

Ravitsemussuositukset näyttävät suunnan, mutta ruokailutottumukset muuttuvat vähitellen

13.8.2026

Lihankulutuksesta ei ole Suomessa keskusteltu ehkä koskaan yhtä vilkkaasti kuin uusien, lokakuussa 2024 julkaistujen ravitsemussuositusten jälkeen (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2024). Erityisesti lihavalmisteiden vähentäminen ja kasvipohjaisten vaihtoehtojen lisääminen ruokavaliossa nousivat nopeasti julkisen keskustelun keskiöön. Mutta kuinka nopeasti julkinen keskustelu näkyy ihmisten käytännön ruokavalinnoissa ja suomalaisten ruokapöydissä?

Tuore vertaisarvioitu tutkimuksemme osoittaa, että muutos on käynnissä, mutta etenee huomattavasti hitaammin kuin julkisesta keskustelusta voisi päätellä (Junkkari ym., 2026). Kyselytutkimus toteutettiin noin puoli vuotta uusien ravitsemussuositusten julkaisemisen jälkeen, huhtikuussa 2025. Kyselyyn vastasi 617 suomalaista, ja siinä tarkasteltiin lihan sekä kasvipohjaisten lihankorvikkeiden käyttöä ja niiden taustalla vaikuttavia tekijöitä.

Muutos vaatii aikaa

Tutkimuksen perusteella liha on edelleen useimmille vastaajille tärkein proteiininlähde, sillä peräti 87 % vastaajista piti lihaa ensisijaisena proteiininlähteenään. Kasvipohjaiset lihankorvikkeet olivat monelle tuttuja, mutta niiden käyttö oli selvästi harvinaisempaa. Tulos ei sinänsä yllätä. Ruokavalion muuttaminen on hidasta, eikä päivitetty ravitsemussuositus yksin muuta vuosikymmenten aikana muodostuneita kulutustottumuksia. Samalla tutkimus kuitenkin osoitti, että julkinen keskustelu ja kuluttajien todellinen käyttäytyminen eivät aina

etene samaa tahtia.

Yksi tutkimuksen kiinnostavimmista havainnoista liittyi ikään. Usein ajatellaan, että nuoret ovat kasvipohjaisen ruokavalion edelläkävijöitä. Tutkimuksessamme alle 25-vuotiaat ilmoittivat syövänsä lihaa kaikkein useimmin.

Samalla nuoret eivät kuitenkaan torjuneet kasvipohjaisia vaihtoehtoja. Pikemminkin tulokset viittaavat siihen, että he kokeilevat uusia tuotteita, mutta eivät ole korvanneet lihaa niillä. Tämä muistuttaa siitä, ettei kasvipohjaisten tuotteiden kokeileminen automaattisesti tarkoita lihankulutuksen merkittävää vähenemistä.

Pelkkä tieto ei riitä muuttamaan käyttäytymistä

Tutkimuksessa selvitettiin myös, mitkä tekijät vaikuttavat proteiininlähteen valintaan. Lihan valintaa selittivät ennen kaikkea maku, tottumukset ja kokemus luonnollisuudesta. Kasvipohjaisten lihankorviketuotteiden käyttöä puolestaan lisäisivät erityisesti edullisempi hinta, parempi maku sekä nykyistä pienempi prosessointiaste.

Tämä on tärkeä havainto myös ravitsemusviestinnän näkökulmasta. Ruokavalinnat eivät synny pelkästään ravitsemustiedon perusteella. Niihin vaikuttavat samanaikaisesti makumieltymykset, hinta, saatavuus, arjen sujuvuus ja kulttuuriset käsitykset ruoasta.

Tutkimuksen perusteella suomalainen ruokavalio on muutoksessa, mutta muutos etenee vähitellen. Kasvipohjaiset tuotteet kiinnostavat yhä useampia, mutta ne eivät vielä ole korvanneet lihaa laajasti. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, etteikö muutos olisi käynnissä. Ruokakulttuurit muuttuvat yleensä hitaasti, usein sukupolvien aikana. Siksi ravitsemussuositusten tavoitteiden saavuttaminen edellyttää muutakin kuin tiedon jakamista.

Julkinen keskustelu kärjistyy helposti vastakkainasetteluksi lihan ja kasvipohjaisten vaihtoehtojen välillä. Tutkimuksemme perusteella kuluttajien arjen ruokavalintoja selittävät kuitenkin vahvasti myös käytännön tekijät, kuten maku, hinta, tottumukset ja tuotteiden saatavuus. Juuri siksi ruokajärjestelmän kehittämisessä kannattaa keskittyä siihen, että terveelliset ja kestävät vaihtoehdot ovat myös maukkaita, helposti saatavia ja hinnaltaan kilpailukykyisiä.

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

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

Lähteet

Junkkari, T., Alarinta, J. & Kallio, K. (2026). Consumption of meat and plant-based meat alternatives in Finland following updated nutrition recommendations: A cross-sectional survey. *Nutrition & Food Science*.https://doi.org/10.1108/NFS-04-2026-0191

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (2024). *Kestävää terveyttä ruoasta – kansalliset ravitsemussuositukset 2024.* Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-405-5