

# **”TEOREETIKOT JA KÄYTÄNNÖN MIEHET”**

**– Diskurssianalyysi asiantuntijuuden  
merkityksestä karppaajien puheissa**

Mari Järvinen  
Pro gradu -tutkielma  
Sosiologia  
Kulttuuripolitiikan maisteriohjelma  
Yhteiskuntatieteiden  
ja filosofian laitos  
Jyväskylän yliopisto  
Kevät 2013

# TIIVISTELMÄ

## TEORETIKOT JA KÄYTÄNNÖN MIEHET

– Diskurssianalyysi asiantuntijuuden merkityksestä karppaajien puheissa

Tekijä: Mari Järvinen

Sosiologia

Kulttuuripolitiikan maisteriohjelma

Pro gradu-tutkielma

Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos

Jyväskylän yliopisto

Ohjaaja: Kaisu Kumpulainen

Kevät 2013

69 sivua + 2 liitettä

Tämän Pro gradu-tutkimuksen tehtävänä on tarkastella vähähiilihydraattista ruokavaliota noudattavien henkilöiden käsityksiä asiantuntijuudesta ja terveellisestä ruokavaliosta. Niin sanottujen karppaajien käsitys tyydyttyneen rasvan vaarattomuudesta on huolestuttanut ravitsemusasiantuntijoita ja viranomaisia, ja asiasta on käyty niin kutsuttua rasvasotaa mediassa. Koulutustason nousu ja muut yhteiskunnalliset muutokset vaikuttavat myös asiantuntijuuteen ja mahdollistavat siihen kohdistuvan kritiikin, mikä näkyy myös karppauskeskustelussa. Tutkimuksen teoriatausta on Michel Foucault'n ajatuksissa vallan ja tiedon yhteyksistä. Tutkimuksen analyysimenetelmänä on käytetty diskurssianalyysiä. Tutkimuksen aineiston muodostaa karppaus.info keskustelufoorumi, josta olen valinnut tutkimukseeni kahdeksan keskusteluketjua.

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että yleinen muutos asiantuntijuuteen suhtautumisessa näkyy selvästi karppaajien mielipiteissä: Karppaajille asiantuntijuus on vahvasti kontekstuaalista, tilanteessa syntyvää. Pelkkä professioon vetoaminen ei riitä takaamaan asiantuntijuutta, vaan tiedot täytyy perustella. Maallikon ja asiantuntijan rajat ovat hämärtyneet karppaajien puheissa: myös maallikko voi nousta asiantuntijaksi omalla perehtymisellä. Lisäksi vähähiilihydraattista ruokavaliota noudattavia pidetään kokemusasiantuntijoina. Omat kokemukset ja oman kehon tuntemukset nousevat esille myös terveellistä ruokavaliota määriteltäessä. Ruumiin tuntemuksia kuunnellen jokainen voi määritellä itselleen parhaiten sopivan ruokavalion. Terveellisen ruuan on oltava luonnollista ja maukasta, ja tietenkin vähähiilihydraattista ja sopivan rasvaista. Rasvan määrä herättää ristiriitoja myös karppaajien sisällä, ei vain viranomaisten puheissa. Karppaajille omanlaisen ruokavalion löytäminen on tuonut helpotusta syömisen kontrollointiin, ja täten itse- ja painonhallintaan.

**Avainsanat:** asiantuntijuus, diskurssi, karppaus, ravitsemussuositukset, terveellinen ruoka, valta, vähähiilihydraattinen ruokavalio.

# SISÄLLYS

1. JOHDANTO.....	3
1.1. Aiempi tutkimus.....	4
1.2. Tutkimuksen rakenne.....	5
2. RASVASODAN OSAPUOLET JA HISTORIA.....	6
2.1. Suomen ravitsemuspolitiikka ja Valtion ravitsemusneuvottelukunta.....	6
2.2. Ruuan kulutuksen muutokset.....	9
2.3. Vähähiilihydraattinen ruokavalio ja karppaus.....	11
2.3.1. Karppaustyylit.....	13
2.4. Lautasmallien vertailu.....	14
3. KAMPPAILU TODELLISUUDEN MÄÄRITTELYSTÄ: TIETO, VALTA JA ASiantuntijuus.....	17
3.1. Luonnosta ruuanvalmistuksella kulttuuriin: sosiokulttuurinen näkökulma todellisuuteen.....	18
3.2. Diskurssit tiedon muotoina ja valtasuhteina.....	20
3.3. Itsehallinta ja asiantuntijatieto.....	23
3.4. Asiantuntijuus muutoksen kourissa.....	26
4. AINEISTO JA MENETELMÄT.....	28
4.1. Aineiston kuvailu ja tutkimuskysymykset.....	28
4.2. Tutkimusmenetelmä: diskurssianalyysi.....	29
5. RAVITSEMUSASiantuntijuuden KYSEENALAISTAMINEN.....	31
5.1. Kontekstidiskurssi: kontekstuaalisen asiantuntijuuden korostaminen.....	32
5.2. Kokemusdiskurssi ja arkihavaintojen tärkeys.....	37
5.3. Korruptiodiskurssi.....	42
5.4. Luottamusdiskurssi.....	48

6. TERVEELLISEN RUOKAVALION MÄÄRITTELY.....	52
6.1. Luonnollisuusdiskurssi.....	52
6.2. Ristiriitainen rasvadiskurssi.....	57
6.3. Makudiskurssi ja ruuasta nauttiminen.....	59
7. POHDINTA.....	61
LÄHTEET.....	64
Elektroniset lähteet.....	67
LIITE 1: Aineisto.....	70
LIITE 2: Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005 (lyhennelmä).....	71

# 1. JOHDANTO

Suomalaiseen ruokakulttuuriin on viime vuosina liitetty uusia ruokateemoja: esimerkiksi superruoka, raakaravinto, luomu ja lähiruoka sekä erilaiset ruokaan ja ravitsemukseen liittyvät eettiset kysymykset (esim. Lappalainen, 2012) ovat politisoineet ruokakeskusteluja. Vähähiilihydraattinen ruokavalio, eli karppaus, on yksi viime aikojen puhutuimmista ruokatrendeistä. Karppaajat eivät usko tyydyttyneen rasvan terveyshaittoihin, mikä on saanut ravitsemusasiantuntijat takajaloilleen, ja sytyttänyt mediassa niin sanotun rasvasodan karppaajien ja sen vastustajien välille. Karppaajat uskovat vähähiilihydraattisen ruokavalion olevan terveellisempi kuin virallisesti suositeltu ruokavalio (esim. Heikkilä 2012), ja ravitsemusasiantuntijat taas vannovat ravitsemussuositusten nimeen. Suomessa virallisista ravintosuosituksista päättää Maa- ja metsätalousministeriön alainen asiantuntijaelin Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN.fi).

Tässä Pro gradu -työssä tarkoitukseni on tutkia diskurssianalyysin keinoin karppaus.infon keskustelufoorumin keskusteluihin osallistuneiden karppaajien näkemyksiä terveellisestä ruokavaliosta ja asiantuntijuudesta. Yhteiskuntafilosofi Michel Foucault'n (Saaristo & Jokinen 2005, 195) mukaan asiantuntijatieto on vahvasti sidoksissa ihmiselämään kohdistuvan vallan käytön kanssa (ks. kpl 3). Ihmisille annettujen asiantuntijatietojen ja -neuvojen taustalla on pyrkimys hallita yksilöitä ja ihmisjoukkoja; modernissa yhteiskunnassa jokaisesta kasvaa itseään valvova ja normalisoiva yksilö, ja vallan harjoittaminen lepää yksilöiden itsehallinnan varassa. Asiantuntijaneuvojen ja tiedon varassa muutamme käytöstämme ja tulkitsemme elämäämme. (Saaristo & Jokinen 2005, 195–196.) Esimerkiksi Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ravitsemussuositukset ovat väestötasolla kansalaisten ruokavalioiden (ja terveyden) kontrollointiväline. Terveellistä ruokavaliota tavoittelevat henkilöt harjoittavat itsehallintaa, eli kontrolloivat syömisiään, joko virallisia ravitsemussuosituksia noudattamalla, tai esimerkiksi karppaamalla.

Myös vähähiilihydraattisen ruokavalion avulla voi siis harjoittaa syömisen itsehallintaa. Koska karppaajien käsitykset terveellisestä ruokavaliosta poikkeavat virallisesta terveellisen ruokavalion suosituksesta, on vähähiilihydraattinen dieetti kohdannut voimakastakin vastustusta ravitsemusasiantuntijoiden piirissä. Opinnäytetyössäni tutkin ensinnäkin, miten karppaajat haastavat virallista ravitsemusasiantuntijuutta? Miten karppaajat määrittelevät asiantuntijuuden, ja miten heidän (erilainen) näkemyksensä terveellisestä ruuasta vaikuttaa heidän näkemyksiinsä asiantuntijuudesta?

Asiantuntijuudesta puhuttaessa tulee huomioida viime vuosikymmenten muutokset ja niiden vaikutus asiantuntijajärjestelmään; vanha jako asiantuntijoihin ja maallikoihin on muuttumassa. Asiantuntijuuden demokratisoimista ja avoimuutta on ajanut muun muassa Kimmo Saaristo (2000) tutkimuksessaan ympäristöasiantuntijuudesta. Saariston (2000, 18) mukaan asiantuntijuuskysymys on noussut esille erityisesti kahdella alueella: ympäristökysymyksissä ja lääketieteessä, jossa vaihtoehtoiset hoitomuodot ovat nousseet virallisen lääketieteen rinnalle. Koska ruokavaliolla on suuri merkitys terveyteen, voinee karppaustakin pitää eräänlaisena vaihtoehtoisena tapana hoitaa terveyttä.

## **1.1. Aiempi tutkimus**

Karppausta on aiemmin tutkinut esimerkiksi Eliisa Punttila (2012) ympäristöekonomian pro gradu -työssään. Tutkimuksessa vertailtiin vähähiilihydraattisen (VHH), erittäin vähähiilihydraattisen (EVHH) ja ravitsemussuositusten (SUOSITUS) mukaisten ruokavalioiden nettohyötyjä kuvitteellisessa tilanteessa, jossa 7 % väestöstä siirtyisi tavanomaisesta ruokavaliosta jollekin edellä mainituista ruokavalioidista. Päämenetelmä, yhteiskunnallinen kustannus-hyötyanalyysi, käsitteli väestötason ruokavaliomuutoksen ympäristö- ja terveysvaikutuksia rahamääräisinä. Tutkimuksen mukaan suurin positiivinen nettohyöty syntyi tilanteessa, jossa 7 % väestöstä siirtyisi ravitsemussuositusten mukaiseen ruokavalioon. Karppaukseen siirtyminen tuotti positiivisia nettohyötyjä vain, jos se johti merkittävään painonpudotukseen.

