi kappaleessa ”Laadukasta polttoainetta nuorten aivoille” todetaan seuraavasti: ”Kansanterveyslaitoksen tutkimuksen mukaan vain neljäsosa nuorista sanoo pystyvänsä valitsemaan terveellisen vaihtoehdon silloinkin, kun tarjolla on epäterveellisiä vaihtoehtoja. Aikuiset itsekkin varmasti tiedostavat vaikeuden vastustaa kiusauksia, miksi sitten altistaa nuoret koulussakin näille kiusauksille?” (mts. 17–18.)

Ruuan terveellisyyteen keskittyvää ruokavaliota pidetään rationaalisena ja mahdollisimman terveellisiin syömisvalintoihin pyrkivää yksilöä rationaalisena toimijana. Esimerkiksi Sitran Elintarvike- ja ravitsemusohjelmassa puhutaan ”järkiruusta” tarkoittaen terveellistä, kuluttajan

hyvinvointia edistävää, käyttötilanteeseen ja makumieltymyksiin sopivaa ruokaa. (Elintarvike- ja ravitsemusohjelma ERA 2006.) On esitetty, että käynnissä on syömisen rationalisoituminen, jossa yksilöiden oletetaan tukeutuvan syömisvalinnoissaan rationaaliseen päätöksentekoon. Yksilöltä odotetaan itsehillintää ja sisäistynyttä rationaalisten valintojen tekemistä syömisessään. (Germov & Williams 1999, 301–310.)

2.3 Ruoka lääkkeenä

Ruoka on alkanut näyttäytyä yhä enemmän lääkkeenä, joka ominaisuuksiensa ansiosta voi myös ehkäistä sairauksia. Lawrence ja Germov (1999, 60) vertaavat funktionaalisia elintarvikkeita lääkkeisiin ja puhuvat ruuan medikalisoitumisesta. Funktionaalisilla elintarvikkeilla tarkoitetaan ruokia, joita on muunneltu esimerkiksi lisäämällä terveyttä edistäviä ainesosia. Funktionaalisia elintarvikkeita syödään niiden terveyttä edistävien vaikutusten ja ravitsemuksellisten hyötyjen takia maun jäädessä toissijaiseksi seikaksi (Lupton 1996, 80). Mäkelän mukaan tällaiset elintarvikkeet sijoittuvat ruuan ja lääkkeen väliin. Lääkkeenomaisuutta tukee se, että joidenkin funktionaalisten elintarvikkeiden annostelu muistuttaa lääkkeen annostelua. (Mäkelä 2000, 203.)

Funktionaalisten ruokien nousulla voi olla kielteisiä seurauksia. Ruuan medikalisaation myötä voi vahvistua näkemys siitä että ruoka on keskeisin terveyteen vaikuttava tekijä. Yksilöllä on tällöin velvollisuus käyttää näitä tuotteita oman terveytensä vuoksi. Lawrence ja Germov kutsuvat tällaista sairauksia ennalta ehkäisemään pyrkivää ruokavaliota defensiiviseksi ruokavalioksi. Ne, joilla ei ole varaa noudattaa tällaista ruokavaliota ostamalla funktionaalisia elintarvikkeita, saavat syyllisen leiman. Toisaalta funktionaaliin ruokiin keskittyvä ruokavaliota saattaa vääristää ruokavaliota, jolloin terveellisestä ruokavaliosta tulee epäterveellinen. (Lawrence & Germov 1999, 60–69.)

Lawrence ja Germov (1999, 64) esittävät, että terveysvaikutteisten elintarvikkeiden nousun takana on ruuantuottajien ja lääketieteen edustajien yhteenliittymä, joka hyötyy uusista terveismarkkinoista taloudellisesti. Lupton kuitenkin huomauttaa, että ihmiset käyttävät myös luonnollisina pidettyjä vaihtoehtoja funktionaalisten elintarvikkeiden sijasta (Lupton 1996, 80). Tällaisessa luonnonmukaisessa defensiivisessä ruokavaliossa syödään puolukoita virtsateitä hoitavien lääkkeiden sijaan ja juustoa luuston hyvinvoinnin varmistamiseksi Defensiivisen ruokavaliota noudattaminen ei siten ole välttämättä sidottu erityisten funktionaalisten elintarvikkeiden ostamiseen.

3 TERVEYDEN MERKITYKSEN KOROSTUMINEN

Terveellisen syömisen korostuminen voidaan liittää laajempiin yhteiskunnallisiin prosesseihin, joissa terveyden ja lääketieteen merkitys hyvän elämän määrittelijänä on kasvanut. Kaksi suurta yhteiskunnallista muutosprosessia ovat olleet erityisen merkittävässä asemassa terveyden nousemisessa yhteiskunnan yhdeksi tärkeimmistä itseisarvoista. Nämä prosessit ovat rationalisaatio ja sekularisaatio. (Tuomainen, Elo, Myllykangas & Ryyänen 1999.)

Rationalisaatio tarkoittaa prosessia, jossa yhä useammat taloudellisen ja sosiaalisen elämän osa-alueet alkavat toimia tehokkuuden ja rationaalisen ajattelun mukaisesti. Rationaalinen, järkipäiselle ajattelulle perustuva toiminta syrjäyttää tunteista ja tavoista kumpuavan toiminnan. Tämä on mahdollistanut esimerkiksi tieteen ja byrokratian syntymisen. Rationaalista ajattelua voidaan pitää laskelmoivana ajatteluna, pyrkimyksenä saavuttaa päämääriä ja sitä, että valitaan mahdollisimman tehokkaat keinot saavuttaa nämä päämäärät. (Weber 1990.) Rationalisaatiolla on myös pimeä puolensa, sillä sen on nähty ulottuvan myös yksilöiden ja sosiaalisen elämän puolelle ja järkipäisyyden ne. Rationaalisuuden rautahäkissä yhä useammat ihmiselämän osa-alueet alkavat toimia järkipäisyyden lainalaisuuksien mukaan aiheuttaen elämänilon katoamista. Protestanttisesta askeesista ja tarpeensirrosta on tullut ei vain hyve, vaan välttämättömyys. (Weber 1990, 132–136.)

George Ritzer (2008) on kehitellyt edelleen ajatusta rationalisaation rautahäkistä. Hän esittää, että on käynnissä mcdonaldisaatio, jossa yhä useammat elämän osa-alueet alkavat toimia pikaruokateollisuuden lainalaisuuksien mukaan. Tehokkuus, laskettavuus, ennustettavuus ja kontrolloitavuus ovat nousseet hyveiksi, joiden mukaan toimitaan sekä yritys- että yksityiselämän sektoreilla. Tästä seurauksena on lumouksen haihtuminen ja elämän muuttuminen ikävystyttäväksi ja ennalta-arvaamattomaksi.

Sekularisaatiolla tarkoitetaan uskonnon merkityksen vähenemistä yhteiskunnassa ja yksilön elämässä (Kääriäinen 2003, 87). On esitetty, että rationalisoituvassa yhteiskunnassa uskonnon jättämää tyhjiötä täyttämään astuu medikalisaatio (esim. Tuomainen, Myllykangas, Elo & Ryyänen 1999). Uskonnollisten normien heikentyessä terveyden normit astuvat niiden tilalle. Terveysvalistus tarjoaa moraalista ohjausta sekularisoituneessa yhteiskunnassa ja toimii sosiaalisen kontrollin välineenä. (Riskä 1982, 45.)

Medikalisaatio-termi ilmestyi sosiologiseen keskusteluun 1970-luvulla. Riskan (2010, 206) mukaan ensimmäisenä termiä käytti Irving Zola vuonna 1972. Monien myöhempien medikalisaation teoreetikkojen työ ja näkemykset perustuvat juuri Zolan kirjoituksiin. Zolan mukaan medikalisaatiolla on neljä merkitystä. Se tarkoittaa ensinnäkin sitä, että yhä useampiin arkielämän osa-alueisiin puututaan hoitotuloksen saamiseksi ja sairauksien ennaltaehkäisyllä voidaan perustella elämäntapoihin puuttumista. Toiseksi medikalisaatio tarkoittaa absoluuttista kontrollia tiettyjen toimenpiteiden, kuten leikkausten tai lääkityksen, kautta. Kolmanneksi lääketiede tunkeutuu kaikkein yksityisimmille elämäalueille, jotka ennen olivat tabuja. Esimerkkeinä hän mainitsee ikääntymisen, alkoholismin ja raskauden. Neljänneksi medikalisoituneessa yhteiskunnassa lääketiede nähdään keskeisenä osana hyviä elämäntapojen. Terveystieteestä on tullut tärkein arvo, joka voi jyrätä alleen kaikki muut arvot, kuten uskonnollisen vakaumuksen tai hyvät tavat. (Zola 1972, 493–497.)

Medikalisaatio-termiä on käytetty monissa eri merkityksissä. Suppeassa merkityksessä medikalisaatiolla voidaan tarkoittaa sitä, että tietyt arkielämän ongelmat tai ilmiöt aletaan nähdä lääketieteellistä hoitoa vaativina sairauksina (Conrad & Schneider 1980; Calhoun 2012). Tällöin jokin arkielämän ongelma julistetaan lääketieteellistä hoitoa vaativaksi lääketieteelliseksi ongelmaksi (Zola 1972, 487). Medikalisaatio voidaan kuitenkin nähdä huomattavasti laajempaan yhteiskunnalliseen prosessiin, jossa lääketiede alkaa tunkeutua yhä useammille elämän osa-alueille ja nousee ylimmäksi auktoriteetiksi näillä alueilla (Tuomainen ym. 1999, 15). Medikalisaation rajoja onkin vaikea piirtää tarkasti, sillä sen rajoille on sijoitettu ilmiöitä, jotka eivät sijoitu lääketieteen kentälle, vaikka käyttävätkin samoja käsitteitä ja vastaavat samoihin tarpeisiin. On puhuttu esimerkiksi paramedikalisaatiosta, eli uskomuslääkinnän kasvusta (Tuomainen ym. 1999, 18–19). Toisaalta on korostettu terveyden merkityksen voimakasta kasvua käyttämättä medikalisaatio-termiä, yhtenä esimerkkinä healthism-käsite (Crawford 2006). Käsittelem näitä medikalisaation rajoille sijoittuvia terveyden korostumista kuvaavia teorioita tarkemmin käsitellessäni yksilöiden roolia medikalisaatiossa, luvussa 3.2.

Medikalisaatiolla on nähty olevan useita haitallisia seurauksia. Becker (1993) painottaa tarvetta pidemmille ja paremmille tutkimuksille ennen kuin kiirehditään muuttamaan yksilöiden elämäntapoja, sillä nämä muutokset voivat hänen mukaansa olla tehottomia tai jopa vahingollisia. Hän korostaa, että usein keskustelemme vain riskitekijöistä, joiden välttäminen ei aina johda parempaan terveyteen. Becker nostaa esiin kysymyksen siitä, mitkä ovat seuraukset yksilön psyykkiselle tai fyysiselle terveydelle kun esimerkiksi ruokavaliota käydään muuttamaan.

Terveysriskien lietsunnan on nähty lisäävän pelkoa ja epävarmuutta (Crawford 2006) ja etenkin mediaa voidaan pitää paitsi keskeisimpänä terveystietoisuuden lisääjänä myös pelkojen lietsojana (Becker 1993, 3). Terveysteen liittyvien pelkojen ja huolten lisääntymisen on nähty hyödyttävän etenkin voimakkaasti kasvanutta terveysbisnestä (Tuomainen ym. 1999, 70).

Medikalisaation myötä vastuu terveyden ongelmista sysätään yksilöille (Zola 1972; Becker 1993) ja terveydestä tulee moraalinen asia ja hyvän kansalaisuuden mittari (Crawford 2006, 402). Terveys saatetaan nähdä jopa yhteiskunnan tärkeimpänä arvona, joka oikeuttaa toisin ajattelevien rankaisemisen sosiaalidarwinismin hengessä (Becker 1993, 3). Yksilöön voidaan lyödä sairausleima ja näin oikeuttaa yhteiskunnallinen syrjintä. Samalla ihminen voidaan alistaa toimenpiteiden kohteeksi ja sivuuttaa hänen omat näkemyksensä terveydestään. (Helén 2002, 104.) Yksilön vastuuttaminen estää meitä myös näkemästä niitä rakenteellisia elementtejä, jotka tuottavat sairauksia (Becker 1993, 4; Riska 1982, 42).

On myös korostettu medikalisaatioon liittyvää sosiaalisen kontrollin ulottuvuutta, jolloin tietyt epätoivotut sosiaaliset tai psyykkiset ilmiöt nähdään lääketieteellisinä ja hoitoa vaativina ongelmina (Calhoun 2012). Medikalisaatiosta puhuttaessa viitataan usein myös siihen liittyvään valtaan ja hallintapyrkimykseen (Scott & Marshall 2012) ja korostetaan lääketieteen avulla tapahtuvaa poikkeavuuksien kontrollointia (Conrad & Schneider 1980). Erityisesti on oltu huolissaan siitä, että jokin tietty ryhmä otetaan erityishuomion kohteeksi ja siihen kohdistetaan erityistä tarkkailua ja toimenpiteitä (Zola 1972; Conrad & Schneider 1980). Keskiluokan ihanteet terveistä elämäntavoista näyttäytyvät normaalina ja näiden arvojen ja käytäntöjen vastainen käytös epänormaalina (Myllykangas 2001; Crawford 2006; Riska 1982).

Suomalaisessa keskustelussa on korostettu medikalisaation syövän ihmisten elämänilon ja elämästä nauttimisen (esim. Tuomainen 2001; Tikkala ym. 1999). Tuomainen (2001) toteaa, että oman terveyden vaaliminen alkaa tyydyttää ihmisen syvimpiä tarpeita ja voidaan puhua jopa terveysaatteesta. Terveysteen vaalimista onkin verrattu usein uskontoon (esim. Tikkala ym. 1999; Järvi 2011). Helénin mukaan lääketiede lupaa yksilöille paremman elämän. Tämä edellyttää yksilön ”kääntymistä” ja lääketieteellisille auktoriteeteille alistumista. Yksilöstä tulee ”medikaalinen subjekti”, jonka oleminen määrittyy lääketieteen kautta. (Helén 2002, 109.) Uskonnon menetettyään asemansa normatiivisena ohjaajana ovat keskiluokkaiset protestanttiset ihanteet nousseet esiin terveyden vaalimisen normien kautta (Riska 1982, 45).

Terveyden merkityksen kasvua yhteiskunnassa ei tulisi kuitenkaan nähdä ainoastaan kielteisenä ilmiönä. Vaikka esimerkiksi terveyskasvatus voidaan nähdä alempiin luokkiin kohdistuvan sosiaalisen kontrollin välineenä, on toisaalta sen avulla on voitu konkreettisesti parantaa alempien luokkien terveyttä ja kaventaa luokkien välisiä terveyseroja (Riskä 1982, 45). Myös monet sellaiset sairaudet, joita pidettiin ennen elämään kuuluvina ja normaaleina, on nyt saatu diagnosoitua. Tämä on tarkoittanut sitä, että tautia sairastavat saavat asianmukaista hoitoa, joka parhaassa tapauksessa lisää heidän elämänlaatuaan ja terveitä elinvuosia. Pohjois-Karjala projektin tuloksia voidaan puolestaan esimerkkinä siitä, millaisia positiivisia seurauksia terveysvalistuksella ja terveellisellä syömisellä voi olla. Medikalisaation yhteydessä nämä myönteiset puolet jäävät usein huomiotta.

Medikalisaatiota ei tulisi nähdä vain yksilöihin ulkopuolelta kohdistuvana prosessina, vaan kiinnittää huomiota siihen millaisiin tarpeisiin se vastaa ja mikä tekee siitä yksilön kannalta niin houkuttelevaa. Medikalisaatiota voidaan pitää toisaalta yhteiskunnallisena, mutta myös yksilön tasolla tapahtuvana ilmiönä. Yksilöt eivät ole vain medikalisaation uhreja tai lääkäreiden vallankäytön kohteita, vaan heitä voidaan pitää aktiivisina toimijoina, jotka omalta osaltaan edistävät yhteiskunnan medikalisoitumista. Medikalisaatio houkuttaa yksilöitä, sillä se vastaa heidän tarpeisiinsa ja sen avulla voidaan vastata modernin ja epävarman elämän luomiin haasteisiin. (Tuomainen ym. 1999.) Tarkastelen myöhemmin medikalisaatiota ja terveyden tavoittelua yksilön näkökulmasta. Sitä ennen käsittelen sitä, miten tarkkailu ja hallinta ovat siirtyneet yksilön ulkopuolelta hänen omaan käytökseensä. Ilman tätä siirtymää ulkoisesta hillinnästä itsehillintää ei ravitsemustieteellisten näkemysten sisäistäminen ja niiden noudattaminen olisi ollut mahdollista.

3.1 Itseään tarkkailevat subjektit

Itsehillintä ja sisäistynyt pakko ovat olleet keskeisiä edellytyksiä medikaalisen subjektin synnyn kannalta. Ulkoisen pakon siirtyminen yksilön mieleen oli välttämätöntä, jotta yksilöt saataisiin tottelemaan heihin kohdistettuja ravitsemuksellisia valistusohjelmia ja alistumaan medikaaliseksi subjekteiksi. Syömisen asettaminen kontrollin alle oli välttämätön kehitysvaihe ennen kuin ihmisten voitiin alkaa olettaa seuraavan itse terveyttään ja ravitsemustaan. Norbert Eliasın mukaan sivilisaatiokehityksessä on kyse prosessista, jossa ulkoisesta käyttäytymisen rajoituksesta siirrytään sisäistyneeseen itsekontrolliin. Aiemmissa historian vaiheissa yksilöä on hallittu väkivallan avulla ulkoa päin, mutta sivistyneessä länsimaisessa yhteiskunnassa yksilö kontrolloi itseään ja häntä rajoittavat sosiaaliset sopivaisuussäännöt. Lopulta yksilö säätelee ja rajoittaa käyttäytymistään jopa ollessaan yksin. (Elias 1994, 158–160.)

Elias sijoittaa sivilisointiprosessin alun keskiaikaan, jolloin alkoi muutos feodaaliyhteiskunnasta hoviyhteiskuntaan. Uusi yläluokka syntyi eri piireistä tulevista ihmisistä, joiden oli hovissa tultava toistensa kanssa toimeen. Hovielämän synty aiheutti siten alkusysäyksen Eliasilla kuvaamalle sivilisaatioprosessille, joka kosketti alussa vain hovin jäseniä, ja heitäkin vain hovin piirissä, mutta levisi prosessin myötä koko yhteiskuntaan koskemaan kansalaisia kaikista yhteiskuntaluokista. (Mts. 389–390.) Tässä prosessissa ihmisten käyttäytyminen muokkautui häpeän ja tunteiden hallinnan kautta (mts 85). Käytöstapojen kehittymisessä oli kyse hienotunteisuuden aiheuttamasta vastenmielisyydestä tiettyjä toimintoja kohtaan, kun osa ylempien luokkien jäsenistä alkoi nähdä tietyt toiminnot vastenmielisinä. Elias korostaa, että kyse tuskin oli hygieniasyistä, sillä tautien leviämisen ja hygienian yhteys löydettiin vasta paljon myöhemmin. (Elias 1994, 97.)

Porvaristo oli merkittävä moottori sivilisaatiokehityksessä. Se pyrki jäljittelemään yläluokkaa, joka oli kehittänyt omat käytöstapansa alemmista luokista erottuakseen. Tästä seurasi se, että yläluokka joutui kehittämään uusia käytöstapoja, kun alemmat luokat omaksuivat vanhat käytöstavat. Hienostuneesta käytöksestä tuli vulgaaria keskiluokan ottaessa sen käyttöönsä, eli se menetti arvonsa. Näin kierre jatkui, kunnes porvaristo alkoi kehittää omia käytöstapojaan, jotka heijastelivat sen arvoja. Porvariston nousu puolestaan tiukensi käyttäytymissääntöjä ja tapoja: entiset sosiaalista kanssakäymistä koskevat tavat rajoittuivat koskemaan vain yksityiselämää, mutta porvaristo alkoi korostaa esimerkiksi työnteon ja seksuaalimoraalin merkitystä. Itsehinnasta ja tarpeensierrosta tuli yhä tärkeämpiä ominaisuuksia, jotka levisivät myös muihin yhteiskuntaluokkiin. (Mts. 424–433.)

Weberin (1990, 36–37) mukaan protestanttisessa eetosessa korostuivat porvarilliset hyveet ovat ahkeruus, täsmällisyys ja kohtuullisuus, mutta vain siinä mielessä, että ne olivat hyödyllisiä keinoina saavuttaa tietty päämäärä. Porvarin tavoitteena, jopa velvollisuutena oli suurentaa pääomaansa ja toimia mahdollisimman menestyksekkäästi. Elias taas korostaa, että porvaristo korosti porvarillisia hyveitä erottuakseen joutilaasta yläluokasta. Keskiluokkaan kohdistui painetta sekä sen ylä- että alapuolelta, joka omalta osaltaan lisäsi käyttäytymisen hillintää ja hiottua käytöstä. (Elias 1994, 422–430). Joka tapauksessa porvarillisen yhteiskunnan nousun ja porvarillisen eetoksen leviämisen myötä levisivät myös porvarilliset hyveet: rationaalinen toiminta, itsen hillintä ja tarpeen siirto. Nämä olivat välttämättömiä edellytyksiä itseään tarkkailevan ja kontrolloivan subjektin synnylle.

3.2 Järkevät syömisvalinnat osana identiteetin rakentamista

Modernisaatioon kuuluvan sekularisaation myötä iankaikkinen menetti selitysvoimansa ja fyysisestä kehosta tuli kaikki mitä yksilöllä on. Toisin sanoen: jos keho pettää, kaikki loppuu. (Beck-Gernsheim 2000, 123–124). Yksilöllä on suuret panokset pelissä: hän voi menettää kaiken elämällä ”väärin”. Anthony Giddensin mukaan identiteettiä rakentaessaan yksilön pitäisi itse pystyä tekemään omaa elämäänsä koskevat päätökset ja arvioida niiden seurauksia realistisesti. Koska yksilö on vastuussa elämänsä hallinnasta, hänen tulee rationaalisesti arvioida niitä riskejä joita elämänsä suhteen ottaa. Tämä aiheuttaa ahdistusta ja pelkoa tulevaisuutta kohtaan ja sen seurauksena kaikenlainen riskiprofilointi tulee suosituksi. (Giddens 1991.) Riskin olemukseen kuuluu keskeisesti sen konstruktiivinen luonne sekä se, että jokin asia ei tapahdu varmasti vaan että se saattaa tapahtua. Riskin luominen ei voi kuitenkaan tapahtua mielivaltaisesti, vaan riskit täytyy kyetä perustelemaan ja niiden takana tulee olla logiikka. (Adam & van Loon 2000, 2.)

Asiantuntijat ovat korvanneet entisajan auktoriteetit, kuten papit, joista yksilö on etsinyt suojaa elämän myrskyissä (Rose 1990, 216–228). Riskejä karttavassa yhteiskunnassa lääketieteen edustajien asema on tärkeä ja terveysriskien ennaltaehkäisystä tulee muiden elämänprojektia horjuttavien riskien torjunnan tavoin jokapäiväinen käytäntö (Giddens 1991, 120–124). Terveystieteen onkin tullut jopa yksilön tärkein tehtävä ja vaalimisen kohde (Beck-Gernsheim 2000, 123). Riskin mukaan terveyskasvattajien tehtävä on muuttaa yksilöiden terveystottumuksia ja saada yksilö omaksumaan erilaisia terveyttä edistäviä tekniikoita. Sairauden ajatellaan johtuvan jostakin yksittäisestä osatekijästä, jota muuttamalla yksilö tervehtyy. Tämä näkemys jättää huomiotta rakenteelliset seikat, jolloin yksilön nähdään toimivan ikään kuin tyhjiössä ja olevan siten yksin vastuussa terveydestään. (Riska 1982, 42–45).

Terveys ei ole vain yksilön oma asia, sillä yksilö on vastuussa terveydestään esimerkiksi työnantajalleen, jolle aiheutuu taloudellisia menetyksiä yksilön sairastuessa. Terveys merkitsee vastuullisuutta, joka on moraalinen asia. Vastuuttomuus puolestaan on syyllisyyttä, sillä yksilö olisi voinut välttää sairastumisen toimimalla toisin. Yksilön tulisi siten toimia vastuullisesti, eli niin että hän ottaa huomioon toimintansa seuraukset myös muille ihmisille. (Beck-Gernsheim 2000, 124–132.)

Syöminen nähdään yhtenä keinona vaikuttaa terveyteen ja siten hallita terveysriskejä. Tämän vuoksi terveellisuuden vaatimus on noussut yhdeksi tärkeimmistä syömistä määrittävistä tekijöistä (Mäkelä 2000, 201; Lupton 1996, 80). Koska välttämällä kovia rasvoja voi vähentää riskiä sairastua

sydäntauteihin ja pysyä terveenä, on yksilöllä paitsi mahdollisuus myös velvollisuus toimia näin. Pahimmillaan yksilön voidaan nähdä jopa itse sairastuttaneen itsensä omilla ruokailuvalinnoillaan (Lawrence & Germov 1999, 60). Monet ennen normaalit jokapäiväisen elämän käytännöt nähdään nyt itseä vahingoittavana ja siten moraalisesti tuomittavina (Riskä 1982, 42–45). Epäterveellinen syöminen on itseä vahingoittavaa toimintaa ja siten väärin tekemistä. Puhuttaessa ”hyvästä” tai ”pahasta” ruuasta viitataan usein ruuan terveellisyteen tai epäterveellisyteen. Hyvä ja paha viittaavat siten moraalisiin hyvän ja pahan käsitteisiin, eivätkä ruuan makuun. (Lupton 1996; Mäkelä 2000.)

Terveyttä ei vaalita kuitenkaan vain velvollisuudesta, vaan yksilöt myös saavat siitä mielihyvää ja terveen elämän tavoittelu vetoaa ihmisiin. Medikalisaation on nähty syntyneen vastaamaan jo olemassa oleviin tarpeisiin. Yksilön tasolla näitä tarpeita ovat totuusauktoriteetin tarve, syyllisyydestä vapautumisen ja ongelmien ulkoistamisen tarve, sekä narsismin kanavoimisen tarve. (Tuomainen ym. 1999, 25–26.) Totuusauktoriteetin tarve on merkinnyt tieteen, myös lääketieteen, nostamista ylimmäksi totuuden lähteeksi. (Tuomainen ym. 1999, 26.) Terveiden korostunutta roolia yksilön elämässä on verrattu uskontoon (esim. Becker 1993; Tikkala ym. 1999; Järvi 2011). Becker toteaa, että yksilön omaan terveyteen keskittyminen on ”minä-sukupolven” uskonto, jossa yksilö sitoutuu ja keskittyy itseensä ulkoisen viittauskohteen sijasta (Becker 1993, 5).

Robert Crawford (2006) on kuvannut yksilöistä lähtöisin olevaa terveyden tavoittelua termillä healthism, joka on suomennettu terveilyksi (Tuomainen ym. 1999). Heathism-termillä Crawford tarkoittaa keskiluokan innostusta kokonaisvaltaista hyvinvointia kohtaan. Ruumiin, mielen ja hengen kolmiyhteyden korostaminen on saanut vastakaikua niiltä, jotka kokevat perinteisen lääketieteen korostavan liikaa mielen ja ruumiin erillisyyttä. Terveily toimii osin lääketieteen kentän ulkopuolella pyrkien laajentamaan hyvinvoinnin käsitettä. Siinä terveys nähdään yhtenä elämän tärkeimmistä arvoista, jopa elämän päämääränä. (Crawford 2006, 410–411.) Luptonin mukaan holistisessa terveystieteessä korostetaan luonnollisuutta ja ruuan käsittelemättömyyttä. Nykyajan moderni yhteiskunta nähdään yksilöitä sairastuttavana ja sitä verrataan ”hyvän elämän” ihanteeseen, jota kuvitteellinen ihanteena nähty luonnonmukainen elämä edustaa. (Lupton 1996, 89.)

