



TERVEYSKÄYTTÄYTYMINEN HAASTETUN ASiantuntijuuden AIKAKAUDELLA

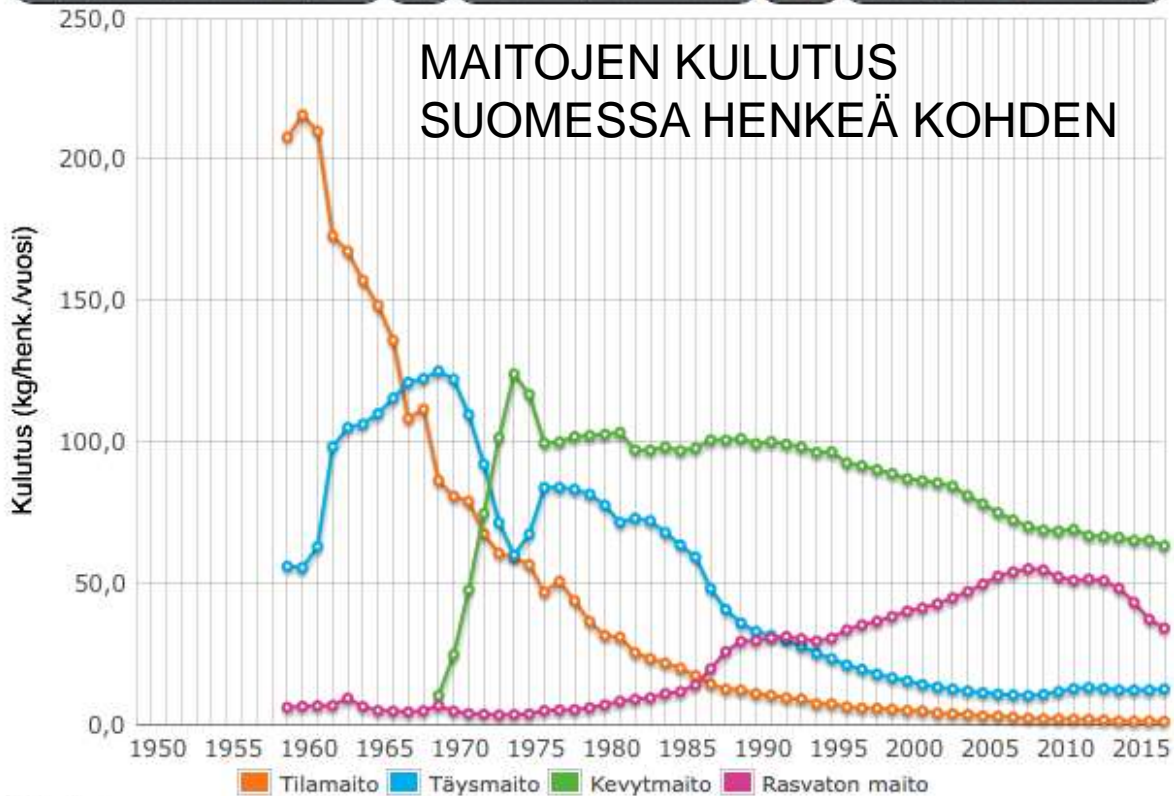
Piia Jallinoja, professori

Terveyspsykologian päivät 29.10.2019, Helsinki

MITÄ SYÖMISELLE ON TAPAHTUNUT?



Vilja, peruna, maito, liha ja kala Vilja Liha, kala ja kananmunat **Maito** Piimä, jogurtti, juusto ja voi



UUSIA
VALINTAPERUSTEITA

HAJAANTUMINEN?