## 1.2. Tutkimuksen rakenne

Kappaleessa 2 esitän karppaus-ilmiön taustat: ensin käyn pikaisesti läpi Suomen ravitsemuspolitiikkaa ja ruuan kulutuksen muutoksia Suomessa, ja sen jälkeen käyn läpi vähähiilihydraattisen ruokavalion perusteet. Lopuksi vielä vertailen virallisten ravitsemussuositusten mukaista lautasmallia ja vähähiilihydraattista lautasmallia. Kappale 3 on tutkimuksen teoriatausta, joka pohjautuu Michel Foucault'n näkemyksiin tiedon ja vallan mutkikkaista yhteyksistä. Kappaleessa 4 käyn läpi aineistoa ja menetelmiä. Aineiston analyysi tapahtuu luvuissa 5 ja 6, jotka yhdessä muodostavat kuvan asiantuntijuuden ulottuvuuksista karppaajien puheissa. Kappaleessa 5 käyn läpi ne diskurssit, joilla karppaajat haastavat virallista ravitsemusasiantuntijuutta. Kappale 6 keskittyy karppaajien virallisista ravitsemussuosituksista eroaviin näkemyksiin terveellisestä ruokavaliosta. Lopuksi teen yhteenvedon koko työstä kappaleessa 7.

## **2. RASVASODAN OSAPUOLET JA HISTORIA**

Rasvasodassa vastakkain ovat karppaajat ja ravitsemusasiantuntijat. Vähähiilihydraattisessa ruokavaliossa, eli karppauksessa, syödään enemmän rasvaa kuin Valtion ravitsemusneuvottelukunta suosittelee (Luotonen 2011, 104–105). Kovan rasvan puolustajana karppaajat ovat osa niin sanottua rasvasotaa, joka juontaa juurensa 1950-luvulle asti. Tuolloin Yhdysvalloissa pyrittiin selvittämään syytä merkittävästi lisääntyneille sydän- ja verisuonisairauksille. 1950–1970-luvuilla oli useita kilpailevia teorioita sydäntautien syistä, mutta merkittävimmäksi nousi tutkija Ancel Keysin teoria eläinrasvojen syönnin ja sydäninfarktien yhteydestä. Vähärasvaisuudesta tuli vallitseva terveysnormi. Karppauksen suosion myötä jo yli puoli vuosisataa kytenyt rasvasota on taas syttynyt uuteen roihuun. (Somppi & Somppi 2011, 17–19, 31–32.)

Suomessa tärkein ravitsemuspolitiikkaa harjoittava toimija on Valtion ravitsemusneuvottelukunta, joka vastaa virallisista ravitsemussuosituksista (VRN.fi). Seuraavassa kappaleessa käsittelen VRN:n toimintaa ja historiaa tarkemmin. Luvussa 2.2. kerron yleisesti ruuan kulutuksen muutoksista Suomessa, ja siitä mitkä tekijät vaikuttavat ihmisten kulutuspäätöksiin. Kappaleessa 2.3. esittelen virallista ravitsemusasiantuntijuutta ja virallisia ravitsemussuosituksia kritisoivan karppauksen. Kappaleessa 2.4. vertailen VRN:n suositteleman ruokavalion mukaista lautasmallia vähähiilihydraattisen ruokavalion mukaiseen lautasmalliin, jotta ruokavalioiden erot tulisivat selkeästi näkyviin.

### **2.1. Suomen ravitsemuspolitiikka ja Valtion ravitsemusneuvottelukunta**

Suomessa ihmisten syömistä on pyritty ohjaamaan oikeaksi koettuun suuntaan ravitsemussuosituksilla ja valistuksella jo vuosikymmenten ajan. Valtioneuvosto perusti Valtion ravitsemustoimikunnan jo vuonna 1954 maatalousministeriön esityksestä. Tämän toimintaa oli edeltänyt vuonna 1936 perustettu Kansanravitsemuskomitea. Vuonna 1970 nimeksi vaihdettiin Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN). Se on Maa- ja



metsätalousministeriön alainen asiantuntijaelin, joka asetetaan kolmivuotiskaudeksi kerrallaan. Valtion ravitsemusneuvottelukunta on tärkein ravitsemuspolitiikkaa harjoittava toimija Suomessa, ja se on vastuussa virallisista ravitsemussuosituksista (ks. liite 2). Nykyisen ravitsemusneuvottelukunnan toimikausi on 4.10.2011–3.10.2014. Sen jäsenet ovat ravitsemusasioita käsittelevien viranomaisten, kuluttaja-, neuvonta- ja terveydenedistämisyjärjestöjen, sekä teollisuuden, kaupan ja maatalouden järjestöjen edustajia. Ravitsemusneuvottelukunnan tehtävinä vuosina 2011–2014 ovat muun muassa suomalaisten ravitsemussuosituksen uusiminen pohjoismaisten ravitsemussuosituksen pohjalta, kansanravitsemuksen kehittäminen ja seuranta suosituksia, toimenpide-ehdotuksia ja aloitteita tehden, sekä neuvottelukunnan tiedotustoiminnan kehittäminen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunnan historiikki, s. 1–4; MMM.fi, VRN.fi)

Ravitsemuspolitiikkaa käsitellään myös muissa ministeriöissä ja virastoissa tarpeen mukaan. Ravitsemuspolitiikan päätehtävä on väestön terveyden edistäminen ja suojaaminen, ihmisten elämänlaadun parantaminen, sekä sairauksien vähentäminen terveyttä edistävän ruokavalion ja elämäntapojen avulla. Ravitsemuspolitiikan pääosassa on väestölle kohdennetut ravitsemussuositukset ja niiden toteuttamiseksi esitetyt toimenpide-ehdotukset. Ravitsemussuosituksia voidaan pitää virallisena terveellisen ruokavalion ohjekirjana, josta pitäisi löytyä terveellisen elämäntavan kulmakivet. Valtion ravitsemusneuvottelukunta on toimiaikanaan tehnyt töitä muun muassa parantaakseen kouluruokaa ja ravitsemustiedon opettamista kouluissa, sekä kannustanut kansanravitsemuksen tutkimista. Ravitsemusneuvottelukunnan esityksestä Suomessa on lisätty jodia ruokasuolaan, rautaa vehnäjauhoihin ja D-vitamiinia nestemäisiin maitovalmisteisiin. Valtion ravitsemusneuvottelukunta on jo 1950-luvun lopusta lähtien suositellut rasvan ja sokerin vähentämistä ruokavaliosta ja puhunut pehmeiden rasvojen puolesta. Suositukset ovat olleet pohjana kehiteltäessä monien rajattujen kohderyhmien ravitsemussuosituksia, ja niitä on käytetty esimerkiksi tutkimus-, neuvonta- ja joukkoruokailun suunnittelutyössä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunnan historiikki, s. 1–4; VRN.fi.)

Ensimmäinen Suomen virallinen ruokavaliomalli, ns. ruokakolmio, julkaistiin vuonna 1977. Ruokakolmiota ja ruoka-aineympyrää (ks. kuvat 1 & 2) on myöhemmin uudistettu

aina uusien ravitsemussuositusten julkaisun yhteydessä ja niiden mukaisesti. 1980-luvulla alettiin suunnitella kansallisten ravitsemussuositusten laatimista. Ensimmäiset viralliset ravitsemussuositukset julkaistiin vuonna 1987, ja ne uudistettiin vuonna 1998 ja 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset on yleensä tehty pohjoismaisten ravitsemussuositusten pohjalta, ja myös WHO:n suosituksista on otettu mallia. Tämänhetkiset ravitsemussuositukset ovat vuodelta 2005 (ks. liite 2), mutta ne uudistetaan vielä tänä vuonna. (Valtion ravitsemusneuvottelukunnan historiikki, s. 1–4; VRN.fi.)



© Valtion ravitsemusneuvottelukunta

KUVA 1: Ruokakolmio (1998)



© Valtion ravitsemusneuvottelukunta

KUVA 2: Ruokaympyrä (1998)

Kansallisten ravitsemussuositusten avulla ihmisten syömistä on pyritty ohjaamaan terveellisempään suuntaan, ja siinä on osittain onnistuttukin: rasvaisista tuotteista on siirrytty kevyempiin ja kasvien syönni on lisääntynyt. Varsinkin maitotuotteissa on siirrytty kevyempiin vaihtoehtoihin: täysmaidosta rasvattomaan maitoon ja voista margariineihin. (Mäkelä 2000, 207–209.) Tunnetuin kampanja kovaa rasvaa vastaan on Suomessa ollut 1970-luvulla alkanut Pohjois-Karjala -projekti. Projektia johti nykyinen Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen johtaja Pekka Puska, ja sen tarkoituksena oli vähentää sydän- ja verisuonitauteja riskitekijöihin vaikuttamalla. Kolesterolin alentamiseksi alettiin suosittelua kovan rasvan vähentämistä ja korvaamista pehmeillä rasvoilla. Projektin aikana sydänkuolleisuus lähti laskuun, ja myöhemmin projektin opit otettiin valtakunnalliseen käyttöön. (Somppi & Somppi 2011, 25–32.) Terveys on viimeisen 30 vuoden aikana

parantunut tietyin osin, esimerkiksi sepelvaltimotautikuolleisuus on pienentynyt. Toisaalta lihavuus on lisääntynyt merkittävästi (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 7–9). Pohjois-Karjala -projektia ja sen oppeja on myöhemmin kritisoitu (Somppi & Somppi 2011, 25–32.).

## **2.2. Ruuan kulutuksen muutokset**

Suomalaisten syöminen on 1900-luvun aikana siirtynyt niukkuudesta runsauteen. Elintason nousun myötä ruuan osuus kokonaistuloista on pienentynyt. Yksityinen kulutus on Suomessa kasvanut toisen maailmansodan jälkeen yli kuusinkertaiseksi. Vuoden 1900 Suomessa ruuan osuus kotitalouksien kulutuksesta oli yli 50 prosenttia. 1950-luvulla ravinnon osuus kaikista kulutusmenoista putosi alle 40 prosenttiin, ja edelleen alle 20 prosenttiin 1990-luvulla. Niin sanotun Engelin lain mukaan kotitalous on sitä vauraampi, mitä pienempi osa tuloista käytetään kaikista välttämättömimpään kulutukseen eli ravintoon. Aineellisen hyvinvoinnin näkökulmasta suomalaiset elävätkin ennennäkemätöntä runsauden aikaa. (Toivonen & Räsänen 2004, 238–240.)

Ruoka-ainevalikoima on laajentunut huomattavasti, ja useat tuotteet ovat muuttuneet luksuksesta arkipäiväisiksi (esim. kiivi, appelsiini ja muut eksoottiset hedelmät). Uudet, etniset vaikutteet on omaksuttu nopeasti ja siirretty osaksi suomalaista ruokakulttuuria (esim. pizza ja pasta). Maakuntakeittiöruuista (esim. karjalanpiirakka) on tullut kansallisruokia. Vilja- ja tärkkelystuotteiden kulutus on laskenut ja eläinkunnan tuotteiden kulutus lisääntynyt. Taloudellisten resurssien paraneminen, tarjonnan laajentuminen ja matkailu ovat monipuolistaneet ihmisten syömistä. (Mäkelä 2000, 209 – 210.)