Nikolas Rosen mukaan 2000-luvun ihminen näkee hyvinvointinsa oman ruumiinsa kautta. Lääketieteen termistö on siirtynyt yhä enemmän maallikkojen puheisiin ja heistä on tullut valistuneita maallikkoasiantuntijoita. (Rose 2001, 94–98.) Virallisissa ja epävirallisissa diskursseissa korostetaan ”henkilökohtaista uudelleenmuokkausta”. Asiantuntijoiden avulla

tapahtuvalla oman käyttäytymisen muuttamisella pyritään ratkaisemaan elämän ongelmia erilaisin tekniikoin. Opetut tekniikat vapauttavat yksilön ”olemaan minä”. Vaikka nämä tekniikat voivat auttaa yksilöä menestymään elämässä, voi jatkuvasta itsensä tarkkailemisesta tulla pakkomielle. (Rose 2001.)

Terveyden kysymykset ovat korostuneet identiteetin rakennuksen ja itsen viestimisen kautta. Giddensin mukaan rationaalisuuden lisäksi modernille ajalle on ominaista refleksiivisyys, joka koskettaa kaikkia elämän osa-alueita (Giddens 1991, 20–21). Identiteetin muodostuksesta on tullut refleksiivinen projekti, jossa yksilön pitää jatkuvasti tarkkailla itseään ja olla valmis muuttamaan. Myös elämäntyyli nousevat keskeisiksi. Elämäntyyli tarkoittaa erilaisten valintojen yhdistelmää, joka antaa materiaalia identiteetin rakennusaineeksi. Elämäntyyli koskee elämän eri osa-alueita, kuten pukeutumista, syömistä ja käyttäytymistä. Näennäisesti pienistä arjen valinnoista tulee keskeisiä identiteetin rakentamisen välineitä ja siten merkittäviä yksilölle. (Giddens 1991, 81)

Elämäntyyliä olennaista on valintojen poliittisuus (Giddens, 214-215). Myös ruokavalinnat ovat valintoja joiden avulla rakennetaan elämänpolitiikkaa: identiteettiä voidaan rakentaa makujen kautta ja valitsemalla tietynlaisia ruokia. Lupton toteaa, että kun yksilö syö tiettyjä ruokia, niiden ruokien edustamat arvot siirtyvät häneen. Ruuan avulla yksilö näyttää tietynlaisena paitsi itselleen myös muille. Ruokiin liittyy yhä enemmän erilaisia mielikuvia tuotteiden brändien ja mainonnan kautta. Näitä mielikuvia käytetään identiteetin muodostamisessa samalla tavalla kuin muussakin kuluttamisessa. (Lupton 1996, 23–24.) Syömisvalinnat eivät ole vain henkilökohtaisia valintoja, vaan niiden nähdään koskevan myös eläimiä ja muita ihmisiä. Yksilö punnitsee syömisvalintojaan suhteessa niiden eettisyyteen. (Mäkelä 2000, 214.) Ruokailuvalinnoilla myös liitetään tiettyihin ryhmiin ja erottaudutaan toisista. Niillä kerrotaan kuulumisesta tiettyyn ryhmään, kuten yhteiskuntaluokkaan, kansallisuuteen tai alakulttuuriin (Lupton 1996, 94–130).

Syömisellä yksilö voi näyttää hyväksyttävänä noudattamalla tietynlaisia syömistapoja. Mäkelän mukaan ”oikea” syöminen on kontrolloitua ja kertoo yksilön elämäntilinnasta. Kontrolloitu syöminen on kaikin puolin kohtuullista ja mahdollistaa hetkittäisen, hallitun herkuttelun. (Mäkelä 2000, 212.) Itsekontrolli ja kohtuus liittyvät myös kehoon ja sen antamiin viesteihin. Hoikalla keholla viestimme itsestämme ja elämäntilinnasta (Lupton 1996, 137). Giddensin mukaan identiteettiään työstävä yksilö on jatkuvasti tietoinen kehostaan ja sen toiminnoista. Hänen odotetaan toimivan sen parhaaksi ja vaalimaan kehoaan noudattamalla terveellisiä elämäntapoja (Giddens 1991, 77–78.), mistä normaalipainoinen keho kertoo muille.

Medikalisaatio on toisinaan nähty prosessina, jossa lääkärit käyttävät ylivaltaa maallikoiden yli pyrkien laajentamaan valtaansa yhä uusille elämänalueille (Illich 1975). Tätä näkemystä on kritisoitu siitä, että siinä ihmiset näyttävät vain passiivisina lääkärikunnan uhreina (Riskä 2010, 211). Onkin korostettu, että medikalisaatiossa myös yksilöt ovat aktiivisia prosessin ylläpitäjiä ja kiihdyttäjiä, sillä medikalisaatio vastaa myös yksilön tarpeisiin (esim. Tuomainen ym. 1999, 25–26). Terveysten merkityksen korostumista ja medikalisaatiota voidaankin pitää sekä yhteiskunnallisella että yksilön tasolla tapahtuvana prosessina, jossa kumpikin taso vaikuttaa toisiinsa.

4 AINEISTO JA METODIT

Tässä luvussa esittelen työni aineiston. Kuvaan sitä, miten keräsin aineiston ja miten käsittelin sitä aineiston analyysia varten. Tämän jälkeen esittelen diskurssianalyysin, jota olen käyttänyt työn analyysimenetelmänä. Pohdin myös menetelmän etuja ja sen rajoituksia, sekä tarkastelen miten sitä on käytetty aiemmissa terveellistä syömistä käsittelevissä tutkimuksissa.

4.1 Aineisto

Työn aineisto koostuu yhteensä yhdestätoista haastattelusta. Lisäksi keräsin yhden lisähaastattelun, jota en kuitenkaan ottanut huomioon analysointivaiheessa, sillä haastateltava poikkesi muista haastateltavista iältään merkittävästi. Lyhin haastattelu kesti vain 28 minuuttia, pisin 65 minuuttia. Haastattelut ovat yksilöhaastatteluja, lukuunottamatta yhtä ryhmähaastattelua jossa haastattelin samalla kahta ihmistä. Käytin haastattelujen suunnittelussa apuna haastateltavien etukäteen minulle lähettämiä ruokapäiväkirjoja. Vaikka ruokapäiväkirjojen merkitys haastatteluissa jäi melko pieneksi, mahdollistivat ne silti tarttumisen yksittäisiin syömisen ilmiöihin, jotka olisivat muuten jääneet huomiotta. Esimerkiksi ravintolisien, vitamiinivalmisteiden tai luontaistuotteiden nauttimista ei nähty mainitsemisen arvoiseksi asiaksi haastattelussa. Ruokapäiväkirjojen ansiosta pystyin ottamaan niiden käyttämisen puheeksi. On kuitenkin mahdollista, että ruokapäiväkirjan pitäminen rajasi joitakin henkilöitä jotka olisivat ilman sitä osallistuneet tutkimukseen.

Etsin haastateltaviksi eri-ikäisiä, tavallisia pirkanmaalaisia. Tarkoituksena oli tällöin tutkia miten tavallisten suomalaisten näkemyksissä oletettu medikalisaatio näkyy. Otin yhteyttä paikallislehteen ja he innostuivat tekemään jutun aiheesta (liite 1). Lehtijutusta kiinnostuneena minuun otti yhteyttä kuusi henkilöä. Tämän jälkeen otin yhteyttä erääseen Pirkanmaalla sijaitsevaan yhdistykseen, jonka kautta minulle ilmoitautui viisi haastateltavaa. Suurin osa haastateltavista asuu Etelä-Pirkanmaalla haja-asutusalueilla, pienten maaseutukuntien taajamissa tai keskisuuressa kaupungissa. Osa haastateltavista oli samoilta paikkakunnilta kotoisin olevia, mutta pääkaupunkiseudulle muuttaneita henkilöitä. Haastateltavista kaksi oli miehiä ja yhdeksän naisia. Haastateltavien ryhmää voisi ajatella yhdistävän kiinnostuneisuuden ja aktiivisuuden, ehkä myös tietynlainen valveutuneisuuden.

Haastattelut toteutin käyttäen teemahaastattelua. Siinä varsinaisten haastattelukysymysten sijaan käytetään teemoja, eli aihepiirejä. Kysymysten muoto ja esittämisjärjestys saattavat vaihdella, vaikka teemat ovatkin haastatteluissa samoja. (Hirsjärvi ja Hurme 2000, 48.) Jotkut teemat nousevat esiin joissain haastatteluissa enemmän kuin toisissa. Joustavuus onkin teemahaastattelun suurin etu.

(Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara 2010, 208–209.) Valitsin teemahaastattelun tähän työhön siksi, että se mahdollistaa myös eri diskursseihin tarttumisen niiden tullessa esiin puheessa.

Etukäteen kerroin tutkimukseen osallistuville, että tutkin ”suomalaista ruokakulttuuria ja sen muutosta”. Haastattelussa käsittelin muitakin teemoja kuin pelkkää medikalisaatiota, sillä halusin nähdä nouseeko medikalisaatiodiskurssi esiin myös muilla syömisen osa-alueilla. Tämä tarkoitti sitä, että saatoin esimerkiksi kysyä mitä haastateltava syö jouluna. Toisaalta välillä myös syötin tarkoituksellisesti terveysteeman osaksi keskustelua. Saatoin esimerkiksi kysyä millaista on terveellinen ruoka. Tällöin haastateltava itse sai mahdollisuuden reflektoida näkemyksiään terveellisyydestä ja terveellisestä ruuasta, sekä tilaa kehitellä teemaa pidemmälle.

Haastattelu on vuorovaikutusta ja siihen vaikuttaa aina tilanne ja haastattelijan persoona. Pyrin puolistrukturoituun haastatteluun, jossa toisaalta itse luotsaan keskustelun kulkua kuitenkin rajoittamatta liikaa haastateltavan näkemyksiä. Toisaalta tietoisesti nostin joitakin asioita keskusteluun esimerkiksi ruokapäiväkirjan perusteella. Pyrin ottamaan tämän vuorovaikutuksellisuuden ja etenkin oman roolini huomioon haastatteluja analysoidessani. Otin myös huomioon sen kontekstin, jossa yksittäinen tekstikatkelma esiintyy, eli mistä ennen sitä on puhuttu ja millaiseen kysymykseen henkilö on vastannut.

Tässä työssä olen jokaisessa vaiheessa yleisemminkin pyrkinyt noudattamaan tieteenalan eettisiä ohjeita ja suosituksia. Vaikka työssäni ei käsitelläkään yleisesti arkaluontoisina pidettyjä asioita, olen kuitenkin pyrkinyt mahdollisimman eettiseen menettelyyn suhteessa haastateltaviin. Olen anonymisoinut aineiston, jottei yksittäisiä henkilöitä voi tunnistaa tekstistä. Olen myös jättänyt pois joitakin erisnimiä ja muita yksityiskohtia joista yksittäisiä henkilöitä voisi tunnistaa. Annoin jokaiselle haastateltavalle tunnistenumeron sen mukaan monesko haastattelu oli kyseessä, eli esimerkiksi ensimmäinen haastateltava sai tunnisteen H1. Lopuksi sekoitin haastateltavien tunnistenumerot, eli lopullisessa työssä esiintyvät tunnistenumerot eivät liity haastattelujärjestykseen. Kerroin tutkittaville, että he saavat vapaasti kertoa osallistumisestaan tutkimukseen niin halutessaan, mutta itse en kerro ulkopuolisille edes sitä keitä tutkimukseen on osallistunut. Olen myös pyrkinyt säilyttämään tutkimusaineiston huolellisesti.

Litteroinnit suoritin sanasta sanaan käyttäen litterointimerkkejä merkitsemään taukoja, äänenvoimakkuuden vaihtelua ja muita mielestäni oleellisia huomioita. En kuitenkaan merkinnyt taukojen kestoja, tai nousevia ja laskevia intonaatioita, sillä en nähnyt niiden tuovan oleellista

lisäinformaatiota aineistoon. Käyttämäni litterointimerkit löytyvät liitteestä 2. Analysoitavaa materiaalia kertyi lopulta 247 haastattelunauhoilta litteroitua liuskaa.

4.2 Diskurssianalyysi analyysimenetelmänä

Valitsin työn analyysimenetelmäksi diskurssianalyysin, jolla voidaan tarkoittaa monenlaista tekstin tutkimista ja lähestymistapaa. Olennaiseksi nouseekin aineiston tunteminen ja sen havaintojen raportoiminen. (Eskola & Suoranta 1998, 196.) Diskursseilla tarkoitetaan tapoja esittää jokin asia ja diskurssianalyysillä pyritään tutkimaan niiden esiintymistä tietyssä aineistossa (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 225). Eskolan ja Suorannan (1998, 199) mukaan diskurssianalyysissä ”aineistosta etsitään eroja ja yhtäläisyyksiä sekä asetetaan hypoteeseja tekstin funktioista ja vaikutuksista, pyritään siis tunnistamaan erilaisia repertuaareja”. Kunkin repertuaarin kautta maailma nähdään tietynlaisena. Kieltä käyttämällä muodostetaankin tietty versio jostakin asiasta (Eskola & Suoranta 1998, 142). Kärjistäen voidaan todeta, ettei ”puhdasta” todellisuutta ole olemassa jossain diskurssien ulkopuolella, eikä mitään asiaa voida kuvata käyttämättä jotakin diskurssia.

Kielen ja todellisuuden suhde voidaan käsittää sosiaalisen konstruktionismin tai realistisen kielikäsitteilyn kautta. Sosiaalisessa konstruktionismissa kieli on osa todellisuutta ja kielen avulla voidaan myös rakentaa todellisuutta, kun taas realistisessa käsityksessä korostuu kielen ja todellisuuden välinen ero ja kieli nähdään vain välineenä käsitellä todellisuuden ilmiöitä. Diskurssianalyysi on menetelmä, jossa tukeudutaan konstruktionistiseen näkemykseen. (Jokinen ym. 1993, 9.) Tämä tarkoittaa sitä, ettei oleellista ole kiinnittää huomiota siihen puhuvatko haastateltavat totta, tai millaisessa suhteessa heidän ruokapuheensa on käytännön valintoihin. Konstruktionistiseen näkemykseen tukeuduttaessa täytyy hyväksyä se, ettei ei-kielillisiin käytäntöihin käsiksi pääseminen ole mahdollista tai ylipäätään olennaista (Eskola & Suoranta 1998, 139).

Diskurssianalyysissä tutkimuksen kohteena on se, millaisia versioita todellisuudesta kerrotaan. Diskursseilla heijastetaan erilaisia merkityssystemejä ja tapoja ymmärtää todellisuus (Jokinen, Juhlia & Suoninen 1993, 24–25), ja siten diskursseja tutkimalla voidaan tarkastella erilaisia näkemyksiä todellisuudesta. Diskurssintutkimuksessa ei Pietikäisen ja Mäntysen mukaan ole tavoitteena löytää totuutta, vaan tarkastella erilaisia näkemyksiä samasta asiasta (2009, 13). Diskurssianalyysin yhtenä teoreettisena lähtökohtana onkin oletus useiden eri diskurssien olemassaolosta (Jokinen ym. 1993, 17). Syömisen diskurssien kautta olen pyrkinyt vertailemaan erilaisten syömistä koskevien puhetapojen ilmenemistä. Kussakin puhettavassa syöminen esitetään

tietystä kulmasta ja tietynlaisena tapahtumana. Diskurssit on kehitetty sosiaalisesti, eikä niitä voida pitää yksilöiden tuottamina (Jokinen ym. 1993, 60). Tässä työssä esittelemiäni syömisen diskursseja voidaan pitää kulttuurisesti jaettuina ja tuotettuina, eikä yksilöihin sidottuina. Kiinnostus ei siten kohdistu yksittäisiin ihmisiin, vaan henkilöiden haastattelukatkelmia käytetään esimerkkinä kulttuurissa esiintyvistä puhetavoista.

Diskurssia tarkasteltaessa kiinnitetään huomiota siihen mitä diskurssissa sanotaan ja millaisia subjektipositioita se yksilölle tarjoaa (Jokinen ym. 1993, 86–88). Syömisen diskursseja esitellessäni kuvaan siis ensinnäkin sitä, millaisena tapahtumana kukin diskurssi kuvaa syömisen. Toiseksi kuvaan sitä, millaisena subjekti tässä diskurssissa esitetään, eli millaiseen positioon puhuja voi siinä asettaa itsensä. Diskurssien kautta tarjoutuvat subjektipositiot liittyvät minän rakentamisen ja identiteetin kysymyksiin tarjoten yksilölle useita mahdollisia tapoja kuvata itseään (Jokinen ym. 1993, 38–39). Yleensä kyse on itsen asemoimisesta tiettyyn positioon, vaikka myös toisia voidaan kuvata tietynlaisiksi diskurssin sisällä. Syömisen diskurssin kautta yksilö esitetään tietynlaisena, ja eri diskurssit tarjoavat yksilölle mahdollisuuden esittää itsensä eri valossa. Usein diskursseissa itselle kuvattiin vastapari, josta haluttiin erottautua: tällainen en ainakaan ole.

En ole aineiston analyysissä kiinnittänyt huomiota yksilöiden välisille suhteille diskurssin sisällä, jonka Jokinen, Juhila ja Suoninen (1993, 86–88) nimeävät diskurssin sisäisten valtasuhteiden kolmanneksi ulottuvuudeksi. Tämän aineiston puitteissa ei ole mahdollista tarkastella esimerkiksi asiantuntijoiden ja maallikoiden välisiä hierarkkisia suhteita ja niiden uusintamista, sillä aineisto koostuu tavallisten suomalaisten ruokapuheesta. Se, miten tietty tahot uusintavat tiettyjen hegemonisten syömisen diskurssien vahvaa asemaa olisi oma tutkimuskohteensa, johon tämä aineisto ei tarjoa mahdollisuuksia.

Diskurssianalyysissä tulee myös ottaa huomioon sen todellisuutta tuottava luonne. Luostarisen ja Väliiverrosen (1991, 54) mukaan diskurssianalyysi on kääntänyt kysymyksen ”mitä teksti merkitsee muotoon miten merkityksiä tuotetaan tekstissä”. Myös Jokinen, Juhila ja Suoninen (1993, 9) toteavat diskurssianalyysin olevan keino tarkastella sitä ”miten sosiaalista todellisuutta tuotetaan erilaisissa sosiaalisissa käytännöissä”. Tiettyjä diskursseja käyttämällä valitaan millaisia versioita todellisuudesta kerrotaan – ja siten aktiivisesti rakennetaan tietynlaista sosiaalista todellisuutta (Eskola & Suoranta 1998, 141–142).

Kontekstisidonnaisuus on myös diskurssien käyttöä ja niiden tutkimista leimaava piirre.

Vuorovaikutuskonteksti, eli haastattelutilanne, ja kulttuurinen konteksti ovat diskurssien käyttöön

vaikuttavia tekijöitä. (Jokinen ym. 1993, 29–36.) Luptonin mukaan diskurssianalyysissä ihmisten nähdään käyttävän sosiaalisesti muodostettujen puhetapojen varastoa. Sosiaalisesti tuotettujen puhetapojen varastosta yksilö poimii kulloinkin tarvitsemansa tai haluamansa diskurssin, jonka voi seuraavassa hetkessä hylätä ja vaihtaa toiseen diskurssiin. Olennaista on kiinnittää huomiota siihen, millaisia valintoja yksilöt kulloisessakin tilanteessa tekevät, sillä nämä valinnat heijastelevat diskurssien hierarkiaa, sekä niiden välisiä konflikteja ja ristiriitoja. (Lupton 1996, 159.)

Koska kielen käytön nähdään tuottavan todellisuutta, on tiettyjen diskurssien käytöllä myös seurauksia (Jokinen ym. 1993, 41–42). Erityisesti olen kiinnostunut diskurssien käytön ideologisista seurauksista, eli siitä millaisia yhteiskunnallisia seurauksia niillä on (Jokinen ym. 1993, 96). Tutkijan tehtävänä on tarkastella diskurssien välisiä valtasuhteita kriittisesti ja kiinnittää huomiota siihen, ettei hegemonisia diskursseja uusinneta oman tutkimuksen kautta. Sen sijaan tulisi nostaa esiin vaihtoehtoisia diskursseja ja kyseenalaistaa hegemonisten diskurssien asemaa. Vakiintuneiden diskurssien kyseenalaistamisen kautta voidaan tuoda esiin se, etteivät tietyt tulkinnat todellisuudesta ole lopullisia ja ettei niitä voida pitää itsestään selvinä totuuksina. (Jokinen ym. 1993, 101–105.)

Eri diskurssit asettuvat keskenään kamppailuun (Jokinen ym. 1993, 17). Erityisen hallitsevia tai voimakkaita diskursseja kutsutaan hegemonisiksi diskursseiksi, ”kulttuuriseksi itsestäänselvytykseksi”, eli puhetavoiksi jotka tulkitaan totuuksiksi. (Jokinen ym. 1993, 75–77). Pietikäisen ja Mäntysen mukaan keskeistä on tarkastella myös sitä ”millaiset merkitykset ovat vallalla, marginaalissa tai puuttuvia ja miksi” (2009, 13). Hegemonisuudesta kertoo se, että diskurssin osa-alueet toistuvat usein ja monissa yhteyksissä. Toisaalta jokin diskurssi voi toistua useinkin, mutta olla heikompi kuin sitä harvemmin toistuva diskurssi. Siten hegemonisuudesta kertoo myös se kuinka itsestään selvältä ja vaihtoehdottomalta se vaikuttaa. (Jokinen ym. 1993, 81.) Hegemonisia diskursseja voidaan siten paikantaa kiinnittämällä huomiota sekä laatuun että määrään, eli toistumistiheyteen.

Hegemonisia diskursseja voidaan tuottaa yksinkertaistamalla, vetoamalla konsensukseen tai kulttuuriin konventioihin, tai lainaamalla osia muista diskursseista. Konsensukseen vetoamisella tarkoitetaan tiedon legitimoimista tuomalla esiin sen olevan useampien ihmisten jakama käsitys asiasta tai että se perustuu asiantuntijoiden selontekoihin (Jokinen 1993, 89–94). Analysoidessani diskurssien välisiä valtasuhteita tarkastelen sitä minkä diskurssien yhteydessä näitä hegemonisointistrategioita käytetään. Luvussa 5.7 kuvaan sitä, mitä tämä konkreettisesti tarkoitti, eli millä tavoin diskursseja hegemonisoitiin aineistossa.

Menetelmänä diskurssianalyysi on edullinen siinä mielessä, ettei aineiston keräämisessä tarvitse ajatella otoksen edustavuutta, kuten vaikkapa kvantitatiivisten menetelmien kohdalla. Näin ollen aikaa ei tarvitse käyttää informanttien tavoittamiseen, vaan kymmenenkin haastattelua voi olla riittävä määrä diskurssianalyysin suorittamiseen. Kovin suurten aineistojen kerääminen ei ole edes järkevää, sillä diskurssianalyysi on tarkkaa ja hidasta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 226).

Aiemmissa aiheeseen liittyvissä tutkimuksissa diskurssianalyysia ovat käyttäneet esimerkiksi Lupton (1996), ja Aho (2009). Luptonin (1996) tutkimuksen aineisto on kolmiosainen ja huomattavasti laajempi, kuin mitä olen tässä tutkimuksessa kerännyt. Ensimmäinen osa koostui kirjallisesta aineistosta, jossa yliopisto-opiskelijoiden tuli kirjoittaa jokin ruokaan liittyvä muisto. Aineiston toinen osa koostui puolistrukturoiduista yksilöhaastatteluista, joita oli yhteensä 33. Kolmas osa koostui puolistrukturoiduista ryhmähaastatteluista, joissa henkilöt saivat luettavakseen terveyttä ja ruokavaliota käsitteleviä lehtileikkeitä ja joilta kysyttiin aiheeseen liittyviä kysymyksiä.

Olenaisiin ero tämän tutkielman ja Luptonin tutkimuksen välillä on aineiston koko, joka ei tähän työhön käytettävissä olevien resurssien puitteissa ole luonnollisesti yhtä edustava kuin Luptonilla. Hän myös käytti monipuolisesti useita aineistonkeruumenetelmiä ja siten sai eri tyyppistä ja monipuolisempaa materiaalia ruuasta ja syömisestä. Toisaalta tässä työssä olen rajannut tutkimuskohteen huomattavasti kapeammin kuin Lupton, joka tutkimuksessaan keskittyy syömisestä ilmiöihin lapsuuden kokemuksista terveyteen, kulutukseen ja maun ulottuvuuksiin. Tässä mielessä näen keräämäni aineiston olevan riittävä vastaamaan niihin kysymyksiin, joihin haen tässä työssä vastausta. Yhdistävinä tekijöinä taas ovat puolistrukturoidun haastattelun käyttäminen aineistonkeruumenetelmänä ja diskurssianalyysin käyttäminen analyysimenetelmänä. Oma tutkielmani ja tapa jolla diskurssianalyysia käytän asettuvat melko lähelle Luptonin näkemystä.

Aho (2009) oli kiinnostunut erityisesti diskurssien todellisuutta tuottavasta luonteesta ja niistä ideologisista seurauksista, joita diskurssien käytöllä on. Valta ja biovalta ovat keskeisiä käsitteitä Ahon työssä ja diskurssien kautta tapahtuva vallankäyttö analyysin keskiössä. Aho on kiinnittänyt huomiota siihen, millaisiin positioihin yksilö lihavuuspuheessa asetetaan. Käytän tässä työssä subjektipositiota erilaisella tavalla tarkastellen sitä miten yksilöt asemoivat itsensä ja millaisina he esittävät itsensä eri diskurssien kautta. Asiantuntijoiden ja maallikoiden välisen hierarkiasuhteen ja vallan tarkastelun sijasta tässä työssä korostuvat identiteetin ja ruokakulttuurin kysymykset.

Hyvä tutkimus liikkuu yleisen ja erityisen tasolla kuvaten ilmiötä yleisemmin ja yksityiskohtaisemmin. Ruusuvuori, Nikander ja Hyvärinen (2010, 22–23) vertaavat hyvää analyysia

kameraan, joka antaa ilmiöstä sekä hyvän yleiskuvan, että toisaalta mahdollistaa yksittäisten ilmiöiden tarkastelun. Olen pyrkinyt kiinnittämään huomiota myös aineiston poikkeuksiin, solmukohtiin ja usein toistuviin ilmiöihin aineistoa analysoidessani. Solmukohdat yhdistivät eri diskursseja, sillä samasta asiasta saatettiin puhua käyttäen eri diskursseja. Näen myös, että nämä ilmiöt ovat taustalla tekemässä joistakin diskursseista erityisen vahvoja. Esittelen nämä yhdistävät ja erottavat tekijät osana aineiston analyysia, luvussa 5.8.

5 SYÖMISEN DISKURSSIT JA NIIDEN VÄLISET SUHTEET

Haastatteluaineiston pohjalta nostin esiin kuusi eri diskurssia, joista kukin kuvaa syömistä tietynlaisena tapahtumana. Olen nimennyt nämä diskurssit sen keskeisen piirteen mukaan, joka kussakin diskurssissa nähdään olennaiseksi syömistä määrittäväksi tekijäksi. Niitä ovat maku, eettisyys, kulttuuri, sosiaalisuus, rationaalinen kuluttaminen ja terveys. Tässä luvussa esittelen diskurssit ja tarkastelen niiden ominaispiirteitä, sekä sitä millaisena yksilön on niissä mahdollista esittää itsensä. Käsittelem diskurssin olemusta myös nimeämällä sille vastaparin. Osa näistä vastadiskursseista esiteltä omilla osioissaan, mutta joitakin diskursseja olen käsitellyt vain osana toista diskurssia. Tarkastelen kunkin diskurssin yhteydessä myös sen vahvuutta ja sitä miten sitä aineistossa hegemonisoitiin. Lopuksi käsittelem sitä, millaisissa suhteissa diskurssit olivat keskenään ja millaisia eri diskursseja yhdistäviä teemoja aineistossa esiintyi.

