

Voidaanko tuuppauksella ohjata terveellisempiin ruokavalintoihin?

7.4.2025

Terveellisten ruokavalintojen edistäminen on ollut kansanterveystutkimuksen keskiössä jo vuosikymmeniä. Perinteisesti kuluttajien päätöksiin on pyritty vaikuttamaan tiedottamisen ja valistuksen keinoin, mutta tutkimukset osoittavat, että pelkkä tieto ei riitä muuttamaan käyttäytymistä pysyvästi. Yhtenä merkittävänä vaihtoehtona on esiin noussut tuuppausmenetelmä, jossa kuluttajien käyttäytymiseen pyritään vaikuttamaan ympäristöä muokkaamalla ilman suoraa kieltoa tai pakottamista. Bucher ym. (2016) toteavat koosteartikkelissaan, että ruoan sijoittelulla ja sen saavutettavuudella voidaan merkittävästi vaikuttaa kuluttajien ruokavalintoihin ja siten edistää terveellisiä ruokailutottumuksia. Tuuppauksen etuna on, että se toimii huomaamattomasti ja ilman, että kuluttaja tuntee valinnanvapautensa rajoittuvan.

Tuuppaus ja valinnan arkkitehtuuri

Tutkimusten mukaan tuuppaus on potentiaalinen tapa tukea kansanterveyttä. Se voi vaikuttaa erityisesti niihin valintoihin, jotka tehdään nopeasti ja ilman tietoista harkintaa, kuten työpaikkaruokalassa tai kaupan kassajonossa tehtäviin päätöksiin. Tuuppaus perustuu valinnan arkkitehtuuriin (*choice architecture*), eli siihen, kuinka vaihtoehdot järjestetään ja esitetään kuluttajille. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi terveellisempien tuotteiden asettamista näkyvämmälle paikalle kaupoissa tai ravintoloissa, annoskokojen muokkaamista tai terveellisten vaihtoehtojen tekemistä helpommin saataville. Eräässä tutkimuksessa havaittiin, että esimerkiksi veden sijoittaminen helpommin saataville lisäsi sen kulutusta verrattuna tilanteisiin, joissa sen hakeminen vaati enemmän vaivaa. Myös epäterveellisten ruokien sijoittaminen kauemmas vähentää niiden kulutusta merkittävästi. Toisaalta terveellisten ruokien, kuten hedelmien ja vihannesten, tuominen helposti saataville lisää niiden kulutusta. Saatavuuden lisäksi ruokien järjestyksellä on merkitystä: esimerkiksi buffeteissa

ensimmäisinä tarjolla olevia ruokia valittiin useammin kuin viimeisinä tarjottuja. On myös havaittu, että tuotteiden tarjoileminen pienempinä annoskokoina, esimerkiksi pienempinä pikkuleipinä, vähentää niiden kokonaiskulutusta (Bucher ym.,2016; Ensaff, 2021).

Tuuppauksen vaikutuksia voidaan tehostaa yhdistämällä eri tuppausmenetelmiä. Esimerkiksi yhdistelmä, jossa terveelliset ruoat ovat sekä helpommin saatavilla että houkuttelevasti esillä, voi lisätä vaikutuksen voimakkuutta. Lisäksi tuuppausta voidaan käyttää yhdessä muunlaisten keinojen, kuten hinnoittelustrategioiden kanssa (Ensaff, 2021) .

On kuitenkin tärkeää huomata, että ruokavalintojen muokkaaminen pelkästään tuuppauskeinoilla ei välttämättä yksinään riitä muuttamaan pitkän aikavälin ruokailutottumuksia. Jatkotutkimuksissa tulisikin selvittää, kuinka kauan tuuppaustoimien vaikutukset kestävät ja esiintyykö esimerkiksi kompensointikäyttäytymistä, jossa terveellisen valinnan tehnyt henkilö palkitsee itsensä myöhemmin epäterveellisemmällä ruoalla. Lisäksi on tärkeää tutkia, millä tavoin eri ihmisryhmät reagoivat tuuppaukseen ja onko vaikutus yhtä tehokas eri ikäisillä tai erilaisista sosioekonomisista taustoista tulevilla kuluttajilla. Esimerkiksi korkeasti koulutetut tai terveystietoisemmat henkilöt voivat reagoida tuuppauksiin eri tavalla kuin ne, joilla on vähemmän tietoa ravitsemuksesta tai vähemmän resursseja tehdä terveellisiä valintoja. Sukupuoli, kulttuuritausta ja motivaatio voivat myös vaikuttaa siihen, kuinka hyvin tuuppaus toimii. (Bucher ym., 2016; Ensaff, 2021).

Tuuppaus ja valinnan arkkitehtuurin hyödyntäminen ovat tehokkaita keinoja vaikuttaa ruokavalintoihin ja edistää terveellistä syömistä ilman suoraa pakottamista tai sääntelyä. Terveellisten ruokavalintojen tukemisessa tulisi yhdistää tuuppaus muihin kansanterveydellisiin toimiin, kuten koulutukseen ja tietoisuuden lisäämiseen, jotta sen vaikutukset olisivat mahdollisimman pitkäkestoisia. Tämä voisi tarjota kustannustehokkaan ja käyttäjäystävällisen tavan parantaa kansanterveyttä ilman tarvetta rajoittaa yksilönvapauksia.

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

Lähteet

Bucher, T., Collins, C., Rollo, M. E., McCaffrey, T. A., De Vlieger, N., Van der Bend, D., Truby, H., & Perez-Cueto, F. J. A. (2016). Nudging consumers towards healthier choices: A systematic review of positional influences on food choice. *British Journal of Nutrition, 115*(12), 2252-2263. https://doi.org/10.1017/S0007114516001653

Ensaff, H. (2021). A nudge in the right direction: The role of food choice architecture in changing populations' diets. *Proceedings of the Nutrition Society*, *80*(2), 195–206. https://doi.org/10.1017/s0029665120007983