Sosiaaliryhmien väliset erot ovat pitkällä tähtäimellä pienentyneet, mutteivät täysin kadonneet: ravintoainetasolla erot ovat pienet, mutta ruoka-ainetasolla ne ovat havaittavissa. Korkeasti koulutetut ja hyvätuloiset ihmiset omaavat terveemmät elintavat kuin alemmin koulutetut ja huonommin palkatut ihmiset, ja viime vuosina erot ovat vain kasvaneet (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 7–9). Arkielämän valintojen rajoitteista suurin on edelleen taloudelliset resurssit. Rahankäyttö on laadullisestikin

erilaista eri yhteiskuntaluokissa: varakkaat ja keskiluokkaiset käyttävät edelleen enemmän rahaa elegantteihin ruokalajeihin ja ravintoloissa käynteihin kuin alemmat sosiaaliluokat, joissa syödään useammin pizzoja ja hampurilaisia. Pierre Bourdieun (Saaristo & Jokinen 2005, 184) mukaan se, mitä ja miten ihminen syö, on yhteydessä hänen makuunsa ja luokka-asemaansa: työväenluokka aterioi vapaamuotoisesti, ja syömisen tarkoitus on tulla kylläiseksi, kun taas porvaristolle ruokailu on sosiaalinen tapahtuma ja seremonia, mikä noudattaa aina tiettyä kaavaa. Tulotason kasvaessa tai hyödykkeiden hintojen laskiessa ihmisillä on suuremmat mahdollisuudet tehdä ”yksilöllisiä” valintoja, jotka sitten usein mukailevat omalle luokka-asetalle tyypillistä kulutusmallia. (Mäkelä 2000, 202, 209; Toivonen & Räsänen, 2004, 233–247.)

Rahan ja luokka-aseman lisäksi myös ikä, sukupuoli ja asuinpaikka vaikuttavat kulutusvalintoihin (Toivonen & Räsänen 2004, 246). Lihottavan, epäterveellisen ruuan syöminen on miehille sallitumpaa kuin naisille, jotka pyrkivät keveyteen sekä ruokahalun julkiseen kontrolloimiseen. Naiset ovat myös usein vastuussa perheensä ruokinnasta ja terveydestä. Ravitsemussuosituksen näkökulmasta huonoimmin syövät yksinasuvat miehet. (Mäkelä 2000, 202, 209.) Sukupolvivaikutuksella tarkoitetaan samanlaisia käyttäytymistäipumuksia, jotka samana aikakautena eläneet eri-ikäiset ihmiset ovat omaksuneet. Esimerkiksi voinin ja maidon kulutus on Suomessa vähentynyt 1960-luvulta lähtien nopeasti: mitä nuorempi sukupolvi, sitä vähäisempää on voinin ja maidon kulutus. Näiden tarvikkeiden kulutus on vähentynyt samaan aikaan kaikissa ikäryhmissä. (Toivonen & Räsänen 2004, 246.) Toisaalta nykyinen luonnollisen ruuan -trendi ja karppaushuuma on nostanut voinin kysyntää, ja se on välillä jo loppunut kauppojen hyllyiltä, esimerkiksi loppuvuonna 2011 (Aamulehti, 23.10.2011).

Taloudelliset ja sosiaaliset pakot, sekä niihin liittyvät kulttuuriset koodit siis asettavat yksilöiden kulutukselle tiettyjä reunaehtoja. Tuloerojen ja muiden kerrostumien tasoittuminen on kuitenkin johtanut siihen, että elämäntavoista ja identiteeteistä on tullut aiempaa vapaammin ja yksilöllisemmin muotoiltavia. Ihmisten ruokailutottumuksiakin voi selittää enää vain osittain ruuan saatavuudella ja tuloilla, sillä erilaiset tyylit, maut ja trendit vaikuttavat keskeisesti siihen, millaista ruokaa syödään. (Toivonen & Räsänen 2004, 247–248.) Myös nykyiset ympäristöongelmat ovat tehneet ekologisista ja

sosiaalisesti oikeudenmukaisista kulutustavoista tavoiteltavia ja miltei pakollisia. Ruuasta on tullut osa identiteettiä; oman sosiaalisen aseman etsimistä ja persoonallisen minuuden rakentamista. (Mäkelä 2000, 214.) Esimerkiksi kasvissyönti leimataan helposti kyseisen henkilön ominaisuudeksi (Toivonen & Räsänen 2004, 242).

Lähi- ja luomuruoka, sekä aidon ja luonnollisen ruuan ihannoiti on ollut nouseva trendi ja puheenaihe erilaisten lehtien ja mielipidepalstojen sivuilla (esim. Kotivinkki nro 3/15.2.2012). Globaalissa maailmassa myös ruokaketjut ja elintarviketeollisuus ovat kansainvälisiä, ja täten erilaisille ongelmille alttiita. Paikallisten ruokakulttuurien katoamisen pelon lisäksi kertomukset ruokateollisuuden työntekijöiden huonoista oloista ovat maailmanlaajuisesti nostattaneet niin sanottua ruoka-aktivismia, esimerkiksi slow food -liikkeitä ja tiettyjen ruokabrändien boikotoiteja. (Counihan & Van Esterik 2013, 7–9.) Johanna Mäkelän (2000) mukaan luonnollisen ruuan suosion taustalla onkin nykyruuan alkuperän epämääräisyys.

Luomuruuan lisäksi viime vuosien puhutuin ruokatrendi on ollut niin sanottu karppaus eli vähähiilihydraattinen ruokavalio. Vähähiilihydraattinen ruokavalio on huolestuttanut terveysviranomaisia, sillä siinä käytetään tyydyttynyttä rasvaa reippaasti enemmän kuin on virallisissa ravitsemussuosituksissa esitetty. Viranomaiset pelkäävät tämän lisäävän sydäntautikuolleisuutta (THL: FINRISKI 2012 -tiedote).

### **2.3. Vähähiilihydraattinen ruokavalio ja karppaus**

Karppausta pidetään nykyajan trendiruokavaliona, mutta tosiasiasa vähähiilihydraattisella ruokavaliolla (VHH) on pitkä historia. Vähähiilihydraattisen ruokavalion isänä voidaan pitää englantilaista puuseppää ja hautausurakoitsijaa, William Bantingia (1796–1878). Banting kärsi ylipainosta ja muista siitä johtuvista ongelmista. Lääkäriinsä William Harveyn ehdotuksesta hän alkoi vältellä jalostettuja, nopeasti imeytyviä hiilihydraatteja. Kiellettyjä aineita olivat sokeri, tärkkelys, olut ja voi. Bantingin ateriat koostuivat lihasta, kasviksista, hedelmistä ja kuivasta viinistä, ja hän söi neljä kertaa päivässä. Ruokavalion pohjana olivat ranskalaisen fysiologin Claude Bernardin ajatukset maksan, sokerin ja

tärkkelyksen roolista aineenvaihdunnassa. Banting laihtui ja tervehtyi ruokavaliollaan, ja vuonna 1863 hän kirjoitti avoimen kirjeen (*Letter on Corpulence, Addressed to the Public*) kokemuksistaan. Lääketieteen edustajat tyrmäsivät kirjan epätieteellisenä, mutta siitä tuli silti suosittu. Ruotsinkielinen verbi banta (=laihuttaa) tulee Bantingin metodista. (Luotonen 2011, 32.)

Vähähiilihydraattista ruokavaliota (low-carbohydrate diet) noudattavia kutsutaan nykyään yleisesti karppaajiksi englanninkielisen nimen mukaan. *Low carb* käännettiin aluksi alakarpiksi ja se lyheni lopulta pelkäksi karpiksi tai karppaajaksi. Vähähiilihydraattisesta ruokavaliosta on olemassa monia versioita, joille yhteistä on lähinnä hiilihydraattien vähentäminen. Bantingin dieetin lisäksi muita vähähiilihydraattisia ruokavalioita tai dieettejä ovat muun muassa: Atkinsin dieetti, Montignacin dieetti, puolalaisen Jan Kwasniewskin kehittämä optimal diet, soturidieetti, pätkäpaasto ja paleoliittinen dieetti (ns. kivikautinen ruokavalio/luolamiesruokavalio), jossa viljojen lisäksi rajoitetaan maitotuotteiden käyttöä. Vähähiilihydraattisista ruokavaliosta kenties tunnetuin on Robert Atkinsin (1930–2003) 1970-luvulla kehittelemä Atkinsin dieetti, josta on tullut yksi suosituimmista ruokavaliosta: vuonna 1972 ilmestynyttä Tri Atkinsin dieettivallankumousta (Dr. Atkins' Diet Revolution) myytiin miljoonia kappaleita, ja vuonna 1992 ilmestyneestä Tri Atkinsin uudesta painonpudotusohjelmasta (Dr. Atkins' New Diet Revolution) tuli maailmanlaajuinen bestseller. Suomessa tunnetuin vähähiilihydraattisen ruokavaliion puolestapuhuja on lääkäri Antti Heikkilä (ks. esim. 2012) pellinki-dieetteineen. (Luotonen 2011, 5, 28–41.)

Vähähiilihydraattisessa ruokavaliossa rajoitetaan siis nimen mukaisesti syötyjen hiilihydraattien määrää. Hiilihydraatit pilkkoutuvat suolistossa sokereiksi, jotka imeytyvät verenkiertoon ja elimien energiaksi (Luotonen 2011, 42). Erilaiset hiilihydraatit nostavat verensokeria eri tavoin. Ruuan sokerikuormaa voi tarkkailla glykeemisen indeksin (GI) avulla. Glykeeminen indeksi kertoo kuinka paljon erilaiset hiilihydraatit nostavat verensokeria. Vähähiilihydraattisessa ruokavaliossa kartetaan korkean GI-arvon omaavia hiilihydraatteja (esim. sokeri, peruna, riisi, pasta, leipä ym. viljatuotteet), ja suositaan matalan GI-arvon hiilihydraatteja (esim. vihannekset, kasvikset ja marjat), jotka pitävät verensokerin tasaisempina. (Luotonen 2011, 42–43.) Lisäksi syödään proteiineja (lihaa,

kalaa, kananmunia) ja rasvaa (voi, tietyt kasviöljyt). Rasvoja ei jaeta koviin ja pehmeisiin rasvoihin, vaan pikemminkin luonnollisiin, hyviin rasvoihin ja keinotekoisiiin, huonoihin rasvoihin (esim. margariini). (Hallen 2012, 10–11.)

### **2.3.1. Karppaustyyli**

Karppaustyyliä on oikeastaan niin monta kuin on karppaajia; toiset suhtautuvat ruokavalioon tiukemmin ja toiset vapaammin (Somppi & Somppi 2011, 152). Vähähiilihydraattista ruokavaliota noudattavat voidaan jakaa ryhmiin heidän nauttimiansa hiilihydraattien määrän mukaan: ketokarppi syö alle 20 grammaa, alakarppi 60–90 grammaa, ja hyväkarppi noin 100 grammaa hiilihydraatteja päivässä. Ketokarppaus (20 g/pv) on tarkoitettu pääasiassa laihduttajille. Siinä pyritään ketoosiin, eli aineenvaihdunnan tilaan, jossa elimistö joutuu turvautumaan omiin ravintoainetarpeihinsa ruuasta saatujen sijaan. Monet vähähiilihydraattiset dieetit alkavat ketogeenisellä aloitusjaksolla, näistä tunnetuimpana Atkinsin dieetti. Ketoosia ylläpidetään kuitenkin enintään kaksi viikkoa, jonka jälkeen hiilihydraattien määrää nostetaan vähitellen, ja ketogeeninen tila väistyy. Ketokarppaaja saa syödä vapaasti lihaa ja rasvaa, sekä rajoitetusti, hiilihydraattien määrän huomioiden esimerkiksi vihanneksia ja kasviksia sekä juustoja. (Luotonen 2011, 7–19, 298–299.)