	MAKU	EETTISYYS	PERINNE	SOSIAALISUUS	RATIONAALINEN KULUTTAMINEN	TERVEYS
aladiskurssit	maku nautinto	aktiivinen passiivinen				valistus kohtuus puhtaus hyvä olo vaihtoeht.
vastadiskurssi	tyytyminen	rationaalinen kuluttaminen	innovatiivisuus	rationaalinen kuluttaminen terveys	olosuhteet eettisyys	nautinto

5.1 Maun diskurssi

H5: sitä (.) semmosta... ((nousee, kävelee jääkaapille ja ottaa sieltä leviterasian)) oota (.) tää on (.) syränmerkillä muistaakseni ja sitten tota. Tota mää paan leivänpäälle ja (.) tällä mää sitten paistoin. Tää on kuuskymmentä prosentista, mutta kun mää ostin noita muikkuja niin mää aattelin että (.) *niitähän ei pelkällä öljyllä paisteta.*

Maun diskurssissa keskeisenä syömistä määrittävänä tekijänä on maku. Luptonin (1996, 94) mukaan maulla voidaan viitata sekä konkreettiseen ruokaan liittyvään maun, hajun ja tuntoaistin aistikokemukseen että kulttuurisiin erottautumisjärjestelmiin. Tässä diskurssissa olen yhdistänyt saman päädiskurssin alle nämä molemmat maun ulottuvuudet kahdeksi eri aladiskurssiksi. Kuvaan

ensin maun diskurssia, jossa korostui hienostunut nautiskelu ja ”oikean” maun merkitys ja sen jälkeen nautinnon diskurssia, jossa keskeisiä seikkoja ovat nautinto ja mielihyvä.

Ruoka on erottautumiskeino, joilla liiyytään toisiin ryhmiin ja sanoudutaan irti toisista. (Lupton 1996, 94). Syömistavoilla heijastetaan myös yhteiskunnallista asemaa ja etenkin ylemmille luokille on ollut tärkeää erottautua alemmista luokista ja näyttäytyä siten hienostuneena (Elias 1994, 421–430). Hyvä maku on siten määrittelykysymys, eikä sitä voida pitää pelkästään neutraalina aistikokemuksena. Yksilöllisten makumieltymysten lisäksi hyvässä maussa on kyse monista kulttuurisista tekijöistä, joiden vuoksi tietyt maut nähdään parempina kuin toiset.

H5: mm, ja nää mm- McDonaldsit ja (.)
hampurilaisbaarit niin noin, ne on semmosia huonoja asioita.

A: [jaa].

H5: [niin] mää em- ne (.) ne on kaikki yhren- m-,
niis on se maku sitten semmonen yhrenmukanen ja
sitten ihmisten (.) makutottumukset niin kun (.) ne
on sualasia, ne on rasvasia.

Aineistossa esiin tulleessa makumieltymysten koulimisessa oli usein kyse terveydellisistä seikoista: omia makumieltymyksiä haluttiin muokata pitämään terveellisestä ruuasta. Hyvän ja pahan maun lisäksi puhuttiin ”oikeasta” ja ”väärästä” mausta. Ylläolevassa esimerkissä hampurilaiset edustavat väärää makua. Runsaasti rasvaa, suolaa ja sokeria sisältävän pikaruuan nähtiin ikään kuin turmelevan ihmisten makumieltymyksiä. Maun diskurssissa korostettiin, ettei saisi tottua vääränlaisiin makutottumuksiin, kuten liian makeaan, tai liian suolaiseen ruokaan. Makuaiastia tulisi jatkuvasti koulia ja kiinnittää huomiota ruokailuvalintoihin. Aikuisen ihmisen oletettiin syövän monipuolisesti kaikenlaista ruokaa ja aktiivisesti pyrkimään pitämään monipuolisesta ruuasta. Sellaisia ihmisiä, jotka jatkuvasti söivät samoja ruokia, tai nautiskelivat rasvaisella ja suolaisella ruualla paheksuttiin.

H3: no ensinnäki se että hh (.) siinääh viedää
makutottumukset ihan piäleen. Se on iha liian
makeeta. Sehä vaa-, ihminen rupee vaatiin vaan
makeempaa ja makeempaa. Mä oon joskus ottanu
vahingossa tota jukurttia, nii sehän, se on ihan
niin ällöttävän makeeta kun olla voi. Sokerinenkin
jukurttiki maistuu mun mielestä nykyään tosi
makealta, mutta se että tota (.) se on ihan
ylimakee kertakaikkiaa.

Väärän makuisina pidettiin myös elintarvikkeita, jotka sisälsivät makeutus- tai lisäaineita. Makeutusaineiden nähtiin totuttavan ihmisen liian makeaan, ja niitä pidettiin epäluonnollisen ja teollisen makuisina. Lisäaineista erityisesti mainittiin natriumglutamaatti, jonka nähtiin olevan paitsi terveydelle haitallista, myös makutottumuksia yhdenmukaistavaa ja siten välttävää. Luonnollisena pidettyä ruokaa pidettiin maun diskurssissa oikean makuisena, kun taas teollinen ja epäluonnollisena pidetty ruoka näyttäytyi väärän makuisena ja makuaistia turmelevana. Esimerkkinä epäluonnollisesta ruuasta pidettiin eineksiä. Nautintojen yhteydessä korostui se, millaisia nautintoja oli hyväksyttävää tuoda esille. Munkkipossun sijasta korostettiin hyvän kahvin tai kotiruuuan olevan nautinto. Vaikka slow food –ilmiötä ei aineistosta nimetty, korostettiin kuitenkin hyvän ruuan vaativan aikaa sekä ruuanlaitossa, että sen syömisessä.

Maun diskurssin kautta oli mahdollista näyttäytyä aistillisena ja hienostuneena maistelijana, joka on kulttuurinen ja sivistynyt ihminen. Tässä positiossa sanoudutaan irti hedonismista ja mässäilystä ja korostetaan pieniä, kontrolloituja ja sivistyneitä nautintoja. Hedonismi ja ylenmääräinen herkuttelu pyrittiin pikemminkin kieltämään tai tuomitsemaan. Tämä tarkoitti esimerkiksi sitä, että nostaessani puheenaiheeksi herkuttelun osa vaihtoi diskurssia alkaen puhua asiasta jonkin toisen diskurssin avulla.

H11: .hh kun on ihan puhki ja tota (.) menee ruokakauppaan sitte heti ku juna, junalta selviää, niin tota s- se, mä ootan oikeesti sitä et ku mä juaan kahvia sit sillon kun mä meen töistä kotiin, .hhh niin mä ostan sitte sen kahvin kanssa (.) joko, joko jotain makeeta leivonnaista, tai sitte jotain kolmioleipää tai jotain tämmöstä ni se oikeesti maistuu siinä kohtaa, vaikka siihen asti on sitte muina päivinä syötykki jotain hiivaleipää tai sämpylää tai muuta nii siinä kohtaa se täytyy, heh, se perjantai jotenki ehkä niinku kruunata. Mut ei se nyt välttämättä aina oo joka perjantai.

Mielitekoihin suhtauduttiin melko negatiivisesti myös nautinnon diskurssissa, joka oli toinen maun diskurssi. Siinä korostettiin mielihalua, joka nähtiin jopa luonnonvoiman kaltaisena pakottavana voimana. Tiettyjen ruokien nähtiin maistuvan niin hyvältä, että niitä oli vaikeata, jopa mahdotonta vastustaa. Itseä ei juurikaan haluttu positoida hedonistiksi, vaan usein mielihalujen ja nautinnon yhteydessä korostettiin kontrollia ja kieltäytymistä (tarkastelen kontrollia ja kieltäytymistä tarkemmin luvussa 6.2). Nautinnon diskurssi saattoi joskus kuitenkin esiintyä myös yksinään, kuten silloin kun kuvattiin viikon nautintohetkeä. Yllä olevassa esimerkissä nautintoa ei kuvata negatiivisesti, vaan se näyttäytyy pikemminkin positiivisena asiana.

Maun ja nautinnon diskursseja voidaan pitää keskivahvoina diskursseina, jotka nousivat esiin jonkin verran, mutta joita ei kuitenkaan voi pitää vahvoina diskursseina. Vahvimmillaan maun diskurssi esiintyi silloin, kun puhuttiin oikeasta ja väärästä mausta. Makumieltymykset eivät silloin näyttäyty yksilöllisinä ja vaihtelevina, vaan ne luonnollistetaan oikeanlaisiksi ja vääränlaisiksi. Maun diskurssia hegemonisoitiin lainaten terveysdiskurssin näkemyksiä, jolloin vedottiin siihen että väärän makuiset, paljon rasvaa, suolaa tai sokeria sisältävät, elintarvikkeet ovat epäterveellisiä. Siten väärät makutottumukset voivat olla turmiollisia, jopa kohtalokkaita, sillä ne ohjaavat yksilöä syömään epäterveellisesti ja vaarantavat hänen terveytensä. Terveysdiskurssista lainattiin myös lisäaineettomuuden ihannetta, eli lisäaineita sisältävät ruuat nähtiin myös vaarallisiksi niiden kehoa saastuttavien vierasaineiden vuoksi.

H11: ei se merkitte hinta. Se oli isän opetus, että *markalla saa markan tavaran*, sjuu ja(h). Ja sitte kun ostaa kunnollista niin täytyy rahapussinsa avata.

Maun diskurssia vahvistettiin myös vetoamalla kulttuuriseen konventioon siitä, että laatuun panostaminen kannattaa. Esimerkkinä tästä on yllä oleva katkelma, jossa käytetään sanontaa ”*markalla saa markan tavaran*”. Ruokaostoksista puhuttaessa korostettiin, ettei hinnalla ole merkitystä jos kyseessä on laadukas ja hyvänmakuinen elintarvike.

H5: Talkkuna on hirveen hyvää, se on mahrottoman hyvää, mutta .hh siinäkin on niin paljon hiilihydraatteja.

A: [mm]

H5: [ja] kaloreita talkkunajauhoissa että .hh mä olen senkin ny sitte poistanu kyllä ruokalistaltani jo muutama vuasi sitte.

Vaikka maun diskurssit esiintyivät joissakin yhteyksissä melko vahvoina, syrjäytti terveyden diskurssi ne hyvin usein. Maun ja terveellisuuden ristiriita oli yksi useimmin esiintyneistä diskurssien välisistä ristiriidoista. Yllä olevassa esimerkissä haastateltava tuo esiin sen, että talkkuna on hänen mielestään hyvää. Toisessa puheenvuorossa maun diskurssi kuitenkin vaihtuu terveysdiskurssiin haastateltavan tuodessa esiin kuinka hän on lopettanut talkkunajauhojen syömisen niiden kaloripitoisuuden vuoksi. Katkelmassa tulee esiin se, miten jotakin ruokaa tai ruoka-ainetta alettiin usein ensin käsitellä maun diskurssin kautta, josta siirryttiin nopeasti käsittelemään samaa asiaa terveysdiskurssin kautta. Näen tämän siirtymän yhtenä osoituksena terveyden diskurssin hegemonisuudesta, jota käsitelen lisää tuonnempana. Olennaista on tässä yhteydessä se, miten keskustelu mausta ajautui vääjäämättä keskusteluksi terveydestä.

A: no mitäs sitten on semmosta mitä mielelläs et syö?

H8: (...) no me oltiin tässä ravintolassa kerran tuolla Pohjois-Karjalassa ja siel oli perunavelliä kun mä luulin et siel on joku keitto siinä, niin siin oli keiton sijasta oli niinku perunavelliä, et sitä mää nyt en oikeen tämmöstä, enkä nyt velleistä niin kauheesti tykkää, ehkä se on kouluajalta jääny

A: mm

H8: enkä tee ite, ehken osaakkaa, tai ehkä osaisin kun tekisin mutta (.) mut tota hh ei mulla oo mitään kauheesti oo semmosia mitä ei, ei, kaikkee voi syödä

A: (.joo)

H7: jopa perunavelliä (--)emmää osaa sanoo että, kyl mä oon aika tyytyväinen, jos nyt tosta perunavellistä puhuin, mutta se nyt oli, sattuu olemaan, ei o mikää ongelma

Maun diskurssin vastaparina esiintyi tyytymisen diskurssi, jossa korostettiin sitä, miten pitää tyytyä syömään sitä mitä tarjotaan. Tässä diskurssissa tuomittiin kaikenlainen ruuan arvostelu, siitä kieltäytyminen epämiellyttävän maun vuoksi ja sen haukkuminen. Tässä diskurssissa oli mahdollista esittää itsensä vaatimattomana ja vähään tyytyväneenä ruokailijana, joka ei nirsoile tai esitä vaatimuksia ruuan suhteen. Yllä olevassa esimerkissä haastateltava kertoo ensin, että ei pidä perunavellistä, mutta kuitenkin täsmentää että syö sitä siitä huolimatta. Haastateltava palaa perunavellin syömiseen vielä myöhemmin korostaen ettei sen syöminen ole ongelma. Vaikka henkilö kertoo, että ei pidä perunavellistä, hän kuitenkin tuo esiin useampaan otteeseen sen, ettei ole valikoiva syöjä, vaan syö myös perunavelliä tarjottaessa.

Tyytymisen diskurssissa tuomitaan ruuan valikointi makumieltymysten perusteella. Tätä diskurssia saatettiin vahvistaa käyttämällä eettistä diskurssia vedoten nälkää näkeviin ihmisiin. Afrikan nälkää näkevillä lapsilla perusteltiin vaatimus syödä kaikenlaista ruokaa nurisematta. Tyytymisen diskurssissa normatiivisuus koskee myös muita ihmisiä. Ilmaisua ”kaikkea voi syödä” tarkoitti monissa yhteyksissä pikemminkin ilmaisua ”kaikkea pitää syödä”. Ihmistä nähtiin koskevan velvollisuus pyrkiä syömään tarjottu ruoka, tai ainakin ”yrittää kaikkensa” ennen siitä kieltäytymistä. Tyytymisen diskurssissa myös karsastettiin liiallista ruuan määrän ja laadun monipuolisuutta ja korostettiin rehellisen perusruuan syöminen paremmuutta. Ruokaan ei tulisi kiinnittää liikaa huomiota, vaan arjen ruokailuun tulisi suhtautua hillitysti ja asiallisesti jättäen

nautiskelu juhlaruokailuihin. Arjen syömistä saatettiin kuvata ”pakollisena asiana”, johon ei kiinnitetty sen kummempaa huomiota.

5.2 Eettisyysdiskurssi

H2: se- sekin on varmasti yks syy että mä en sitä punasta lihaa niin kun haluais käyttää, kato, sehän ö- tuhoo kauheesti tätä ö- luantoo j- ne kuluttaa paljo viljaa ja ja sitten m-m- tulee m-m- ja sitte vettä. Ja ja ee- tämmäsiä et se on, se on niin, semmosta, nii, joo, mutta ihminen kai sen pihvinsä tarttee. Mutta niin (.) .hh ee- ihan (.) no sikojen ei ni- mä en tiärä hoiretaanko niitä sit- kuinka hyvä niitten on olla semmosessa monen tuhannen sian sikalassa. Jotenkin mun käy, mä en m-m- tykkää sen takia. Et se, mm mm. Ja, ja tota, kylä neki kuluttaa niitä (.) luannonvaroja. (.) Ja sen viljan minkä niille syättää niin sen vois tiätenki rahdata tonne (.) Afrikan lapsille kun se, että Amerikka syättää sinne sen ylijäämäreiisinsä.

Eettisessä diskurssissa syöminen nähtiin toimintana, joka vaikuttaa muihin ihmisiin, eläimiin ja ympäristöön. Syöminen on siten toimintaa, jossa voi toimia oikein ja väärin. Eettistä syömistä on kuvattu pyrkimyksenä tehdä rationaalisia päätöksiä ottaen huomioon syömisvalintojen seuraukset. Syömisvalinnat näyttäytyvät poliittisina ja moraalisisina kannanottoina, joista yhtenä esimerkkinä voidaan pitää kasvissyöntiä (Lupton 1996, 87–88). Yllä olevassa esimerkissä haastateltava perustelee kasvissyöntiään ympäristöön, ihmisiin ja eläimiin liittyvillä syillä. Lihansyönnistä kieltäytyminen näyttäytyy tässä irtisanoutumisena kielteisinä nähdyistä ilmiöistä.

Eettisessä diskurssissa on mahdollista näyttäytyä aktiivisena ja vastuullisena toimijana, joka ei tue epäeettistä ruuantuotantoa, sillä kieltäytyy kuluttamasta tiettyjä tuotteita. Eettisen kuluttajan syntyä saatettiin kuvata käänntymyskokemuksen kautta, joka tarkoitti hetkeä jolloin haastateltava päätti alkaa toimia toisin. Eräs haastateltava esimerkiksi kertoi kuulleensa työpaikan koulutuksessa, että banaanintuotannon seurauksena on epämuodostumia ja erilaisia sairauksia banaaneja käsitelleille ihmisille ja totesi: ”*ja sen jälkeen mä sanoin että ’mä en syä enää banaaneja, et mä ostan vaan luamubanaaneja’*”. Lauseessa tulee ilmi se, että puhuja on ilmaissut näkemyksensä jollekin toiselle henkilölle, mikä myös osaltaan tuo esiin diskurssiin liittyviä identiteetin ja itsen esittämisen ulottuvuuksia.

Eettistä diskurssia saatettiin käyttää kuvaamaan erilaisia periaatteellisia ratkaisuja kasvissyönnin ja reilun kaupan tuotteiden ostamisen lisäksi. Monelle suomalaisten elintarvikkeiden ostaminen oli

eettinen valinta, jolla haluttiin edistää suomalaisten työllistymistä ja tukea kotimaista ruokateollisuutta. Ruokahävikin välttäminen oli yleisin eettiseen diskurssiin liittyvä ilmiö. Eettistä diskurssia saatettiin käyttää perustelemaan hyvinkin erilaisia käytännön valintoja ja toimintatapoja. Tässä yhteydessä ei olekaan olennaista se, mitä valintoja tehtiin ja millaisia konkreettisia vaikutuksia niillä on, vaan se miten samalla puhetavalla saatettiin perustella valintoja naapurin roskeen heittäminen kananmunien syömisestä kotimaisten elintarvikkeiden suosimiseen.

Eettistä diskurssia saatettiin käyttää myös ilman aktiivisen toiminnan kuvaamista. Tällaisessa eettisen diskurssin käyttötavassa tuotiin esiin oma tietoisuus asioiden tilasta ja korostettiin huolta siitä. Tällaisessa eettisen diskurssin muodossa oli mahdollisuus asemoida itsensä tiedostavaksi ja asioista välittäväksi ihmiseksi, joka kantaa huolta ympäristöstään, ihmisistä ja eläimistä.

Keskeiseksi eettisen diskurssin passiivisemmassa muodossa nousevat tunne ja huoli. Erityisesti oltiin huolissaan kauppojen ruokahävikistä ja kotitalouksien ruuan tuhlaamisesta. Myös luvussa 5.1 esittelemääni tyytymisen diskurssia voisi pitää syömisestä eettisen diskurssin passiivisempänä muotona. Ruuan tuhlaaminen nähtiin moraalisesti erittäin tuomittavana ja moni korostikin, että heillä ei ainakaan heitetä ruokaa hukkaan. Olemalla kiitollisia ruuasta ja sitä kunnioittamalla kunnioitettiin nälkää näkeviä ja siten toimittiin oikein. Ruuan kunnioittamisesta puhuttiin useissa diskursseista, joista eettinen diskurssi oli yksi.

Eettisen kuluttamisen vastaparina voidaan pitää rationaalisen kuluttamisen diskurssia, jossa kieltäytyttiin eettisten tuotteiden kuluttamisesta vedoten taloudellisiin seikkoihin (esittelen rationaalisen kuluttamisen diskurssia tarkemmin luvussa 6.5). Esimerkiksi reilun kaupan tuotteiden ostaminen nähtiin turhana, sillä niiden hinnassa nähtiin olevan ylimääräistä ”normaalin” tuotteen hinnan lisäksi. Ostopäätöstä pohdittiin sen kautta millaisia vaikutuksia tuotteen valitsemisella olisi omalle itselle. Eettisistä valinnoista kieltäytyminen nähtiin rationaalisen taloudellisista näkökulmista katsoen, eikä esimerkiksi luomun tai reilun kaupan tuotteiden valintaa nähty tarpeeksi perusteltuna. Rationaalisuudella voidaan siten perustella sekä eettistä kuluttamista, että kuluttamista jossa keskiössä ovat itselle koituvat seuraukset.

Eettinen diskurssi ei näyttäytynyt kovinkaan vahvana diskurssina. Sitä käytettäessä ei juurikaan tukeuduttu diskurssien hegemonisoimisen strategioihin lukuunottamatta vetoamista kulttuuriseen konventioon ruuan tuhlaamisen ehdottomasta vääryydestä. Ruuan tuhlaamisen tuomitsemista voidaan pitää yhtenä suomalaisen ruokakulttuurin konventioista. Siinä korostetaan ruuan kunnioittamista ja tyytymisen tärkeyttä ja tuomitaan kaikenlainen tuhlaus ja epäkunnioittava käytös. Yhtenä esimerkkinä voidaan pitää Afrikan nälkää näkevien lasten mainitsemista, joka konventiona

lienee tuttu suurimmalle osalle suomalaisista. Usein eettinen diskurssi kuitenkin hävisi kamppailussa rationaalisen kuluttamisen diskurssille.

5.3 Perinnekurssi

A: mm (.) joo. (.) mennään semmoseen kysymykseen että mitä mieluiten syöt?

H7: mit- (.) m- niin kyllä se nyt tämmöstä perunaruokaa sitte (.) sitten tota tämmösessä maalaiselämässä niin, niin tuota (...) kyllä se on tämmöset ke- keitot joissa on perunaa, keitoista oikeen paljo pidän ja tämmösiä perusjau- jauhelihamurekettä, lihapullaa (.) ja sitte hh (.) maukas lihakas- kastikkeita, tämmösiä. (.) Perunamuusia (.) se on ny varsinki hyvää ja (.) kyllä se ny perunakeskeistä on se (-)ruoka.

A: mm

H7: et ei tuota, ei meillä harrasteta mitään pastoja tai tämmösiä.

Tässä diskurssissa syöminen näyttäytyi osana kulttuuria. Syömisen kulttuurisuus ilmeni toisaalta perinteiden vaalimisen kautta ja toisaalta sen vastaparin, uudenaikaisuuden ja innovatiivisuuden kautta. Yllä olevassa esimerkissä perinnekurssia käytetään kuvaamaan perinteistä elämäntapaa, johon kuuluu perunapainotteinen ruoka. Lopussa perinteisiin tukeutumista korostetaan lisäämällä, ettei pasta kuulu heidän ruokavalioonsa. Perinteiden vaaliminen tarkoitti tiettyjen ruokien valmistamista lähinnä juhlapyhien yhteydessä, esimerkiksi jouluateriaan kuuluivat laatikot ja kinkku. Jouluku oli juuri se juhla, jonka yhteydessä korostettiin perinteiden ja perinneruokien merkitystä. Tiettyjen ruokien tulee ehdottomasti olla osana juhlapöytää, sillä nämä ruuat nähtiin osana suomalaisuutta ja omaa kulttuuria.

H3: (.) no tota tässä on kaks pualta tässäkin asiassa että nykyään ihmiset on kiireellisiä, ei ne kerkiä tekeen niinkun sillai sitä ruakaa, että viikonloppusin, taika la- satsaavat viikonloppuun paremminkin mutta ruakaa saa paljon valmiina (.) moni niinkun ei enää niinkun ymmärrä sitä että, että tota vois niinku itte tehrä ja tulis ehkä halvemmaksikin tehrä itte sitä ruakaa alusta loppuu ku se että ostetaan noita valmiita aterioita ja sitten tota lämmitetään niitä mikrossa että (.) tierän omista lapsistani, tälläkin hetkellä, että ne käyttää pualivalmista taikka valmista ruakaa hyvin paljon. (Et)tä kun käyvät työssä niin sitten ilta on loppujen lopuks aika lyhyt niin sitten

kiirehritään sen ruuan kansa sillä laill et ottaa sitä valmista ja lämmitetään. (.) Että **kyllä minä** keitän vielä perunoita lähes joka toinen päivä varsinkin ja la- teen niinkun sillai että harvon sorrun valmiiseen ruukaan.

Perinnekurssin kautta oli mahdollista esittää itsensä osaavana ja perinteitä vaalivana yksilönä, joka on ylpeä omista juuristaan. Perinteiden vaalimiseen liittyi keskeisesti itse tekemisen ja osaamisen korostaminen, ja omaa toimintaa verrattiin esimerkiksi nuorempaan sukupolveen. Mäkelän mukaan itse tekemistä on perinteisesti arvostettu Suomessa, mutta tilanne on muuttumassa. Hän näkee itse tekemisen arvostamisen olevan sukupolvikysymys ja nuorten käyttävän vanhempia ikäluokkia enemmän puolivalmisteita. (Mäkelä 2003, 58.) Näen Mäkelän ehdotukset itse tekemisen sukupolvisidonnaisuudesta hyvin uskottavana, sillä sukupolvien väliset erot nousivat esiin useassa haastattelussa.

Usein perinnekurssia käytettiin juuri keinona erottautua esimerkiksi nuoremmasta sukupolvesta. Yllä olevassa esimerkissä puhuja erottautuu ”nykyajan ihmisistä”, joihin laskee myös omat lapsensa ja toteaa painokkaasti ”*kyllä minä keitän vielä perunoita*”. Esimerkissä perunoiden keittäminen on symbolina itse tekemiselle. Perinteisen itse tekemisen paremmuuteen viittaa myös lopun ilmaisu ”*harvon sorrun valmiiseen ruukaan*”. Vaikka itseä saatettiin luonnehtia vanhanaikaiseksi, oltiin silti ylpeitä omasta perinteisestä elämäntyylistä.

Perinnekurssissa menneisyyttä käsiteltiin usein nostalgisesti. Luptonin (1996, 32) mukaan nostalgisessa suhtautumisessa ruokaan on kyse emotionaalisesta suhteesta, jossa ruuasta saadaan lohtua ja turvaa. Olennaista nostalgisessa kaipuussa menneeseen maailmaan ja sen syömiskäytäntöihin on se, että muistaminen on valikoitua ja positiivisesti väritynyttä (Mts. 50). Nykyisyyttä verrataan kultaiseen menneisyyteen, onnen aikaan, jolloin monet asiat olivat paremmin kuin nykyään. Nostalgisessa muistelussa muistoja värittävät aina kertojan omat näkemykset ja tämän hetken pyrkimykset. Kertomukset menneisyydestä ovat siten sidottuja kertomishetken kontekstiin ja paljastavat monia olennaisia asioita kertomishetkestä ja sen arvostuksista.

Itse tekeminen, suomalaisen perinteisen ruuan syöminen ja perinteiden vaaliminen liitettiin osin menneisyyteen ja niiden nähtiin olevan katoamassa nykyajan myötä. Itse tekeminen näyttäytyi itsessään arvokkaana ja vaalittavana käytäntönä. Perunoiden keittäminen ja puuron syöminen ovat symboleja suomalaiselle ruokakulttuurille, jonka nähdään olevan muuttumassa nuorempien sukupolvien syödessä pitsaa ja kebapia. Perinteisyyteen liitettiin myös hitaus ja kiireettömyys, jonka vastakohtana nähtiin nykyajan hektisyys. Perinnekurssin käyttäjät asettuivat vastustamaan

nykyaikaa ja sen hektisyyttä korostamalla omaa, hidasta elämäntyyliä jossa ruokaa kasvatetaan ja tehdään itse.