Ruokavalioiden noudattaminen (%) ja niiden muutokset 2008 - 2016

	2008	2010	2012	2014	2016
n	2625	2380	2073	2801	2384
Perusruokavalio ilman mitään rajoituksia	58,7	57,2	63,9	67,5	67,7
Diabeetikon ruokavalio	4,3		5,5	6,2	5,0
Laktoositon/vähälaktoosinen	17,5	19,7	15,7	15,3	15,8
Vähärasvainen	28,7	26,1	17,7	17,9	16,9
Sokeriton/vähäsokerinen		17,6	12,5	14,7	14,5
Suolaton/vähäsuolainen	16,5	15,5	9,7	10,3	11,6
Vähähiilihydraattinen	5,2	7,5	10,3	7,9	5,9
Gluteeniton (keliakian vuoksi)				1,5	2,2
Gluteeniton/vähäglut. (muusta syistä)				2,6	3,5
Gluteeniton	1,5	1,8	2,2		
Proteiinipitoinen ruokavalio					8,8
Täysin maidoton	3,1	4,4	2,7	2,8	3,9
Ruokavalio, joka ei sisällä punaista lihaa	3,9	4,6	5,5	5,2	8,3
Lihaton	2,1		1,4	1,6	
Ruokavalio, joka ei sisällä kalaa	2,0	1,9	2,2	2,0	3,1
Ruokav., joka ei sisällä kananmunaa	1,5		1,0	1,0	1,8
Vegaaninen			0,3	0,3	1,1
Vegetaristinen			1,8	1,5	2,5
Raakaravintoon ainakin osittain perustuva			1,7	1,3	1,6
Vältän allergian vuoksi tiettyjä ruoka-aineita	8,6	6,9	5,7	3,7	6,3
Vältän ylipainon vuoksi tiettyjä ruoka-aineita	11,6	8,1	7,7	5,2	4,7
Vältän sairauden vuoksi tiettyjä ruoka-aineita	7,4	6,7	4,3	3,1	4,3
Paleoruokavalio					0,3
Itämeren ruokavalio					0,9
Uskonnon rajoittama			5,0		
Ravitsemusterapeutin suosittelema					0,7
5:2-dieetti				1,0	0,4
Laihduttanut viimeisen vuoden aikana	26,6	25,6	26,0	27,8	23,2

Lähde: Jallinoja, P, Jauho, M & Pöyry, E (2019):
Miten Suomi söi 2008–
2016? Erityisruokavaliot ja
niiden taustatekijät,
Yhteiskuntapolitiikka

RUOKAVALIOIDEN JÄSENTYMINEN

”PERUSRUOKAVALIO”

-identifioidutaan
tavalliseen
-ei haluta lähteä
kotkotusten perään

TERVEYS-
RUOKAVALIOT

KASVIS-
RUOKAVALIOT

PAINONHALLINTA-
RUOKAVALIOT

YLIHERKKYYS-
RUOKAVALIOT

ONGELMALLINEN
RUOKA

TYÖN & PIDÄTTÄYTYMISEN EETOS

- Ruoka on ravitsemusta
- Terveystavoittelu
- Riskien kontrolloiminen
- Tavoite-orientoituminen
- Lihaksikas keho, "fit body" pärjäämisen symbolina