Alakarppaajat (60–90 g/pv) eivät pyri ketoosiin, mutta hiilihydraatteja syödään kuitenkin alle 100 grammaa päivässä. Alakarppit voivat lihan ja rasvan lisäksi syödä jo paljon kasviksia, hedelmiä ja maitotaloustuotteita. Hyväkarppauksessa hiilihydraattien määrä on jo huomattavasti suurempi (n. 100 g/pv) kuin keto- ja alakarppauksessa. Varsinkin paljon urheilivat voivat syödä jopa 150 grammaa hyviä hiilihydraatteja päivässä. Ne, jotka alkavat karppaamaan tavoitteenaan laihtua, voivat ihannetapauksessa siirtyä hiljalleen ketokarppauksesta hyväkarppaukseen. Hiilihydraatit nostetaan sellaiselle tasolle, että nälkä ja hiilihydraateista aiheutuvat oireet pysyvät poissa. Tämä taso vaihtelee henkilöstä toiseen, ja tärkeintä on kuunnella omaa kehoaan. Hyväkarppauksessa hiilihydraattien laatuun eli niiden aiheuttamaan sokerikuormaan kiinnitetään erityistä huomiota. (Luotonen 2011, 14–19, 42–44.)

## 2.4. Lautasmallien vertailu

Vertailemalla ravitsemussuositusten mukaista lautasmallia karppaajien lautasmalliin saa hyvän kuvan ruokavalioiden eroista. Ravitsemussuositusten (2005) mukaan arkipäivän valinnat ratkaisevat: hyvä, terveellinen ruoka on maistuvaa, monipuolista, ja sen vitamiini- ja kivennäisainetiheys on suuri. Ruokavalion tulee sisältää täysjyväviljavalmisteita, marjoja, hedelmiä, kasviksia ja perunaa, vähärasvaisia tai rasvattomia maitovalmisteita, kalaa, kananmunia ja vähärasvaista lihaa, sekä kasviöljyjä ja niitä sisältäviä levitteitä. Sokeria ja suolaa tulisi käyttää niukasti. Harvoin syötävillä herkuilla ei ole suurta merkitystä. Vettä on suositeltavaa juoda ruuasta saadun nesteen lisäksi noin litra päivässä. Perinteisestä lautasmallista (ks. kuva 3) on apua terveellisen aterian koostamisessa: puolet lautasesta täytetään kasviksilla, neljäsosa perunalla, riisillä tai pastalla, ja loppu neljännes kala-, liha- tai munaruualla. Lihan voi korvata kasvisruualla, mikä sisältää esimerkiksi palkokasveja, siemeniä tai pähkinöitä. Ruokajuomaksi nautitaan maitoa, piimää tai vettä, ja lisukkeeksi otetaan leipää margariinilla voideltuna. Jälkiruokana voi halutessaan syödä marjoja tai hedelmiä. Päivittäisen ateriarhythmin tulisi olla mahdollisimman säännöllinen. Ateriointitiheydellä ei ole suurta merkitystä, vain ruuan laadulla ja määrällä. Monipuolisesta ruokavaliosta on mahdollista saada kaikkia ravintoaineita suositusten mukaiset määrät (poikkeuksena D-vitamiini). Poikkeustilanteissa ja tietyille väestöryhmille (esim. vegaanit) voidaan suositella joidenkin ravintovalmisteiden käyttöä. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 35–41.)



© Valtion ravitsemusneuvottelukunta

KUVA 3: Lautasmalli (1998)



Katriina Luotonen kuvaa Karpin ABC (2011) kirjassa karppaajien oman lautasmallin. Vähähiilihydraattista ruokavaliota noudattavan henkilön lautasmalli eroaa virallisesta lautasmallista eniten siinä, että peruna, riisi tai pasta puuttuu. Ne korvataan kasviksilla. Karppaaja täyttää lautasestaan kolmanneksen salaattikasviksilla, toisen kolmanneksen vähähiilihydraattisilla kypsennetyillä kasviksilla, ja viimeisen kolmanneksen liha-, kala- tai munaruualla. Salaattiin laitetaan kastikkeeksi majoneesia tai öljypohjaista salaattikastiketta. Kypsennettyjen kasvien valmistuksessa voi käyttää voita ja öljyä. Juomaksi otetaan vettä tai kivennäisvettä, ja halutessaan jälkiruokana voi syödä esimerkiksi marjoja ja kermavaahtoa. Vettä pitäisi juoda säännöllisesti, noin 2-3 litraa päivässä, ja aterioiden välin tulisi olla noin 4-5 tuntia (Somppi & Somppi 2011, 190). Karppaaja (varsinkaan laihduttava) ei yleensä syö leipää, eikä juo maitoa ruuan kanssa. Painon ylläpitovaiheessa leipää ja täysjyvätuotteita voi käyttää hiilihydraattien sallimissa määrissä, mikäli ne eivät aiheuta ongelmia, kuten nälänhallinnan menettämistä, suolistotai ihovaivoja. (Luotonen 2011, 105.) Maito- ja lihatuotteissa suositaan täysrasvaisia elintarvikkeita. Ravintolisinä suositellaan ainakin kalaöljyn ja D-vitamiinin käyttöä. (Somppi & Somppi 2011, 188.)

Makroravintetasolla karppaajan tulisi saada ruokavaliosta riippuen hiilihydraatteja 5-40 energiaprosenttia (VRN:n suositus 50–60 E%), proteiineja 10–20 E% (sama 10–20 E%), ja rasvaa ruokavaliosta riippuen 30–80 E% (25–35 E%). Rasvaa ei VHH-ruokavaliossa jaotella pehmeään ja kovaan rasvaan, vaan luonnollisiin, hyviin rasvoihin (voi, öljyt) ja keinotekoisiiin, pahoihin rasvoihin (transrasvat ja margariinit) (ks. Somppi & Somppi 2011, 109–127). VRN:n suosittelee rasvoista kovan rasvan osuudeksi enintään 10 E%, kertatyydyttymättömän rasvan osuudeksi 10–15 E% ja monitydyttymättömän rasvan osuudeksi 5-10 E%. Karppaajilla ei ole tarkasti suositeltua määrää ravintokuidulle tai suolalle. Valtion ravitsemusneuvottelukunta suosittelee ravintokuidun saanniksi 25–35 grammaa päivässä, ja suolan saanniksi naisilla enintään 6 grammaa päivässä ja miehillä enintään 7 grammaa päivässä. Lisättyä sokeria ei karppiruokavaliossa tunneta, eikä alkoholia suositella aloitusvaiheessa ollenkaan käytettäväksi, myöhemmin kohtuukäyttö (miehillä 2 annosta/vrk, naisilla 1 annos/vrk) sallitaan. Valtion ravitsemusneuvottelukunta suosittelee lisätyn sokerin määräksi enintään 10 E%, ja alkoholin määräksi enintään 5 E%. (Luotonen 2011, 104–105.)

Lautasmalleja vertailemalla erot ruokavalioissa ovat lopulta aika pienet: suurin muutos on perunan tai pastan vaihtuminen kasviksiin karppaajien lautasmallissa. Energiaprosentteja vertailemalla erot tulevat selvemmin näkyviin: karppaajilla suurin osa energiasta tulee rasvasta, ei hiilihydraateista kuten virallisessa ruokavaliossa. Perinteinen lautasmalli on ideaalimalli, joka perustuu viralliseen ravitsemusasiantuntijuuteen. Karppaus on haastanut tätä asiantuntijuutta, ja mielestäni karppaajien oma versio lautasmallista on hyvin symbolinen ele, ja haaste viralliselle terveellisen ruokavalion käsitykselle.

### **3. KAMPPAILU TODELLISUUDEN MÄÄRITTELYSTÄ: TIETO, VALTA JA ASiantuntijuus**

Saamamme ravitsemusvalistuksen tarkoituksena on edistää ja suojata yksilöiden ja väestön terveyttä ja parantaa ihmisten elämänlaatua (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 7–9). Michel Foucault'n mukaan ihmisille annetut neuvot (esim. ravitsemusneuvonta) ja tiedot elämänlaadun parantamiseksi ovat hallintaa, jonka sisäistämme osaksi itsehallintaamme (Saaristo & Jokinen 2005, 195–196). Nykymaailmassa asiantuntijuuteenkin vaikuttavat yhteiskunnalliset muutokset ovat lisänneet tiedon ja asiantuntijuuden kritiikkiä (Ylönen 2010, 89–95). Kritiikki on keino paeta hallittavuutta (Lindroos 2008, 188, 206). Lisäksi elämäntapojen yksilöllistyminen on edesauttanut erilaisten trendien (kuten karppauksen) leviämistä (Toivonen & Räsänen 2004, 236).

Tämä teoriakappale lähtee liikkeelle todellisuuden määrittelystä (3.1.). Sosiaalisen konstruktionismin tai sosiokulttuurisen näkökulman mukaan todellisuus on sosiaalisesti rakentunut. Tietomme todellisuudesta muotoutuu kielen välityksellä. Pääosa kappaleesta (3.2. & 3.3.) on omistettu ranskalaisen yhteiskuntafilosofin, Michel Foucault'n (1926–1984) ajatuksille tiedon ja vallan mutkikkaista sidoksista. Foucault'n mukaan tieto syntyy diskurssien eli puhetapojen kautta. Tieto ja valta ovat aina sidoksissa toisiinsa: ei ole olemassa tietoa, joka ei muodostaisi ja edellyttäisi valtasuhteita, eikä ole olemassa valtasuhdetta, jolle ei muodostuisi sitä vastaavaa tietokenttää (Foucault 1980, 35). Valta ei ole kenenkään hallussa, vaan se on jollain tavalla mukana kaikissa sosiaalisissa suhteissa. Foucault siis siirtää vallan tarkastelun yksilöihin ja mikrotasolle. Modernissa yhteiskunnassa valta on sisäistetty yksilöihin: jokaisesta henkilöstä kasvaa itseään valvova ja normalisoiva yksilö (Saaristo & Jokinen 2005, 195). Asiantuntijaneuvojen turvin yritämme hallita elämäämme ja itseämme. Viimeinen alaluku (3.4.) kertoo lyhyesti asiantuntijuuteen vaikuttaneista muutoksista. (Saaristo & Jokinen 2005, 101–104, 192–193.)