Perinnekulttuurin vahvistettiin yksinkertaistamisen strategialla, jossa tiettyinä juhlapäivinä itsestään selvästi tarjottiin tiettyjä ruokia. Eräs haastateltava totesi, että ”täytyy tapahtua ihmeitä”, että hän luopuisi kinkusta ja laatikoista joulupöydässä. Perinteisyys saattoi näyttäytyä itsestäänselvytenä, kuten kotona käytettävistä ruoka-aineista puhuttaessa esitetty lausahdus: ”marjoja ny tietenki”. Perinnekulttuuri saattoi yhdistyä sosiaalisen diskurssin kanssa, kun menneisyyttä käsiteltiin nostalgisesti. Muissa yhteyksissä perinnekulttuuri ei juurikaan näyttäytynyt vahvana diskurssina.

H1: ja sitte on, on totaa, mäki joskus tein
semmosen (nii ne oli vähän ihmeissään) ku isoäiti
tämmösen teki, he he, osas juustokakun tehdä

Perinnekulttuurin vastaparina on puhetapa, jossa korostetaan moderniuden ja innovatiivisuuden merkitystä ruokakulttuurissa. Siinä ruokakulttuurilla leikiteltiin tuoden esimerkiksi joulupöytään kreikkalaista salaattia tai muita uusia ruokalajeja kokeiluun. Yksilö voi positoida itsensä innovatiiviseksi ruokakulttuurin seuraajaksi ja kokeilijaksi, joka on avoin uusille ilmiöille. Oma ennakkoluulottomuus ja leikkimielisyys ruokakulttuurin suhteen tuotiin esiin kuvailemalla ruokia tai leivonnaisia, joita oli kokeiltu tai kertomalla millaisia etnisiä ruokia oli kokeillut. Ruokaohjelmia ja -lehtiä seurattiin ja niiden avulla suunniteltiin tulevia leivonta- ja ruuanlaittokokeiluja.

Kulttuurisen diskurssin vastaparit perinteisyys ja innovatiivisuus eivät sulje toisiaan pois, vaan niitä usein käytettiin rinnakkain. Usein perinteisyydestä puhuminen myös kutsui esiin innovatiivisen suhtautumisen ruokakulttuuriin – ja päinvastoin. Toisinaan innovatiivista puhetapaa käytettiin kiistämään nostalginen näkemys menneisyydestä ja tuomaan esiin näkemystä siitä, että ruokakulttuuri on muuttunut parempaan suuntaan. Tällöin korostettiin sitä, että menneisyyden syöminen perustui lähinnä perunaan ja sianlihaan ja oli yksipuolista ja ikävää, kun taas nykyaikana oli valinnanvaraa ja runsaasti erilaisia makuja. Innovatiivisessa diskurssissa itse positioitiin nuorekkaksi ja moderniksi yksilöksi, joka puolestaan haluaa erottua vanhemmista sukupolvista.

5.4 Sosiaalisuuden diskurssi

A: (--) oliko lapsuudenkodissa syöminen paremmin (-
-)

H5: oli.

A: mm.

H5: oli. Syätiin yht'aikaa ja, .hh oli huomattavasti niin kun köyhempää ja, ja semmosta, ettei, ei ollu m-m-, se oli sitä perunaa ja, ja no, olihan se sikäli huanompaa, että kun se oli sitä sianlihaa, kun kotona kasvatettiin possuja (.) Mutta niin (.) ehk marjoja oli, pualukoita oli, mustikoita ei siihen aikaan arvostettu ollenkaan.

A: mhy?

H5: ja, ja se, mutta se pualukka oli ja, ja sitten (.) mm. Porkkanoita oli ja pork- ja lanttua oli ja. Ei niitä nyt ois ollu joka päivä tietenkä. (...) Ja ehk (.) no maito oli sitä kauheen rasvasta, mutta sit taas toisaalta kato, niin tehtiin töitä.

A: mm.

H5: toisella lailla tehtiin töitä, että se niin kun sitten kulukin ja se palokin sitten toisella lailla sitte poies se.

A: ni.

H5: semmonen huano ruaka ku mitä tänä päivänä.

A: mm.

H5: että toi, toi s- sokeria tosiaan käytettiin hirveen vähän ja (...) semmo- jotenki, jotenki mulla vaan on semmonen olo, että se oli ja sitten nää yhteiset ruaka-ajat (.)

Syöminen esitettiin myös keinona vaalia sosiaalisia suhteita. Syöminen näyttäytyi ateriointina, jossa uudistettiin ja ylläpidettiin sosiaalisia suhteita. Sosiaalisuuden diskurssissa hyvän mielen, kiireettömyyden ja leppoisan yhdessäolon nähtiin liittyvän ateriointiin. Yhdessä syömistä käsiteltiin usein nostalgisesti korostaen eroa menneisyyden ja nykyisyyden välillä. Sosiaalisuuden diskurssissa myös korostettiin toisten huomioonottamista ja hyviä käytöstapoja. Yllä olevassa esimerkissä haastateltava toteaa syömisestä muuttuneen huonompaan suuntaan, vaikka ruoka on muuttunut monipuolisemmaksi ja terveellisemmäksi, sillä yhdessä syöminen on vähentynyt. Tämä katkelma kuvaakin hyvin sitä, kuinka tärkeänä yhdessä syöminen sosiaalisuuden diskurssissa esitettiin.

Yhdessä syöminen nähtiin itsessään tärkeäksi ja etenkin perheen yhteisen ruokailun vähentymistä pidettiin vahingollisena. Yhteisiä aterioita kuvattiin pysähtymiseksi hektisessä arjessa, jossa

vanhemmat käyvät töissä kodin ulkopuolella ja kullakin perheenjäsenellä on omat harrastuksensa. Aterioiden mahdin nähtiin perustuvan niiden mahdollisuuteen koota perhe yhteen ja siten vastustaa yhä kiihtyvämmäksi koettua elämänrytmiä. Yhteisten ruokailujen merkitystä korostettiin myös hyviin ruokailutapoihin ja käytöstapoihin liittyen. Yhdessä syömisen vähentymisen nähtiin olevan itsessään pahasta, ikään kuin symboli sille miten asiat ovat muuttuneet huonompaa suuntaan. Yhteisten (ilta-)aterioiden vähenemisen nähtiin heijastelevan perheiden hajautumista erilleen ja yhteiskunnan rappiota.

Yhdessä syömisestä puhuttaessa asetettiin usein vastakkain menneisyys ja nykyisyys, jotka symboloivat sosiaalisuutta ja individualismia. Lupton kuitenkin korostaa, että tämä näkemys ei kuitenkaan ole uusi, vaan jo viktoriaanisena aikana oltiin huolissaan hektisestä elämänrytmistä, joka repi perheitä erilleen. Kaupungistuneessa ja teollistuneessa yhteiskunnassa perheiden yhteisillä aterioilla nähtiin olevan voimaa yhdistää perhe. (Lupton 1996, 64.) Yhteisten ruokailujen nähtiin tarjoavan säännöllisen, kiireettömän ja mukavan hetken seurustella yhdessä ja vaihtaa kuulumisia ja siten tarjoavan yhden suojavyöhykkeen kiireistä elämänrytmiä vastaan

Sosiaalisuuden diskurssissa vedottiin usein kulttuuriseen konventioon yhdessä syömisen tärkeydestä. Luptonin mukaan perheen yhteisillä aterioilla rakennetaan perheiden yhtenäisyyttä ja sosiaalistetaan lapsia ja ne on nähty jopa perheen symboleina (Lupton 1996, 38–39). Hän toteaa, että 1980-luvun ruokakriiseissä, kuten salmonella- ja listeriabakteerien saastuttamien pakasteiden aiheuttamissa sairastumisissa, syyttävä sormi osoitti perheen äitejä kohti: he eivät olleet valmistaneet perheelleen itse ruokaa, vaan turvautuneet pakasteisiin. Tämä nähtiin osoituksena yhteisten, perhettä yhdistävien ruokailujen vähenemisen turmiollisuudesta. (Lupton 1996, 78–79.) Yhdessä syömisen kulttuuriseen konventioon vetoamalla sosiaalisuuden diskurssista muodostui yksi vahvimista syömisen diskursseista, etenkin jos siihen vielä nostalgisesti liitettiin osia perinne- tai terveysdiskurssista.

H1: että nyt, nyt ei tota (.) kauheen usein sitä sitten, et silloin kun lapset on, tai lastenlapset niin silloin, silloin koitan (--) et ois kaikki nätisti

H7: Joo. Jouluku on h- hirveen tärkeä juhla, on semmone jouluihminen nii (.) niin tota pyrin sitte valmistamaan joulua aina, kutsun jouluvieraitaki syömään ja noin

Koska yhdessä syömistä pidettiin tärkeänä, korostettiin niihin liittyvää valmistelua ja yksityiskohtia. Ruokavieraiden nähtiin ikään kuin kruunaavan aterian ja tekevän esimerkiksi juhla-ateriasta erityisen juhlanan. Sosiaalisuuden diskurssissa hyvä ruoka valmistettiin muita varten ja siihen panostettiin erityisesti, sillä yhdessä syöminen nähtiin erityisen nautinnollisena tapana ruokailla. Sosiaalisuuden diskurssia vahvistettiin nostalgianäkökulman lisäksi usein myös vetoamalla perinteiden vaalimiseen. Yhteisillä juhla-aterioilla perinteillä oli aivan erityinen merkityksensä perhettä kokoavana voimana. Sosiaalisuuden diskurssissa yksilö esitetäänkin muista ihmisistä kiinnostuneena ja perheestään välittävänä, lämminhenkisenä ihmisenä. Usein korostettiin sitä, miten yhteisiin ruokailuihin panostettiin käyttämällä aikaa ruuan valmistamiseen tai kiinnittämällä erityistä huomiota kauniiseen kattaukseen.

Sosiaalisuuden diskurssille ei ole helppoa nimetä yhtä yksittäistä vastaparia, vaan syömistä yksinomaan yksilöön liittyvänä ilmiönä pitäviä diskursseja oli useita. Individualistisen syömistä edustajana voidaan pitää terveysdiskurssia ja rationaalisen kuluttamisen diskurssia, joissa keskeisenä syömistä määrittävänä tekijänä on yksilön oma etu. Siinä missä sosiaalisuuden diskurssissa korostetaan yhdessä aterioimista, käytöstapoja ja perheen merkitystä, näyttäytyy syöminen terveysdiskurssin ja rationaalisen kuluttamisen kautta ensisijaisesti yksilöä koskettavana toimintana.

5.5 Rationaalisen kuluttamisen diskurssi

H5: no sitten tiätenkin kun mää käyn tuala, tuala, ku se yks lapsenlaps asuu kaupungissa, niin kyä mä poikkeen joskus aina Lidliin. Vaikka .hh ee-, niin sielä vihannekset halvempia, siältä mää ton kahvinkin saan.

Rationaalisen kuluttajamisen diskurssissa syöminen näyttäytyy kulutuksena, jota voidaan järkiperaistää siinä missä muutakin hyödykkeiden hankkimista. Tärkeä syömistä määrittävä tekijä on rationaalisuus ja puhuja positioi itsensä rationaalisen kuluttajan rooliin. Tällainen rationaalinen yksilö ennakoi, vertailee eri vaihtoehtoja keskenään ja pyrkii toimimaan mahdollisimman rationaalisesti ruokaostosten tekemisessä ja ruuan valmistamisessa.

Rationaalisen kuluttamisen diskurssia käytettiin usein puhuttaessa ruokaostosten tekemisestä. Ruokakaupan valintaa ja tiettyjen ruokatuotteiden valintaa perusteltiin taloudellisilla seikoilla. Rationaalisen kuluttamisen diskurssissa tuotiin esiin arkiruuan järkevyyttä korostamalla arki- ja juhlaruuan eroa. Rationaalisen kuluttamisen diskurssissa kuvattiin sitä, miten ruokaostoksia ja syömistä suunniteltiin etukäteen ja seurattiin pitämällä kirjanpitoa. Arjen kekseliäitä käytäntöjä

esiteltiin keinoina taloudelliseen kodinhoitoon. Ruuan tuhlaaminen ja irrationaalisen nähty kulutus tuomittiin ja korostettiin säästäväisyyttä.

Rationaalisen kuluttamisen diskurssissa korostetaan yksilön omaa toimintaa ja rationaalista ajattelua keinona vaikuttaa syömisen aiheuttamiin kustannuksiin. Yksilöä voidaan pitää aktiivisena ja rationaalisen subjektina, jolla on mahdollisuus vaikuttaa asioihin. Tällaisen toimijan vastapari nousee passiivinen yksilö, jolla ei nähdä olevan valtaa vaikuttaa asioihin. Yksilö asemoi itsensä tällaiseksi toimijaksi olosuhteiden diskurssissa, jossa syömistä ja ruuan valintaa nähdään ohjaavan pakottavat syyt, joille yksilö ei voi mitään.

H3: kaikkia tämmösiä, en ihan osaa sanoa, jopa oltiin Virossa ja siellä oli erittäin, mut se oli se e- ympäristö oli niin idyllinen kun syötiin siellä ja joka lajia sitten maistettiin, nii ehkä se jää tämmönen mieleen sitte enemmän, mut eihän se normaalielämässä onnistu näin

Olosuhteiden diskurssia käytettiin etenkin puhuttaessa ruuan hinnasta, sillä suomalainen ruoka nähtiin kalliina etenkin verrattuna ulkomaisten ruokakauppojen hintatasoon. Olosuhteiden diskurssissa käytettiin pakkoa korostavia ilmaisuja kuten *ei sille mitään voi* tai *ei sille mitään mahda*. Kysyin haastateltavalta unohtumattomasta ruokailusta, jonka vastaus on sitaattina yllä. Idyllinen ympäristö ja ruokalajien runsaus mainitaan erityisinä unohtumatonta ruokailua määrittävinä tekijöinä. Puhuja ei kuitenkaan erittele sitä, miksi kyseisiä seikkoja ei voisi toteuttaa Suomessa, vaan toteaa ainoastaan lyhyesti, ettei se ole mahdollista Suomessa.

Sekä rationaalisen kuluttamisen diskurssi että olosuhteiden diskurssi olivat melko heikkoja diskursseja, eikä niiden yhteydessä käytetty niitä vahvistavia strategioita. Rationaalisen kuluttamisen diskurssi kilpaili lähinnä eettisen kuluttamisen diskurssin kanssa, joka ei sekään ollut kovin vahva diskurssi. Toisinaan rationaalisen kuluttamisen tai olosuhteiden diskurssit voitiin ottaa mukaan vahvistamaan toisia diskursseja, mutta yksinään niillä ei ollut suurta painoarvoa.

5.6 Terveysdiskurssi

H5: ja, mut ei ei, ei oikeen, no määmiä nyt tiätenkän, en mää en uskalla ees määmiä ostaa.

A: jaa?

H5: kun siin on niin **hirrrveesti** niitä kaloreita.

A: ai jaa(h).

H5: siin on a-, siin on aivan hirveesti ja .hh sitten kato kun eihän se m- ku mää että semmosen määmiropposen ostan niin eihän se sitten o mulla kun nährä kun mää kerran tykkään sitte niin kamalasti.

A: mmm.

H5: niin mää oon päättäny ettei osteta sitten ollenkan, että kun en mä kerran sitä osaa syärä.

Terveysdiskurssissa keskeisenä syömistä ohjaavana tekijänä nähdään terveyteen ja hyvinvointiin liittyvät syyt. Yksilö pyrkii ennaltaehkäisemään tai hoitamaan jo olemassa olevia sairauksia tekemällä terveyteen suotuisasti vaikuttavia valintoja. Ruokaa syödään, jotta tultaisiin terveemmiksi, pysyttäisiin terveinä ja voitaisiin hyvin. Yllä olevassa katkelmassa tulee esiin, miten terveyteen liittyvät syyt voivat syrjäyttää muut diskurssit, kuten maun diskurssin. Terveellinen syöminen oli kuitenkin paljon moniulotteisempi ja rikkaampi ilmiö kuin miltä se etukäteen vaikutti. Terveysdiskurssin alle mahtuu useita aladiskursseja, jotka esittävät terveellisen syömistä hieman eri kulmasta. Olennessa terveellisyysdiskursseja yhdistävä tekijä on syömistä näkeminen keinona saavuttaa jotain. Terveellisen syömistä avulla pyritään saavuttamaan hyvä olo ja ehkäisemään huonoa oloa, mutta myös vaikuttamaan kehon hyvinvointiin ilman välittömiä konkreettisia tuloksia.

Terveysdiskurssi oli vahva diskurssi, sillä sen eri osa-alueet tulivat esiin eri yhteyksissä usein ja se näyttäytyi myös esiintyi vahvana laadultaan. Yllä oleva katkelma on irrotettu yhteydestä, jossa käsiteltiin juhlapöydän syötäviä perinneruokia. Esimerkissä vahvaksi diskurssiksi muodostuu terveellisyys, joka ilmenee painonhallinnan muodossa. Diskurssin painokkuutta tuo esiin ilmaisu: ”*ettei osteta sitten ollenkan*”. Myös sana *hirveesti* toistuu katkelmassa usein, ensimmäisellä kerralla erittäin vahvasti painotettuna. Terveysdiskurssi voittaa tässä maun diskurssin, jota ilmentää lausahdus ”*kun mää kerran tykkään sitte niin kamalasti*”. Terveysdiskurssin voidaan ajatella voittavan myös perinteiden vaalimisen, eli terveellisyys on pääsiäisen perinteen vaalimista tärkeämpää.

H9: sitten on jätettävä nämä leivokset pois ja nää lihat vähempään

A: mm ja jos sitä ei tarvis miättiä niin sitte katotaa, mitäs sitte lähtis

H9: jos ei mistään mitään tarvis välittää

A: mm, nii

H5: no sitte on nämä hyvät leivokset ja liha, hyvät lihat ja suolakurkut ja (.) makkaran ystävä minä olen ja (...)

A: tulisko niitä syötyä **j**oka päivä?

H9: kylä niitä tulis syätyä nii, kylä ne sillä lailla maistuis hyvin, mutta nyt on pakko sitte terveyttä ajatella ja säännöstellä sitä syämistänsä että, että sen vatsan täyttää sitte mielummi leivällä ja perunalla ja semmosella kuin että täyttäis sen herkuilla

Myös tässä esimerkissä tulee esiin terveysdiskurssin hegemonisuus. Terveellisesti syömiseen viitataan ilmaisuilla ”on jätettävä nämä leivokset pois” ja ”nyt on pakko sitte terveyttä ajatella”. Samaa terveellisen syömisen pakottavuutta kuvattiin aineistossa värikkäästi eri ilmaisin. Epäterveellistä syömistä kuvattiin ”*sortumisena*” tai ”*sortumispäivinä*”, ”*väärän tien valitsemisena*” tai ”*väärän lusikan valitsemisena*”. Terveellisen syömisen kohdalla korostettiin myös rationaalisuutta ilmaisin ”*on itsellä päässä raksutettava*” ja ”*ei maksa vaivaa*” (syödä kääretorttua joka päivä).

5.7 Diskurssien väliset suhteet

Syömisen diskurssit olivat erilaisissa suhteissa keskenään. Niiden välillä käytiin neuvotteluja, joissa vuorollaan poimittiin yksi diskurssi, joka hylättiin seuraavassa hetkessä. Eri diskurssit saattoivat myös olla suhteessa toisiinsa kamppailen tai toisiaan tukien. Toisista diskursseista saatettiin lainata osia toisen diskurssin vahvistamiseksi. Seuraavassa esimerkissä kuvataan diskurssien välillä käytyä neuvottelua.

A: mm. (.) onko totaa (.) huono omatunto? (.)
Tuleeko mieleen jotakin semmosta mist ois tullu
huono omatunto

H9: no herkuttelusta tulee omantunnonvaiv- kol-
kolkuttaa mulla heti semmosesta **[terveysdiskurssi]**

A: ai

H9: (-) mää lähen täytekakkua syämään ku mä niin
kauheesti haluan sitä mut mää tiän et se on
epäterveellistä nii, kyllä se kolkauttaa, että nyt

sä jatkoit väärälle, väärä lusikka sulla käressä
siinä nyt

A: aha

H9: et kyl se tota, se pelaa kyllä se, omatunto
pelaa kyllä, se ilmottaa kylä heti että tää, et oo
nyt oikeella asialla

A: jaa

H9: et silloin kun on perunaa ja kastiketta ja
leipää siinä, niin se on ihan tyytyväinen, syä ny
niitä sitte

A: nii nii

H9: mm

A: että se tulee, että jos menee johonki
syntymäpäiville ja siä ottaa kakkua niin se tulee
aina

H9: kyllä se muistuttaa

A: ahaa

[sosiaalisuuden diskurssi:]

H9: mutta sitä on kuitenkin tota sitte, ee ihmisten
kans pitää ny jollai lailla olla kun niin kun
muutkin ihmiset, että sitten kun kerran on emäntä
tehny tarjottavia sinne, se on noloa sit emännälle
jos ei yhtää maistas niitä

A: mm

H9: emäntä loukkaantuu semmosesta, onko hän
epäonnistunu leivonnassa kun ei maistu

A: mm

H9: että se on emännän kunnioittamista se että
ottaa sen, sen määrän mikä ny kuuluu ottaa, ettei
ny ahmikka sitten kauheesti, mutta et, kyl se, kyl
siinä se pieni ristiriita on sit, että omatunto
sanoo ettei pitäs syärä mutta emäntää
kunnioittaakses sä ot-, sun täytys vähä ottaa niitä

A: mm

H9: ja ky-, ja kun miäliki tekee vielä **[nautinnon
diskurssi]**

A: niin kyllä, ei se varmaan vastenmielistä o

H9: ei, kyllä se on hyvin miälekästä, hyvin
miälekästä

A: .joo

[terveysdiskurssi:]

H9: mutta miten ihmiset on paljolti semmosia että ne niitten miälitekojensa kans pelaa, e, niitten mukaan toimitaan eikä toimita sem mukaan ku oikeen o. Moni, moni muu asia on näin.

A: mm

H9: paljo tehrään semmosia asioita (.) mitkä ei o oikei (.) vaik omatunto sanois, silti tehrää niitä.

A: mm

H9: vääriä asioita (.).

Yllä olevassa esimerkissä tulee ilmi se, miten diskurssien välillä käytettiin neuvotteluja käyttäen yhtä diskurssia, joka seuraavassa hetkessä vaihdettiin toiseen. Haastattelukatkelma alkaa kysymyksellä syömisen aiheuttamasta huonosta omasta tunnosta, jossa vastakkain ovat mielihalu ja terveydelliset näkemykset: ”*ku mä niin kauheesti haluan sitä mut mää tiän et se on epäterveellistä*”. Haastateltava kuvaa ristiriitatilannetta, jossa hänen toisaalta tekisi mieli syödä kakkua ja taas toisaalta hän kokee toimivansa väärin. Haastateltava puhuu mieliteoista käyttäen lähinnä terveysdiskurssia, jossa kakun syöminen näyttäytyy tuomittavana ja vääränä. Nautinnon korostamisen sijaan mieliteon noudattamista kuvataan värikkäästi väärin toimimisena: ”*väärä lusikka sulla käressä siinä*” ja ”*et oo nyt oikeella asialla*”. Terveysdiskurssin jälkeen haastateltava ottaa käyttöönsä sosiaalisuuden diskurssin. Siinä kakun syömistä pohditaan sosiaalisten suhteiden ja hyvän käyttäytymisen valossa: ”*se on noloa sit emännälle jos ei yhtää maistas niitä*”. Tämän jälkeen haastateltava nostaa esiin taas mieliteon, josta siirtyy käyttämään terveysdiskurssia. Haastattelun lopussa terveysdiskurssi voittaa muut diskurssit ja mielitekojen ohjaama toiminta saa tuomion: ”*eikä toimita sem mukaan ku oikeen o*”.

Yllä olevassa esimerkissä tulee esiin myös se, mitä tarkoitetaan diskurssien välisellä kamppailulla. Hegemonisilla diskursseilla tarkoitetaan erityisen vahvoja puhetapoja, jotka diskurssien välisissä kamppailuissa voittavat muut diskurssit ja alkavat näyttäytyä itsestäänselvinä totuuksina. Niiden voidaan nähdä myös vievän tilaa muilta diskursseilta ja siten estävän monipuolisemman diskurssivalikoiman synnyn. (Jokinen ym. 1993, 75–76.) Sen sijaan että asiasta puhuttaisiin käyttäen useita eri puhetapoja, uraudutaan toistamaan yhä uudelleen tiettyjä kulttuurissa suosittuja tapoja käsittää tietty asia.

Kuten luvussa 4.2 esitin seuraten Jokisen, Juhilan ja Suonisen (1993, 89–94) esitystä, hegemonisia diskursseja voidaan tuottaa yksinkertaistamalla, vetoamalla konsensukseen, kulttuuriin konventioihin tai lainaamalla osia muista diskursseista. Luonnollistamisessa jokin yksittäinen asiantila tai näkemys voi näyttää luonnolliselta ja vaihtoehdottomalta. (Jokinen ym. 1993, 90–91.)

Tästä strategiasta esimerkkinä voidaan pitää yllä olevaa katkelmaa, jossa haastateltava luonnollistaa terveysdiskurssin: hedonismista kieltäytyminen ja terveelliset syömisvalinnat näyttäytyvät oikeina käytäntöinä, eikä toisin toimimista nähdä mahdollisena. Olen kunkin diskurssin yhteydessä pyrkinyt tuomaan esiin sitä, millaisia hegemoimisstrategioita niissä käytettiin, enkä sen vuoksi erittele niitä tässä sen tarkemmin.

Terveysdiskurssi näyttäytyi aineistossa hegemonisena diskurssina, joka kamppailuissa miltei aina voitti muut diskurssit. Joitakin asioita kuvattaessa käytettiin toistuvasti samoja puhetapoja. Etenkin nautinnosta, sen kontrolloimisesta ja syömisen kohtuudesta puhuttiin miltei aina saman, kohtuutta korostavan diskurssin kautta. Usein haastatteluissa puhe nautinnoista muuttui pian puheeksi kontrolloimisesta, jolloin nautinnoista alettiin puhua niiden kontrolloimisen kautta.

Myös sosiaalisuuden diskurssi ja perinnekurssi olivat vahvoja diskursseja, kun taas maun, eettisyyden ja rationaalisen valitsemisen diskurssit vastadiskursseineen olivat niitä heikompia. Diskurssin vahvuus vaikutti sen suhteeseen muihin. Terveystien diskurssi ei tarvinnut tuekseen yleensä sitä heikompia diskursseja tai niiden osia, mutta siitä voitiin lainata osia muiden diskurssien tueksi. Maun, eettisyyden ja rationaalisen valitsemisen diskurssit saattoivat yhdistyessään haastaa terveyden diskurssin, mutta eivät yksinään olleet yhtä vahvoja kuin terveyden diskurssi.

Erityisesti sosiaalisuuden diskurssi ja kulttuurinen diskurssi yhdistyivät keskenään hyvin vahvaksi ”superdiskurssiksi”, jota voidaan luonnehtia nostalgiseksi näkemykseksi. Tähän superdiskurssiin saatettiin vielä liittää terveysdiskurssi, jolloin syntyi vieläkin vahvempi diskurssi. Seuraavassa luvussa esittelen aineistossa toistuvia ilmiöitä, jotka esiintyivät useampien diskurssien yhteydessä ja jotka esiintyivät erityisesti vahvojen diskurssien yhteydessä.

5.8 Diskursseja yhdistäviä ilmiöitä

Aineistossa eri diskurssien yhteydessä toistuvia teemoja olivat nostalgia, luonnollisuus ja huoli. Niitä voidaan pitää argumentointikeinoina, joita käyttämällä pyrittiin vahvistamaan diskursseja ja oikeuttamaan omia näkemyksiä. Nostalgia, luonnollisuus ja huoli tulivat esiin kaikkien vahvojen diskurssien yhteydessä, eli niillä voidaan nähdä olevan voimaa hegemonisoida diskursseja. Ne asettuivat puheessa jonkin verran lomittain ja päällekkäin toistensa kanssa. Esimerkiksi nostalgisesti nähtyä menneisyyttä pidettiin luonnollisena ja nykyajasta puhuttiin huolen kautta. Näille argumentointitavoille onkin yhteistä kriittinen suhtautuminen nykyaikaa kohtaan. Niitä käyttämällä voitiin tuoda esiin omat arvostukset ja toisaalta se, mitä kaivattiin tai nähtiin puuttuvaksi.