ESTEETTINEN RUOKA
RUOKA KULTTUURINA

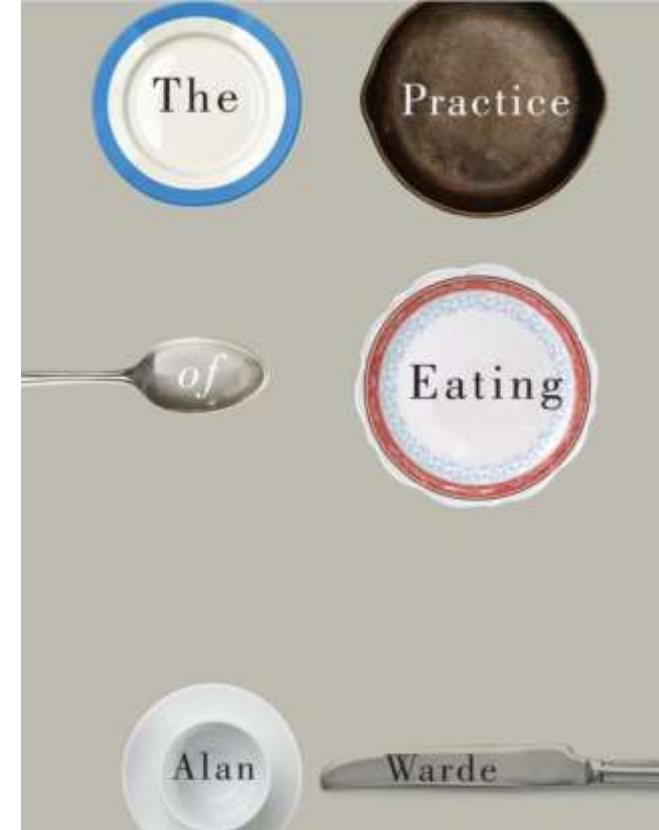
NAUTINNON & KULUTUKSEN EETOS

- Ruoka on makuja, kulttuuria, merkityksiä
- Valinnan vapaus
- Ihmistä ohjaavat tunne ja mielihyvän tavoittelu

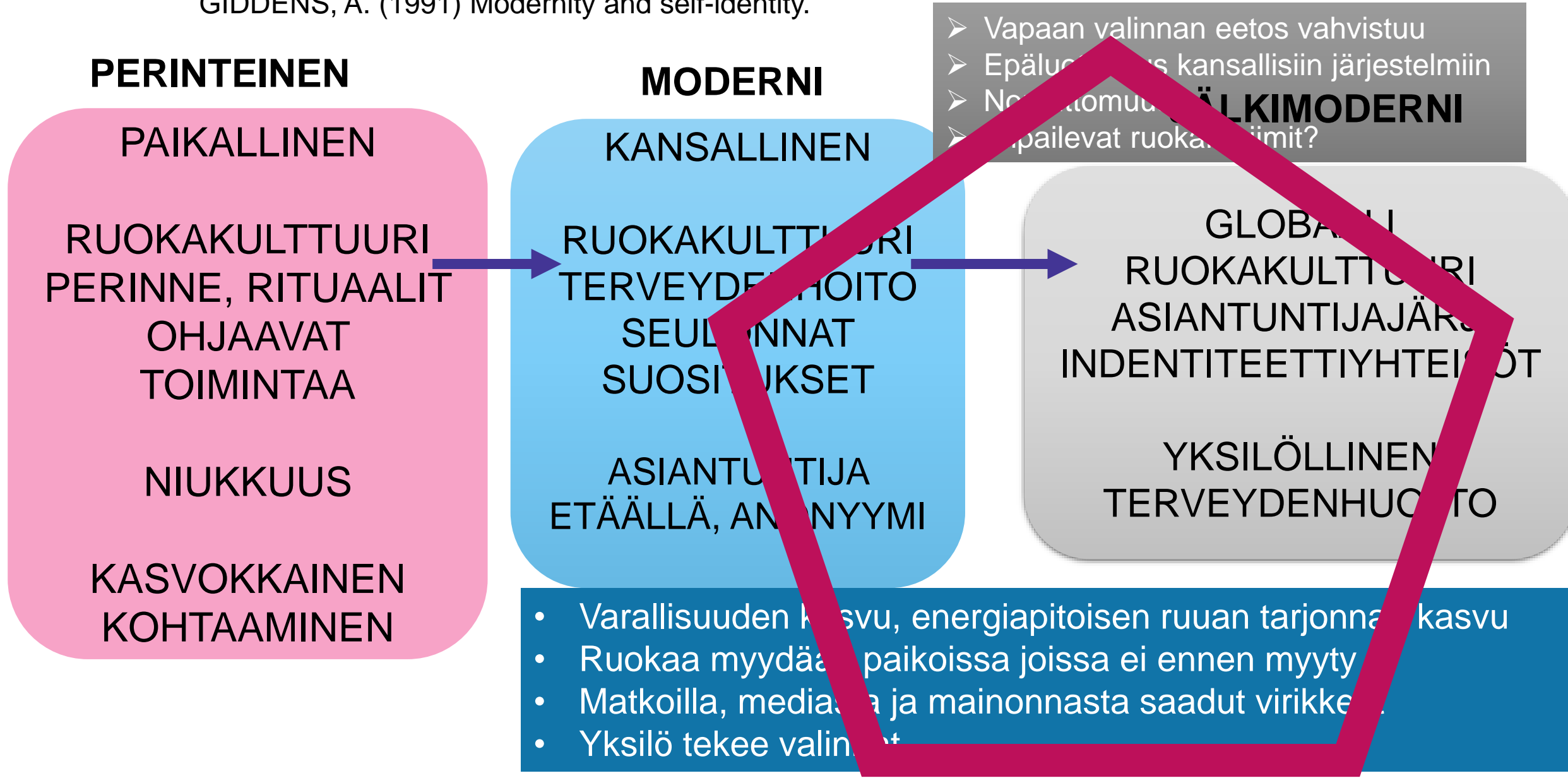
Ääripäiden paheksunta:
Kuluttajan asetuttava mässäilyn ja liiallisen
kontrollin välimaastoon