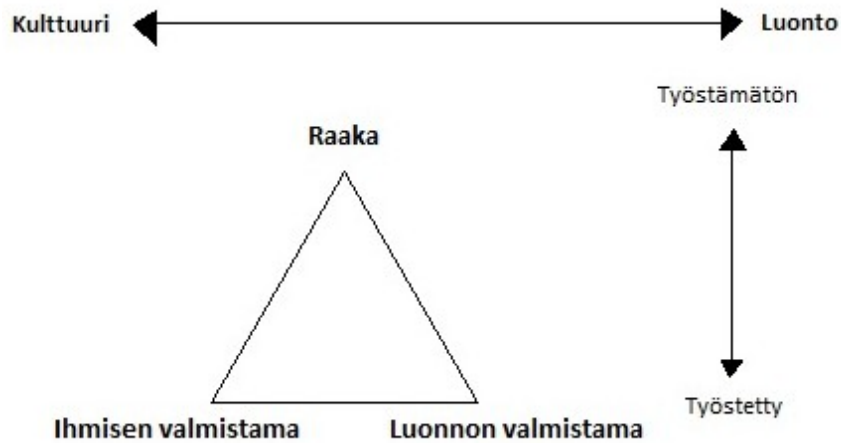
### **3.1. Luonnosta ruuanvalmistuksella kulttuuriin: sosiokulttuurinen näkökulma todellisuuteen**

Peter Bergerin ja Thomas Luckmannin (1994, 11) mukaan todellisuus on sosiaalisesti rakentunut. Sosiaalisen konstruktionismin mukaan tietomme todellisuudesta välittyy ja muotoutuu sosiaalisissa prosesseissa kielellisten määrittelyjen kautta, ja se on luonteeltaan tuottavaa. Sosiaalisen konstruktionismin sijaan voidaan puhua myös sosiokulttuurisesta näkökulmasta, jonka mukaan sosiaalista toimintaa tulisi aina tarkastella suhteessa kieleen, kulttuuriin ja toimintaympäristöön. (Saaristo & Jokinen 2005, 103–104.) Kieli on ihmisyhteisön tärkein merkkijärjestelmä (Berger & Luckmann 1994, 47), jolla on sääntönsä, rakenteensa ja lainalaisuutensa, joiden mukaan järjestelmää käytetään (Saaristo & Jokinen 2005, 117). Merkkijärjestelmän lisäksi kieli on myös legitimaatorakennelma, joka luo objektivoituneen yhteiskuntajärjestelmän perustavimman loogisen taustan: se pitää yllä vallitsevia yhteiskunnallisia instituutioita ja siirtää ne seuraaville sukupolville. Kokemuksen kielellistäminen mahdollistaa kokemuksen sisällyttämisen yhteisön perinteeseen, ja näin kieli pystyttää lopulta kokonaisia symboliuniversumeita; teoreettisia tai maailmankatsomuksellisia perinteitä, kuten uskonto, taide ja tiede. (Saaristo & Jokinen 2005, 101–103.)

Bergerin ja Luckmannin (Saaristo & Jokinen 2005, 103) tiedonsosiologinen tarkastelu etenee kahden ihmisen välisestä vuorovaikutuksesta kulttuurin asti. Kulttuuri sisältää yksilön tulkinnat ja arkitiedon ympäröivästä maailmasta, sekä symboliuniversumit, jotka selittävät inhimillistä olemassaoloa ja organisoivat toisistaan poikkeavat yksilölliset merkitysmailmat kokonaisuudeksi. Symboliuniversumit tuottavat järjestystä legitimoimalla yksilön elämänkulun ja instituutiojärjestelmän (Berger & Luckmann 1994, 113). Kulttuuri on jatkuvassa vuorovaikutuksessa yhteiskunnallisten instituutioiden ja ihmisten arkitoimintojen kanssa, vaikkakin se voi myös kohota kaiken yläpuolelle eräänlaiseksi suunnattomaksi merkitysten avaruudeksi. (Saaristo & Jokinen 2005, 101–104.)

Kulttuuri on siis merkitysten verkosto, jota yksilöt ja yhteisöt käyttävät jäsentäessään todellisuuttaan, rakentaessaan identiteettiään ja kommunikoidessaan muiden kanssa (Saaristo & Jokinen 2005, 105–106). Se koostuu merkityksistä ja merkeistä, joiden ymmärtäminen perustuu tulkintasääntöjen eli kulttuurisen koodin tuntemukselle (Andersson 2004, 183). Kulttuuri sekä yhdistää että erottaa: se integroi yksilöitä yhteiskuntaan, mutta luo myös eroja ja korostaa eri ryhmien välisiä rajoja. Kulttuuriset luokittelut tiivistyvät yksinkertaisimmillaan vastakkainasetteluiksi (esim. nuori–vanha), joista kenties perustavimpana pidetään kulttuuri–luonto-jakoa. Luonnon ja kulttuurin ero on jatkumo luonnon muovaaman ja ihmisen tuottaman välillä. (Andersson 2004, 183–187.)

Ranskalainen antropologi ja strukturalisti Claude Lévi-Strauss (Saaristo & Jokinen 2005, 133–135) näkee ruuanlaiton tapana muuntaa luonto kulttuuriksi, ravinto ruuaksi. Ruokakin on sosiaalisesti rakentunut konstruktio, merkkijärjestelmä, joka koostuu useasta vaiheesta. Ruoka-aineet, ruuan valmistustavat, sekä syöminen ja ateriointi ovat merkkijärjestelmän eri tasoja. Kaikissa yhteiskunnissa on erilaisia ruokiin liittyviä merkitysjärjestelmiä. Pääkategoria ruoka jaetaan aina useiksi alakategorioiksi, ruokalajeiksi, ja niitä käsitellään eri tavoin. Kategorioiden taustalla on Lévi-Straussin mukaan kahteen vastakohtapariin perustuva luokitus. Ensimmäinen vastakohtapari muodostuu ihmisen valmistaman ruuan (keitetyn) ja käsittelemättömän ruuan (raaka) välille. Toinen vastakohtapari liittyy siihen, onko raaka-aineen valmistanut ruuaksi ihminen vai luonto (käynyt, mädäntynyt). Nämä vastakohtaparit muodostavat niin sanotun ruokakolmion (ks. kuvio 1). Raaka on ruuan luonnollinen ja normaali tila, ihmisen valmistama ruoka on kulttuurisesti muunneltu, ja hapantunut, mädäntynyt tai käynyt ruoka on ruuan luonnollista muuntumista. Ruuanlaitto on siis universaali keino muuttaa luonto kulttuuriksi. Ruokakulttuurit rakentuvat näiden perusluokitusten pohjalle. Ruokalajien keskinäinen arvojärjestys on kaikissa kulttuureissa samantapainen, ja eri ruuilla on hierarkkinen suhde toisiinsa. Ihmisen käsittelyä vaativa ruoka, kuten liha, on usein pääruoka, kun taas vähän tai ei ollenkaan käsittelyä vaativat ruuat (salaatit, hedelmät) ovat lisukkeita. Hierarkiasta tosin neuvotellaan aktiivisesti koko ajan: esimerkiksi kasvissyöjät haastavat lihan aseman pääruokana. (Mäkelä 1990, 18, 23–27; Saaristo & Jokinen 2005, 133–135.)



KUVIO 1: Lévi-Straussin ruokakolmio (Saaristo & Jokinen 2005, 135 mukaan)

Kulttuuri määrittelee ja luokittelee, miten mahdollinen ravinto koodataan ruuaksi; joko syötäväksi tai syömäkelvottomaksi. Ravinto ei välttämättä ole ruokaa jos kieli ja kulttuuri eivät sitä sellaiseksi luokittele. Ruuan valinta on siis prosessi, jossa luonnon tarjoama ravinto muuntuu kulttuurin tuotteeksi eli ruuaksi. Ruuan on oltava ensin hyvää ajateltavaa ja vasta sitten hyvää syötävää. Syötävä ruokakaan ei tosin aina ole hyvää, vaan etenkin terveyden kannalta se voi olla myös pahaa. Terveellisyydestä onkin nykyaikana tullut avaintekijä erilaisissa ruuan hyvä-paha-luokitteluissa. (Mäkelä 2000, 201–202.)

### 3.2. Diskurssit tiedon muotoina ja valtasuhteina

Sosiaalinen todellisuus on siis tulkittua todellisuutta. Ympäröivästä todellisuudesta on mahdollista saada tietoa vain, jos todellisuudelle annetaan merkityksiä. Diskurssit ovat tapoja esittää todellisuus tietynlaiseksi: ne ovat sellaisia puhe-, kirjoitus-, ajattelu- tai muita ilmaisutapoja, jotka jakavat maailman merkityksellisiin osiin. Diskurssit ovat sosiaalisesti rakentuneita, ja ne muokkaavat sosiaalisia subjekteja ja heidän suhteitaan, sekä tiedon ja uskomusten järjestelmiä (Fairclough 1995, 36). Diskursseissa todellisuus tuotetaan kulttuurisidonnaisesti, joten niiden todellisuus muuttuu ajan ja paikan mukaan. (Saaristo & Jokinen 2005, 119.)

Ranskalainen Michel Foucault (1926–1984) tarkoittaa diskurssilla sellaisia käytäntöjä, joissa muokataan puhumisen kohteita. Esimerkiksi tietomme mielisairaudesta muokkautuu siitä puhuttaessa: miten nimeämme, kuvailemme tai selitämme sitä (Fairclough 1995, 41). Tieto ja merkitys tuotetaan diskurssien kautta, ja kaikella mitä teemme on diskursiivinen aspekti. Omalla tavallaan diskurssi sisältää myös vaikenemisen, eli ne kohteet, joille ei ole määritelty omaa kieltä ja käsitteistöä. Diskurssi määrittelee ominaisuuksia diskurssin tuottamille subjekteille, esimerkiksi mielisairauden diskursseissa määritellään ominaisuuksia, joita odotamme mielisairailla olevan. Diskurssit sisältävät aina jonkinlaisen käsityksen todellisuudesta, eli tavan representoida maailmaa. Sosiaalisessa vuorovaikutuksessa jotkut diskurssit saattavat saada hegemonisen aseman muihin diskursseihin nähden: ne asettuvat kulttuurisiksi itsestäänselvyyksiksi, luonnollisiksi ja kyseenalaistamattomiksi totuuksiksi. Esimerkiksi tieto kovan rasvan haitallisuudesta on nykyään hallitseva diskurssi ravintorasvoista puhuttaessa. Tiettyyn diskurssiin kohdistuva toistuva viittaaminen vie elintilaa muilta diskursseilta ja estää diskursiivisen kentän heterogeenisuutta. Diskurssit siis hierarkkisoituvat keskinäisissä suhteissaan ja legitimoivat erilaisia alistussuhteita. (Kurvinen 2005, 18–21; Lindroos 2008, 194.)

