

Maidon ja vaihtoehtoisten kasvipohjaisten juomien käyttö suomalaisilla aikuisilla

5.9.2025

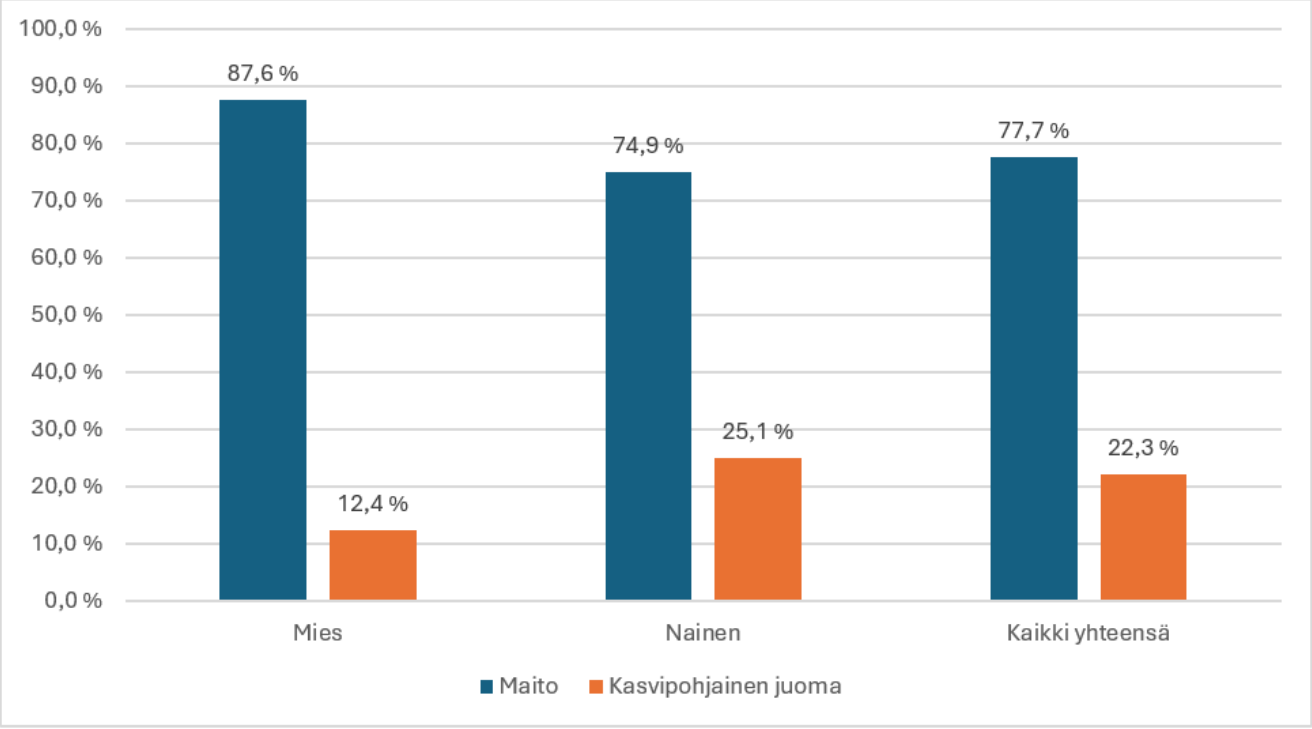
Kasvipohjaiset maitotuotteet, kuten kaura-, soija- ja mantelimaito, ovat kasvattaneet suosiotaan terveydellisten, eettisten ja ympäristösyiden vuoksi. Mikäli tuotteet on täydennetty kalsiumilla ja vitamiineilla, ne tarjoavat ravitsemussuositustenkin tunnustaman vaihtoehdon lehmänmaidolle (Junkkari, 2025; Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2024). Ympäristönäkökulmasta kansainväliset elinkaariarvioinnit osoittavat, että kasvipohjaisilla tuotteilla on keskimäärin eläinperäisiä tuotteita pienempi ilmasto- ja maankäyttöjälki, mikä on ollut yksi kasvipohjaisten vaihtoehtojen suosion ajureista myös Suomessa. Yksittäisten tuotteiden ja tuottajien välillä vaihtelu on kuitenkin suurta, joten valintojen ympäristövaikutukset voivat vaihdella (Poore & Nemecek, 2018). Lisäksi kaupan valikoimat ja tuotteiden saatavuus ovat viime vuosina monipuolistuneet, mikä on madaltanut kynnystä kokeilla kasvipohjaisia juomia ja tuonut niitä yhä useampien arkeen.