RUOKAA YLTÄKYLLÄISESTI SAMALLA HUOLIA, PELKOJA

1. Moderniin teolliseen ruokaan liittyvät onnettomuudet ja riskit
2. Ateriajärjestyksen hajoamiseen liittyvät huolet
3. Huoli ruokavalion ideaalista rakenteesta ja sisällöstä
4. Huoli mainonnan vaikutuksista, kauppaketjujen vallasta
5. Huoli monista poliittisista kysymyksistä (eläinten oikeudet, ympäristö, kaupan reiluus, työntekijöiden oikeudet)



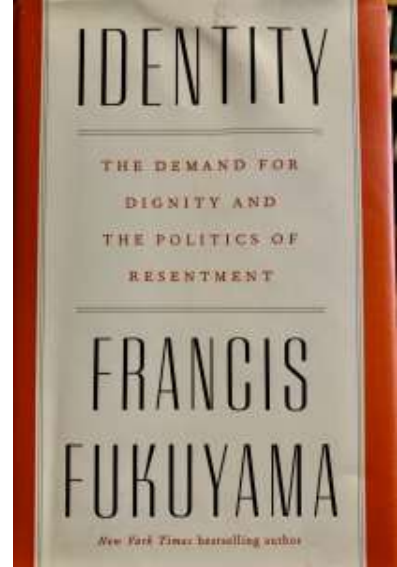
BILDGÅRD, T. (2008) Trust in food in modern and late-modern societies. Soc Sci Information, 47, 99–128.
FUKUYAMA, F (2018) Identity. The demand for dignity and the politics of resentment.
GIDDENS, A. (1991) Modernity and self-identity.



MODERNI IDENTITEETTI

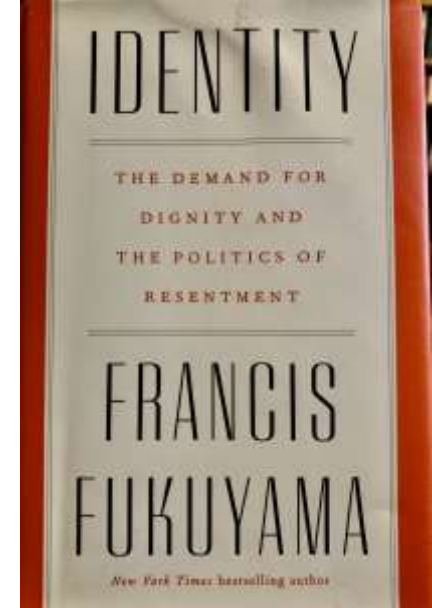
MODERNIT YHTEISKUNNAT:

- Käsitys kaikkien **ihmisten yhtäläisestä arvosta**
- Vahvistuu käsitys sisäisestä, todellisesta minästä ja sen ulkopuolella olevasta, sääntöjen ja normien maailmasta.
 - **Sisäinen minä nähdään arvokkaampana kuin ulkoinen maailma ja ulkoinen maailma esteenä sisäisen minän onnellistumiselle.**
 - Ihmiset eivät vain halua asioita – ruokaa, juomia – haluavat myös **myönteistä arvostusta valinnoilleen** – joista voivat kokea ylpeyttä
- **Kollektiiviset, tunnustusta vaativat identiteetit:** nationalismi, politisoitu usko, jonkun ryhmän puolustaminen sitä alistavilta/siltä kunnian vieviltä voimilta
 - Lupaus: ”Olet osa ikaikaista, hienoa yhteisöä, jota alistetaan ja vähätellään ulkopuolelta. Tämä ryhmä tarjoaa identiteetin, merkityksen ja ylpeyden, selityksen sille miksi ihminen tuntee olevansa yksinäinen ja hämmentynyt, uhri”