Diskurssien hierarkiaan ja niistä johtuviin sosiaaliin käytänteisiin liittyy vallankäyttöä. Hegemonisessa asemassa olevat diskurssit tuottavat institutionaalisia seuraamuksia. Sosiaaliset konstruktiot legitimoivat yhteiskunnassamme jo itsestään selvän aseman saaneita valtarakenteita ja toimintatapoja, jotka edelleen uusintavat ja tuottavat tiettyä diskursiivista muodostelmaa, joka taas uusintaa ja tuottaa valtarakenteita. Diskurssi määrittelee sen, miten asiasta on soveliaista puhua, ja sen kenen kuuluu vaieta ja mistäkin asiasta. Myös diskurssien sisälle muodostuu valtasuhteita, sillä diskursseissa olevilla toimijoilla on eri tavoin valtaa ja resursseja käytettävissään. Valta toimii houkuttelemalla yksilöitä toimimaan tiettyjen käytäntöjen mukaisesti. Valtasuhde rakentuu aina tilanteittain, eikä valta siis kiinnity yksilöön, vaan toimii verkkomaisesti, ja kaikki yhteiskunnan jäsenet ovat kiinnittyneet tähän verkkoon sekä alistajina että alistettuina. Valta ei ole vain negatiivista kontrolloimista, vaan myös tuottavaa: valta tuottaa diskursseja eli tiedon muotoja. (Kurvinen 2005, 18–21)

Foucault'n (1980, 35) mukaan valta ja tieto edellyttävät toinen toisiaan: ei ole olemassa valtasuhdetta, jolle ei muodostuisi sitä vastaavaa tietokenttää, eikä tietoa, joka ei muodostaisi ja edellyttäisi valtasuhteita. Valta on mukana kaikissa sosiaalisissa suhteissa. Valta on hajaantunutta eikä sitä ole mahdollista palauttaa vallan harjoittajiin, sillä se ei ole kenenkään hallussa. Valta toimii ensinnäkin yhteisöllisen kiinteyden ja normaaliuden ylläpitäjänä, yhteisön säilyttäjänä, ja toiseksi alistamis- ja väkivaltakoneistona, mikä ilmenee valtion pakkokeinoissa (esim. armeija) ja instituutioissa johtamisena ja hallintana (Lindroos 2008, 197–198). Valta on olemassa ennen kaikkea toiminnassa, ja se viittaa toiminnan mahdollisuuksiin ja esteisiin. (Saaristo & Jokinen 2005, 193.)

Foucault'n (1980, 157) mukaan kurivalta kehittyi 1600- ja 1700-lukujen aikana, jolloin keskiössä olivat vallan kohdetta muokkaavat tekniikat ja mekanismit, joilla yksilö saatiin toimimaan jonkin normatiivisen käyttäytymismallin mukaan. Kurinpidon historiallinen hetki oli silloin, kun syntyi sellainen ihmisruumiin käsittelytaito, joka ei tähännyt pelkästään ruumiin taitojen kasvattamiseen tai sen alistamiseen, vaan joka pyrki tekemään ruumiin yhtä tottelevaiseksi kuin se on hyödyllinen ja päinvastoin. Näin syntyi pakottamisen politiikka, jonka tarkoituksena oli harkitusti manipuloida ihmisen ruumista kohta kohdalta, osia, liikkeitä ja käyttäytymistä myöten. Kurivallan tarkoitus ei ole pelkästään siinä, että ruumiit tekevät sitä mitä toivotaan, vaan että ne toimisivat, kuten tahdotaan määrätyn tekniikan mukaan ja saavuttaen tietyn nopeuden ja tehokkuuden, eli ruumiista tulee kuuliainen. Kurivaltaan liittyy ajatus jatkuvasta tarkkailusta ja valvottuna olosta, mikä parhaiten tulee esille Foucault'n kuuluisassa kuvauksessa Jeremy Benthamin vuonna 1793 suunnittelema Panopticon-vankilasta. Vankila on kehän muotoinen ja sen keskellä on torni, josta yksi valvoja näkee kaikki sellit. Sellin läpäisevä kirkas valo ja (oletetun) valvojan katse tekevät näkyvyydestä ansan, jossa vanki on jatkuvan tarkkailun alla ilman mahdollisuutta nähdä toisia vankeja tai tornissa sälekaihtimin suojattujen ikkunoiden takana oleva vartijaa. Panopticon automatisoi vallan ja tekee sen epäyksilölliseksi. Näkyvyyskenttään joutunut henkilö omaksuu vallan pakotteet ja siirtää valtasuhteen itseensä: tarkkailee itse itseään, jolloin varsinaisen tarkkailun tarve vähenee. (Foucault 1980, 156–159, 225–231.)



Foucault'n ajatus vallan arkkitehtuurista, valtaa tuottavan ja vahvistavan tilan merkityksestä, näkyy vankiloiden lisäksi myös kouluissa, sairaaloissa ja toimistoissa. Kuri ja kontrolli muuttuvat näkymättömäksi osaksi valtateatteria. Vallalla on kaksoisluonne: se on keino hallita, mutta myös tuottavaa (Saaristo & Jokinen 2005, 194). Ruumis voi olla tuottava ja hyödyllinen vasta kun se on subjektivoitu. Biovalta on tiedon, vallan ja ihmisen ruumista määrittelevien ja säätelevien tekniikoiden varaan rakentuva valtakäsitys, jonka ytimessä on normalisointi. Normaalisuusdiskurssi eliminoi toisen ja vieraan, ja järjen eleillä toiseus suljetaan omiin lokeroihinsa, ulos yhteisöstä ja tuomitaan vaikenemaan. (Helen 2004, 216–217; Lindroos 2008, 189, 198–199.)

Biovalta kohdistuu ihmisyksilöihin ja -yhteisöihin, ja siihen liittyy halu ohjata ja muovata ihmisiä ja heidän ominaisuuksiaan. Modernissa yhteiskunnassa jokaisesta henkilöstä kasvaa itseään valvova ja normalisoiva yksilö, ja siinä samalla toteutamme hyvinvointivaltion vaihtelevia päämääriä omassa elämässämme. (Saaristo & Jokinen 2005, 194–195.) Foucault'n mukaan modernin valtion totaalisuus on nimenomaan biopoliittista: hyvään hallitsemistapaan kuuluu kattavat tiedot erilaisista elämän ilmiöistä, ihmisistä ja heidän suhteistaan yhteiskunnassa, sekä mahdollisuudet ja kyvyt vaikuttaa, säädellä ja puuttua mihin tahansa biologiseen, psykologiseen ja sosiaaliseen ilmiöön tai elämänprosessiin. Moderni valta on yksilöllistävää, ja yksilön elämän hallinta liittyy hyvinvointijärjestelmien tarjoamiin henkilökohtaisiin hoito-, hoiva- ja neuvontapalveluihin, jotka pyrkivät vaalimaan yksittäisen yhteiskunnan jäsenen terveyttä ja hyvinvointia. (Helen 2004, 216–217; Lindroos 2008, 198–199.)

### **3.3. Itsehallinta ja asiantuntijatieto**

Hallinnallisuus tarkoittaa vallan harjoittamisen tapaa, jolla voidaan johtaa ja ohjata yksilöiden ja yhteisöjen käyttäytymistä ja toimintaa. Hallinnallisuus käyttää hyväkseen erilaisia tekniikoita, joilla käyttäytymistämme pyritään muovaamaan tarkoituksena vaikuttaa haluihimme, pyrkimyksiimme ja uskomuksiimme. Ihmiselämään kohdistuva vallan käyttö on vahvasti sidoksissa asiantuntijatietoon ja tieteeseen, erityisesti empiirisiin ihmistieteisiin, kuten tilastotieteeseen, väestötieteeseen ja lääketieteeseen. Sidos on

vastavuoroinen: pyrkimys hallita ihmisiä synnyttää ihmistieteet ja ohjaa niiden uudistumista, ja samalla asiantuntijatieto tuottaa informaatiota vallan käyttöön ja artikuloi hallitsemisen kohteita ja tavoitteita. (Saaristo & Jokinen 2005, 195.)

Ihmistieteisiin nojautuvat asiantuntijat (esim. lääkärit, psykologit, juristit) ovat Foucault'n mukaan normaalin määrittäjiä ja tuottajia yhteiskunnassa: tilastollisen normaalin käsitteen avulla heillä on valta erottaa normaali epänormaalista, esimerkiksi terve ihminen sairaasta (Pirttilä 1994, 76). Koska valta ja tieto ovat erottamattomasti yhteydessä toisiinsa, liittyy myös asiantuntijatietoon valtaa: esimerkiksi akateeminen tieto siirtyy sukupolvelta toiselle tietyssä muodossa, käsitteistössä ja diskursseissa, ja samalla välittyvät myös tietoon liittyvät vallan käytännöt. Tiede ei ole yhteiskunnan valtasuhteista ja arvoista täysin vapaata, vaan osa niitä. (Lindroos 2008, 202.)

Foucault'n puhuessa tiedosta, merkityksistä ja arvoista, sekä neuvoista, joita ihmisille annetaan elämänlaadun parantamiseksi, hän puhuu hallinnasta. Jokainen tapaa elämänsä aikana erilaisia asiantuntijoita, kuten lääkäreitä, psykologeja ja sosiaalityöntekijöitä. Lisäksi media välittää meille jatkuvasti ohjeita siitä, miten meidän tulisi elää elämäämme. Asiantuntijoilta saamme valtavan määrän tietoa, asiantuntijasanastoa ja asenteita, joita käytämme oman elämämme tulkitsemiseen ja muovaamiseen. Toimimme asiantuntijatiedon varassa ja muunnamme käytöstämme ja diagnosoimme itseämme sen mukaisesti, jotta olisimme tehokkaita ja suorituskykyisiä, kuuliaisista yhteiskunnan tuottavista jäseniä. Tieto hallinnoi meitä ja me valvomme itse itseämme. (Saaristo & Jokinen 2005, 195–196.)

Myös ruokaa koskevien suositusten antamisen voi nähdä hallintana. Ravitsemusvalistuksen tarkoituksena on edistää ja suojata väestön terveyttä ja parantaa ihmisten elämänlaatua (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 7–9), eli foucaultlaisittain tehdä meistä tehokkaita ja suorituskykyisiä (terveempiä) yhteiskunnan tuottavista jäseniä. Jokainen suomalainen on varmasti törmännyt ruokakolmioon jo koulussa ja oppinut terveellisen syömisen periaatteet, jonka avulla normalisoida ja valvoa syömistään.

Hallinta kohdistuu toisten ohella myös itseän, eli siihen kuuluu myös itsehallinta eli etiikka. Etiikalla Foucault tarkoittaa käytäntöjä, diskursseja ja tekniikoita, joiden avulla ihmiset muokkaavat itseään moraalisubjekteiksi. Moderni, liberaali sosiaalivaltio harrastaa yksilöllistävää vallan harjoittamista: yhteiskunnan hallinta lepää yksilöiden itsehallinnan, valintojen ja vapauksien käytön varassa. Itsen muovaaminen sijoittuu poliittiseen yhteyteen, sillä itsen hallitsemista ei voi erottaa toisten hallitsemisesta ja toisen hallittavana olosta. Itsehallintaa ei nähdä niin, että yksilöt sosiaalistuisivat itseään sääteleviksi yksilöiksi, vaan subjekti, itse ja vapaus nähdään hallinnan vaikutuksina. Tähän liittyen modernille ajalle tyypillinen itsekeskeisen vapauden eli yksilöllisyyden ajatus on hallinnan analytiikassa ongelmallinen ja vähälle huomiolle jäänyt kysymys. Helenin mukaan (2004, 231) ”Kysymys on hallinnan analytiikan kyvystä tunnistaa missä ja millaisessa muodossa itsen muovaamisen käytännöt ja hallinnan poliittis-hallinnolliset käytännöt kohtaavat toisiinsa törmäten tai toisiaan vahvistaen.” (Helen 2004, 209, 228–231.)

