

Millaisia proteiinilähteitä suomalaiset aikuiset suosivat ruokavaliossaan?

2.9.2025

Proteiininlähteiden valinnalla on merkitystä sekä ruokavalioiden laadulle että ympäristövaikutuksille. Vuoden 2024 kansalliset ravitsemussuositukset ohjaavat kohti kasvipainotteisempaa ruokavaliota, kalan säännöllistä käyttöä sekä punaisen ja prosessoidun lihan kohtuullistamista, huomioiden aiempaa kokonaisvaltaisemmin myös ruoantuotannon ja -kulutuksen ympäristövaikutukset (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2024). Samaan aikaan kulutusdata osoittaa, että liha on Suomessa yhä keskeinen proteiininlähde. Luonnonvarakeskuksen ravintotaseen mukaan vuonna 2024 lihaa kulutettiin noin 78 kg henkilöä kohti (luullisena ruholihana), ja siipikarjanlihan osuus kulutuksesta on lähes 40 % (Luonnonvarakeskus, 2025). Myös THL:n väestötutkimuksen mukaan suomalaisten proteiinin saannista yli kaksi kolmasosaa on perinteisesti ollut eläinperäistä (THL, 2024). Tässä kontekstissa Seinäjoen ammattikorkeakoulun keväällä 2025 toteuttama kysely valottaa, mitä proteiininlähteitä suomalaiset aikuiset nykyään suosivat ja miten valinnat jakautuvat sukupuolen mukaan.

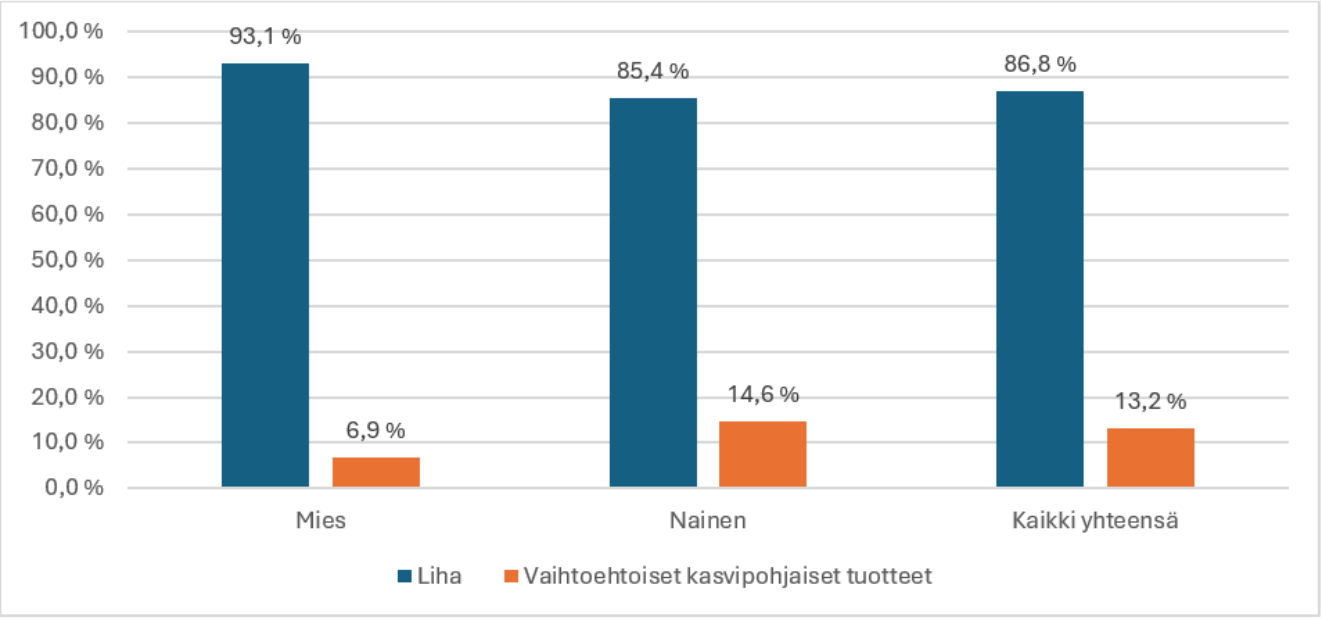
SEAMKin kyselytutkimuksen mukaan suurin osa suomalaisista aikuista syö sekaruokavaliota ja suosii lihatuotteita merkittävimpinä proteiinilähteinään. Kysely tehtiin verkkokyselynä huhtikuussa 2025, ja siihen vastasi 630 vastaajaa eri puolilta Suomea. Vastaajista 75 % oli naisia, ja vastaajien keski-ikä 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.