Esittelin nostalgian käsitteen kulttuurisen diskurssin yhteydessä luvussa 5.3. Nostalgisessa näkemyksessä kaivataan mennyttä maailmaa, joka muistetaan valikoiden ja positiivisesti värittäen (Lupton 1996, 50). Luptonin mukaan nostalgisessa kuvassa menneisyydessä asutaan maaseudulla ja tehdään ruumiillista työtä. Koko perhe syö yhdessä itse kasvatettua terveellistä ja laadukasta ruokaa, eikä kärsi stressistä, sillä elämä on huolettomampaa kuin nykyaikana. Tämän vastakohtana nähtiin moderni, urbaani ja stressaava elämäntyyli, jossa syödään pitkälle käsiteltyä, epäterveellistä ruokaa. (Lupton 1996, 85.) Lupton on onnistunut vangitsemaan osuvasti nostalgisen näkemyksen moniulotteisuuden ja monet hänen kuvaamistaan näkemyksistä tulivat esiin myös tämän työn aineistossa.

A: mm. (.) Jos ajatellaan semmosta (.) koko (.) nyky-Suomea (.) niin (...) oliko ennen paremmin (.) syöminen?

H9: **kyllä**, *terveellisemmin syötiin ennen*, se oli se silakka ja peruna ja tota toi leipä niin semmonen hyvä perusruoka mut *nykyään on, liikaa herkutellaa*. (.) Et kyl se syörää huonommi nykyisi. Terveystyyleistä näkökohdista katsoe.

H1: nii yleisesti ottaen aivan, että ku noita eineksiä syödään ku *tää nykypäivän elämänmeno on niin kiireistä niin ihmiset ostaa semmosen pualivalmiin ruuan* että

H9: minkä saa laittaa mikroo

H1: niin tai ja sitte semmosenki että, et ostetaan niitä pakastettuja perunasuikaleita ja, ja tota laitetaan mm niitä ja kinkkusuikeita ja, ja tota tehdään semmonen janssoninkiusaus, tai toi kinkkukiusaus uuniin

H9: tytötki tekee varmaan semmosia kiusauksia, ku me tehrään normaalisti tosta sillistä ja perunasta itse viipaloiraan ne perunat ja laitetaan sinne

H1: mm

H9: ja kermaa vähä

A: mm

H1: (että tehrään semmonen janssoninkiusaus)

H9: mm, kuaritaan alusta asti ne perunat

A: mm

H1: ja viljelläänki alusta asti

Nostalgisessa näkemyksessä kertomuksia menneestä voidaan pitää kuvauksina nykyajasta ja yksilön arvostuksista. Yritin paikantaa nostalgiaa jonkin diskurssin osa-alueeksi tai omaksi

diskurssikseen, mutta se tuli esiin useiden diskurssien yhteydessä, eikä suostunut taipumaan itsenäiseksi diskurssiksi. Yllä olevassa esimerkissä nostalgia värittää eri diskursseja. Alussa sitä käytetään terveystieteen yhteydessä, kun haastateltavan mukaan ennen syötiin terveellisemmin, kun taas nykyään syödään liikaa herkkuja. Seuraavassa puheenvuorossa toinen haastateltava jatkaa nostalgista argumentointia, mutta käyttää kulttuurista diskurssia: nykyään ei tehdä ruokaa itse, vaan käytetään eineksiä. Tämä selittyy hektisellä elämänrytmillä. Oma toiminta edustaa menneen maailman käytäntöjä, eli itse tekemistä, joka asetetaan vastakkain omien lasten tapaan tehdä ruokaa puolivalmisteista. Oman toiminnan yhteydessä korostetaan itse tekemistä: ”*itse viipaloidaan perunat*”, johon toinen lisää ”*ja viljelläänki alusta asti*”.

Nostalgiaa käytettiin maun, eettisyyden, kulttuurisuuden, sosiaalisuuden ja terveyden diskursseissa. Maun diskurssissa muisteltiin entisajan herkkuja, kuten luonnonsuolimakkaraa ja lampaan paistia, joihin käytettiin itse teurastettua lihaa, joka valmistettiin itse ruuaksi. Eettisyyden diskurssissa nykyaikaa kritisoitiin ruuan tuhlaamisen ja ruuan kunnioituksen puutteen vuoksi. Myös eläinten oikeuksista oltiin huolissaan ”nykyään”. Kulttuurisessa diskurssissa taas kuvattiin sukupolvien välistä kuilua, jossa itse tehtiin paljon alusta alkaen itse, kun taas nuorempi polvi turvautui puolivalmisteisiin ja einekseen. Sosiaalisuuden diskurssissa nykyaikaa kritisoitiin siksi, että perheet eivät enää ruokaile yhdessä. Terveystieteen diskurssissa nostalgiaa käytettiin kritisoimaan nykyajan epäterveellistä syömistä, jolla tarkoitettiin epäterveellisten ruokien syömistä ja napostelua. Hampurilaiset ja runsas sokerin käyttö symboloivat nykyajan ruokaa, kun taas entisajan syöminen liitettiin kunnon aterioihin ja kunnollisena pidettyyn ruokaan, kuten kaurapuuroon. Vaikka osalle haastateltavista entisaikojen ruoka näyttäytyi yksipuolisena ja ikävänä, piti osa entisaikojen rajattua valikoimaa hyvänä, sillä se ei ajanyt ihmisiä holtittomuuteen. Usein nostalginen näkemys tuli esiin pienten sanojen kautta, kuten ”ennen” tai ”nykyään”, joita saatettiin käyttää ilman toista vastaparia.

Nostalginen kuvasto on vahvasti positiivisesti väritty ja se on pikemminkin ”kultaisia valittuja paloja” kuin todellisuuden muistamista sellaisena kuin se oli. (Lupton 1996, 49–50.) Myös Mäkelä toteaa yhdessä syömistä häviämisen olevan nykyajan käsitys asioiden muuttumisesta. Hänen mukaansa ”yhdessä syömistä kultta-aikaa” tuskin oli olemassa niin yhtenäisenä kuin ihmiset sen nykyään mieltävät, sillä esimerkiksi emäntä usein keskittyi ruuan tarjoamiseen eikä syönyt muiden kanssa samaan aikaan. (Mäkelä 2003, 64–65.) Näen nostalgisen suhtautuminen keinona kritisoida nykyhetkeä ja sen ilmiöitä. Vastakohtana kautta oli helpompi artikuloida nykyhetken ongelmia ja tällainen ihannetapaus muodostettiin usein myyttisestä menneisyydestä.

Nostalginen näkemys ei välttämättä liittynyt mihinkään konkreettiseen muutokseen omassa elämässä, vaan usein sen avulla artikuloitiin käsitystä siitä, miten asiat ovat muuttuneet yleisesti. Vastakkain olivat oma, perinteinen tapa toimia ja ”toisen” nykyaikainen tapa. Tämä oman toiminnan ja toisen toiminnan välinen vertailu tulee esille yllä olevassa haastattelukatkelmassa. ”Toisen” toiminnan kuvaamista käytettiin peilinä omalle toiminnalle ja sen kautta pyrittiin kuvaamaan sitä mistä itse piti tärkeänä. Toiseen vertaaminen oli siten keino kuvata itseä ja asettaa itsensä haluttuun positioon.

Nostalgian kuvitteellista luonnetta kuvaa se, miten ristiriitaisesti samassa diskurssissa saatettiin nähdä menneisyys. Selvimmin tämä tuli esiin terveysdiskurssin kohdalla. Siinä missä osa kritisoi nykyajan syömistä epäterveelliseksi, huomauttivat toiset että syöminen on itse asiassa muuttunut monipuolisemmaksi ja terveellisemmäksi. Menneisyys nähtiin ruokakulttuuriltaan yksipuolisena, jopa ankeana aikana, johon ei haluttu palata. Ankeaan menneisyyteen eivät kuuluneet kasvikset ja hedelmät, vaan kovat rasvat ja lenkkimakkara. Myös kulttuurisessa diskurssissa kiistettiin nostalginen näkemys vedoten juuri ruokakulttuurin monipuolistumiseen. Maun diskurssissa nostalginen näkemys saatettiin kiistää toteamalla: *”muistot on muistoja”*.

Nostalgian kautta voitiin myös poiketa totutusta tavasta esittää jokin asia. Esimerkiksi terveysdiskurssissa kovien rasvojen käyttö nähtiin yksiselitteisesti pahaksi asiaksi. Nostalgisessa suhtautumisessa kovien rasvojen käytöllä ei yhtäkkiä ollutkaan terveyshaittoja, sillä ihmisten korostettiin tehneen fyysistä työtä. Menneisyyden fyysisen työn merkitystä korostettiin ja se tuntui pyyhkäisevän epäterveellisen ruokavalion haitat pois. Fyysinen työ ikään kuin oikeutti epäterveellisemmät syömisvalinnat kuin nykyajan kevyt sisätyö. Esimerkiksi Pohjois-Karjala-projektia saatettiin toisessa yhteydessä kiitellä sydän- ja verisuonitautien vähentämisestä, kun taas toisessa yhteydessä menneisyyden syöminen näyttäytyi terveellisenä ja ongelmattomana.

Luonnollisuus oli myös merkittävä aineistossa toistuva tema. Olen pyrkinyt tässä pitämään nostalgian ja luonnollisuuden erillään toisistaan, vaikka nostalgisuus on liitetty erityisesti luonnollisuuden kaipuuseen (esim. Lupton 1996, 85–93). Näen nostalgisen näkemyksen kuitenkin liittyvän oleellisesti myös moniin muihin ulottuvuuksiin kuin luonnollisuuteen. Luptonin mukaan luonnollisuus on kulttuurinen konstruktio, jonka avulla on helpompi käsitellä asioita ja tehdä valintoja (Lupton 1996, 91–92). Luonnollisuus-keinotekoisuus –dikotomia voidaan siten yhdistää miltei mihin tahansa ilmiöihin oikeuttaen tai tuomiten ne. Siten luonnollisuus ja nostalgia toimivat molemmat tässä aineistossa argumentointikeinoina oikeuttaen haluttuja näkökulmia.

Luonnollisuus oli argumentointikeino ja siihen vedoten perusteltiin erilaisia näkemyksiä. Maun diskurssissa epäluonnollisten ja keinotekoisten makujen nähtiin turmelevan ihmisten makutottumukset. Kulttuurisessa diskurssissa luonnollisuutta korostettiin osana perinteistä elämäntapaa. Itse viljeleminen ja itse ruuan valmistaminen nähtiin luonnollisempana tapana tuottaa ruokaa, kuin teollinen ruuantuotanto, joka käyttää lisäaineita. Terveellisyyden diskurssissa luonnollisuutta käytettiin puhtauden ja hyvän olon diskurssissa, joissa kehon nähtiin kertovat oireillaan siitä, etteivät lisäaineet sovi sille.

Luonnollisuus saatettiin kiistää toteamalla, etteivät lisäaineet pelota. Lisäaineiden yhteydessä saatettiin myös tuoda esiin, että esimerkiksi natriumglutamaatin käyttö on parempi vaihtoehto kuin suolan lisääminen ja siten myös terveellisempi vaihtoehto. Luonnollisuus oli kuitenkin vahva arvo, jolla perusteltiin mitä erilaisempia näkemyksiä, eikä epäluonnollista tai keinotekoista juurikaan nostettu luonnollista vaihtoehtoa paremmaksi. Luptonin mukaan luonto on usein symbolina puhtaudelle ja hyvyydelle ja se yhdistetään nostalgiseen näkemykseen terveellisyydestä ja kokonaisvaltaisuudesta. Epäluonnollisen modernin elämän nähdään uhkaavan maalaiselämään liitettyä luonnollista elämänrytmiä ja aitoutta. (Lupton 1996, 85–87). Myös tässä aineistossa luonnollisuus liitettiin puhtauteen ja terveyteen, ja luonnolliset asiat näyttäytyivät hyvinä ja tavoiteltavina.

H3: no (...) kyllä mun mielestä yrittää, yrittäs ainakin että, yritettäs oleen niinkun näissä, näissä raameissa mitä nyt on näissä, just näissä (.) hm että se ruoka pysyis ees (.) tällä terveystasolla kun tällä hetkellä eletään elämää, taikka siis vuatta 2013 että ne ees pysyis tällä tasolla ettei ny ainakan huanompaan suuntaan mentäs. Ja sitten mialuummin sinne parempaan suuntaan (.) että olis hyvä, hyvä että tota, ihmiset on kuitenkin tällä hetkellä suht koht terveitä, vielä sen kun ne syä ja elää mutta tota (.) sitte jos tää kääntyy ihan pääläellensa niin kylä niitä sairaukset lisääntyy sitte ja (.) allerkisuuret ja (.) muut ongelmat sitten sen myätä mitä (.) tää maailma muuttuu

A: mm

H3: mutta kaikkeen oon niinku vara(uduttava)

Myös huolissaan oleminen oli aineistossa toistuva ilmiö, joka liittyy osin edellä esiteltyihin nostalgiaan ja luonnollisuuden ihanteeseen. Huolen avulla tuotiin esiin eettisiä, terveydellisiä ja kulttuurisia näkemyksiä. Huolessa keskeistä oli tunne siitä että asiat eivät ole hyvin. Usein tähän

huoleen liittyi näkemys siitä, että asiat ovat huonontuneet ja että ennen jokin asia oli paremmin. Huolissaan olemiseen ei kuitenkaan usein liittynyt konkreettisia parannusehdotuksia, tai käytännön toimintaa, joiden avulla vallitsevaa asiantilaa pyrittäisiin muuttamaan. Ylläolevassa esimerkissä tulee esiin huoleen liittyvä epävarmuus: ”*kaikkeen on varauduttava*”.

Erityisesti lapset, nuoret ja lapsiperheet olivat huolen kohteena. Terveysdiskurssissa lasten ja nuorten nähtiin olevan vaarassa, sillä heidän nähtiin syövän liikaa sokeria ja lisäaineita sisältäviä ruokia ja liikkuvan liian vähän. Myös etenkin nuorten tyttöjen syömättömyydestä ja syömishäiriöiden lisääntymisestä oltiin huolissaan. Huolen kautta argumentoitiin myös sosiaalisessa diskurssissa, kun lasten nähtiin kärsivän yhteisten ruoka-aikojen puutteesta ja perheiden hajoamisesta. Erityisesti huoli tuli esiin eettisen diskurssin yhteydessä, jossa passiivinen huolestuja oli aktiivisen toimijan lisäksi tapa asemoida itsensä tietynlaiseksi toimijaksi (ks. luku 5.2). Myös ylläolevassa esimerkissä tulee esiin huoleen liittyvä passiivisuus ja epävarmuus omista toiminnan mahdollisuuksista: ”*yrittäs ainakin (--)* että se ruoka ees pysyis tällä terveystasolla”. Oman toiminnan sijasta asioiden nähdään vääjäämättä etenevän tiettyyn suuntaan: ”*sairaukset lisääntyä ja allergisuuret ja muut ongelmat sitten sen myötä mitä tää maailma muuttuu*”.

6 TERVEELLISYYS

Luvussa 5 tarkastelin aineistossa esiintyviä syömisen diskursseja ja sitä, millaiseen hierarkkiseen suhteeseen ne asettuvat. Totesin, että terveysdiskurssi oli hegemoninen diskurssi, sillä se esiintyi aineistossa määrällisesti usein ja sen lisäksi se näyttäytyi vaihtoehdottomana. Tässä luvussa siirryn tarkastelemaan työn toista tutkimuskysymystä, eli kuvaan sitä, millaisena ilmiönä terveys esiintyi aineistossa. Terveellinen syöminen näyttäytyi runsaana ja monipuolisena ilmiönä ja tätä moninaisuutta olen halunnut tuoda esiin erilaisten terveellisen syömisen diskurssien kautta. Kyseessä ovat siis terveellisen syömisen aladiskurssit, joista kukin esittää terveellisuuden hieman toisistaan eroavalla tavalla. Tämän jälkeen siirryn tarkastelemaan sitä, millaisia arvoja terveellisyteen liitettiin ja millaisia positioita eri terveellisuuden diskurssit tarjoavat yksilölle.

6.1 Valistuksen diskurssi: ennaltaehkäisyä, hoitoa ja ravitsemusta

H10: siis mantelirouhe on hyvänmakusta, mutta sen lisäksi se nyt taas kuuluu näihin mitä *pohjoismaisten ravitsemussuosituksien* julkistamisen myötä tuli selville, että, että mantelit ja pähkinät, tai pähkinät ja manteli kuuluu niihin, niin tota, et niis o hyvää rasvaa.

Valistuksen diskurssissa syöminen näyttäytyy keinona ennaltaehkäistä ja hoitaa jo olemassaolevia sairauksia. Näkemykset terveellisestä syömisestä perustuvat länsimaisen lääke- ja ravitsemustieteen ohjeisiin. Tässä diskurssissa viitattiin erilaisiin väestölle suunnattuihin ravitsemusohjeisiin, kuten lautasmalliin tai ruokakolmioon. Syömisvalintoja perusteltiin esimerkiksi kohonneen verenpaineen ja ylipainon välttämiseksi. Valistuksen diskurssi on saanut nimensä siitä, että siinä käytetään terveysvalistuksen diskursseja, kuten ravitsemustieteen ja terveydenhuollon diskursseja, jotka pyrkivät valistamaan yksilöitä terveellisen syömisen kysymyksissä. Tässä diskurssissa yksilö itse käyttää näitä diskursseja osana ruokapuhettaan.

H5: en määh paremmin, oisinkohan määh (.) pari kuukautta sitä jaksanu harrastaa. Ja sitten, taikka, kylä kai määh olisin jaksanukki sitä harrastaa, mutta niin rupees tuntuun et ei **hyvän aika**.

A: mm.

H5: ja sit kuitenkin niin noi oikeet (.) *oikeet ruokaihmiset* niin nehän tuamitti sen karppauksen ihan tyystin ettei

A: mm.

H5: ei se voi olla ihmiselle hyväks. *Syränlääkärit tuumitti sen.*

Valistuksen diskurssi oli hegemoninen diskurssi, sillä se esiintyi aineistossa määrällisesti usein ja laadultaan vahvana. Yllä olevassa karppausta käsittelevässä katkelmassa tulee esiin sen vahva luonne. Haastateltava esimerkiksi käyttää ilmaisua ”*ei hyvänen aika*”, joka on lausuttu erityisen painokkaasti. Tällä ilmaisulla hän viittaa vähähiilihydraattisen ruokavalion terveysvaikutuksiin, jotka huolestuttivat. Katkelmassa viitataan myös asiantuntijoiden näkemyksiin ilmaisulla ”*oikeet ruokaihmiset*” ja ”*syränlääkärit*”, mitä voidaan pitää diskurssia hegemoivana strategiana (Jokinen ym. 1993, 89–96). Valistuksen diskurssi esiintyi myös määrällisesti useimmin haastatteluaineistossa ja sen lausumat muodostivat selvästi laajimman ja runsaimman aineiston. Valistuksen diskurssi oli vahvin myös kaikista terveyden diskursseista. Se asettui vastakkain erityisesti holistisesta terveystäkemyksestä vaikutteita saaneiden hyvän olon, puhtauden ja vaihtoehtoisten terveystäkemyksien diskurssien kanssa.

H5: on, on huano omatunto. .hh Tästä just on huano omatunto kun jotenkin kato, kun mä nyt, tulee 71 kato, niin pelottaa vähän (.) vähän se vanhuus. Vähän se, että, että rupee tuleen niitä tukoksia ja sillain, että en mä muuton välitä, koska em- mää olen aika kova liikkua, että kylä mä nyt vielä läskini kantaa jaksan.

Terveellinen syöminen tarkoitti sairauksien ennaltaehkäisyä. Yllä olevassa esimerkissä haastateltava perustelee terveellisen syömismerkitystä ja siitä aiheutuvaa huonoa omatuntoa vanhenemiseen liittyvien sairauksien pelolla, joihin viitataan ilmaisulla ”*rupee tuleen niitä tukoksia*”. Valistuksen diskurssia käytettiin erityisesti silloin kun viitattiin kohonneeseen verenpaineeseen ja siihen liittyviin sairauksiin, jolloin syöminen näyttäytyi hoitoa osaltaan tukevana toimenpiteenä. Funktionaaliset elintarvikkeet nähtiin terveyteen suotuisasti vaikuttaviksi ja lääkehoitoa tukeviksi vaihtoehtoiksi. Alla olevassa katkelmassa käsitellään funktionaalisia elintarvikkeita.

A: öö voisitko kuvitella että, että tota jos oisit vanhempi nii olisko sulla erilainen suhtautuminen? Ku sä oot kumminki aika nuori ihminen vielä

H10: (.) no (.) kyllä mä voisin aatella, siis kyllä mää nyt itse asiassa, oikeastaan vähän perun niitä äskösiä sanojani, et kylä mä mielummin ottaisin sen kokeiluun sen, ainakin sen jonkun (.) tuotteen jos se vält-, jos mä pääsisin sillä, niinku välttäisin lääkkeenoton, ettei tar-, et se korvais lääkkeen,

niin varmasti ottasin sit mielummin jossain ruokamuodossa. Joo, tarkemmin aatellen (kyllä).

Katkelmasta tulee esiin ristiriitainen suhtautuminen funktionaalisiin elintarvikkeisiin. Valistuksen diskurssissa funktionaalisten elintarvikkeiden käyttö näyttäytyi rationaalisena toimintana, eli sairauksien ennaltaehkäisyä ja hoitona. Toisaalta muissa terveyden aladiskursseissa ne saatettiin nähdä epäluonnollisina ja teollisina, ja siten esimerkiksi luonnollisuuden diskurssi (jonka esittelen tarkemmin luvussa 6.3) asettui kamppailuun valistuksen diskurssin kanssa. Katkelmassa tulee esiin myös Mäkelän (2000, 203) huomio siitä, että funktionaaliset elintarvikkeet sijoittuvat usein ruuan ja lääkkeen väliin. Yllä olevassa esimerkissä funktionaalisten elintarvikkeiden käyttö näyttäytyikin pienempänä pahana kuin lääkkeiden käyttö.

H1: no esimerkiks kääretorttu ei maksa vaivaa syödä joka päivä vaik se maistuiski hyvältä

A: nii nii

H1: kun ei se o kerran terveellistä, mm. On se joo.

Valistuksen diskurssissa hyvä syöminen tarkoitti monipuolista ruokavaliota, jossa ravitsemuksellisiin seikkoihin kiinnitetään huomiota. Syöminen näyttäytyi pitkälti ravintoaineiden, vitamiinien ja hivenaineiden hankkimistapahtumana. Ylläolevassa esimerkissä kääretortun syöminen näyttäytyy tarpeettomana tapahtumana, sillä siinä ei ole kyse terveyttä edistävästä toiminnasta. Myös muiden herkkujen, kuten kakun ja suklaan, syömisen yhteydessä korostettiin niiden turhuutta ja tarpeettomuutta.

Erilaiset ravitsemusohjeistukset nähtiin valistuksen diskurssissa ohjeina hyvään syömiseen ja tasapainoiseen elämään. Eräs haastateltava totesi ruokakolmion olevan hyvä ruokailua ohjaava ohje kaiken ikäisille. Valistuksen diskurssia hegemonisoitiin viittaamalla pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin, sydänlääkäreiden antamiin ohjeisiin, tai muihin ravitsemuksen tai terveydenhuollon asiantuntijoihin. Oikean syömisen ohjeet eivät koskeneet vain ruokien ja ruoka-aineiden valitsemista, vaan myös ateriarytmiä. Erityisesti viitattiin ohjeistukseen viidestä ateriasta päivässä, joka nähtiin ”oikeana” ruokailurytminä.

H8: nii, joo, ainoo et mikä mä oon aatellu et onko liian vähän, ku me syödään siis lämmin ruoka kerran päivässä, mutta taas mä aattelin että ei tu mitään jos mä laitan kaks kertaa päivässä lämpimän ruuan. Et sit vielä syödään aamupala ja (.) ja sitte me syödään vielä illalla teen kanssa voileipää ja jos haluu sitä viiliä tai jukurttia tai, en mä katso että se on tarpeellista

A: mm

H8: mut kun nyt sanotaan että täytyy syödä neljä kertaa, neljä-viis kertaa päivässä (.) en tiedä.

A: mm

H8: se ei meille onnistu kyllä

Eero Suonisen mukaan puhetapojen vahvuutta tarkasteltaessa voidaan kiinnittää huomiota myös siihen ”mitkä repertuaarit ovat niin voimakkaita, että suhteessa niihin halutaan antaa selityksiä silloinkin, kun niitä ei tilannekohtaisesti vaadita” (Suoninen 1993, 127). Yllä olevassa esimerkissä haastateltava perustelee vain yhtä lämmintä ruokaa päivässä käytännön arjen seikoilla. Hän tuo esiin päivän ateriamääräsuosituksen ja siihen liittyvän normatiivisuuden ilmaisulla ”kun nyt sanotaan että täytyy syödä (--) neljä-viis kertaa päivässä”. Haastateltava pohtii normista poikkeamisen oikeutusta ja puolustaa toisin toimimista ilmaisuilla ”en mä katso että se on tarpeellista” ja ”se ei meille onnistu kyllä”. Valistuksen diskurssi näyttäytyy itsestään selvyutenä, jopa totuutena, johon haastateltava suhteuttaa omaa poikkeavaa toimintaansa. Toisin toimiminen ikään kuin vaatii selityksen ja oikeutuksen, vaikka sitä ei ole vaadittu. Valistuksen diskurssin yhteydessä toisin toimimiselle annettiinkin aina jonkinlainen selitys, eikä se juurikaan väistynyt esimerkiksi maun tai eettisyyden diskurssin tieltä. Suonisen mukaan tiettyjen repertuaarien voidaan nähdä olevan niin vahvoja kulttuurissamme, että yksilöltä odotetaan niiden hallintaa (Suoninen 1993, 130). Valistuksen diskurssia voidaan pitää tällaisena normatiivisena diskurssina, joka yksilön tulisi hallita.

Valistuksen diskurssissa yksilö näyttäytyi rationaalisesti ja vastuullisesti toimivana aktiivisena yksilönä. Valistuksen diskurssin aktiivinen subjekti ei vain omaksunut hänelle lähetettyjä ravitsemusviestejä, vaan myös otti oma-aloitteisesti selvää ravitsemuksellisista ohjeista ja syömisvalintojen seurauksista. Yksilö toi esiin tietämyksensä tämänhetkisistä ravitsemussuosituksista ja saattoi jopa reflektoida niitä ja vertailla niitä vaihtoehtoihin ohjeistuksiin. Tällaista aktiivista subjektia voidaan pitää vastuullisena yksilönä, joka ennaltaehkäisee sairauksia ja tarkastelee riskejä. Yksilö saattoi positoida itsensä myös passiiviseksi, mutta muuttamaan valmiiksi toimijaksi. Tällainen toimija ei oma-aloitteisesti etsinyt terveelliseen syömiseen liittyvää tietoa, mutta oli valmis tekemään muutoksia elämäntavoissaan, mikäli hänelle sellaisia perustellusti ehdotettaisiin.

