

Vegaanisissa valmisruoissa enemmän kuitua, mutta suolapitoisuuksissa edelleen haasteita

12.6.2026

Kasvipohjaisten ruokavalioiden suosio on kasvanut Suomessa viime vuosina, ja samalla valmisruokien käyttö on yleistynyt kiireisen arjen helpottajana. Kehitys näkyy myös kauppojen valikoimissa: kasvipohjaisia valmisruokia on tarjolla enemmän kuin koskaan aiemmin, ja niiden valmistajina toimii niin uusia kuin perinteisiä valmisruoantuottajayrityksiä.

Uusien kansallisten ravitsemussuositusten mukaan suomalaisten tulisi lisätä kasvisten käyttöä ja vähentää erityisesti punaisen ja prosessoidun lihan kulutusta (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2024). Tavoitteena on parantaa ruokavalion laatua muun muassa vähentämällä tyydyttyneen rasvan ja suolan saantia sekä lisäämällä kuidun määrää. Samalla pyritään huomioimaan myös ruokavalion ympäristövaikutukset. Kasvipohjaisten valmisruokien käytön lisääntyessä herää kuitenkin kysymys: kuinka hyvin ne vastaavat ravitsemussuosituksia?

Tätä selvitettiin Tuurihalmeen (2026) opinnäytetyössä, jossa tarkasteltiin Suomessa myytävien vegaanisten valmisruokien ravitsemuksellista laatua suhteessa sekä eläinperäisiin vastaaviin tuotteisiin että kansallisiin ravitsemussuosituksiin. Tarkastelun kohteena olivat erityisesti proteiini, energia, rasva, tyydyttynyt rasva, suola ja kuitu.

Kuitu ja rasvan laatu vegaanisten tuotteiden vahvuuksina

Tutkimuksen tulokset osoittivat, että vegaanisissa valmisruoissa oli eläinperäisiin verrokkeihin verrattuna johdonmukaisesti enemmän kuitua. Kuidun riittävä saanti on tärkeää muun muassa suoliston toiminnan, verensokeritasapainon ja sydänterveyden kannalta, ja tulokset viittaavat siihen, että kasvipohjaiset valmisruoat voivat osaltaan tukea kuidun saantisuositusten saavuttamista.

Osassa tuotteista yhden aterian kuitumäärä kattoi jopa viidesosan naisten päivittäisestä kuidun saantisuosituksesta. Tämä tekee vegaanisista valmisruoista varsin kilpailukykyisen vaihtoehdon erityisesti silloin, kun ruokavaliossa on muuten vähän täysjyväviljoja, palkokasveja tai kasviksia.

Myös rasvan laatu osoittautui vegaanisten tuotteiden vahvuudeksi. Tyydyttyneen rasvan määrä oli keskimäärin pienempi kuin eläinperäisissä valmisruoissa, mikä tukee ravitsemussuositusten tavoitteita sydän- ja verisuonitautien ehkäisemiseksi.

Proteiinissa ja suolassa kehittämisen varaa

Tulosten perusteella vegaanisissa valmisruoissa oli kuitenkin vähemmän proteiinia kuin vastaavissa eläinperäisissä tuotteissa. Erityisesti perunapohjaiset ateriat sisälsivät vähemmän proteiinia, kun taas esimerkiksi riisiä tai pastaa sisältävissä tuotteissa proteiinimäärät olivat korkeampia. Vaikka proteiinin osuus kokonaisenergiasta oli keskimäärin ravitsemussuositusten mukainen, tuotteiden välillä havaittiin merkittäviä eroja. Tämä korostaa laadukkaiden kasviproteiinien merkitystä valmisruokien tuotekehityksessä.

Tutkimuksen merkittävin ravitsemuksellinen kehittämiskohde liittyi suolaan. Useiden tuotteiden suolapitoisuudet ylittivät ravitsemussuositusten mukaiset tavoitetasot, mikä korostaa suolan vähentämisen tarvetta valmisruokien tuotekehityksessä.

Energiamäärä ei yksin riitä kattamaan lounaan tarvetta

Valmisruokien energiasisältöä tarkasteltiin suhteessa keskimääräiseen päivittäiseen energiantarpeeseen. Tulosten mukaan vegaaniset valmisruoat eivät keskimäärin yksin kattaneet lounaalle laskettua energiantarvetta, joka vastaa noin kolmasosaa päivän energiasta. Sama havainto tehtiin myös eläinperäisissä valmisruoissa. Tulosten perusteella valmisruokien energiasisältö ei yksinään keskimäärin vastannut lounaalle laskettua energiantarvetta. Käytännössä ateriaa voidaan täydentää esimerkiksi salaatilla, täysjyväleivällä tai hedelmällä.

Tuotekehityksellä tärkeä rooli

Tutkimuksen perusteella vegaaniset valmisruoat tukevat monilta osin ravitsemussuositusten mukaista ruokavaliota. Erityisiä vahvuuksia ovat korkea kuitupitoisuus sekä vähäinen tyydyttyneen rasvan määrä. Toisaalta proteiinipitoisuuden kasvattaminen ja suolamäärän vähentäminen tarjoavat selkeitä kehityskohteita elintarviketeollisuudelle.

Proteiinipitoisuutta voidaan lisätä hyödyntämällä nykyistä enemmän palkokasveja, täysjyväviljoja ja muita korkeaproteiinisia kasvipohjaisia raaka-aineita. Yksi mahdollinen raaka-aine on kvinoa, joka sisältää verrattain runsaasti proteiinia ja on luontaisesti gluteeniton. Lisäksi uusien kasviproteiiniratkaisujen kehittäminen esimerkiksi ekstruusioteknologian avulla voi parantaa tulevaisuuden valmisruokien ravitsemuksellista laatua entisestään.

Kasvipohjaisten valmisruokien markkinoiden kasvaessa ravitsemuksellinen laatu nousee yhä tärkeämpään rooliin. Tutkimuksen tulokset osoittavat, että tuotteet ovat jo monilta osin hyvällä tasolla, mutta niiden kehittämisessä on edelleen mahdollisuuksia vastata entistä paremmin sekä kuluttajien että ravitsemussuositusten tavoitteisiin.

Sofia Tuurihalme
Insinööri (AMK), Bio- ja elintarviketekniikka
SEAMK

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

Lähteet

Tuurihalme, S. (2026). *Vegaaniset valmisruoat osana ruokavaliota: ravitsemuksellisen laadun arviointi ja vegaanien käyttökokemukset*. [AMK-opinnäytetyö, Seinäjoen ammattikorkeakoulu]. Theseus. https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2026052717727

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