

Kasvispainotteinen ruokavalio voi pienentää ruokamenoja

7.9.2026

Kasvispainotteista ruokavaliota pidetään usein tavanomaista sekaruokavaliota kalliimpana (Pais ym., 2022). Tuore kansainvälinen tutkimuskatsaus kuitenkin haastaa tämän mielikuvan: kasvispainotteinen ruokavalio voi olla yhtä edullinen tai jopa selvästi edullisempi kuin runsaasti eläinperäisiä tuotteita sisältävä ruokavalio. Ratkaisevaa on, millaisista elintarvikkeista ruokavalio koostuu.

Pavuista, linsseistä, viljavalmisteista, kasviksista ja muista vähän jalostetuista raaka-aineista rakennettu ruokavalio on kustannuksiltaan aivan eri asia kuin pitkälle jalostettuihin kasvipohjaisiin erikoistuotteisiin perustuva ruokavalio.

Kasvispainotteinen ei välttämättä tarkoita täysin vegaanista

Helmikuussa 2026 julkaistussa katsausartikkelissa tarkasteltiin vuosina 2000–2025 julkaistuja tutkimuksia kasvispainotteisten ruokavalioiden kustannuksista (Goldman & Nagra, 2026). Katsaus sisälsi interventio- ja väestötutkimuksia, kuluttajien rahankäyttöä käsitteleviä tutkimuksia sekä taloudellisia mallinnuksia eri puolilta maailmaa.

Tutkimuksissa kasvispainotteisella ruokavaliolla tarkoitettiin ruokavaliota, jossa lisätään kasviperäisiä elintarvikkeita ja vähennetään eläinperäisten tuotteiden käyttöä. Käsite kattaa vegaanisen ja vegetaristisen ruokavalion lisäksi joustavan ruokavalion, jossa lihaa tai muita eläinperäisiä tuotteita syödään harvemmin tai pienempinä määrinä.

Katsauksen mukaan vähän jalostettuihin kasvikunnan tuotteisiin perustuva ruokavalio oli useimmissa tutkimuksissa sekaruokavaliota edullisempi. Tuloksiin vaikuttivat kuitenkin tutkimusmaa, kotitalouden tulotaso, paikallinen hintataso ja se, millä tuotteilla eläinperäisiä elintarvikkeita korvattiin.

Säästö syntyy perusraaka-aineista

Tutkimuksen mukaan kustannusetu syntyi silloin, kun lihaa, kalaa ja maitotuotteita korvattiin edullisemmilla palkokasveilla, viljavalmisteilla ja kasviksilla. Eläinperäisten tuotteiden vähentämisestä syntynyt säästö oli monissa tutkimuksissa suurempi kuin kasvikunnan tuotteiden lisäämisestä aiheutunut kustannus.

Kahleovan ja kumppaneiden (2023) tutkimuksessa vegaaniseen ruokavalioon siirtyneiden osallistujien arvioidut päivittäiset ruokakustannukset pienenivät 16 viikon aikana noin 16 prosenttia. Säästöt lihasta ja maitotuotteista olivat suuremmat kuin kasvisten, hedelmien, palkokasvien, täysjyväviljojen ja kasvipohjaisten vaihtoehtojen lisäämisestä aiheutuneet kustannukset.

Campbellin ja kumppaneiden (2024) tutkimuksessa vähän jalostettuihin kasvikunnan tuotteisiin perustuvan ruokavalion kustannuksiksi arvioitiin 9,78 Yhdysvaltain dollaria (USD) päivässä ja osallistujien tavanomaisen ruokavalion kustannuksiksi 15,72 USD. Tuloksia on kuitenkin tulkittava varoen, sillä tutkimuksessa oli vain 12 osallistujaa.

Samansuuntainen havainto tehtiin lontoolaisen yliopistoravintolan resepteihin perustuvassa laskennassa. Vegaanisten ja vähän jalostettuihin kasvikunnan raaka-aineisiin perustuvien vegaanisten reseptiversioiden keskimääräinen raaka-ainekustannus oli 1,49 puntaa (GBP) annosta kohden, vegetarististen 1,97 GBP ja lihapohjaisten 2,31 GBP (Takacs ym., 2025).

Kasvisruoka ei kuitenkaan ole automaattisesti edullista. Uusiseelantilaisessa tutkimuksessa vähän jalostettuihin raaka-aineisiin perustuvan yhden päivän vegaanisen ateriasuunnitelman hinnaksi arvioitiin 17,04 Uuden-Seelannin dollaria (NZD), kun pitkälle jalostettuihin vegaanisiin erikoistuotteisiin painottuvan vaihtoehdon hinta oli 32,19 NZD (Lenferna de la Motte & Zinn, 2023). Vertailu havainnollistaa, kuinka paljon jalostusaste ja erikoistuotteiden käyttö voivat vaikuttaa ruokavalion kustannuksiin.

Mielikuva korkeasta hinnasta voi jarruttaa muutosta

Tutkimuskatsauksessa tunnistettiin ristiriita toteutuneiden kustannusten ja kuluttajien mielikuvien välillä. Vaikka kasvispainotteisesti syövät käyttivät monissa tutkimuksissa ruokaan yhtä paljon tai vähemmän rahaa kuin sekaruokaa syövät, kasvispainotteista ruokavaliota pidettiin edelleen kalliina erityisesti korkean tulotason maissa.