6.2 Kohtuus ja kontrolli

H9: mä oon sitä mieltä kun Arvo Ylppöki, että monipuolisesti pitää syödä mutta kohtuukohtuullisesti, kaikkia voi syödä mutta kohtuullisesti

A: mm

H9: ettei mitään boikotoida, eikä tota mitään saishahmia

A: mm

H9: ettei saa niin syärä ku haluais

A: mm

H9: (että) herkuttelis vaa, ei sillai voi syärä

Terveelliseen syömiseen yhdistettiin kohtuullisuus, joka tarkoitti monipuolisuutta ja syömisen maltillisuutta sekä määrän että laadun suhteen. Yllä olevassa esimerkissä haastateltava määrittelee kohtuullisen syömisen sellaiseksi, jossa mitään ei ahmita, eikä toisaalta mistään kieltäydytä täysin. Kohtuulliseen syömiseen yhdistettiin ensinnäkin syömisen rajoittaminen ja kontrollointi. Tähän viitataan esimerkissä lauseella ”*että herkuttelis vaa, ei sillai voi syärä*”. Toisaalta tärkeänä nähtiin myös toisinaan tapahtuva herkuttelu. Mielihalujen nähtiin patoutuvan ja kasautuvan, jollei niille ajoittain antauduttu. Herkuttelun yhteydessä tosin korostettiin myös kohtuullisuutta, eli herkuja ei saanut syödä kuinka paljon hyvänsä. Patoutuneiden mielihalujen nähtiin johtavan ennemmin tai myöhemmin hillittömyyteen mielihalujen ryöpsähtäessä vapaaksi. Tarve purkaa mielihaluja oli siten myös velvollisuus, ei vain mahdollisuus.

H5: ky- kylä ihmisillä täytyy olla niin kun niitä semmosia heikkouden hetkiä ja, ja ja noudattaa niitä heikkouden haluja ja, kunhan ei, kunhan nyt pääsääntöisesti on vähän niinku sillai terveellisellä linjalla.

Luptonin mukaan ruoka nähdään keinona purkaa paineita ja jännitystä. Liian kieltäytymisen ja toisaalta rajoittamattoman syömisen nähdään olevan pahaksi. Länsimaisessa ruokasuhteessa vaikuttavat vahvasti itsekontrollin ja kurin ihanteet ja toisaalta romanttinen ihanne omien sisäisten impulssien ja tunteiden kuuntelemisesta. Itsehillinnän ohella korostetaan mielihaluille antautumisen tärkeyttä. Kulttuurin kuvastoissa leikitellään jatkuvasti kontrollin ja antautumisen ristiriidalla ja siten myös uudistetaan tätä näkemystä. Hedonismi ja askeettisuus eivät ole toisiaan pois sulkevia, vaan ne vuorottelevat yksilön syömiskäyttäytymisessä. (Lupton 1996, 148–152.)

Kohtuullisen syömisen osina voidaan pitää kontrollia ja hedonismia, jotka tasapainottavat toisiaan toimien vastaparina. Kohtuullisessa syömisessä kontrollointi ja hedonismi vuorottelevat, eikä kumpikaan toimi ilman toista. Kiinnitin kuitenkin huomiota siihen, että kontrollia saatettiin korostaa ilman viittauksia nautiskeluun, kun taas nautiskelu ei juurikaan esiintynyt ilman kontrollin diskurssia. Nautiskelu ilman rajoja nähtiin holtittomuutena, mutta kontrolloitu syöminen ilman säännöllistä paineiden purkamista ei näyttäytynyt yhtä tuomittavana. Kontrolloinnin hyveellisyyden voidaan nähdä liittyvän protestanttisiin ihanteisiin, joka selittäisi hedonismin tuomittavuuden (pohdin tätä kysymystä tarkemmin luvussa 7.6). Nautiskelu ja hedonismi voidaan siten erottaa omiksi aladiskursseikseen, jotka voivat esiintyä myös ilman toisiaan. Tässä luvussa käsitelen tarkemmin kontrollin diskurssia (nautiskelun diskurssia on käsitelty aikaisemmin luvussa 6.1).

A: voisko siinä puhua kontrolloinnista vai onko

H8: joo

A: (--)

H8: ei, kyl se on hyvä, hyvä sana. Et täytyy kontrolloida mitä syö. Puhumattakaa niistä kahvileivistä, niistä pitäs päästä ja (.) no makeisia mä syön kyllä, me otetaan ehkä kolme karamellia päivässä jotain **lehmä**karamellia, mitä ne on, tai suklaapaloja mutta ei, et ei se o semmosta tolkutonta syöntiä että, m mun tulis mieleenkän syödä suklaalevyä kerralla.

Yllä olevasta esimerkistä käy ilmi kontrolloinnin vahvuus ja pakottavuus: ”*täytyy kontrolloida mitä syö*”. Kontrollin diskurssissa terveellinen syöminen on syömisen kontrollointia ja herkuttelusta ja ylenpalttisuudesta kieltäytymistä. Toisinaan kontrollin diskurssissa ei mainita syytä kontrolloinnin välttämättömyyteen, kun taas toisinaan kontrolloinnin pakottavuus liitetään painonhallintaan. Kontrollin diskurssissa yksilö voi esittää itsensä itseään hallitsevana, rationaalisenä toimijana, joka ei ajaudu hillittömyyksiin, vaan pystyy rajoittamaan syömistään ja kieltäytymään tarjotuista herkuista.

Kontrolloinnilla tarkoitettiin syömisen rajoittamista sekä määrän että laadun suhteen, eli syömistä joka oli asetettu säännöstelyn alaiseksi ja rajojen sisään. Kontrolloinnin diskurssissa korostettiin syödyn ruuan määrän rajoittamista ja epäterveellisinä pidetyistä ruuista kieltäytymistä. Kontrollin ihanne kietoutui vahvasti terveellisen syömisen ympärille: epäterveellisinä pidettyjen ruokien syömistä rajoitettiin terveyssyihin, erityisesti painonhallintaan vedoten, kun taas terveellisinä pidetyt ruuat, kuten kasvikset ja hedelmät jäivät kontrollin piirin ulkopuolelle.

H3: se on aika tarkkaa jos menee tommoseen johonkin
(.) systeemiin hh niin tota se on hirveen tarkkaa
kun täytyy kaikki laskee ja kaikki punnita ja
kaikki seurata se syämine niin (.) kylä, aika sillä
lailla on raskasta noudattaa semmosta hyvin kireetä
ruakavalioo ihan normaali- normaalielämisessä että

Kontrollin diskurssia käytettiin usein puhuttaessa painonhallinnasta. Painonhallinta ja laihdutus näyttäytyivät toimintana, jossa avainasemassa on itsekuri ja kieltäytyminen. Yllä olevassa esimerkissä laihduttaminen näyttäytyy normaalista arjesta poikkeavana tilana, jota on raskasta noudattaa, sillä ”täytyy kaikki laskee ja kaikki punnita ja kaikki seurata”. Painonhallintaa pidettiin toimintana, jota pitää tai pitäisi tehdä, ja jossa keskeistä on kieltäytyminen ja kontrollointi. Ihanteellista painonhallintaa ei kuitenkaan nähty arjessa mahdolliseksi, sillä sitä ei pystytty noudattamaan.

Kuitenkin kontrolloinnin nähtiin kuuluvan oleellisena osana terveelliseen ja oikeaan syömiseen. Syömisestä kontrollointi liittyi vahvasti arkeen ja normaaliin syömiseen, ja se oli osa jokapäiväisiä syömisestä käytäntöjä, josta poikkeaminen oli epänormaalia. Kontrollista vapaata syömistä ei nähty mahdollisena ja kontrollin diskurssia voidaan pitää hegemonisena diskurssina. Vaikka nautiskelua ja hedonismia voidaan pitää vastapareina, jotka yhdessä muodostavat kohtuullisen syömisestä diskurssin, on kontrolli hedonismia selvästi vahvempi diskurssi. Ne eivät siis yhtä vahvoina tasapainota toisiaan, vaan kontrollin merkitys on suurempi kohtuullisena pidetyssä syömisessä.

Moni käytti kontrolli-sanaa oma-aloitteisesti haastatteluissa kuvatessaan hyvän syömisestä käytäntöjä. Joskus tarjosin itse kontrolli-sanaa, mutta kysyin olisiko haastateltavalla itsellään tarjota sopivampaa sanaa. Moni kuitenkin piti kontrolli-sanaa hyvänä. Kontrollin merkitystä korostettiin painonhallinnalla ja terveydellisillä syillä, mutta aina sitä ei kuitenkaan perusteltu millään erityisellä ulkoisella syyllä, vaan se näyttäytyi itsessään arvokkaana käytäntönä. Syömisellä oli oltava jotkin ”rajat”, jotta se olisi kunnollista. Moni oli asettanut itselleen syömistä ohjaavia sääntöjä, jotka rajoittivat ja ohjasivat syömistä ja joita pyrittiin noudattamaan, vaikka asetettuun ihanteeseen ei aina päästykään. Rajoittamaton syöminen näyttäytyi holtittomuutena ja väärin toimimisena, joita järkevä kunnan ihminen vältti tekemästä. Kunnollista elämää elävä ihminen ei ahmi eikä elä pelkillä herkuilla, vaan kontrolloi syömistään.

6.3 Puhtaus

A: mm (...) Miten tota (...) joo (.) miten tota jos elettäis semmosessa ihannemaailmassa niin miten söisit silloin? (.) Vai (.) onko nyt jo se ihannemaailma toteutunut, heh?

H2: jos osaisin viljellä, mä tykkäisin viljellä itte, haluaisin (.) saada yrtejä, ne kasvis, siittä omasta (.) maasta. Ja tota (.) et ois puhdasta ja tietäsin miten ne on kasvatettu ja ois kiva kasvattaa

Terveellinen syöminen tarkoitti myös vaarallisuuden ja turvallisuuden ulottuvuuksia. Ruuan turvallisuus ja vaarallisuus liittyivät olennaisesti luonnollisuuden ihanteeseen, joka tulee esiin myöskin olevassa katkelmassa. Nimesinkin tämän diskurssin turvallisuuden diskurssin sijasta puhtauden diskurssiksi, sillä turvallisuuden kysymykset näyttäytyivät aineistossa lisäaineiden kautta. Elintarviketurvallisuus ja ruokakriisit eivät nousseet esiin, eikä epidemioista oltu huolissaan vaan sen sijaan huoli kohdistui ruuan lisäaineisiin.

H10: (...) ja mä en usko sen terveellisyys- siis niinku sillai että vaikka kuinka sanotaan etton täysin vaaratonta niin

A: mm

H10: kyllä kymmenen vuoden päästä sanotaan toisella tavalla

Kotimainen, mahdollisimman lähellä tuotettu ja mahdollisimman vähän käsitelty ruoka edusti turvallista ruokaa, kun taas lisäaineet nähtiin ihmiselle potentiaalisesti vaarallisiksi. Epäluuloisuus, epävarmuus ja huoli liittyivät oleellisesti puhtauden diskurssiin. Tästä esimerkkinä voidaan pitää yllä olevan katkelman lausahdusta ”*kyllä kymmenen vuoden päästä sanotaan toisella tavalla*”. Teollinen ruuantuotanto nähtiin epäilyttävänä tahona, joka on kiinnostuneempi rahasta kuin ihmisten terveydestä. Teollisesti tuotetun ruuan alkuperä nähtiin epämääräisenä ja lisäaineita sisältävä ruoka epäluonnollisena verrattuna kotona tehtyyn, puhtaampaan ruokaan. Luptonin (1996, 91) mukaan teollinen ja käsitelty ruoka näyttäytyy usein huonona ja epäterveellisenä ruokana, kun taas sen vastakohtana on käsittelemätön, aito ja terveellinen ruoka. Hänen mukaansa luonnollisina pidettyjen ruokien avulla päästään lähemmäs ihanne-elämää, pois modernista ja monimutkaisesta maailmasta (Mts, 89). Puhtauden diskurssissa nykyaikainen ruuantuotanto näyttäytyi vaarallisena kehoa saastuttavine lisäaineineen, kun taas entisajan ruokaa pidettiin turvallisena ja puhtaana.

Lisäaineiden nähtiin saastuttavan kehon vierasaineilla. Niiden sijasta kehon nähtiin tarvitsevan kotona tehtyä perusruokaa, jossa olisi mahdollisimman vähän lisäaineita. Tässä diskurssissa luonnollisuus värityy positiivisesti turvallisuuden kautta: käsittelemättömään, luonnolliseen ruokaa liitetään jäljitettävyyys ja luotettavuus. Ruuan käsittelemättömyyden korostamisessa voi kuulla kaikuja myös nostalgisesta suhtautumisesta menneeseen itse tekemisen ja perinteiden korostamisen kautta.

Luonnollisuuden avulla argumentointi kuitenkin liitty erityisesti vain moderniin yhteiskuntaan ja teolliseen ruuantuotantoon. Jo 1700-luvulla elänyt Geoge Cheney, jota Bryan S. Turner pitää ravitsemustieteen kehittäjänä, korosti sivilisaation rappeuttavaa vaikutusta terveydelle. Hänen mukaansa paluu luonnollisempaan ruokavalioon ratkaisisi monet ruuansulatukselliset ja terveydelliset ongelmat. (Turner 1984, 263.) Luvussa 6.8 käsitelin luonnollisuutta tuoden esiin sen konstruktiivisen luonteen. Luonnollisuudella voidaan siis tarkoittaa hyvin erilaisia asioita ja luonnollisuuteen vetoamalla argumentoida kulloinkin halutun näkökohdan puolesta.

Puhtauden diskurssissa keho näyttäytyy puhtaana ja neitseellisenä, jota ei saa saastuttaa sille sopimattomilla ja siihen kuulumattomilla aineilla. Tässä diskurssissa käsitys kehosta tulee lähelle kokonaisvaltaista terveellisyyden näkemystä, joka esiintyy hyvän olon diskurssissa. Keholla nähdään olevan sellaista tietoa, jota viralliset auktoriteetit eivät pysty tutkimuksillaan tuomaan esiin. Puhtauden diskurssissa yksilö voi positoida itsensä tiedostavaksi toimijaksi, joka uskaltaa kyseenalaistaa auktoriteetit niin halutessaan. Yllä olevassa katkelmassa haastateltava toteaa: ”*en usko (--)* vaikka kuinka sanotaan etton täysin vaaratonta”. Tiedostava ja vaihtoehtoinen toimija haastaa viralliset terveydenalan auktoriteetit, sillä hän näkee hallussaan olevan sellaista kehollista ja intuitiivista tietoa, jonka ne jättävät huomiotta.

Luptonin mukaan holistisessa terveystieteessä ruuan käsittely turmelee sekä ruuan että sen joka syö käsiteltyä ruokaa, kun taas käsittelemättömällä ruualla voidaan säilyttää kehon ja mielen kokonaisvaltainen puhtaus ja terveys (Lupton 1996, 89). Tässä aineistossa holistinen terveystieteessä ei juurikaan noussut esiin puhtaana, mutta kaikuja siitä oli havaittavissa. Luonnollisuudessa on pitkälti kyse myös mielikuvista ja monet esimerkiksi mainitsivat mieluummin ostavansa jauhelihan lihatiskistä kuin valmiiksi pakattuna. Valmiiksi tyhjiöpakatun jauheliharasian voidaan ajatella symboloivat teollista ja kasvotonta ruuantuotantoa, kun taas jauhelihan ostamiseen lihatiskistä liittyy inhimillinen vuorovaikutus ja aitouden ja alkuperäisyyden tuntu.

Ruoka voidaan nähdä myös taudinaiheuttajana. Lupton (1996, 78–79) esittelee menneiden vuosien suurimpia ruokakriisejä, kuten hullunlehmän taudin ja salmonella- ja listeriaepidemiat 1980-luvun Iso-Britanniassa. Tuolloin ruokaan alettiin liittää sellaisia sanoja, kuten pelko, paniikki ja riski. Tässä aineistossa ruuan vaarallisuutta käsiteltiin vain lisääineisiin liittyen, eikä ruokamyrkytyksiä, pilaantumista, tai taudinaiheuttajia käsitelty aineistossa kertaakaan. Tämä voi liittyä siihen, että huoli ruuan turvallisuudesta ei ole ainakaan viime vuosina noussut erityisesti esiin Suomessa. Mäkelän (2003, 66) mukaan Suomessa luotetaan tahoihin, jotka ovat tekemisissä ruuan kanssa ja kotimaista ruokaa pidetään turvallisena. Meillä ei ole lähiaikoina koettu ruokakriisejä, joissa suomalaisen ruuan turvallisuus asettuisi kyseenalaiseksi. Mäkelän (2003, 63–66) mukaan suomalaisia tuotteita usein markkinoidaankin puhtaudella ja turvallisuudella ja suomalaista ruokaa pidetään turvallisena ja parempana vaihtoehtona kuin tuontiruokaa.

Luonnollisuuden, eli lisääineettomuuden ja käsittelemättömyyden ihanne asettui mielenkiintoisella tavalla ristiriitaan funktionaalisten elintarvikkeiden käytön kanssa. Puhtauden diskurssissa teollisesti valmistettu ja käsitelty ruoka nähdään epäluonnollisena ja siten haitallisena, kun taas valistuksen diskurssissa funktionaaliset elintarvikkeet näyttävät hyvänä, terveyttä edistävänä vaihtoehtona. Samat henkilöt saattoivat puhua teollisesti tuotetuista elintarvikkeista käyttäen sekä valistuksen diskurssia että puhtauden diskurssia. Luonnollisuuden ihannetta voidaan pitää ristiriitaisena ja valikoivana: einekset näyttävät epäluonnollisina ja terveydelle haitallisina elintarvikkeina, mutta funktionaaliset elintarvikkeet eivät teollisesta alkuperästään huolimatta saaneet aina epäluonnollisen leimaa.

6.4 Hyvä olo

H4: no tota (...) no jos ne on niitä (.) liharuokia ja, kinkut ja läskit ja tällaset (.) minusta ne on niinku (.) huonoja

A: joo, ja niissä on se terveys sitten se (.) huo-

H4: no siinä on se terveys ja sitten se (.) **tunne** ainakin siitä että, jotenkin että ne ei jotenkin sovi mulle tai kun on ollu niin kauan niitä syömättä niin sitten tulee niinku semmonen raskas olo tai (jos se ei ala sulamaan)

Hyvä olo saattoi merkitä fyysistä kokemusta tai sillä voitiin viitata holistisempaan terveystäkemykseen. Hyvä olo nähdään fyysisenä kevyenä olona, jonka vastapainona on yllä olevassa katkelmassa käsitelty raskas olo, eli tunne siitä että ”*jos se ei ala sulamaan*”. Ruuan keveyden voidaan nähdä liittyvän terveellisyyden kysymyksiin miellelyhtymien tasolla, sillä kevyitä

ruokia pidetään usein terveellisenä. Mäkelän (2000, 60–61) mukaan pääkaupunkiseudulla asuvat naiset pyrkivät syömisvalinnoissaan aktiivisesti tekemään terveellisiä valintoja, jotka tarkoittivat erityisesti ”kevyiden” ruokien valitsemista. Myös Luptonin mukaan erityisesti naiset pyrkivät syömään kevyinä pidettyjä ruokia, jotka sulavat helposti. Usein kevyet ruuat liitetään terveellisyteen, kun taas raskaat ruuat, kuten punainen liha nähdään epäterveellisinä. (Lupton 1996, 82.)

H7: mm-m, kyllä. Että hyvin tämmöstä vanhanaikasta on maalais(.)elämä (.) ruuanlaitto. Joskus ku oon tehny isännälle kasviskeittoa, (--)niin isäntä sano että 'älä tätä kovin usein tee'. He he

A: jaa(h)

H7: ei maalaisisännät niin tota (.) nyt niin erityisesti kasviskeittoja harrasta

A: nii nii

H7: ei niistä saa riittävästi (.)

A: mm

H7: ettei tu kylläiseksi

Luptonin mukaan kevyitä ruokia pidetään feminiinisinä, kun taas raskas ruoka liitetään maskuliinisuuteen. Kevyt ruoka tarkoittaa hänen mukaansa vihanneksia, pastaa, vaaleaa lihaa ja kalaa. Punainen liha on esimerkki raskaasta ruuasta, joka vaatii pureskelua, on täyttävää ja kuormittaa ruuansulatusta. (Lupton 1996, 107.) Tämä erottelu tuli esiin myös aineistossa esiintyvässä hyvän olon diskurssissa. Yllä olevassa esimerkissä haastateltava tuo esiin miehisen ja naisellisen ruuan eron. Haastattelussa kävi ilmi, että naishaastateltava itse pitää kasviskeittojen kaltaisista kevyistä ruuista, mutta ei tee niitä juurikaan kotona miehensä vuoksi. Katkelmassa kasviskeitto näyttäytyy kevyenä ruokana, joka ei sovi fyysistä työtä tekeväälle miehelle, sillä siitä ei saa riittävästi energiaa eikä tule kylläiseksi. Tässä yhteydessä voisi huomauttaa, että energian saaminen ja vatsan täyttävä ruoka on edellytys fyysisessä työssä jaksamiselle, eikä vain näkemys maskuliinisesta ruuasta. Voidaan kuitenkin kiinnittää huomiota siihen, että kevyistä ruuista puhuttaessa haastateltava on nostanut esiin myös sukupuolen merkityksen, eli tässä sen miten ”*ei maalaisisännät kasviskeittoja harrasta*” vastapainoksi sille miten hän itse pitää kevyistä ruuista.

H2: joo, mä lu- o-, oletan että mä oon herkkä koska mä oon herkkä mui- muillekin niinkun, herkästi itken tai oon empaattinen tai että, mä ajattelen että mä oon tällane **herkkä** ihminen, nii mun elimistö herkästi reagoi kaikkii

Hyvän olon diskurssissa korostui subjektiivinen kokemus tiettyjen ruokien sopivuudesta tai sopimattomuudesta omalle keholle ja se siten eroaa valistuksen diskurssista, jossa terveys näyttäytyy objektiivisena asiana. Kehon nähtiin kertovan mikä sille sopi ja mikä ei ja sen antamia viestejä tuli kuunnella. Omalla keholla nähtiin olevan sellaista yksilöllistä tietoa, jota eivät ulkopuoliset auktoriteetit voi tarjota. Kehon oireiden nähtiin kertovan jotain syvällisempää ja kokonaisvaltaisempaa, kuin länsimaisen lääketieteen näkemysten. Yllä oleva katkelma on otettu yhteydestä, jossa haastateltava pohtii sitä, miksi saa niin herkästi oireita erilaisista ruoka-aineista. Hän löytää selityksen omasta olemuksestaan: kehon herkkyys saada oireita ruoka-aineista symbolisoi henkilön kokonaisvaltaista herkkyyttä. Hyvän olon diskurssissa voitiin liikkua myös osin holistisen terveystieteen piirissä, jossa terveys nähdään fyysisyyden lisäksi henkisenä ja hengellisenä tilana (ks. Lupton 1996, 89). Puhtauden, hyvän olon ja vaihtoehtoisten näkemysten diskurssien voidaan ajatella olevan rinnakkaisia diskursseja, joissa on paljon samaa ja jotka lainaavat osia toisistaan, mutta jotka kuitenkin hieman eroavat toisistaan. Selvimmin holistiset näkemykset tulevat esiin juuri vaihtoehtoisten näkemysten diskurssissa, jota käsittelem seuraavaksi.

6.5 Vaihtoehtoisten näkemysten diskurssi

H1: No sitte se katto, 'katotaas nyt sitä paksusuolta (.) joo no täällä näyttäs täälä mm ylhäällä' se on niinku sitte ku on täältä vasemmalta alas, mä en tiedä mitään mutta hän vaan kerto

A: mm

H1: niin totaa, elikkä tääl ois tämmönen, öö, repeämä vai haavauma, mikskä se mahto sanoo, tämmönen kahesta millistä senttiin tai jotain

A: m-m se ihan, siis tota, miten se tutki tän asian sitte, jotenki paineli vai

H1: **eii**, ei, ku siis minä soitin puhelimella ja Muaniosta hän vastas mulle

A: niin puhelimitse?

H1: ni

A: jaa

H1: koko aika

A: ahaa, okeei

H1: nii hän vaan sitte, ee tavallaan niinko ottaa yhteyttä yläkerran lääkäreihin (...)

A: [hitaasti] nii ja sieltä sitte tulee

H1: siältä saa sen vastauksen

Alunperin en kiinnittänyt juurikaan huomiota paramedikalisaation (Tuomainen ym. 1999) käsitteeseen, mutta vaihtoehtoiset terveystieteet nousivat esiin osana käsitystä terveydestä. Vaihtoehtoisten näkemysten diskurssi muistuttaa terveysdiskurssia siinä mielessä, että siinä tukeudutaan auktoriteettien näkemyksiin. Sitä voidaan pitää hyvän olon ja puhtauden diskurssin ohella valistuksen diskurssia haastavana diskurssina, jossa länsimaisen lääketieteen näkemykset asetetaan kyseenalaiseksi. Tässä diskurssissa on kyse uskomuksista siitä mikä tekee hyvää ja edistää terveyttä. Käytän tässä uskomus-sanaa viitaten siihen, ettei näille vaihtoehtoisilla näkemyksillä ole virallisten ravitsemussuositusten tai tieteellisen tutkimusten kiistatonta tukea. Ne eivät aina myöskään ilmene suoranaisena hyvän olon tunteena tai pahan olon poissaolona, vaan kyse on näkymättömistä ja usein uskonvaraisista terveystieteistä, joita ei ole virallisesti todennettu tieteellisissä tutkimuksissa.

Vaihtoehtoisten näkemysten diskurssi usein jäljitteli valistuksen diskurssia. Yllä olevassa esimerkissä haastateltava tuo esiin, miten luontaishoitaja käyttää länsimaisen lääketieteen konventioita esimerkiksi jäljitellen lääkärin puhetapaa: ”*katotaas nyt sitä paksusuolta*”. Vaihtoehtoisten näkemysten diskurssissa länsimaisen lääketieteen ulkopuolelle sijoittuvia näkemyksiä ja hoitotapoja pidetään tasa-arvoisina lääketieteen kanssa. Siinä missä valistuksen diskurssissa viitataan tutkittuun tieteelliseen tietoon, viitataan vaihtoehtoisten näkemysten diskurssissa uskomiseen. Sen erottaa puhtauden ja hyvän olon diskursseista kuitenkin se, että niissä uskotaan omaan kehoon tiedon antajana, kun taas vaihtoehtoisten näkemysten diskurssissa uskotaan vaihtoehtolääketieteen auktoriteetteihin. Vaihtoehtoisten näkemysten diskurssia saatettiin myös käyttää perustelemaan terveystieteitä, jotka sijoittuivat länsimaisen lääketieteen ja vaihtoehtolääketieteen väliselle harmaalle alueelle. Yhtenä esimerkkinä tästä voidaan pitää luontaistuote- ja ravintolisämarkkinointia. Aina haastateltava ei itsekään osannut paikantaa olivatko ne tieteellisesti testattuja elintarvikkeita, jolloin hän käytti vaihtoehtoisten näkemysten diskurssia korostaen uskomisen merkitystä terveellisyydessä.

6.6 Velvollisuus syödä terveellisesti

Luvussa 5.6 esittelin terveysdiskurssissa käytettyjä vahvoja ilmaisuja kuten ”*sortuminen*”, ”*pakko ajatella terveyttä*” ja ”*väärän tien valitseminen*”. Tässä luvussa käsittelemme terveelliseen syömiseen liittyvää normatiivista ulottuvuutta, joka liittyy erityisesti valistuksen diskurssiin. Terveellistä syömistä voidaan pitää rationaalisenä toimintana, johon liittyy myös vastuullisuuden ja velvollisuuden kysymyksiä. Terveellisen syömistavoittelun muotoutuminen normeiksi, jotka ohjasivat omaa toimintaa, ja joiden noudattamista odotettiin myös muilta.

H1: no esimerkiks kääretorttu ei maksa vaivaa syödä
joka päivä vaik se maistuiski hyvältä

A: nii nii

H1: kun ei se o kerran terveellistä, mm. On se joo.