Naiset suosivat kasvispainotteista ruokavaliota

83,5 % vastaajista oli sekasyöjiä, eli heillä ei ollut ruokavaliossaan rajoituksia eläinperäisten tuotteiden nauttimisessa. Fleksaajia eli mieluummin kasvipohjaisia tuotteita syöviä, jotka eivät kuitenkaan täysin ole kieltäytyneet lihasta, oli vastaajista 10,8 %. Kasvissyöjien ja vegaanien osuus jäi pieneksi, sillä heitä tutkimuksessa oli yhteensä vain 5,7 %. Lisätarkastelut osoittivat, että sukupuolien välillä on eroja, sillä miehissä oli enemmän sekasyöjiä (92 % vs. 81 %) ja naisissa enemmän kasvispainotteisempien (19 % vs. 8 %) ruokavalioiden käyttäjiä.

Suurimmalla osalla liha mieluisin proteiininlähde

Vastaajista 86,8 % kertoi suosivansa lihaa mieluisimpana proteiinilähteenään, ja 13,2 % valitsi lihan sijaan vaihtoehtoisia kasvipohjaisia proteiinituotteita. Kuviossa 1. on esitetty vastaajien suosimat ensisijaiset proteiinilähteet. Sukupuolien välillä vastauksissa huomattiin eroja, sillä naisista 85,4 % valitsi merkittävimmäksi proteiininlähteekseen lihan, kuin miehissä luku oli 93,1 %. Merkittävimpinä syinä proteiinilähteiden valinnassa mainittiin maku, kotimaisuus, saatavuus ja tottumukset. Miehistä päivittäin tai lähes päivittäin lihatuotteita nautti 89,0 % vastaajista, naisilla vastaava luku oli 75,6 %. Lihalle vaihtoehtoisten kasvispohjaisten proteiinituotteiden luvut olivat miehillä 10,3 % ja naisilla 11,9 %.



Kuvio 1. Lihan ja sille vaihtoehtoisten kasvipohjaisten proteiiinituotteiden käyttö suomalaisilla aikuisilla SEAMKin tekemän kyselytutkimuksen mukaan (n=630).

Kysely osoitti, että suomalaisten ruokavaliossa lihapainotteisuus on edelleen valtavirtaa, sillä lähes 87 % vastaajista pitää lihaa mieluisimpana proteiininlähteenä. Tulos on linjassa kansallisen seurantatiedon kanssa,

jossa eläinperäiset lähteet muodostavat yhä merkittävän osan proteiininsaannista. Sukupuolten välillä on johdonmukaisia eroja: miehillä sekaruokavalio ja lihan päivittäinen käyttö korostuvat, kun taas naisilla kasvipainotteiset valinnat ovat yleisempiä. Kasvipohjaiset proteiinit ovat kasvussa, mutta toistaiseksi marginaalissa: fleksaajien osuus (noin 11 %) ja kasvispohjaisten tuotteiden valinta ensisijaiseksi proteiininlähteeksi (noin 13 %) viittaavat orastavaan siirtymään. On huomioitava, että kyselyyn vastaajat olivat pääosin nuoria aikuisia ja naisia, mikä voi korostaa kasvismyönteisyyttä verrattuna koko väestöön.

Suositusten mukaisten ja kestävämpien proteiinituotteiden edistäminen edellyttää, että ohjauskeinot ja toimenpiteet kohdistetaan vastaajien tärkeinä pitämiin tekijöihin: makuun, tuotteiden kotimaisuuteen, saatavuuteen ja totuttuihin käyttökokemuksiin.

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

Luonnonvarakeskus. (17.6.2025). *Mitä Suomessa syötiin vuonna 2024?* https://www.luke.fi/fi/uutiset/mita-suomessa-syotiin-vuonna-2024

THL (2024). *Ravitsemus Suomessa – FinRavinto 2017 - tutkimus.* https://thl.fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen/ravitsemus-suomessa-finravinto

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