KEHITYS 1900- 2000-LUVULLA

- Liberaaleista yhteiskunnista yksilön oikeuksien turvaajia, JA ne alkoivat aktiivisesti rohkaista ”**todellisen sisäisen minän aktualisoimiseen**”, itse-arvostuksen kasvattamiseen. Tämä sisäinen minä ilmaistaan **paremmin tunteiden kuin järjen avulla**
- Terapauttinen näkökulma, psykologinen kieli populaarikulttuurien valtavirtaan
 - **Ihmisen sisällä laaja todellisuus, jonka toteutumista yhteiskunnan säännöt, roolit ja odotukset estävät** >> perusta nykyiselle identiteettipolitiikalle
- 1960-luvun liikkeet, kuten Black Panthers: eivät enää vaatineet samaa suhtautumista kuin valkoiset saivat, vaan **erilaista, erilaisen kokemushistorian tunnustavaa**, sama koski uutta feminististä aaltoa
- 1970-l eteenpäin: ”**lived experience**”, omaan identiteettiin ei ole pääsyä ryhmään ulkopuolisilla
- **Internet kasvattanut tällaisten yhteisöjen määrää**



MIKSI KARPPAUS NOUSI KIINNOSTAVAKSI?

- Maaperä 1: Laihdutuksen & rasvakiistojen pitkä historia
- Maaperä 2: Lihavuuden yleistyminen ja siihen liittyvä huolipuhe
- Poikkesi sopivalla tavalla perinteisistä laihdutusruokavalioista
 - Eliitin kritiikki, yksilön (sisäisen) kokemuksen arvostus
 - Kansanterveyden establismentin kritiikki
 - ”Herrojen” kritisoimat ruuat palautettiin kunniapaikalle
 - Yksilön kokemukselle ja tunteelle merkitys
 - Resonoi sekä nautinnon että kurinalaisuuden eetoksen kanssa
 - Luonnollisuuden arvostus
- Tarjosi heimon & suunnan (identiteetin tunnustus, vainotut voinsyöjät, selkeä ratkaisu sitkeään ongelmaan)
- Sosiaalisen median rooli (globaalit tunneyhteisöt, itse valitut heimot)



TERVEYSJULKISUUDEN PIIRTEITÄ



Kasvisyöntibuumi onkin suuri kupla – Tilastot paljastavat aivan toisenlaisen totuuden

Ovatko kasvisruokailusta tervikset ravitset? Käsitteellisesti kasvisruokailu on helppoa.



Tepponen ja Helkosaari
käsikirjoittajat
PT
SUC

UniCafe-ravintolat
2020 alkaen. Niin
Yliopiston ravintolaliikkeen

Uutiset | Katsoma uutiset

UNICAFE

UniCafe luopuu naudanlihan tarjoamisesta ravintoloissaan

kauppakasseista
nautanlihan matala hinta

Opiskelijaravintoloiden päätös luopua naudanlihasta saa osakseen kehuja ja vankkaa kritiikkiä: "Opiskelijalta viedään oikeus tehdä oma valinta"

ei tule olo-

Unicafen päätöstä on pidetty vastuullisena, mutta myös opiskelijoita ja allergikkoja rajoittavana.

Nyhtökaura vietiin käsistä, näin sitä saa nyt

Suomalaiset ovat innostuneet kotimaisesta, proteiinipitoisesta kasvisvaihtoehdosta.



Perussääntö: Suuret varustetut kirkot ja seurakunnat harjoittavat perinteisesti yhteistä paikallista kasvisruokailua. Perussääntö on siirtynyt nykyiseen malliin, jossa yhteisöt pyrkivät vähentämään lihan osuutta ruokailusta.

