

Laihdutuslääkkeen käytön vaikutukset ruokailukäyttäytymiseen

4.6.2025

Cornellin yliopiston ja tutkimusyhtiö Numeratorin yhteistyönä tekemä tutkimus osoitti, että GLP-1 (Glucagon-like peptide-1) -hormonijärjestelmään vaikuttavien laihdutuslääkkeiden, kuten Ozempicin ja Wegovyn, käyttö muuttaa merkittävästi kuluttajien ruokaostoksia ja ruokailutottumuksia (Hristakeva ym., 2025; Sousa, 2025). Näitä alun perin diabeteksen hoitoon kehitettyjä lääkkeitä käytetään yhä useammin laihdutukseen. Tutkimuksen mukaan noin 8,3 % yhdysvaltalaisista käytti GLP-1-lääkkeitä heinäkuussa 2024.

Tutkimuksessa yhdistettiin kyselydata ja yksityiskohtaiset ostotiedot 150 000 kotitalouden tutkimuspaneelista. Tutkimuksessa havaittiin, että kuuden kuukauden sisällä lääkkeen käytön aloittamisesta ruokaostokset vähenivät keskimäärin 5,5 %. Suurituloisilla kotitalouksilla lasku oli jopa 8,6 %. Vähennykset kohdistuivat erityisesti runsaskalorisiin, pitkälle prosessoituihin elintarvikkeisiin, kuten suolaisiin välipaloihin, makeisiin leivonnaisiin ja karkkeihin. Esimerkiksi sipsien ostot vähenivät keskimäärin 11 %.

Samaan aikaan terveellisemmiksi miellettyjen elintarvikkeiden, kuten jogurtin, tuoreiden hedelmien ja vihannesten, ostaminen pysyi vakiona tai nousi hieman, joskin muutokset eivät olleet tilastollisesti merkitseviä. Myös kodin ulkopuolella syöminen väheni: pikaruokaravintoloissa, kahviloissa ja muissa nopean palvelun paikoissa kulutus laski keskimäärin 8,6 %, pienituloisilla lähes 14 %.

Muutokset eivät ole pysyviä

Ruokakulutuksen väheneminen oli voimakkainta lääkkeen käytön alkuvaiheessa, mutta vaikutus heikkeni ajan myötä. Vuoden kuluttua lääkkeen aloittamisesta kulutus oli yhä alemmalla tasolla, mutta lähellä alkuperäistä.

Lisäksi havaittiin, että lääkkeen käytön lopettaneiden ruokakulutus palasi nopeasti lähtötasolle kolmen kuukauden sisällä lopettamisesta. Tämä viittaa siihen, että vaikutukset eivät ole pysyviä ilman jatkuvaa lääkitystä.

Laihdutuslääkkeiden vaikutus perustuu ruokahalun ja mielitekojen vähentämiseen, mikä näkyy ostokäyttäytymisessä. Laihdutuskäyttäjät kokivat suurempia painonmuutoksia (keskimäärin 23,6 kg) kuin ne, jotka käyttivät lääkettä diabeteksen hoitoon (keskimäärin 20,4 kg). Mielenkiintoista on, että lääkkeen käytöllä ei havaittu olevan merkittävää vaikutusta alkoholin kulutukseen.

Tulokset viittaavat siihen, että laihdutuslääkkeiden laajamittainen käyttöönotto voi muuttaa ruokamarkkinoita merkittävästi. Kulutus siirtyy pois kaloritiheistä tuotteista, ja yritysten on reagoitava muuttuvaan kysyntään. Joillakin valmistajilla on jo tuotteissaan ”GLP-1-ystävällinen” -merkintä.

Vaikutukset hyvinvointiin ja terveydenhuoltokustannuksiin

GLP-1-pohjaisten laihdutuslääkkeiden laajeneva käyttö voi merkitä merkittävää käännekohtaa kansanterveyden näkökulmasta. Lääkkeiden kyky vähentää ruokahalua ja siten edistää painonhallintaa tarjoaa uudenlaisen välineen lihavuuden torjuntaan – ongelmaan, joka on pitkään ollut yksi keskeisimmistä riskitekijöistä elintapasairauksien, kuten tyypin 2 diabeteksen sekä sydän- ja verisuonitautien, kehittymisessä.

Jos laihdutuslääkkeiden avulla onnistutaan saavuttamaan pysyviä painonpudotuksia suurella väestötasolla, sillä voi olla huomattavia positiivisia vaikutuksia ihmisten fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Lihavuuden väheneminen voisi tarkoittaa vähentyneitä lääketarpeita ja parantunutta elämänlaatua. Tämän lisäksi laihdutuslääkkeiden avulla saavutettu painonhallinta voi toimia kannustimena muille elintapamuutoksille, kuten liikunnan lisäämiselle tai terveellisempien ruokavalintojen ylläpitämiselle.

Laajemmassa mittakaavassa tämä kehitys voisi johtaa myös terveydenhuollon kustannusten laskuun, sillä elintapasairaudet aiheuttavat merkittäviä kuluja terveydenhuoltojärjestelmille eri puolilla maailmaa. Toisaalta on huomioitava, että lääkkeet ovat kalliita, ja niiden laajamittainen käyttö edellyttää terveydenhuollon resurssien uudelleenallokointia ja mahdollisesti yhteiskunnallista keskustelua lääkekorvausjärjestelmien oikeudenmukaisuudesta.

Vaikka nykyiset tutkimustulokset ovat lupaavia, tarvitaan lisää pitkäaikaistutkimuksia siitä, kuinka pysyviä vaikutuksia näillä lääkkeillä on ruokailutottumuksiin ja yleiseen hyvinvointiin. Kuten kaikki lääkepohjaiset ratkaisut, myös GLP-1-hoito on tehokkaimmillaan osana laajempaa elämäntapamuutosta ja ennaltaehkäisevää terveydenhoitoa. Jos lääkehoito yhdistetään terveellisiin valintoihin ja riittävään tukeen, sillä voi olla mullistava vaikutus yksilöiden terveyteen ja yhteiskunnan terveydenhoitokuluihin.

Artikkeli on kirjoitettu osana Euroopan unionin osarahoittamaa Future Frami Food Lab(EAKR 401089) -hanketta. Inspiraatio artikkelin kirjoittamiseen syntyi Elintarvikepäivillä (Finlandia-talo, Helsinki 13.5.2025) Cyrille Filott’n esityksestä ”Growth in a challenging food & agribusiness environment”.

Terhi Junkkari
ETT, yliopettaja, erityisasiantuntija Future Frami Food Lab -hanke, ORCID 0000-0001-8816-7312
SEAMK

Lähteet

Sousa, R. (13.1.2025). *Research study reveals how GLP-1 medication influences grocery purchases and eating habits*. https://www.foodbev.com/news/research-study-reveals-how-glp-1-medication-influence-grocery-purchases-and-eating-habits

Hristakeva, S., Liaukonytė, J., & Feler, L. (2025). *The No-Hunger Games: How GLP-1 Medication Adoption is Changing Consumer Food Demand*. Cornell University & Numerator. http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.5073929