Mielikuvaan voivat vaikuttaa näkyvästi markkinoidut kasvipohjaiset erikoistuotteet. Kun kasvisruoka yhdistetään kasvipihveihin, proteiinivalmisteisiin ja juuston korvikkeisiin, edulliset vaihtoehdot, kuten herneet, pavut, linssit, juurekset ja viljat, jäävät helposti vähemmälle huomiolle.

Hinta on myös keskeinen ruokavalintojen ohjaaja. Seinäjoen ammattikorkeakoulussa keväällä 2025 toteutetussa proteiinivalintoja käsitelleessä kyselyssä reilu 42 prosenttia vastaajista ilmoitti kasvipohjaisten vaihtoehtojen alhaisemman hinnan tekijäksi, joka voisi lisätä niiden käyttöä (Junkkari ym., 2026). Edullisia vaihtoehtoja, käytännöllisiä reseptejä ja hintavertailuja olisikin tärkeää tehdä nykyistä näkyvämmiksi.

Edullinen kasvisruoka ei tarvitse erikoistuotteita

Katsauksen keskeinen viesti on käytännöllinen: kasvispainotteiseen ruokavalioon siirtyminen ei välttämättä kasvata ruokamenoja. Ruokalasku voi pienentyä, kun osa lihasta korvataan pavuilla, herneillä, linsseillä ja viljavalmisteilla. Muutos voi alkaa yhdestä kasvisruokapäivästä, lihan määrän vähentämisestä tutussa ruoassa tai palkokasvien lisäämisestä keittoihin, patoihin ja kastikkeisiin. Sama periaate pätee ammattikeittiöissä, joissa kasvisruoan kustannuksiin voidaan vaikuttaa reseptiikalla ja raaka-ainevalinnoilla. Taloudellisesti toimiva kasvisruoka ei edellytä kalliita erikoistuotteita, vaan hyvää ruokalistasuunnittelua ja tarkoituksenmukaisten raaka-aineiden käyttöä.

Artikkeli on kirjoitettu osana Töysän Säästöpankkisäätiön rahoittamaa ”Ruokavalioiden ympäristövaikutukset ja laskentadatan luotettavuus suomalaisessa kontekstissa” -hanketta.

Terhi Junkkari
ETT, tutkijayliopettaja
ORCID 0000-0001-8816-7312
SEAMK

Mira Björkbacka
Insinööri (AMK), Bio- ja elintarviketekniikka, Restonomi (AMK), projektipäällikkö
SEAMK

Lähteet

Campbell, E. K., Taillie, L., Blanchard, L. M., Wixom, N., Harrington, D. K., Peterson, D. R., Wittlin, S. D., & Campbell, T. M. (2024). Post hoc analysis of food costs associated with Dietary Approaches to Stop Hypertension diet, whole food, plant-based diet, and typical baseline diet of individuals with insulin-treated type 2 diabetes mellitus in a nonrandomized crossover trial with meals provided. *The American Journal of Clinical Nutrition, 119*(3), 769–778. https://doi.org/10.1016/j.ajcnut.2023.12.023

Goldman, D., & Nagra, M. (2026). Cost and affordability of plant-based diets: Global evidence from 2000 to 2025. *Academia Nutrition and Dietetics, 3*(1). https://www.academia.edu/3067-1345/3/1/10.20935/AcadNutr8137

Junkkari, T., Alarinta, J., & Kallio, K. (2026). Consumption of meat and plant-based meat alternatives in Finland following updated nutrition recommendations: A cross-sectional survey. *Nutrition & Food Science*.

Advance online publication. https://doi.org/10.1108/NFS-04-2026-0191

Kahleova, H., Sutton, M., Maracine, C., Nichols, D., Monsivais, P., Holubkov, R., & Barnard, N. D. (2023). Vegan diet and food costs among adults with overweight: A secondary analysis of a randomized clinical trial. *JAMA Network Open, 6*(9), e2332106. https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2023.32106

Lenferna de la Motte, K.-A., & Zinn, C. (2023). The nutrient profile and cost of specialty dietary patterns: A hypothetical case study. *Public Health Nutrition, 26*(12), 2995–3004. https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/nutrient-profile-and-cost-of-specialty-dietary-patterns-a-hypothetical-case-study/2A9B0201D349BABF8C929CB851C23723

Pais, D. F., Marques, A. C., & Fuinhas, J. A. (2022). The cost of healthier and more sustainable food choices: Do plant-based consumers spend more on food? *Agricultural and Food Economics, 10*(1), Article 18. https://doi.org/10.1186/s40100-022-00224-9)

Takacs, B., Kalea, A. Z., & Borrion, A. (2025). Menu dilemmas: An integrated assessment of the nutritional quality, environmental impact, and cost of vegan, vegetarian, and meat-based versions of meals. *Nutrients, 17*(9), 1569. https://doi.org/10.3390/nu17091569