

Miksi kasvipohjainen ruokavalio on suosittu – ja miksi kaikki eivät sitä valitse?

24.3.2025

Kasvipohjaisen ruokavalion suosio on lisääntynyt viime vuosina. Monet valitsevat kasvipohjaisia vaihtoehtoja eettisistä, terveydellisistä ja ympäristöllisistä syistä. Toisaalta on myös selvää, että kasvipohjainen ruokavalio ei sovi kaikille, ja jotkut eivät halua siirtyä täysin kasvipohjaiseen ruokavalioon. Tässä artikkelissa tarkastellaan kasvipohjaisen ruokavalion suosion taustalla olevia tekijöitä sekä esteitä, jotka rajoittavat sen leviämistä.

Kasvipohjaisen ruokavalion suosion syyt

Kasvipohjaisen ruokavalion suosion taustalla on useita merkittäviä tekijöitä. Ympäristön kannalta kasvipohjaisten vaihtoehtojen suosiminen on tehokas tapa vähentää hiilijalanjälkeä, sillä eläinperäisen ruoan, erityisesti punaisen lihan, tuotanto kuluttaa huomattavasti luonnonvaroja ja aiheuttaa merkittäviä kasvihuonekaasupäästöjä (Saarinen ym., 2019). Myös terveydelliset näkökulmat tukevat kasvipohjaisen ruokavalion suosiota. Tutkimukset osoittavat sen voivan pienentää riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin, tyypin 2 diabetekseen ja tiettyihin syöpätyyppeihin sekä edistää suoliston hyvinvointia ja painonhallintaa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2024).

Lisäksi eettiset syyt vaikuttavat monien päätökseen siirtyä kasvipohjaiseen ruokavalioon. Eläintuotantoon liittyvät hyvinvointikysymykset ja tehotuotannon ongelmat ovat herättäneet laajaa keskustelua. Samalla kasvipohjaisten tuotteiden kehittyminen on helpottanut siirtymistä, sillä markkinoille on tullut entistä

monipuolisempia ja paremmin eläinperäisiä tuotteita jäljitteleviä vaihtoehtoja, kuten kasvipohjaisia maidon- ja lihakorvikkeita.

Muuttuvat ruokailutottumukset ja kuluttajatrendit ovat myös lisänneet kasvipohjaisen ruokavalion houkuttelevuutta. Se ei enää ole vain kasvissyöjien valinta, vaan myös fleksaajat eli joustavat kasvissyöjät ovat alkaneet lisätä kasvisruokaa ruokavalioonsa. Tämä on osaltaan tehnyt kasvipohjaisesta ruokavaliosta entistä hyväksytymmän ja suositumman vaihtoehdon (Ipsos, 2022).

Miksi kaikki eivät siirry kasvipohjaiseen ruokavalioon?

Vaikka kasvipohjainen ruokavalio on yhä suositumpi, monet eivät ole valmiita siirtymään siihen kokonaan. Yksi suurimmista haasteista on kasvipohjaisten tuotteiden maku ja koostumus. Vaikka kasvipohjaisten tuotteiden valmistusteknologiat ovat kehittyneet, monet kokevat, ettei niiden maku tai suutuntuma vastaa eläinperäisten tuotteiden ominaisuuksia. Myös hinta ja saatavuus vaikuttavat valintapäätöksiin. Monet kasvipohjaiset vaihtoehdot ovat kalliimpia kuin perinteiset eläinperäiset tuotteet, ja niiden valikoima saattaa olla rajallinen. Lisäksi ruokailutottumukset ovat usein vahvasti sidoksissa kulttuuriin ja perinteisiin, mikä voi vaikeuttaa muutosta. Monille liharuoka on olennainen osa ruokakulttuuria, ja erityisesti sosiaalisissa tilanteissa, kuten perhejuhlissa tai ravintolaillallisilla, kasvipohjaisen vaihtoehdon valitseminen voi tuntua hankalalta.

Ravitsemukselliset kysymykset ovat myös merkittävässä roolissa. Kasvipohjainen ruokavalio vaatii usein tarkempaa suunnittelua, jotta kaikkia välttämättömiä ravintoaineita, kuten B12-vitamiinia, rautaa ja omega-3-rasvahappoja, saadaan riittävästi. Lisäksi epäluulo uusia tuotteita kohtaan voi hidastaa muutosta. Jotkut kuluttajat kokevat, että prosessoidut kasvipohjaiset vaihtoehdot sisältävät liikaa lisäaineita tai eivät ole yhtä “luonnollisia” kuin perinteiset eläinperäiset tuotteet. Tulevaisuudessa kasvipohjaisten tuotteiden tuotekehitys sekä kuluttajien muuttuvat asenteet ja tottumukset voivat tehdä niistä yhä houkuttelevampia vaihtoehtoja (Ipsos, 2022).

Artikkeli on kirjoitettu osana Euroopan Unionin osarahoittamaa Future Frami Food Lab(EAKR 401089) -hanketta.

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

Lähteet

Ipsos. (2022). *Making a Plant-Based Future: an idea whose time has come.* Ipsos Trends & Foresight. https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/publication/documents/2022-11/Making-a-plant-based%20future-trends-foresight.pdf

Saarinen, M., Kaljonen, M., Niemi, J., Antikainen, R., Hakala, K., Hartikainen, H., Heikkinen, J., Joensuu, K., Lehtonen, H., Mattila, T., Nisonen, S., Ketoja, E., Knuuttila, M., Regina, K., Rikkonen, P., Seppälä, J., & Varho, V. (2019). *Ruokavaliomuutoksen vaikutukset ja muutosta tukevat politiikkayhdistelmät: RuokaMinimi-hankkeen loppuraportti*. Valtioneuvoston kanslia. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/161742

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