NOPEA REAGOIMINEN

MEDIAN MURROS

- Biolääketieteeseen liityvistä **ristiriidoista** raportoidaan yhä enemmän
- **Tasapuolisuusharha** (false balance): studioon aina vastapuolien edustajat
- Pyrkimys kirjoittaa ruuasta niin, että se **herättää ahdistusta ja huolta riskeistä**
- Yleisöä pyritään **viihdyttämään** (vs. informoiminen)
- Tv:n lääketiedeohjelmissa **“layification”**
 - Vähemmän puheaikaa asiantuntijoille, enemmän maallikoille
 - Vähemmän viittauksia tiedon lähteisiin ja tieteeseen, enemmän tunteiden ja jännitteiden ilmaisuja

Lähteitä: Hallin et al 2013; Verhoeven 2008; Collins 2014, Altheide & Snow 1979.



● ketogeeninen
Hakutermi

● karppaus
Hakutermi

● laihduttaminen
Hakutermi

● vegaaninen
Hakutermi

● paasto
Hakutermi

mittaaan ?



REGIIMIEN KIERTO

100

mittaaan ?

5 vuotta



75

mittaaan ?

50

25

1.1.2004

100

12 kuukautta



75

50

25

28.9.2014

30.9.2018

27.1.2019

26.5.2019

22.9...

**TERVEYDEN
VANHAT
JA
UUDET
ASIAANTUNTIJAT**

KIISTAT RAVINNON RASVOJEN TERVEELLISYYDESTÄ HELSINGIN SANOMISSA 1978 - 2013

Contents lists available at [ScienceDirect](#)

 **Appetite** 

journal homepage: www.elsevier.com/locate/appet

Newspaper debates on milk fats and vegetable oils in Finland, 1978–2013: An analysis of conflicts over risks, expertise, evidence and pleasure 

Piia Jallinoja ^{a,*}, Mikko Jauho ^a, Johanna Mäkelä ^b

^a Cassiar Society Research Centre, Department of Political and Economic Studies, P.O. Box 26, 00014, University of Helsinki, Finland.
^b Department of Teacher Education, P.O. Box 8, 00014, University of Helsinki, Finland.

ARTICLE INFO

Article history:
Received 18 December 2015
Received in revised form 20 April 2016
Accepted 27 May 2016
Available online 28 May 2016

ABSTRACT

The study analysed public debates on the association of milk fats, vegetable oils and cardiovascular diseases (CVDs) between 1978 and 2013 in Finland, a country with a decades-long history of public health initiatives targeting fat consumption. The main agendas, conflicts and participants were analysed. The data were collected from the newspaper *Helsingin Sanomat* and consisted of 52 threads and 250 texts. We identified four themes around which there were repeated, often overlapping conflicts: the health risks of saturated fats, expertise of the risks of fat consumption, the adequate evidence of the risks

MINKÄLAINEN ON RASVAKIRJOITUSTEN JUONIRAKENNE?

HEGEMONINEN JUONIRAKENNE

- Suomea vaivasivat sydänsairaudet
- Asiantuntijat tiesivät oikean ratkaisun
- Asiantuntijat ja valtaapitävät tekevät kansalaisille hyvää
- Kansalaiset oivaltavat oikean tavan syödä
asiantuntijoiden avustuksella

- Eero Silvasti, HS, 7.7.2003

” ...**miespolven ajan meitä voinsyöjiä on hivutettu**, alistettu, nöyryytetty ja halveksittu, ilman että olisimme käyneet taisteluun oikeuksiemme puolesta. Yksinkertainen **oikeutemme** on vain panna voita leivälle. Tämä oikeus on meiltä valtahegemonisin ja **terveysterroristisin menoin riistetty**.

Voin syönnin **oikeus kyseenalaistettiin** jo ammoin kultaisella 1960-luvulla.... Rasvasotaa on käyty asemasotana monin muodoin Pekka Puskan Pohjois-Karjala-projektin ajoista asti. On kinattu hyvistä ja pahoista kolesteroleista, kiinteistä ja juoksevista rasvoista.