Kia Lindroosin (2008, 206) mukaan Foucault'n yksilölle jättämä vapaus liittyy ajattelun vapauteen: ajattelun ei tarvitse suhteutua dikotomioihin, vaan se voi kyseenalaistaa aiemmat, myös yksilön omat, ajattelun ja toiminnan muodot ja käsitteet. Ajattelu toimintana on osa yksilön sisältä käsin rakennettua ”minää”, ja ajatteleva ihminen voi tiedostaa nykyajan luomat sidonnaisuudet. Ajattelu ei ole synnynnäistä, perittyä eikä aina edes opittua, vaan se on mahdollisuus ja kritiikin lähtökohta. Kritiikki onkin Foucault'lle taitoa paeta hallittavuutta ja jonkin hallintoa, tietoista haluttomuutta pysytellä systeemien alaisessa hallittavuudessa (esim. universaalina tai suvereenina pidetyn lakisysteemin kyseenalaistaminen), ja pyrkimys olla ottamatta totena auktoriteettien sanaa. Intensiivisin hetki yksilön kokemuksessa on siinä, missä hän kokoaa energiansa ja ryhtyy vastustamaan sitä valtaa, joka asettaa hänet jatkuvaan puolustusasemaan. Foucault'lle yksilö, subjekti, ei ole ajallisesti pysyvä substanssi. Yksilön mahdollisuus on siinä, että hän voi luoda itsensä aina uudelleen joko taistellessaan valtavirtaa vastaan tai antautuessaan sen vietäväksi. (Lindroos 2008, 188, 206.) Seuraavassa kappaleessa kerron yhteiskunnallisista muutoksista, jotka ovat helpottaneet auktoriteettien, asiantuntijoiden ja tiedon kritisointia.

### 3.4. Asiantuntijuus muutoksen kourissa

Asiantuntijuudesta puhuttaessa tulee huomioida viime vuosikymmenten muutokset ja niiden vaikutus asiantuntijajärjestelmään. Perinteisesti tieteellistä tietoa, eli tiedettä, on pidetty objektiivisena eli arvovapaana tietona, ja täten arvokkaampana kuin arkihavaintoihin perustuvaa maallikkotietoa. Tieteellinen tieto toimii myös poliittisen päätöksenteon pohjana, mikä lisää sen arvovaltaa. Arvostetusta asemastaan huolimatta tiedettä tarkastellaan nykyään kriittisesti ja realistisesti, eikä oleteta tieteen itsestään selvästi olevan edistyksellistä vapautumista luonnonvoimien ikeestä. (Ylönen 2010, 89–92.) Korkeasti koulutetun väestön lisääntyessä vanha sosiaaliluokkien välinen järjestys on järkkynyt, ja aiempi jako maalaisjärjellä ajattelevien maallikoiden ja teoreettiseen tietoon nojaavien asiantuntijoiden välillä on muuttumassa. Koulutustason nousu ja lisääntynyt tiedon saavutettavuus, esimerkiksi internetin avulla, on lisännyt tiedon kritiikkiä. (Järvinen 2007, 192, 202.)

Internet on jo alun perin ollut kommunikoinnin ja oman sisällön tuottamisen väline, mutta varsinkin vuoden 2004 aikoihin alkanut sosiaalisen median (esim. Facebook, Youtube, Wikipedia, blogit ja keskustelupalstat) nousu on lisännyt käyttäjien keskinäistä vuorovaikutusta. Erilaiset verkkotyökalut ja -palvelut ovat demokratisoineet sisällöntuotannon, jolloin jokainen halukas voi tuottaa, vastaanottaa ja jakaa verkkomateriaalia ennennäkemättömän helposti ja yksinkertaisesti. Internetistä on tullut niin olennainen osa elämää, ettei sitä enää koeta muusta elämästä irralliseksi foorumiksi. (Turtiainen 2009, 222–223, 231.) Esimerkiksi karppaajien yhteisö perustuu erilaisten keskustelupalstojen varaan.

Perinteinen ajatus asiantuntijuuden perustumisesta professionaaliseen tietoon on haastettu avoimen asiantuntijuuden vaatimuksella. Asiantuntijuus voi olla professionaalista, eli tieteeseen, ammattikuntaan (esim. lääkäri) ja instituutioon (esim. yliopisto tai tutkimuslaitos) kytkeytyvää; tai kontekstuaalista, jolloin asiantuntijuus rakentuu tiettyssä tilanteessa, tietyn yleisön tai yhteisön tunnustamana. (Saaristo 2000, 29–34). Tällöin asiantuntija voi olla kuka tahansa, joka voi osoittaa, että hänellä on tiettyjä taitoja tai tietoa,

jota maallikolla ei ole (Giddens 1995, 119). Asiantuntijuus ja maallikkous rakentuvat aina tilanteittain: kirurgista tulee maallikko kansainvälisen politiikan kysymyksissä. Asiantuntijajärjestelmien eriytyessä ja spesialisoitumisen lisääntyessä kukin erikoisasiantuntija on yhä useammin myös maallikko. Kontekstuaalisesti ymmärretty asiantuntijuus hämärtää asiantuntijan ja maallikon välistä jakoa vielä enemmän, sillä silloin asiantuntijuus yhdistyisi enemmän statukseen kuin ammattiin. (Ylönen 2010, 92–95.)

Nykyasiantuntijat toimivat tasa-arvon ja asiantuntemuksen vaatimusten ristivedossa: asiantuntemukseen kuuluu muita suurempi tietämys asioista, kun taas tasa-arvo edellyttää yhtä suuren arvon antamista ihmisten mielipiteille. Jollei asiantuntija halua antaa vaikutelmaa muiden yläpuolelle asettumisesta, hänen on siirrettävä auktoriteettiasemansa taka-alalle. Varsinkin korkeasti koulutettu henkilö, joka on oman alansa asiantuntija, tietää että asiantuntemuksella on rajansa, eikä kukaan voi tietää kaikkea. Asiantuntijaneuvot ovat usein myös ambivalentteja ja keskenään ristiriitaisia, jolloin yksilön on itse arvioitava suhteensa häntä kiinnostavaan ja määrittävään asiantuntijatietoon, ja luotettava siihen tai oltava luottamatta (Saaristo & Jokinen 2005, 266–267). Maallikon kiinnostus jonkin alan teoreettiseen tietoon yhdistetään usein vastuun luovuttamiseen asiantuntijoille, mutta kyseessä voi olla myös päinvastainen pyrkimys pitää valta omissa käsissä tai ainakin pyrkimys ymmärtää paremmin asiantuntijoiden näkemyksiä. (Järvinen 2007, 192, 202.)

Postmodernissa maailmassa elämää ei enää rakenneta pysyvien ammatti-identiteettien, sosiaaliluokkien tai perhesuhteiden ja muiden sosiaalisten suhteiden varaan, vaan identiteetin työstämisestä tulee refleksiivinen projekti. Itse johdettuun elämään liittyy vahva aktiivisuuden vaatimus. Anthony Giddensin (Saaristo & Jokinen 2005, 265) mukaan refleksiivisyys tarkoittaa ennen kaikkea kykyä katsoa ympäröivää todellisuutta monelta kantilta, ja kykyä luopua ennakkoluuloista ja ehdottomina pidetyistä totuuksista. Uusia tilanteita, uutta tietoa ja uusia toimintatapoja syntyy jatkuvasti, mikä haastaa vanhan ja vaatii toisenlaisia mahdollisuuksia suhtautua maailmaan. Kokemus minuuden autenttisuudesta, eli itselleen rehellisenä pysymisestä, nousee tärkeäksi asiaksi, samoin kuin suhde omaan kehoon. Lisääntynyt yksilöllistyminen lisää myös vastuuta omista valinnoista ja niihin sisältyvistä riskeistä. (Saaristo & Jokinen 2005, 263–266.)

## 4. AINEISTO JA MENETELMÄT

### 4.1. Aineiston kuvailu ja tutkimuskysymykset

Aineisto on kerätty karppaus.info keskustelufoorumilta. Karppaus.info on vuonna 2004 avattu vähähiilihydraattisesta ruokavaliosta kertova sivusto, jolla voi keskustella, jakaa reseptejä ja etsiä tietoa karppauksesta. Sivuston foorumilla on hieman alle 40 000 rekisteröitynyttä kirjoittajaa, yksittäisiä viestejä siellä on kirjoitettu yli 1,5 miljoonaa, ja viestiketjuja on noin 58 000.

Aineistoni on kerätty foorumin osiosta Media/Lehdet, tv ja radio. Valitsin tämän osion, sillä siellä keskustellaan eri medioissa esiintyneistä karppausta koskevista mielipiteistä, joista osa on erilaisten asiantuntijoiden lausumia. Foorumin tältä osiolta tulee ilmi karppaajien mielipiteet eri asiantuntijoita ja näiden puheita kohtaan. Foorumilla on myös muita mediaan ja karppaukseen liittyviä keskusteluosioita, joissa käsitellään muun muassa karppaukseen liittyviä tutkimuksia, ja joissa jaetaan linkkejä muille karppaussivustoille. Esimerkiksi Perkuulauta osiossa oli myös asiantuntijuuteen liittyviä keskusteluja, mutta ne eivät tuoneet enää mitään uutta aineistoon, joten keskityin siis yhteen keskusteluosioon. Tämä oli myös aineiston rajauksen kannalta parempi vaihtoehto.

Aineiston ajanjaksoksi rajasin yhden vuoden ajalta 01.10.2011–31.09.2012. Karppauskeskustelu kävi kuumimpana vuoden 2011 loppupuolella, loppusyksystä jouluuun. Halusin tämän ajankohdan keskustelut mukaan, ja sen miten tilanne on kehittynyt vuosi kiivaimman keskusteluajan jälkeen. Tältä ajanjaksolta luin kaikki keskustelut osiosta Lehdet, tv ja radio. Osiossa oli 11 sivua keskustelunaloituksia valitulta ajanjaksolta. Näistä otin läheisempään tarkasteluun kaikki keskustelut, joissa viitattiin jotenkin asiantuntijuuteen. Näitä keskustelunaloituksia oli 31 kappaletta. Varsinaiseen tarkempaan analyysiin valitsin kahdeksan kappaletta keskusteluketjuja (ks. liite 1), joissa mielestäni tiivistyi koko aineiston sanoma. Loppuaineisto alkoi jo toistaa itseään.

Tutkimuskysymykset ovat:

- Miten karppaajat haastavat perinteistä ravitsemusasiantuntijuutta? Millä perustein?
- Miten karppaajat määrittelevät asiantuntijuuden?
- Miten karppaajat määrittelevät terveellisen ruuan?
- Miten karppaajien näkemys terveellisestä ruuasta vaikuttaa heidän näkemyksiinsä asiantuntijuudesta?