Terveyskysymyksissä korostettiin järjen merkitystä: herkkuja ei kannata syödä joka päivä, jos haluaa pysyä mahdollisimman terveenä. Terveellisesti syöminen nähtiin rationaalisena toimintana, jossa sairauksia pyrittiin ehkäisemään jo ennen kuin ne puhkeavat. Terveellisessä syömisessä on kyse ennakoinnista ja riskien hallinnasta: rationaalisesti toimimalla pyritään elämänhallintaan. Syöminen, siinä kuin muutkin elämän osa-alueet, on saatettu kontrolloinnin alle ja pyritty rationalisoimaan terveydellisistä lähtökohdista käsin. Erityisesti ravitsemustieteen kentällä on pyritty siihen, että yksilö omaksuisi ravitsemukselliset näkökohdat osaksi ajatteluaan ja pyrkisi aktiivisesti mahdollisimman terveellisiin syömisvalintoihin (Lupton 1996, 74–76). Toisaalta myös funktionaalisilla elintarvikkeilla pyritään vaikuttamaan suotuisasti omaan terveydentilaan ja defensiivisellä ruokavaliolla pyritään siihen, että riski sairastua olisi mahdollisimman pieni (Germov & Williams 1999)

Rationaalinen riskien tarkastelu liittyy erityisesti Giddensin kuvaamaan riskitietoiseen yksilöön, jonka oletetaan toimivan kehonsa parhaaksi vaalimalla sitä. Yksilöön kohdistuu painetta sekä sisältä että ulkoa päin. Yksilö on vastuussa elämänsä hallinnasta, ja hänen pitäisi itse tarkastella mahdollisia riskejä ja sitä kannattaako niitä ottaa. (Giddens 1991, 77–78). Yllä olevassa esimerkissä kääretortun syömisestä tarkasteltuaan yksilö toteaa, ettei sen syöminen kannata: rationaalisessa laskutoimituksessa mahdolliset hyödyt jäävät mahdollisia haittoja pienemmiksi.

Syömisestä rationalisoitumista voidaan pitää osana yhteiskunnan yleistä rationalisoitumista, jota käsittelee luvussa 2. Yhä useamman elämän osa-alueen yhteydessä keskeisiksi nousevat hyöty ja laskelmointi (Weber 1990), ja syömistäkin on yhä enenevässä määrin alettu pitää rationaalisten valintojen tekemisenä (Germov & Williams 1999, 301–310). Ravitsemustiedettä voidaan pitää esimerkkinä äärimmäisen rationaalisesta suhtautumisesta syömiseen. Siinä Falkin ja Gronowin mukaan tuomitaan irrationaaliset ruokailutavat ja pyritään syömisestä rationalisoimiseen. Maku ja nautiskelu nähdään irrationaalisina tekijöinä ja ruokahalu pyritään hillitsemään ja disiplinaamaan. Falk ja Gronow kutsuvat rationaalisuutta korostavaa syömistä ravitsemustieteen diskurssiksi. (Falk & Gronow 1985, 51–53.)

H9: mutta miten ihmiset on paljolti semmosia että
ne niitten miälitekojensa kans pelaa, e, niitten

mukaan toimitaan eikä toimita sem mukaan ku oikeen
o.

Pyrkimys rationaaliin syömistapoihin tulee esiin myös tarkasteltaessa sen vastakohtaa, irrationaalista syömistä. Aineistossa tuomittiin irrationaalinen syöminen, joka tarkoitti holtittomuutta ja mielihalujen kontrolloimatonta tyydytystä. Yllä olevassa katkelmassa erotetaan irrationaalinen, mielitekojen ohjaama, toimiminen oikein toimimisesta, eli syömisen kontrolloimisesta. Terveelliseen syömiseen voidaan siten nähdä olevan rationaalisuuden lisäksi myös moraalista toimintaa.

Terveyyteen liittyvää moraalista ulottuvuutta on selitetty sillä, että terveellisesti toimiminen on vastuullisuutta ja vastuuttomuus on syyllisyyttä. Yksilöltä odotetaan vastuullista toimintaa ja siten yksilöä, joka olisi voinut toisin toimimalla välttää sairastumisen, voidaan pitää syyllisenä (Beck-Gernsheim 2000, 124–132). Ennaltaehkäisyyn liittyy siten vahva normatiivinen ulottuvuus: jos yksilöllä on mahdollisuus välttyä tietyiltä sairauksilta, hänen tulisi toimia niin että välttäisi ne (Lawrence & Germov 1999, 60). Syömisvalinnat ovat osa tätä ennalta ehkäisyä. Terveellinen syöminen näyttäytyi oikein tekemisenä, ja sen voidaan nähdä heijastelevan hyvän elämän ihannetta: oikein syöminen on kohtuullista, terveellistä ja kunnollista. Kaikenlainen liiallisuus ja kohtuuttomuus nähtiin pahana. Myös Crawford (2006, 402) on todennut, että terveydestään huolehtimista ja terveyttä koskevan tiedon hankintaa pidetään vastuullisen kansalaisen velvollisuutena.

Terveellisesti syöminen terveyshaittojen ennaltaehkäisyinä näyttäytyi aineistossa toimintana, jota odotettiin sekä muilta että itseltä. Medikalisaation yhteydessä on korostettu siihen liittyvän sosiaalisen kontrollin ulottuvuutta (esim. Zola 1972), joka tässä muihin kohdistuviin odotuksiin terveellisten syömistapojen noudattamisesta. Alla olevassa katkelmassa käsitellään muiden syömistä.

H4: no (...) noo en mä tietysti tuttavapiiristä
sillai ja yleisellä tasolla varmaan tulee syötyä
niinkun (.) ei niin terveellisesti ihmiset yleensä
(.) syö että (...) minun mielestäni kun *kaikkien
pitäs enemmän kiinnittää huomiota siihen mitä
pistää suuhun* (.) ja ja, kun on puhuttu näistä
paino-ongelmista ja muista että kyllä mä oon sitä
mieltä että ne niinkun (.) ovat aiheutuneet siitä
että syö (.) väärin

A: mm

H4: mutta tota kyllä mää olettaisin että ehkä se alkaa kun siitä on niin paljon puhuttu niin saattaa olla menossa niinku parempaan suuntaan

Terveellisesti syöminen näyttäytyi yksilön velvollisuutena ja sellaisia henkilöitä paheksuttiin, jotka eivät toimineet kehonsa parhaaksi hyvien syömisvalintojen avulla. Yllä olevassa esimerkissä haastateltava esittää: ”*kaikkien pitäis enemmän kiinnittää huomiota siihen mitä pistää suuhun*”. Sana ”*pitäisi*” viittaa normatiivisesti oikeaan toimintaan, eli siihen että kiinnittää enemmän huomiota syömiseen. Myöhemmin katkelmassa todetaan, että paino-ongelmat ”*ovat aiheutuneet siitä että syö väärin*”. Voidaan siis ajatella, että on olemassa oikea tapa syödä ja väärä tapa, joka aiheuttaa paino-ongelmia ja muita terveyshaittoja. Terveellisen syömisän moraallinen ulottuvuus ilmenee myös haastattelun lopussa, jossa haastateltava toteaa, että syöminen ”*saattaa olla menossa niinku parempaan suuntaan*”.

H9: no herkuttelusta tulee omantunnonvaiv- kolk- kolkuttaa mulla heti semmosesta

A: ai

H9: (-) mää lähen täytekakkua syämään ku mä niin **kau**heesti haluan sitä mut mää tiän et se on epäterveellistä nii, kyllä se kolkauttaa, että nyt sä jatkoit väärälle, väärä lusikka sulla käressä siinä nyt

A: aha

H9: et kyl se tota, se pelaa kyllä se, omatunto pelaa kyllä, se ilmottaa kylä heti että tää, et oo nyt oikeella asialla

A: jaa

H9: et sillon kun on perunaa ja kastiketta ja leipää siinä, niin se on ihan tyytyväinen, syä ny niitä sitte

Velvollisuus syödä oikein koski myös itseä. Oma toimintaa refleктоitaessa nousi esiin terveellisen syömisän normatiivinen luonne ja velvollisuudenomaisuus. Terveellisen syömisän velvoittavuudesta kertovat haastateltavien käyttämät ilmaisut ruuista, joita heidän ”*kuuluisi välttää*” tai ”*kuuluisi syödä*”. Velvollisuutta syödä terveellisesti noudatettiin pyrkimyksillä: ”*pyrin syömään kalaa kerran viikossa*”. Pakko-sana viittasi sisäistyneeseen tunteeseen siitä miten tulisi toimia, esimerkiksi ”*on pakko ajatella terveyttä ja säännöstellä syömistä*”. Myös yllä olevassa esimerkissä tulee esiin miten omatunto ohjaa ”*oikeaan syömiseen*”, eli syömisvalinnoissa on kyse eettisistä valinnoista. Liialliseen syömiseen ja vältettävien, yleensä makeiden ja rasvaisten, ruokien syömiseen viitattiin sanoilla, jotka ovat negatiivisesti latautuneita. Saatettiin todeta, että syömistä

tulisi kontrolloida eikä joka päivä harrastaa ”paheiden” syömistä. Toisaalta saatettiin puhua ”repsahtamisesta” tai ”luonteen heikkoudesta”. Jotkut haastateltavat totesivat syömisen kontrolloinnin ja herkkujen syömisen välttämisen olevan myös periaatekysymys.

Ravitsemukseen ja ruuan terveellisyteen liittyvät kysymykset olivat sisäistyneet normeiksi, joita ei voinut sivuuttaa, vaan jotka sekä ohjasivat että velvoittivat tietynlaiseen syömiseen. Norbert Eliasin mukaan sivilisaatioprosessin myötä yksilön ulkopuoliset pakot siirtyivät tämän mieleen ja yksilöt alkoivat tarkkailla itse omaa käytöstään (Elias 1994; ks. myös Foucault 2005). Terveysdiskurssissa yksilö puhuu ravitsemustieteen suulla: oikein syöminen on ravitsemustieteen näkemysten mukaista syömistä ja siitä poikkeavat valinnat tuomittavia. Terveystietoista yksilöä ei kukaan pakota terveellisiin valintoihin, sillä ne ovat jo sisäistyneet häneen.

Riskejä korostavassa yhteiskunnassa yksilöllä ei ole vain mahdollisuutta, vaan myös velvollisuus muuttua. Erityisen tärkeänä on pidetty erilaisten asiantuntijoiden roolia apuna itsen muokkaamisen jatkuvassa prosessissa (Rose 2001). Riskien ennaltaehkäisystä on tullut jokapäiväinen käytäntö (Giddens 1991, 120–124). Terveelliseen syömiseen liittyi oma-aloitteisuuden normi, jossa yksilön nähtiin olevan ikään kuin velvollinen ottamaan selvää terveellisestä syömisestä ja muokkaamaan omaa ruokavaliotaan tämän mukaan. Yksilön myös oletettiin jatkuvasti kiinnostavan huomiota syömiseensä ja kontrolloivan sitä. Riskien tarkkailu ja minimointi näyttäytyivät jatkuvina elämäkäytäntöinä. Yksilöltä myös odotettiin vähintään halua muuttua ja olla avoin terveystieteiden näkemyksille.

A: eli, totaa isovanhemmilta, joskus on tämmönen että isovanhemmat antaa aina paljo karkkia, että teillä se ei päde?

H9: ei, meillä on se systeemi et ku tota, ku lapset puhuu lauantaina et heillä on karkkipäivä, mä sanon 'ku meille tullaan, ni meil on mustikkapäivä lauantaina'

H5: ja itte mä en osta sitä ittelleni ollenkan, mutta (.) sitten tolle (.) sille lapsenlapselle joka yli kaiken rakastaa sitä pitsaa niin noin sille tulee sit-, niin että teen väärin, mutta ostanpahan kuitenkin joskus.

Terveellisesti syöminen oli itsestä huolehtimista ja vastuullista käytöstä. Terveelliset ruokailuvalinnat eivät kuitenkaan koskeneet vain omaa ruokavaliota, vaan monet huolehtivat myös läheistensä terveydestä ja terveellisistä syömisvalinnoista. Terveellisen ruuan tarjoamista läheisille

pidettiin vastuullisena toimintana ja huolenpitona. Alemmassa katkelmassa haastateltava kertoo siitä, kuinka tarjoaa lapsenlapselleen pitsaa todeten: ”*teen väärin*”. Oikein ja vastuullisesti toimivat isovanhemmat näyttäytyivät aineistossa sellaisina, jotka tarjosivat lapsenlapsilleen terveellistä kotiruokaa välttämällä makeisten ja pikaruokien tarjoamista. Ylemmässä katkelmassa puhutaan mustikkapäivästä, jolloin haastateltavan mukaan saa laittaa esimerkiksi puuron päälle mustikoita. Kaurapuuro näyttäytyy parempana tarjottavana kuin makeiset, joita taas lapset haluaisivat syödä.

Tarpeen siirto, kieltäytyminen ja kontrollointi näyttäytyivät aineistossa syömiseen liittyvinä hyveinä. Osa haastateltavista näki kontrolloidun, jopa askeettisen, syömiseen ihanteena, johon myös pyrittiin aktiivisesti. Bryan S. Turner (1982, 255) on yhdistänyt askeettisuutta ja kieltäytymistä korostavan syömiseen protestanttiseen etiikkaan. Protestanttisina hyveinä on pidetty ahkeruutta, täsmällisyyttä ja kohtuullisuutta, sekä jo aiemmin mainittuja askeettisuutta ja tarpeen siirtoa (Weber 1990). Myös itsehillinnän ja rationaalisen toiminnan korostamisen on nähty olevan erityisesti protestanttisia hyveitä (Elias 1994). Oikein syöminen ei selity siten vain epäsuotuisasta, eli epäterveellisestä, toiminnasta kieltäytymisellä, vaan kontrolloinnin ja kieltäytymisen voidaan ajatella itsessään olevan tavoiteltavia hyveitä.

Protestanttisuus selittäisi osaltaan kontrolloinnin ja askeettisuuden ihanteet, jotka korostuivat terveellisen syömiseen yhteydessä. Monen haastateltavan voidaan ajatella edustavan perinteistä protestanttista kulttuuria. Esitin luvussa 6, että monet haastateltavista korostivat perinteiden vaalimista ja kritisoivat nykyaikaa käyttämällä nostalgista näkemystä menneisyydestä, jossa nykyaika asettui vastakkain myyttisen ja ihanteellisen menneisyyden kanssa. Protestanttiset hyveet tarpeen siirrosta, askeettisuudesta, kieltäytymisestä ja rationaalisuudesta nousivat vahvasti esiin monissa haastatteluissa.

Terveellisissä syömisvalinnoissa yksilöä pakottaa myös se, että syömisvalinnat kielivät kehon kautta tehdyistä valinnoista. Painonhallinnan kysymykset tulivat esiin aineistossa aivan erityisen painokkaasti ja painonhallinnalla perusteltiin useimpia terveyteen liittyviä syömisvalintoja. Hoikka keho on merkittävä käyntikortti yksilölle ja sillä viestitään elämänhallinnasta ja itsekurista (Lupton 1996, 137; Giddens 1991, 77–78). Ylipainoinen keho paljastaa sen, mikä voidaan muuten salata: yksilö ei ole kontrolloinut itseään vaan on antautunut liikaa mielihaluille. Hedonismi ja mässäily ovat ikään kuin piirtyneet yksilön kehoon julistaen yksilön holtittomuutta ja kyvyttömyyttä kontrolloida itseään.

6.7 Terveellinen syöminen yksilöä hyödyttävänä toimintana

Edellisessä luvussa kävin läpi niitä yhteiskunnallisia ja kulttuurisia seikkoja, jotka tekevät terveellisesti syömisestä yksilöä velvoittavan toiminnan. Terveellisen syömismerkityksen kytkeminen vain ulkoa tuleviin paineisiin olisi kuitenkin yksinkertaistava, yksilöitä aliarvioiva ja yksipuolinen selitys. Kuten aiemmin totesin, medikalisaation yhteydessä on korostettu yksilöiden roolia sen ylläpitäjinä ja vauhdittajina. Yksilöiden on korostettu saavan medikalisaatiosta myös hyötyä ja mielihyvää. (Tuomainen ym. 1999.) Tässä luvussa esittelen sitä, miten yksilö hyötyy terveellisestä syömisestä ja terveellisesti syövän ihmisen positioon asettumisesta. Siinä missä edellisessä luvussa keskityin valistuksen diskurssiin kuvaten sen yksilöä sitovia voimia, nostan tässä luvussa esiin myös muita terveysdiskursseja ja sitä miten yksilöt voivat käyttää niitä hyödykseen.

Edellisessä luvussa esittelin niitä itseä ja muita velvoittavia ja sitovia, negatiivisia voimia, joita terveellisyys kantaa. Terveellisesti syömisessä on kyse myös itsen esittämisestä myönteisesti: minä olen hyvä ja teen oikeita valintoja. Crawfordin (2006, 414) mukaan terveyttä käytetään identiteettistrategiana ja keinona erottautua positiivisessa mielessä. Itsen peilikuvaksi tarvitaan kuitenkin aina toinen, johon omaa toimintaa suhteutetaan. Terveen itsen vastakohtaksi nostetaan epäterveellisesti elävä toinen, joka ei kontrolloi vaan antautuu mielihalujensa valtaan. (Crawford 2006, 414.) Toisin toimivaa toista tarvitaan, jotta voitaisiin rakentaa itsestä myönteistä kuvaa: minä en toimi noin. Yksilö voi näyttäytyä hyväksyttävänä asettumalla valistuksen diskurssin tarjoamaan subjektipositioon.

Valistuksen diskurssin seuraaminen ja medikaaliseksi subjektiksi alistuminen ei kuitenkaan ole ainoa tapa käyttää terveysdiskurssia identiteetin rakentamiseen. On mahdollista myös asettua virallisia terveyden auktoriteetteja ja heidän käyttämänsä valistuksen diskurssia vastaan. Holistisessa terveystieteessä korostetaan mielen, ruumiin ja hengen kolmiyhteyttä. Crawfordin mukaan tällaisella näkemyksellä kritisoidaan länsimaista lääketiedettä, joka erottaa mielen ja ruumiin toisistaan ja käsittelee niitä toisistaan irrallaan olevina. Holistisessa terveystieteessä ihminen halutaan nähdä kokonaisuutena, ei vain fyysisenä kehona tai ruumiista irrallisena mielenä. (Crawford 2006, 410–411.)

H11: (mul) on joskus ollu semmosia kokemuksia, sit on aatellu et onko sitte jonkun sellasen aineen puutosta, ku joskus tiettyinä (.) aikoina o-, teki mieli esimers jotain, mun teki mieli **puna**juuria ihan hirveesti, se o-, se oli joku syksy. Ja mä

söin niitä varmaan, mä söin niitä ihan joka **ainoo**
päivä niitä etikkapunajuuria

Holistinen terveystietäminen ei noussut esiin aineistossa puhtaana, mutta sen retoriikkaa hyödyntäviä puhetapoja tuli esiin. Perinteinen terveystietäminen haastettiin nostamalla itse oman kehon parhaaksi asiantuntijaksi. Näin tehtiin etenkin hyvän olon ja puhtauden diskursseissa. Hyvän olon ja luonnollisuuden korostaminen esittävät terveyden subjektiivisena olotilana: minä tiedän mikä minulle on parasta. Keholla nähdään olevan sellaista yksilöllistä tietoa, jota länsimainen lääketiede ei pysty yksilöille tarjoamaan. Yllä olevassa katkelmassa haastateltava arvelee kehon vaativan tarvitsemaansa ruoka-ainetta ja tämän ilmetessä mielihaluna. Siten keho kertoo paitsi sille sopimattomista ruoka-aineista, myös siitä mitä se tarvitsee kullakin hetkellä ja mistä aineista on puutetta.

H2: oletan että mä oon herkkä koska mä oon herkkä
mii- muillekin niinkun, herkästi itken tai oon
empaattinen tai että, mä ajattelen että mä oon
tällane **herkkä** ihminen, nii mun elimistö herkästi
reagoi kaikkii

Minän ollessa kehon ylin asiantuntija oli mahdollista käsittää terveys holistisesti ja ottaa huomioon psyykkisellä ja hengellisellä tasolla tapahtuvat prosessit ja yksilölliset ominaisuudet. Näillä tasoilla tapahtuvien prosessien nähtiin aiheuttavan fyysisiä oireita, joiden alkuperää ei voitu palauttaa yksinomaan fyysiselle tasolle. Yllä olevassa katkelmassa henkilö näkee itsensä kokonaisvaltaisesti herkkänä ihmisenä ja löytää selityksen eri ruokien aiheuttamille oireille yksilöllisistä ominaisuuksistaan. Länsimainen lääketiede olisi tarkastellut henkilön saamia oireita eri ruoka-aineista ja mahdollisesti diagnosoinut ne yliherkkyytiloiksi, joita kutakin olisi käsitelty irrallisena allergiana tai yliherkkyytenä.

Subjektiivisen terveystietämisen voi liittää myös identiteetin työstämiseen ja minän kysymyksiin. Oman kehon tuntemisen kautta pyritään tuntemaan oma itse paremmin ja kokonaisvaltaisemmin. Oman kehon tuntemuksia ja oireita seurataan myös osana refleksiivistä identiteettiprojektia, jossa yksilö jatkuvasti tarkkailee itseään. Tähän prosessiin liittyy jatkuva itsen muokkaaminen. (Giddens 1991, 81.) Myös mahdollisimman hyvin itselle sopivan ruokavalion etsimistä voidaan pitää jatkuvana itsen parantamisena ja itsen tuntemisen opetteluna. Tällöin se, että ruoka aiheuttaa helposti oireita kertoo siitä, että on herkkä ihminen, ja raskaiden ruokien sopimattomuus voidaan puolestaan liittää feminiinisyyteen.

Nikolas Rosen mukaan 2000-luvun ihminen näkee hyvinvointinsa oman ruumiinsa kautta. Omaa kehoa mitataan ja tarkkaillaan erilaisten laitteiden avulla ja voidaan puhua biokansalaisista. Minästä tulee oikea minä asiantuntijoiden opastuksella ja erilaisten tekniikoiden avulla (Rose 2001.) Vienna Setälän mukaan maallikon kokemus omasta hyvinvoinnistaan asettuu asiantuntijoiden tai mittalaitteiden tarjoaman tiedon alamaiseksi. Tullakseen ”terveystoimijaksi” on yksilön hyväksyttävä hänelle tarjotut terveyden määritelmät ja diskurssit. (Setälä 2009, 280–283.) Minän nostaminen subjektiiviseksi oman kehon parhaaksi asiantuntijaksi voidaan ajatella olevan vastaisku biokansalaisuudelle, jossa terveys ja hyvä olo määritellään ulkopäin. Mittareiden ja yksittäisten lukujen sijasta halutaan nostaa esiin oma kokemus hyvinvoinnista. Korostamalla kokemuksen ja omien tuntemusten merkitystä yksilö ikään kuin ottaa toimijuutensa takaisin ja lakkaa olemasta vain määrittelyjen kohde.

Ulla Järven (2011) mukaan käynnissä olevissa terveyden kampanjoissa ei ole kyse medikalisaatiosta, vaan siitä kuka saa määritellä hyvän kansalaisuuden. Näyttäytymällä terveitä elintapoja noudattavana yksilönä on mahdollista näyttäytyä myös vastuullisena kansalaisena, kuten luvussa 5.6 esitin. Järven mukaan yksilöt haastavat asiantuntijat ja nimittävät itse itsensä asiantuntijoiksi, joita valtuuttaa kokemus. Siten he voivat sanella mitkä ovat hyvän elämän kriteerit ja suositeltavat elämäntavat. (Järvi 2011, 46–48.) Luonnollisuuden ja hyvän olon diskurssia käyttämällä haastetaan virallisten terveysauktoriteettien käyttämä valistuksen diskurssi. Niissä yksilö positioidaan asiantuntijaksi, jolla on aivan erityistä, oman kehon kautta saatua tietoa terveydestään. Terveys näyttäytyy subjektiivisena tilana, jossa olennaista ovat erilaiset fyysiset, psyykkiset ja mahdollisesti myös hengelliset ulottuvuudet. Yksilöt asiantuntijoiksi nostavilla diskursseilla otetaan kantaa yksilöllisyyden ja syvällisemmän terveystähtämyksen puolesta.

Vaikka haastatteluissa tukeuduttiin etupäässä virallisten terveysauktoriteettien ja lääketieteen näkemyksiin, nousi myös holistinen terveystähtämys etenkin naisten haastatteluissa esiin. Usein nämä kaksi terveystähtämystä kulkivat haastatteluissa rinnakkain toisiaan täydentäen ja välillä myös ristiriitaan asettuen. Kehollisen tiedon nähtiin olevan syvällisempää ja yksilöllisempää kuin länsimaisen lääketieteen ja ravitsemustieteen tarjoama objektiivinen tieto. Oman olon kuulostelun ja oireiden kotihoidon korostamisen voidaan nähdä liittyvän haluun saada syvällisempää tietoa omasta kehosta ja omasta itsestä. Monet haastateltavat korostivat, että omia oloiloja ja oireita seuraamalla oli mahdollista elää oireiden kanssa ja löytää niihin ratkaisuja syömisvalintojen kautta. Erityisesti pieniä vaivoja, kuten ruuansulatukseen liittyviä ongelmia, selitettiin usein mielen ja yksilöllisten ominaisuuksien kautta, eikä niihin haettu lääketieteellisiä selityksiä. On kuitenkin huomattava, että

vaikka holistisesta terveystä näkemyksestä ammentava yksilöllinen terveystä näkemys tuli esiin useissa haastatteluissa, ei sitä voida pitää yhtä painokkaana ja merkittävänä kuin virallista terveystä näkemystä seuraavaa valistuksen diskurssia.

Vaihtoehtoisten terveystä näkemysten diskurssissa näen olevan kyse samasta kaipuusta syvällisempään ja subjektiivisempaan terveystä näkemykseen kuin hyvän olon ja puhtauden diskurssissa. Näissä kaikissa edellä mainituissa diskurssissa yksilö käsitetään holistisesti ja korostetaan kokonaisuuden merkitystä. Vaihtoehtoisen terveystä näkemysten diskurssin käyttämisellä voidaan kritisoida länsimaisen lääketieteen tapaa käsittää keho ja mieli toisistaan erillisiksi. Vaihtoehtoisesa terveystä näkemyksessä luotetaan kuitenkin yksilön sijasta ulkoiseen auktoriteettiin. Tämä auktoriteetti voi olla yksittäinen henkilö, kuten luontaishoitaja tai jokin terveystä markkinoinnin kentällä toimiva taho. Vaihtoehtoiset terveystä näkemykset sijoittuvatkin mielenkiintoisella tavalla luonnollisuutta ja holistista terveystä näkemystä korostavien diskurssien ja perinteisen terveystä diskurssin väliin. Samalla kun ne käyttävät hyväkseen holistista terveystä käsitystä ne jäljittelevät ja käyttävät hyväkseen perinteisen lääketieteen konventioita saaden siten uskottavuutta terveystä edellisenä toimijana.

6.8 Yhteenveto

Työn alussa esitin kaksi kysymystä joihin halusin vastauksen. Ensimmäinen niistä koski sitä, millaisia erilaisia syömisestä diskurssia aineistossa esiintyy ja millaisiin hierarkkisiin suhteisiin ne asettuvat. Luvussa 5 esittelin kuusi keskeisintä syömisestä diskurssia, jotka olivat maku, eettisyys, perinne, sosiaalisuus, rationaalinen kuluttaminen ja terveystä. Diskurssit asettuivat suhteeseen toisiinsa eri tavoin. Niiden välillä käytiin neuvotteluja, joissa eri diskurssia tarkasteltiin ja eri vaihtoehtoja punnittiin. Tarkastelin myös diskurssien välistä kamppailua ja eri diskurssien vahvuutta ja heikkoutta. Esitin, että terveystä diskurssi oli aineistossa hegemoninen diskurssi. Myös sosiaalisuuden diskurssi ja perinnekurssi olivat vahvoja diskurssia, etenkin kun ne yhdistyivät keskenään. Maun, eettisyyden ja rationaalisen kuluttamisen diskurssit näyttäytyivät näitä heikompiina diskurssina, jotka pystyivät yhdistyessään kuitenkin haastamaan vahvemmat diskurssit. Nostalgia, luonnollisuus ja huoli olivat argumentointikeinoja, joilla pyrittiin vahvistamaan valittua diskurssia ja omia näkemyksiä.