...seison ...peilin edessä, **katson vyötäröäni ja syön voileipää hyvällä halulla, hyvällä maulla ja hyvillä mielin**. On korkea aika viimeisten elossa olevien voinsyöjään **aloittaa taistelu oikeuksistaan ...hyvään makuun ja hyvään elämään.**”

MINKÄLAINEN ON RASVAKIRJOITUSTEN JUONIRAKENNE?

HEGEMONINEN JUONIRAKENNE

- Suomea vaivasivat sydänsairaudet
- Asiantuntijat tiesivät oikean ratkaisun
- Asiantuntijat ja valtaapitävät tekevät kansalaisille hyvää
- Kansalaiset oivaltavat oikean tavan syödä asiantuntijoiden avustuksella

VASTAKERTOMUKSEN RAKENNE

- **Suomea vaivasivat sydänsairaudet**
- **Asiantuntijat ohjasivat kansaa harhaan**
- **Asiantuntijoihin ja politikkoihin ei voi luottaa**
- **Vasta-asiantuntijat omaavat oikeaa tietoa**
- **Kansan otettava ohjat omiin käsiin (oliko kansalla alunperinkin jotain oikeaa, aidompaa tietoa?)**

MISTÄ RASVAKIISTOISSA KIISTELLÄÄN? RASVAKIISTOJEN EVOLUUTIO HELSINGIN SANOMISSA

1978

2000

2013

KIISTA ELÄINRASVOJEN TERVEYSVAIKUTUKSISTA:

Eläinrasvat haitallisia vs. eivät ole haitallisia

KYSYMYS ASiantuntijuudesta RAVINNON RASVOISSA:

Kansanterveyden ja ravitsemuksen akateemisen asiantuntijat vs. kriitikot

KYSYMYS OIKEANLAISESTA TODISTUSAINEISTOSTA (RASVANKULUTUKSEN RISKIT):

Kiista väestötutkimusten tulkinnasta

Kiista tutkimusevidenssistä vs.
***henkilökohtaisista
kokemuksista***

RASVAKYSYMYKSEN KEHYSTÄMINEN:

Kansanterveyskysymys

UUDET KEHYKSET:
rasva ***nautintona*** tai
kysymyksenä
***kuluttajan oikeutena
tehdä itse valintansa***

-

**Uusia, asiantuntijoiksi
määriteltyjä, nostettuja tai itse
itsensä nostaneita tahoja**

JULKKIKSET KOKEMUSASIAANTUNTIJOINA ”ESIKOKIJOINA”

-toimittaja kertoo tarinan



Viihde | TV ja leffat

Suurin pudottaja Suomi, laihin painaa 86 kiloa, painavin 141 kiloa – Riitta Väisänen järkyttyi: ”Jotenkin hävettää”



”Pieni siemen on täynnä elämän potentiaalia, tietoisuuden halua ilmetä siinä. Olen **itse intuitiivisesti alkanut tuntea** elinvoiman ruuassa. Jos syön rankasti prosessoitua ruuankaltaista elintarviketta, **voi todella huomata** elämänenergiansa ja jopa elämänilon hiipuvan... Jos **itselläni** on vähänkään huono päivä, meditoin ja nautin elämänenergiaa nostattavia ruokia. Vaikkapa Silmusalaattia suoraan purkista.”

Maria Nordin/bloogi 24.4.2019

Tiede ei tunnista elämänenergiaa, mutta Silmusalaatissa sitä on siistissä pakkauksessa

UUDET

AUKTORITEETIT

-henkilökohtainen ”oivallus”
tehnyt asiantuntijaksi
-kaupallistettu asiantuntijuus



KANSANTERVEYSRINTAMA

Tiede, akateeminen asiantuntijuus
Universaalien säännönmukaisuuksien
empiirinen selvittäminen
Hitaasti kertyvä tieto

VAIHTOEHTOINEN TERVEYSRINTAMA

Yksilön kokemukset, tunteet
Henkilökohtaiseen kokemukseen
liittyvä asiantuntijuus
Ruokavalioregiimiin kytketty
identiteetti
Vaihtuvat yhteisöt

MITEN YMMÄRTÄÄ TERVEYSKÄYTTÄYTYMISTÄ HAASTETUN ASIANTUNTIJUUDEN AIKAKAUDELLA?