Seinäjoen ammattikorkeakoulun keväällä 2025 tekemässä kyselytutkimuksessa selvitettiin suomalaisten aikuisten maidon ja vaihtoehtoisten kasvipohjaisten juomien käyttöä. Kyselyn maitotuotteiden kulutusta koskevaan osioon vastasi 628 vastaajaa eri puolilta Suomea. Vastaajista 75 % oli naisia, ja vastaajien keski-ikä oli 30 vuotta. Yli 60 % vastaajista oli 20–30-vuotiaita nuoria aikuisia. Lähes puolet eli 49 % oli toisen asteen koulutuksen käyneitä ja 51 % ylemmän korkeakouluasteen käyneitä. Tämä taustajakauma on hyvä huomioida tuloksia tulkittaessa, sillä se voi korostaa nuorten aikuisten ja korkeasti koulutettujen näkökulmaa.

Naisista neljäsosa suosii kasvipohjaista vaihtoehtoa maidon sijaan

Vastaajista 77,7 % käyttää enemmän maitoa kuin maitoa korvaavia kasvipohjaisia valmisteita. Sukupuolten välillä maidon käytön osalta voidaan huomata eroja, sillä naiset valitsevat useammin kasvipohjaisen vaihtoehtoisen tuotteen kuin miehet (25,1 % vs. 12,4 %, kuvio 1). Merkittävimpinä syinä tuotteiden valinnassa mainittiin maku, kotimaisuus, tottumukset ja saatavuus ja tottumukset, mutta myös hinta ja rakenne koettiin merkittäviksi valintakriteereiksi.

Maidon päivittäinen käyttö oli vastaajista selvästi yleisempää miehillä kuin naisilla (60 % vs. 40 %). Koko aineistossa lähes 60 % vastaajista kulutti maitoa päivittäin tai lähes päivittäin, ja noin 10 % ei juonut maitoa koskaan. Kasvipohjaisia maidon vaihtoehtoja käytti päivittäin lähes 15 % vastaajista, mutta 33 % ei käyttänyt tuotteita lainkaan. Miehistä 82 % ja naisista 66 % ei juonut kasvipohjaisia koskaan tai nautti harvemmin kuin kerran kuukaudessa. Tulosten perusteella voidaan todeta, että kokeilusta huolimatta kasvipohjaisten vaihtoehtojen säännöllinen käyttö keskittyy yhä rajallisiin ryhmiin.



Kuvio 1. Maidon ja sille vaihtoehtoisten kasvipohjaisten juomien käyttö suomalaisilla aikuisilla SEAMKin tekemän kyselytutkimuksen perusteella (n=628).

Tutkimus osittaa, että maito on edelleen enemmistölle suomalaisista arjen perustuote, vaikka kasvipohjaiset vaihtoehdot ovat vakiinnuttaneet asemansa erityisesti naisilla ja nuoremmilla aikuisilla. Kolmasosa tutkimukseen vastanneista ei nauttinut korvaavia kasvipohjaisia juomia koskaan, ja miehistä yli 80 % ja naisista 66 % nautti niitä harvemmin kuin kerran kuukaudessa. Jos maitotuotteita korvataan, ravitsemuksellinen tasapaino edellyttää täydennettyjen (erityisesti kalsium, D-vitamiini ja B12-vitamiini) kasvipohjaisten juomien valintaa. Ympäristön kannalta kasvipohjaisten tuotteiden käytön lisääminen voi pienentää ruokavalion jalanjälkeä, mutta vaikutus vaihtelee tuotekohtaisesti. Lisäksi kuluttajien päätöksiin

vaikuttavat vahvasti maku ja tottumukset, joten käytännön ohjeistuksissa on hyödyllistä tarjota helppoja esimerkkejä siitä, miten korvaus voidaan tehdä ravitsemuksellisesti tasapainoisesti arjen aterioissa. Tulosten yleistettävyyttä rajoittaa vastaajajoukon painottuminen nuoriin ja naisiin, joten tulevissa tutkimuksissa tulisi kiinnittää huomiota otoksen sukupuoli- ja ikäjakauman edustavuuteen.

Artikkeli on kirjoitettu osana ” Vaihtoehtoisten proteiinituotemarkkinoiden kehittyminen ja tulevaisuuden näkymät ” -hanketta, joka on saanut Töysän Säästöpankkisäätiön rahoitusta.

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

Jenna Laitila
insinööri (AMK), Bio- ja elintarviketekniikka

Lähteet

Junkkari T. (5.3.2025). *Miksi vaihtoehtoisille maitotuotteille on kysyntää?* SEAMK Verkkolehti https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2025030516087

Poore J., & Nemecek T. (2018). Reducing food’s environmental impacts through producers and consumers. *Science.* 360(6392):987–992. https://doi.org/10.1126/science.aaq0216

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (2024). *Kestävää terveyttä ruoasta – kansalliset ravitsemussuositukset 2024.* Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/150005/Kesta%cc%88va%cc%88a%cc%88%20terveytta%cc%88%20ruoasta%20-%20kansalliset%20ravitsemussuositukset%202024.pdf?sequence=7&isAllowed=y