Toinen tutkimuskysymys koski sitä, mitä terveellisellä syömisellä tarkoitetaan ja miksi terveellisesti syömistä pidetään niin tärkeänä. Tarkastelin lähemmin terveellisen syömisestä eri diskurssia, joita olivat valistuksen diskurssi, kohtuuden ja kontrollin diskurssit, puhtauden diskurssi, hyvän olon

diskurssi ja vaihtoehtoisten terveysnäkemysten diskurssi. Terveellisesti eläminen näyttäytyi sekä yksilöä sitovana normatiivisena pakkona että mahdollisuutena työstää identiteettiä.

Terveellisesti syöminen oli rationaalista toimintaa, joka kääntyi mahdollisuudesta ennaltaehkäistä terveysriskejä velvollisuudeksi tehdä niin. Terveysteen sisältyi normatiivinen ulottuvuus ja terveellisesti syöminen velvollisuutta korostettiin sekä toisten että itsen suhteen. Oman ja toisten syöminen terveellisyyden huomioiminen nähtiin vastuullisena käytöksenä. Kontrollin ja kieltäytymisen voidaan nähdä liittyvän myös protestanttisiin hyveisiin, mikä selittäisi niiden korostumisen tässä suomalaisessa aineistossa. Esitin myös, että kontrollia hyveenä pitävässä kulttuurissa ylipainoinen keho viestii hedonismista ja mässäilystä. Tämä selittäisi sen miksi painonhallinnan kysymykset nousivat aineistossa niin vahvasti esiin.

Yksilöt voivat myös hyötyä terveyden korostumisesta ja käyttää terveyden diskursseja hyväkseen. Valistuksen diskurssissa yksilö voi asettua vastuullisen kansalaisen positioon tuoden itsensä esiin positiivisessa valossa. On myös mahdollista haastaa valistuksen diskurssi käyttämällä muita terveyden diskursseja. Hyvän olon ja puhtauden diskursseissa korostuivat subjektiivinen terveystä näkemys ja yksilön rooli kehonsa ylimpänä asiantuntijana. Omaa kehoa ja tuntemuksia tarkkailemalla nähtiin saavutettavan syvällisempää ja yksilöllisempää tietoa, kuin se tieto mitä länsimaisella lääketieteellä oli tarjota. Myös vaihtoehtoisten terveystä näkemysten diskurssissa tukeuduttiin samaan holistiseen terveystä näkemykseen, vaikka siinä käytettiin hyväksi länsimaisen lääketieteen konventioita.

Omaa merkitystään terveytensä ylimpänä auktoriteettina korostamalla yksilö voi haastaa perinteisen terveysdiskurssin, jossa hänelle on osoitettu alistuvan biokansalaisen rooli. Biokansalainen hyväksyy hänelle tarjotut näkemykset terveydestään, jolloin yksilön hyvinvointia mitataan vain ulkoisten mittareiden ja asiantuntijoiden lausuntojen avulla. Korostamalla kehon kertomaa kokemuksellista tietoa yksilö voi kritisoida hyvinvoinnin mitattavuutta, tavoitella syvällisempää tietoa hyvinvoinnista ja terveydestä ja osallistua terveyttä koskevaan keskusteluun kokemuksellisen asiantuntijan roolissa.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä työssä tarkastelun kohteena oli ruokaa ja syömistä käsittelevä puhe, jota käsittelin diskurssin käsitteen kautta. Erotin haastattelupuheesta kuusi eri syömisen diskurssia, joiden välisiä suhteita tarkasteltuani totesin terveystieteen olevan aineiston vahvin diskurssi. Tarkastelin terveellisen syömisen eri ulottuvuuksia viiden terveystieteen kautta, jotka kuvasivat terveelliseen ja hyvään oloon keskittyvää syömistä eri tavoin.

Syömistä ei ole sosiologian kentällä tutkittu kovinkaan ahkerasti ja näin erityisesti terveelliseen syömiseen keskittyvälle tutkimukselle olevan tilausta. Lähestyin ruokakulttuuria sosiaalisen konstruktionismin kautta keskittyen syömisen saamiin merkityksiin. Suomessa ruokakulttuuria tutkinut Johanna Mäkelä on lähestynyt ruokakulttuuria ja syömistä lähinnä realistisen otteen kautta tutkien (esim. Mäkelä 2000; Mäkelä 2003). Todellisuuden eri tasoilla liikkuvien tutkimusten voidaan nähdä täydentävän toisiaan kertoen samasta asiasta eri puolia. Ruokapuhetta tarkastelemalla voidaan tarkastella sitä, millainen on 2000-luvun suomalainen ruokakulttuuri.

Pyrin tutkielmassa mahdollisimman hyvään luotettavuuteen huolellisella aineiston käsittelemisellä ja litteroinnilla. Voidaan kuitenkin pohtia sitä, missä määrin oma roolini haastattelijana vaikutti käytettyihin diskursseihin. Alapuron mukaan tutkija ”konstruoidaan sosiaalisesti tietynlaisen tietämisen ja siihen liittyvän vallan henkilöitymäksi” (Alapuro 1995, 40). Totesin aiemmin, että usein syömiseen liittyvät kysykset on nähty terveystieteen ja ravitsemuksen kentälle kuuluviksi. Esimerkiksi mediassa näistä asioista puhuvat ensisijaisesti noiden alojen asiantuntijat. Siten on ymmärrettävää jos minun on haastattelijana nähty edustavan näiden alojen käyttämiä diskursseja ja niiden valtaa ja siten asettavan odotuksia oikeista diskursseista.

Keskityin tässä työssä terveelliseen syömiseen, joten on mahdollista että huomaamatta jäi paljon ruokakulttuuriin, perinteeseen ja sosiaalisiin seikkoihin liittyviä asioita. Perinteen ja sosiaalisuuden diskurssit sisälsivät rikasta ja mielenkiintoista aineistoa, joka olisi tarjonnut mahdollisuuden syventyä tarkemmin näihin teemoihin. Myös keskittymällä esimerkiksi maun diskurssiin olisi ollut mahdollista saada esiin monimuotoisempaa aineistoa mausta ja nautiskelusta. Toisaalta terveystieteen hegemonisuus näyttää perustellulta, ainakin jos tarkastellaan yksittäisten lausumien lukumäärää aineistossa. Esimerkiksi maun ja eettisyyden diskursseja käytettiin määrällisesti huomattavasti vähemmän kuin terveyden diskursseja. Terveystieteen diskursseissa myös käytettiin useita normatiivisia ja pakkoa ilmaisevia ilmaisuja, jotka eivät esiintyneet muiden

diskurssien yhteydessä. Terveellisyydestä puhuttiin sellaisella intohimolla ja sitä pidettiin niin tärkeänä seikkana, ettei esimerkiksi makua käsiteltäessä päästy samalle tasolle.

Mahdollisia jatkotutkimuksen aiheita nousi useita. Protestanttisen kulttuurin ja kontrolloidun syömisen välisen yhteyden tarkastelu olisi yksi mahdollinen tutkimusaihe. Terveellisen syömisen eri osa-alueita olisi myös mahdollista tarkastella tarkemmin. Erityisesti voisi keskittyä tarkastelemaan rationaalista ravitsemustieteen diskurssia ja sitä miten sitä käytetään arkipuheessa tai mediassa. Olisi myös mahdollista tarkastella tarkemmin holistista terveystieteen näkemystä ja sitä miten sen avulla kamppaillaan virallisia terveyden auktoriteetteja vastaan. Myös erilaisten identiteettikysymysten tarkempi tarkastelu terveellisen syömisen kautta olisi mahdollinen tutkimuksen aihe.

Tulokset sekä vahvistivat aikaisempien tutkimusten havaintoja että toivat esiin uusia löydöksiä. Terveys näyttää nousseen ainakin yhdeksi tärkeimmistä, ellei jopa tärkeimmäksi syömistä määrittäväksi tekijäksi, kuten Lupton (1996) ja Mäkelä (2003) ovat esittäneet. Lupton käsittelee tutkimuksessaan (1996) terveellistä syömistä ja nimesi luonnollisuuden, kokonaisvaltaisen terveyden ja hyvän olon ihanteen, sekä kohtuuden olennaisiksi terveellisen syömisen ulottuvuuksiksi. Nämä ulottuvuudet nousivat esiin myös tämän työn aineistossa. Myös aiemmista tutkimuksista eroavia havaintoja nousi esiin. Lupton (1996) korosti kohtuuden diskurssin koostuvan askeettisuuden ja hedonismin vuorottelusta. Tässä työssä puolestaan tuli esiin se, että kontrollointia korostetaan yksinäänkin, eikä se aina tarvitse hedonismia vastaparikseen. Sen sijaan kontrollointi näyttäytyi itsenäisenä diskurssina. Mielihaluille antautumista ei kontrollin diskurssissa pidetty välttämättömänä, vaan pikemminkin tavoitteena oli kieltäytyminen ja askeettisuus.

Liitin askeettisuuden ja kieltäytymisen ihanteen protestanttisiin hyveisiin, joiden myös Turner (1982) on nähnyt liittyvän toisiinsa. Protestanttinen kulttuuriperintö olisi siten yksi mahdollisesti syömistä ja ruokasuhdetta määrittävä tekijä selittäen miksi suomalainen suhtautuminen asettuu lähemmäksi pohjoisamerikkalaista kuin välimerellistä suhtautumista syömiseen (Ochs ym. 1996). Protestanttisen kulttuurin kieltäytymistä ja askeettisuutta korostava ominaispiirre on kuitenkin vain yksi osatekijä selittämässä terveydellisten näkökohtien korostumista syömisessä.

Työssä nousi esiin kaksi huomionarvoista tulosta. Ensinnäkin terveelliseen syömiseen liittyy vahva normatiivinen ulottuvuus. Terveellisesti syöminen näyttäytyi vastuullisena käytöksenä ja velvollisuutena, jonka nähtiin sitovan itseä ja muita. Tässä työssä esiin tulleet havainnot vahvistavat aiemmin esitettyjä näkemyksiä terveellisestä elämisen normatiivisesta ulottuvuudesta (Crawford

2006; Becker 1993). Vastuullisesti toimiminen tarkoitti terveellisen syömisen auktoriteettien, kuten ravitsemuksen asiantuntijoiden ja lääkäreiden, ohjeiden noudattamisena. Erilaisten terveydellistä ja ravitsemuksellista valistusta antavien tahojen näkemykset muokkaavat syömistä ravitsemuksellisesti ja terveydellisesti parempaan suuntaan. Yksilön voidaan ajatella ”kääntyvän medikaaliseksi subjektiksi” (Helen 2002, 109).

Virallinen terveystieteellinen näkemys voitiin kuitenkin haastaa holistisen terveystieteellisen näkemyksen kautta, jossa yksilö näyttäytyy kehonsa parhaana asiantuntijana. Tämä on työn toinen keskeinen tutkimustulos. Hyvän olon ja puhtauden diskursseissa terveys näyttäytyy kokonaisvaltaisena ja subjektiivisena asiana. Terveellinen syöminen voi näyttäytyä ohjeiden noudattamisena ja virallisten auktoriteettien aseman hyväksymisenä, mutta yksilöt voivat myös kamppailla näitä tahoja vastaan käyttämällä toisenlaisia terveyden diskursseja. Pidän huomionarvoisena havaintoa siitä, että terveellisen syömisen diskurssien kautta voidaan myös työstää identiteettiä ja taistella oman toimijuuden puolesta medikalisoituneessa kulttuurissa.

Näen terveellisen syömisen korostumisen liittyvän medikalisaatioon ja terveyden yleiseen korostumiseen kulttuurissamme. Ei kuitenkaan voida puhua syömisen medikalisaatiosta, sillä syömistä ei tapahtumana ole julistettu sairaudeksi joka vaatii hoitoa. Pikemminkin voidaan nähdä, että tietynlainen syöminen on asetettu tarkkailun alle. Medikalisaation voidaan nähdä levittyneen syömisen kentälle siinä mielessä, että esimerkiksi painonhallinta ja kohonnut verenpaine nähdään hoitoa vaativina sairauksina. Tuomaisen (2001, 38) mukaan yhä useampi sairaus voidaan nähdä elämäntapasairaukseksi ja siten itse aiheutetuksi ja toisaalta vältettävissä oleviksi. Tässä mielessä syöminen ja medikalisaatio risteävät: syömisen ja elämäntapasairauksien, kuten lihavuuden, diabeteksen ja kohonneen kolesterolin, yhteyttä korostetaan. Medikalisaation rajojen piirtäminen onkin monesti vaikeaa ja esimerkiksi funktionaaliset elintarvikkeet ovat omalta osaltaan vaikeuttaneet ruuan ja lääkkeen välisen rajan hahmottamista.

Weberin (1990) mukaan lumous häviää rationalisoituvasta maailmasta. Lumous haihtuu myös syömisestä, kun kiinnitetään huomiota vain ravitsemuksen päämäärään ja toimitaan niin, että valittaisiin mahdollisimman tehokkaat päämäärät optimaalisen ravitsemuksen saavuttamiseksi. Näen lumouksen haihtumisen yhtenä syynä sille, että nostalginen näkemys menneisyyden kulta-ajasta korostui. Terveystieteellisen keskittyvässä syömisessä unohdetaan maku, sosiaalisuus, perinne ja monet muut syömisen ulottuvuudet ja keskitytään rationaaliseen ravintoaineiden tankkaamiseen. Mitä vahvemmaksi terveyden diskurssi muodostuu, sitä enemmän se alkaa näyttää vaihtoehdottomalta totuudelta – ja sitä vähemmän jää tilaa muille syömisen diskursseille.

Diskurssien käytöllä voidaan nähdä olevan yhteiskunnallisia vaikutuksia. Tutkijan tehtävänä onkin ”paneutua ideologisiin seurauksiin ja tämän pohjalta kritisoida sellaisia käytäntöjä ja diskursseja, jotka ovat legitimoimassa erilaisia alistussuhteita ja (--) asettua niitä heikentävien tulkintojen ja käytäntöjen puolelle” (Jokinen ym. 1993, 97). Tässä tutkielmassa olen halunnut kyseenalaistaa hegemonisen terveysdiskurssin ja nostaa esiin sen, että on myös monia muita tapoja käsittää syöminen. Siten toivottavasti omalta osaltani olen vaikuttanut niihin konkreettisiin yhteiskunnallisiin seurauksiin, joita diskurssien käytöllä on.

LÄHTEET

- Adam, Barbara & van Loon, Joost (2000) Introduction: repositioning risk. The challenge for social theory. Teoksessa Barbara Adam, Ulrich Beck & Joost van Loon (toim.) *The risk society and beyond. Critical issues for social theory*. London: Sage Publications, 1–31.
- Aho, Timo (2009) Lihavuuden biopoliittinen haltuunotto. Suomen Lääkärilehden tekstit lihavuudesta 1995–2008 medikalisoituneessa kulttuurissa. Pro gradu –tutkielma. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Aronson, Naomi (1984) Comment on Bryan Turner’s ”The government of the body: medical regiments and the rationalization of diet”. *The British journal of sociology* 35:1, 62–65.
- Becker, Marshall H. (1993) A medical sociologist looks at health promotion. *Journal of health and social behaviour* 34:1, 1–6.
- Beck-Gernsheim, Elisabeth (2000) Health and responsibility. From social change to technological change and vice versa. Teoksessa Barbara Adam, Ulrich Beck & Joost van Loon (toim.) *The risk society and beyond. Critical issues for social theory*. London: Sage Publications, 122–135.
- Calhoun, Craig (2012) (toim.) *Dictionary of social sciences*. Oxford University Press.
- Conrad, Peter & Schneider, Joseph (1980) *Deviance and medicalization. From badness to sickness*. St. Louis: Mosby.
- Crawford, Robert (2006) Health as a meaningful social practice. *Health* 10, 104–120.
- Elias, Norbert (1994) *The civilizing process. Sociogenetic and psychogenetic investigations*. Englanniksi kääntänyt Edmund Jephcott. Oxford: Blackwell Publishing. Saksankielinen alkuteos 1939.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha (1998) *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Falk, Pasi & Gronow, Jukka (1985) Ravintotiede ja ruokahalun disiplinaatio. *Tiede & Edistys* 10:1, 47–53.
- Fowler, R. (1991) *Language in the news. Discourse and ideology in the press*. London: Routledge.

- Germov, John & Williams, Lauren (1999) The hyper-rational social appetite. Towards a synthesis of food trends. Teoksessa John Germov & Lauren Williams (toim.) A sociology of Food and nutrition. The social appetite. Oxford: Oxford University Press, 301–310.
- Giddens, Anthony (1991) Modernity and self-identity. Self and society in the late modern age. Cambridge: Polity Press.
- Helén, Ilpo (2002) Lääketieteen lupaus ja elämän politiikka. *Sociologia* 39:2, 104–115.
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena (2000) Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena & Sajavaara, Paula (2010) Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Foucault, Michel (2005) Tarkkailla ja rangaista. Suomentanut Eevi Nivanka. Helsinki: Otava. Ranskankielinen alkuteos 1975.
- Illich, Ivan (1975) Medical nemesis. The expropriation on health. London: Marion Boyars.
- Jauho, Mikko (2003) Terveyskansalaisuus ja elämän politiikka. Teoksessa Ilpo Helén & Mikko Jauho (toim.) Kansalaisuus ja kansanterveys. Helsinki:Gaudeamus, 13–32.
- Johnston, Alexandra (2007) Gatekeeping the family. How family members position one another as decision makers. Teoksessa Deborah Tannen, Shari Kendall & Synthia Gordon (toim.) Family Talk. Discourse and identity in four american families. New York: Oxford University Press, 165–194.
- Jokinen, Arja & Juhila, Kirsi & Suoninen, Eero (1993) Diskurssianalyysin aakkoset. Tampere: Vastapaino.
- Järvi, Ulla (2011) Kun terveydestä tuli uskonto ja syömisestä uskontunnustus. *Tiedepolitiikka* 36:4, 45–50.
- Kääriäinen, Kimmo (2003) Teorioita uskonnon ja yhteiskunnan muutoksesta. Teoksessa Kimmo Kääriäinen, Kati Niemelä & Kimmo Ketola (2003) Moderni kirkkokansa. Suomalaisten uskonnollisuus uudella vuosituhanella. Kirkon tutkimuskeskuksen julkaisuja 82.
- Lawrence, Mark & Germov, John (1999) Future food: the politics of functional foods and health claims. Teoksessa John Germov & Lauren Williams (toim.) A sociology of food and nutrition. The social appetite. Oxford: Oxford University Press, 54–76.

- Luostarinen, Heikki & Väliverronen, Esa (1991) *Tekstinsyöjät. Yhteiskuntatieteellisen kirjallisuuden lukutaidosta*. Tampere: Vastapaino.
- Lupton, Deborah (1996) *Food, the body and the self*. London: Sage.
- Myllykangas, Markku (2001) Terveystarpeiden lietsontaa: mistä medikalisaatiossa on kyse? *Tiedepolitiikka* 26:3, 7–22.
- Mäkelä, Johanna (1996) ”Kyllähän sitä aina yrittää syödä enemmän salaattia.” Ravitsemussuositukset ja pääkaupunkilaisnaisten näkemykset terveellisestä syömisestä. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti* 33 (1), 17–23.
- Mäkelä, Johanna (2000) Hyvä ruoka ja paha ruoka. Teoksessa Tommi Hoikkala & J.P. Roos (toim.) *2000-luvun elämä. Sosiologisia teorioita vuosituhaten vaihteesta*. Helsinki: Gaudeamus, 201–217.
- Mäkelä, Johanna (2003) Luonnosta kulttuuriksi. Teoksessa Johanna Mäkelä & Päivi Palojoki & Merja Sillanpää (2003) *Ruisleivästä pestoon. Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin*. Helsinki: WSOY, 34–73.
- Ochs, Elinor & Clotilde Pontecorvo & Fasulo, Alexandra (1996) Socializing taste. *Ethnos* 61:1–2, 7–46.
- Palojoki, Päivi (2003) Tieto, ruoan valinta ja oppiminen. Teoksessa Johanna Mäkelä, Päivi Palojoki & Merja Sillanpää (2003) *Ruisleivästä pestoon. Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin*. Helsinki: WSOY, 109–152.
- Peräkylä, Anssi (1995) Kvalitatiivisen tutkimuksen kohteet ja ihmiskuva. Leskinen J. (toim.) *Laadullisen tutkimuksen risteysasemalla*. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus, 39–50.
- Pietikäinen, Sari & Mäntynen, Anne (2009) *Kurssi kohti diskurssia*. Tampere: Vastapaino.
- Riska, Elianne (1982) Health education and its ideological content. *Acta Sociologica* 25, 41–46.
- Riska, Elianne (2010) Peter Conrad: medikalisaatio. Teoksessa Ulla Ashorn, Lea Henriksson, Juhani Lehto & Paula Nieminen (toim.) *Yhteiskunta ja terveys. Klassisia teoreettisia näkökulmia*. Helsinki: Gaudeamus.
- Ritzer, George (2008) *The Mcdonaldization of society* 5. London: Pine Forge Press.

Rose, Nikolas (1990) *Governing the soul. The shaping of the private self.* London: Routledge.

Rose, Nikolas (2001) *Elämän itsensä politiikka.* Suomentanut Mianna Meskus. *Tiede ja edistys* 26:2, 81–101.

Ruusuvuori, Johanna & Nikander, Pirjo & Hyvärinen, Matti (2010) *Haastattelun analyysin vaiheet.* Teoksessa Johanna Ruusuvuori, Pirjo Nikander & Matti Hyvärinen (toim.) *Haastattelun analyysi.* Tampere: Vastapaino, 9–29.

Scott, John & Marshall, Gordon (2009/2012) *A dictionary of sociology.* Oxford University Press.

Tammi, Tuukka (1996) *Asiantuntijan ruokavalio. Keskustelunanalyttinen tutkielma asiantuntijuuden rakentumisesta potilaan ruokailutottumuksista lääkärin vastaanotolla keskusteltaessa.* Pro gradu tutkielma. Sosiologian ja sosiaalipsykologian laitos. Tampere: Tampereen yliopisto.

Tikkala, Heikki & Elo, Jyrki & Tuomainen, Raimo & Myllykangas, Markku (1999) *Medikalisaatio ja armo.* *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 36:2, 172–178.

Tuomainen, Raimo (2001) *Terveyden palvontaan. Medikalisaation luomat uhkavisiot.* *Tiedepolitiikka* 26:4, 31–41.

Tuomainen, Raimo & Myllykangas, Markku & Elo, Jyrki & Rynänen, Olli-Pekka (1999) *Medikalisaatio. Aikamme sairaus.* Tampere: Vastapaino.

Turner, Bryan S. (1992) *Regulating bodies. Essays in medical sociology.* London: Routledge.

Weber, Max (1990) *Protestanttinen etiikka ja kapitalismin henki.* Suomentanut Timo Kyntäjä. Juva:WSOY. Saksankielinen alkuteos 1905.

Wicks, Deidre (1999) *Humans, Food, and Other Animals: The vegetarian option.* Teoksessa John Germov & Lauren Williams (toim.) *A sociology of food and nutrition. The social appetite.* Oxford: Oxford University Press, 98–115.

Willetts, Anna (1997) *Bacon sandwiches got the better of me. Meat eating and vegetarianism in South-East London.* Teoksessa Pat Caplan (toim.) *Food, health and identity.* London: Routledge, 111–130.

Zola, Irving Kenneth (1972) Medicine as an institution of social control. *Sociological review* 20:4, 487–503.

Zwier, Sandra (2009) Medicalization of food advertising. *Nutrition and health claims in magazine food advertisements 1990–2008*. *Appetite* 53:1, 109–113.

Internet-lähteet

Keso, Teija & Lehtisalo, Jenni & Garam, Sini (toim.) *Järkipalaa-käsikirja*. Sitran julkaisu.
<http://www.sitra.fi/julkaisut/muut/J%C3%A4rkipalaa%20K%C3%A4sikirja.pdf?download=Lataa+pdf>. Viitattu 3.5.2014.

Peltonen, Maria (2011) Johanna Mäkelä Helsingin yliopiston ruokakulttuurin professoriksi. Helsingin yliopisto: Helsingin yliopiston lehdistötiedotteet.
<http://savotta.helsinki.fi/halvi/tiedotus/lehti.nsf/e1e392ad852e72f5c225680000404fa8/7a665db59a34d7e5c2257952003ecec1d?OpenDocument>. Viitattu 3.5.2014.

Ruoka ja ravitsemuskasvatus oppimisjatkumona. Opetushallituksen verkkosivut:
http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/perusopetus/hyvinvointi_ja_turvallisuus/kouluruokailu/kotivaki/ruoka_ja_ravitsemuskasvatus_oppimisjatkumona. Viitattu 3.5.2014.

LIITE 1

Sosiologian opiskelija etsii tutkimushenkilöitä



Minna Mäkelä

Urjalalalainen opiskelija **Anniina Tapioharju** etsii lokakuun aikana tutkimushenkilöitä sosiologian graduaan varten. Tarkoituksena on löytää vähintään kymmenen, eri ikäistä ihmistä, jotka voisivat pitää parin päivän ajan ruokapäiväkirjaa ja osallistua sen jälkeen haastatteluun.

– Jos aineisto on runsas, kymmenkunta tutkimushenkilöä riittää. Muussa tapauksessa heitä pitää olla enemmän. Tutkimushenkilöiksi käyvät aivan tavalliset ihmiset.

Anniina Tapioharju opiskelee Tampereen yliopistossa. Hän kertoo valinneensa lopputyönsä aiheeksi suomalaisen ruokakulttuurin ja syömisestä muutokset, koska ulkomailla vietetty vuosi herätti hänen kiinnostuksensa kotimaan ruokakulttuuria kohtaan.

– Olin vuoden Turkissa opiskelijavaihdossa. Kiinnostuin siitä, mitä ja miten ihmiset syövät. Suomessa puhutaan hirveästi ruuasta, mutta tutkimustietoa ruokakulttuurista ei juuri ole.

Anniina Tapioharju sanoo, että tutkimukseen osallistuvien nimet jäävät vain hänen tietoonsa, tutkimukseen osallistuvat ovat anonyymejä.

– Jos itse haluaa kertoa muille olevansa mukana tutkimuksessa, se sopii, mutta minä en kerro kenellekään, keitä mukana on.

Tutkimukseen liittyvät haastattelut Anniina Tapioharju järjestää tilanteen mukaan paikassa, joka osallistujalle parhaiten sopii.

– Asun taas itsekin Urjalassa. Minulla on mies ja viiden kuukauden ikäinen tytär. Mieheni on Urjalassa töissä ja minun opintoni ovat siinä vaiheessa, etteivät ne enää vaadi läsnäoloa yliopistolla, kertoo 27-vuotias Anniina Tapioharju.

Lopputyön on tarkoitus valmistua ensi kevään aikana.

Tutkimukseen mukaan haluavat voivat ottaa Anniina Tapioharjuun yhteyttä sähköpostitse anniina.tapioharju@uta.fi tai puhelimitse 050 4626 419.

Urjalan Sanomat 3.10.2013.

LIITE 2

Käyttämäni litteraatiomerkit:

(.)	lyhyehkö tauko
(...)	pitkä tauko
hhh	ulohengitys
.hh	sisäänhengitys
he he	nauria
.joo	sana, joka on lausuttu sisäänhengittäen
j(h)oo	h kuvaa ulohengitystä sanan sisällä
(juu)	hiljaisesti lausuttu sana
(-)	sana, josta ei ole saatu selvää
(--)	pitempi puhumisen jakso, josta ei ole saatu selvää
lusik-	sana jää kesken
hinta	erityisesti painotettu tavu
hirveesti	erityisesti painotettu sana
((kavelee jääkaapille))	toiminnan kuvailua

Tekstissä esiintyvien katkelmien yhteydessä olen käyttänyt seuraavia muotoiluja:

aattelin että <i>niitähän</i>	erityisen olennainen sana tai lause on korostettu kursiivilla
[terveysdiskurssi]	tekstiin lisäämäni huomautus