

Ravitsemusmerkit ohjaavat terveellisempiin valintoihin itsepalveluravintoloissa

2.2.2024

Uusi tutkimus lounasbuffetien kulutuskäyttäytymisestä

Äskettäin ilmestyneessä vertaisarvioidussa tieteellisessä julkaisussa ”The effect of nutrition labels on lunch buffet consumption: A real-life experiment” (Junkkari ym., 2024) tutkittiin ravitsemusmerkin vaikutusta itsepalveluravintoloiden lounasbuffetien kulutukseen aidossa ympäristössä, ns living lab- olosuhteissa. Tutkimuksessa mitattiin lounasbuffetlinjastojen ruoankulutusta ensimmäistä kertaa tuoteryhmittäin, kuten pääruokien, salaattien, leivän, levitteiden, juomien ja mausteiden käytön osalta. Tutkimus tehtiin kahdessa itsepalvelulounasravintolassa, joiden asiakaskunta koostui pääasiassa 2. asteen opiskelijoista (tutkimusravintola 1) ja eläkeläisistä (tutkimusravintola 2).

Ravitsemusmerkki ohjaa kuluttajia valitsemaan terveellisempiä vaihtoehtoja

Viimeisten vuosikymmenten aikana viranomaiset ovat ilmaisseet huolensa epäterveellisen ruokavalion

yleistymisestä. Ruokavalio, joka sisältää runsaasti rasvaa, sokeria ja suolaa sekä liian vähän kuitua, vaikuttaa haitallisesti kansanterveyteen ja yleiseen hyvinvointiin sekä terveydenhoitokuluihin. Elintarviketeollisuus ja muut ruokasektorin toimijat ovat tehneet jo pari vuosikymmentä töitä tuotteidensa reformuloimiseksi (kehittääkseen niitä terveellisemmiksi), ja erilaisia menetelmiä on tutkittu ohjaamaan kuluttajia terveellisempien valintojen suuntaan. Yksi lähestymistapa liittyy ravitsemus- ja terveysmerkintöjen, kuten suomalaisen ”Sydänmerkin”, käyttöön. Näiden merkintöjen vaikutuksesta kuluttajakäyttäytymiseen on edelleen epävarmuutta, ja tutkimukset ovat osoittaneet ristiriitaisiakin tuloksia. Lisäksi suurin osa tutkimuksista on tehty ns. laboratorio-olosuhteissa tai satunnaistetuissa kenttätutkimuksissa aikuisilla, ja todellisissa arkielämän tilanteissa eri ikäryhmillä tehtyjä tutkimuksia on tehty vain muutamia.

Junkkarin ja kumppaneiden tutkimus osoitti, että ravitsemusmerkin käytön aikana pääruokien ja salaattien kulutus väheni molemmissa tutkimusravintoiloissa. Tarkempi analyysi paljasti, että vähennys tapahtui vain epäterveellisempien, ilman ravitsemusmerkkiä olevien ruokien kulutuksessa. Tulokset viittaavat siihen, että ravitsemusmerkit, kuten tässä tutkimuksessa käytetty Sydänmerkki, ohjaavat asiakkaita syömään kokonaisuudessa vähemmän ja valitsemaan terveellisempiä vaihtoehtoja. Toisaalta, vaikka ruokien kokonaiskulutus väheni, erityisesti iäkkäämmät tutkittavat lisäsivät leivän kulutusta – ehkä korvaten leivällä pienentyneitä ruoka-annoksiaan?

Tutkimuksessa mitattiin myös ensimmäistä kertaa ravitsemusmerkin vaikutusta suolan ja ketsupin käyttöön. Tulokset osoittavat hieman yllättäen, että sekä suolan että ketsupin käyttö lisääntyi molemmissa tutkimusravintoloissa ravitsemusmerkkialtistuksen aikana.



Kuva 1. Vastikään ilmestyneen tieteellisen tutkimuksen mukaan ravitsemusmerkit itsepalvelulinjastolla ohjaavat lounasasiakkaita terveellisempien vaihtoehtojen äärelle. (Kuva: Pixabay)

Tutkimuksen yhteenvedossa todetaan, että ravitsemusmerkit ohjaavat asiakkaita syömään vähemmän ja valitsemaan terveellisempiä vaihtoehtoja itsepalveluravintoloiden lounasbuffeteissa. Odottamattomia

muutoksia havaittiin kuitenkin suolan ja ketsupin kulutuksessa, sillä niiden käyttö lisääntyi ravitsemusmerkkialtistuksen aikana. Tutkimus antaa arvokasta tietoa päätöksentekijöille ja elintarvikevalmistajille terveellisempien ruokavalintojen edistämisessä esimerkiksi markkinointiviestintään liittyen. Tutkimuksen johtopäätöksissä myös korostetaan aidoissa arkielämän tilanteissa tehtävien empiiristen tutkimusten tekemisen tärkeyttä erilaisten näkökulmien huomioimiseksi kuluttajakäyttäytymistutkimuksissa.

Terhi Junkkari
yliopettaja
SeAMK

Kirjoittaja on SeAMKin Elintarviketeknologian ja ruokaturvallisuuden tutkimusryhmän vetäjä ja työskentelee yliopettajana bio- ja elintarviketekniikan sekä restonomitutkinto-ohjelmissa.

Lähteet

Junkkari, T., Kantola, M., Arjanne, L., Luomala, H., & Hopia, A. (2024). The effect of nutrition labels on lunch buffet consumption: A real-life experiment. *British Food Journal*, 126(13), 18–39. https://doi.org/10.1108/BFJ-06-2023-0532