## 4.2. Tutkimusmenetelmä: diskurssianalyysi

Diskurssianalyysi on laadullinen menetelmä, jossa tutkitaan kielen käyttöä ja sen seurauksia. Diskurssianalyysin lähtökohta on sosiaalisessa konstruktionismissa jonka mukaan todellisuus on sosiaalisesti rakentunut. Tietomme todellisuudesta välittyy ja muotoutuu sosiaalisissa prosesseissa ja kielellisten määrittelyjen avulla, ja se on luonteeltaan tuottavaa. Koko sosiaalinen todellisuus on tulkittua todellisuutta. (Saaristo & Jokinen, 2005, 104.) Diskurssianalyysin kohteena on merkityssysteemi, jota voidaan kutsua myös diskurssiksi. Se ilmenee jossain tilanteessa, esimerkiksi lehden yleisönosastossa, mutta on kytköksissä kulttuuriseen merkitysjärjestelmään. (Pöntinen, 2004, 89.) Diskurssit ovat tapoja esittää todellisuus tietynlaiseksi ja ne jakavat maailman merkityksellisiin osiin. Diskursseissa todellisuus tuotetaan kulttuurisidonnaisesti, joten niiden todellisuus muuttuu ajan ja paikan vaihtuessa. (Saaristo & Jokinen, 2005, 119.)

Diskurssianalyysi on kielen käytön ja muun merkitysvälitteisen toiminnan tutkimusta, ja siinä tarkastellaan yksityiskohtaisesti sosiaalisen todellisuuden tuottamista sosiaalisissa käytännöissä. Diskurssianalyysi ei ole yhtenäinen tutkimusmenetelmä, vaan lähestymistapa, jossa on lukuisia traditioita ja painopisteitä. Esimerkiksi kriittinen diskurssianalyysi (esim. Foucault) tarkastelee merkityksiä, niiden tuottamista ja muuttumista ja neuvotteluja vallan ja voimaantumisen näkökulmista (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Diskurssianalyysissä tutkitaan kielen käyttöä ja siihen liittyviä konteksteja, toimintaa, funktioita ja merkitysten tuottamisen tapoja. Kieli on sosiaalista todellisuutta rakentava ja seurauksia tuottava tekijä. Diskurssit luovat sekä objektiivista että subjektiivista todellisuutta: ne kuvaavat sosiaalista todellisuutta rakentaen sitä samalla

itse. Puheenvuoroilla on erilaisia funktioita, ja tulkinnat jostakin puheenvuorosta voivat olla hyvin erilaisia. Merkitykset rakentuvat vuorovaikutusketjussa; sosiaalisessa vuorovaikutuksessa tietyssä tilanteessa ja olosuhteissa. Puheenvuorojen ja muiden symbolisten tekojen merkitysten tulkintaan vaikuttavat mm. kulttuuriset konventiot eli normit, joihin meidät soviaalistetaan ja joita noudatamme tietoisesti tai tiedostamatta. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Diskurssit eivät ole maailmassa tai aineistoissa valmiina vaan ne ovat aina tulkintoja. Diskurssianalyysissä tutkija analysoi ja tulkitsee puhe- ja tekstiavaruutta, ja toiminnassa ja prosesseissa esiin tulevia puhetapoja muodostaen tästä varannosta tiivistyksiä. Tyypillisimmillään diskurssianalyysi yhdistää kielenkäytön mikrotason ja tilanteen makrotason. Diskurssianalyysissä huomio kohdistuu siihen miten kieltä käytetään ilmaisemaan asioita ja miten asioita ja ilmiöitä tuotetaan. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Tutkimuksessa käyttämäni diskurssianalyysi nojautuu Foucault'n ajatuksiin diskursseista, niiden muokkautumisesta ja hierarkkisoitumisesta (ks. kpl. 3.2.). Foucaultlainen diskurssianalyysi toimii tutkimuksessa metodin lisäksi myös teoreettisena näkökulmana aineistoon. Aineistoa läpikäydessäni pyrin löytämään sieltä toistuvia merkityksiä, jotka yhdistyivät omaksi kokonaisuudekseen, eli diskurssiksi. Aineiston analyysissä esittelen ne diskurssit, joihin aineistossa mielestäni viitattiin eniten. Hegemonisten diskurssien, ja niin sanotun yleisen mielipiteen, lisäksi aineistossa saattaa tietenkin olla myös täysin vastakkaisiakin, yksittäisiä mielipiteitä. Diskurssianalyysi on aina tutkijan tulkintaa johon vaikuttavat omat aiemmat tiedot, arvot ja ennakkoluulot. Aineiston analyysi jakautuu kahteen lukuun, joista kappale 5 keskittyy vastaamaan siihen, miten karppaajat haastavat virallista ravitsemusasiantuntijuutta, ja miten he toisaalta rakentavat asiantuntijuutta. Kappale 6 vastaa kysymykseen miten karppaajat määrittelevät terveellisen ruuan ja ruokavalion.



## 5. RAVITSEMUSASIAANTUNTIJUUDEN KYSEENALAISTAMINEN

Tässä kappaleessa käsittelen sitä, miten karppaajat haastavat virallista ravitsemusasiantuntijuutta, ja toisaalta sitä, miten he itse rakentavat asiantuntijuutta. Karppaajat käsittävät asiantuntijuuden usein kontekstuaalisesti (5.1.), ja toisaalta he arvostavat myös kokemuksesta syntyvää arkitietoa (5.2.). Yhdessä nämä tekijät hämärtävät asiantuntijan ja maallikon välisiä rajoja. Lisäksi karppaajilla on erilaisia salaliittoteorioita ja hyvä veli -verkosto – näkemyksiä virallisten ravitsemusasiantuntijoiden toimista (5.3.), jotka osaltaan myös haastavat virallista asiantuntijatoimintaa. Edellä mainittujen teorioiden takia myös karppaajien luottamus virallisia ravitsemusasiantuntijoita kohtaan on vähentynyt. Karppaajien puheissa sanat asiantuntijuus ja asiantuntija liitettiin useimmiten virallisiin ravitsemusasiantuntijoihin, usein vähättelevässä sävyssä (”asiantuntija” nk. asiantuntija, asiansa tuntijat ym.).

*”... Onhan se merkillistä, että karppauksen ”asiantuntijoina” esiintyvät jatkuvasti henkilöt, jotka eivät tiedä siitä yhtään mitään. Siis todelliset valeasiantuntijat...”* (Hikikomori, 4.4.2012, KP:KTR.)

Valeasiantuntija on asiantuntijana esiintyvä henkilö, joka ei oikeasti ole käsiteltävän aiheen (karppauksen) asiantuntija. Karppauksen asiantuntijan täytyy tietää mitä karppaus on. Karppauksen puolustajista käytettiin termejä kuten oikeat asiantuntijat, todelliset asiantuntijat, kokemusasiantuntijat ja käytännön asiantuntijat. Keskustelupalstalla viitattiin usein heidän kirjoituksiinsa esimerkiksi tähän tyyliin:

*”Tässä asiantunteva blogikirjoitus Taina ja Jani Sompin Amplia-klinikan sivustolta...”* (Hikikomori, ma 3.9.2012, YLE-K.)

Viitatut asiantuntijat ovat varsin perinteisiä professoreita, tutkijoita, lääkäreitä ja ravitsemusterapeutteja. Vähähiilihydraattisen ruokavalion vastustajina nähdään pääasiassa tietyt Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkijat, sekä Itä-Suomen ja Helsingin

yliopiston ravitsemustieteen tutkijat ja professorit. Vastustajat ovat henkilöitä, jotka ovat julkisuudessa puhuneet karppauksen vaaroista, ja olleet ruokavaliota vastaan. Keskustelu sisälsi välillä myös suoranaista haukkumista. Nimiväännökset tekevät kohteestaan kenties vähemmän inhimillisen ja helpommin kritisoitavan. Haukkumanimillä pyritään vähentämään kohteen uskottavuutta. Vähähiilihydraattisen ruokavalion puolustajat ovat karppaajien lisäksi lähinnä yksittäisiä lääkäreitä, joiden kirjoja, ohjeita ja neuvoja karppaajat kuuntelevat, lukevat ja noudattavat. Karppaus on kansainvälinen ilmiö, ja osa asiantuntijapuolustajista on ulkomailta, esimerkiksi Ruotsista.

### **5.1. Kontekstidiskurssi: kontekstuaalisen asiantuntijuuden korostaminen**

Karppaajat käsittävät asiantuntijuuden kontekstuaalisena, toisin sanoen tietyssä tilanteessa syntyvänä ilmiönä, joka ei ole sidottu mihinkään tiettyyn ammattiin. Perinteisesti asiantuntijuus on yhdistetty professionaaliseen tietoon tai eksperttitietoon tai näiden yhdistelmään. Professionaalisisessa näkemyksessä asiantuntija on tieteellistä tietoa omaava, tiettyyn ammattikuntaan (esim. lääkäri, ravitsemusterapeutti, tutkija) ja instituutioon (esim. yliopisto, tutkimuslaitos) kuuluva henkilö. (Ylönen 2010, 92.) Kontekstuaalinen asiantuntijuus haastaa asiantuntijan ja maallikon hierarkkisen roolin (Saaristo 2000, 34). Karppaajat rakentavat asiantuntijuutta mielellään kontekstuaalisesti, sillä se mahdollistaa kamppailun professionaalisia asiantuntijoita vastaan. Pelkkään auktoriteettiin nojaavia asiantuntijoita ei arvosteta, vaan kaikki tieto on aina perusteltava.

*”HS:n yleisönosastokirjoituksessaan Fogelholm antaa ymmärtää, että koska hän on professori, hän on OIKEA ASiantuntija. Että muiden kuin professorien on turha esiintyä asiantuntijana, koska asiantuntijaksi ei tulla ilmoittautumalla. Jarin asiakirjoitus kuitenkin osoittaa vankkumattomasti, että ainakaan karppauksesta Fogelholm ei kovin paljon tiedä...” (Hikikomori, ti 20.12.2011, FHSY.)*

Professori ei ole asiantuntija, koska eräs foorumilta tuttu bloginpitäjä on löytänyt hänen puheistaan virheitä. Omatoimisella opiskelulla maallikko karppifoorumilainenkin voi nousta asiantuntijaksi professionaalisen asiantuntijan ohitse. Pelkkä asiantuntijan tai professorin titteli ei takaa oikeaa tietoa, jos käsiteltävään asiaan ei ole perehdytty. Kimmo

Saariston (2000, 32–34) mukaan kontekstuaalinen asiantuntijuus rakentuu tietyssä tilanteessa. Asiantuntijuus vaatii tällöin yhteisön tai yleisön, jonka piirissä asiantuntijan erityistiedot ja -taidot tunnustetaan. Tällöin asiantuntijuus ei ole ammatti (esim. professori), vaan sosiaalinen asema. Asiantuntija voi periaatteessa olla kuka tahansa tarvittavat tiedot omaava henkilö, joka tunnustetaan yhteisön toimesta tietyssä spesifissä tilanteessa asiantuntijaksi. Rajanveto asiantuntijan ja maallikon välillä käydään siis tietyssä tilanteessa tietyn yleisön edessä, eikä se ole sidottu ammattiin tai koulutukseen. (Saaristo 2000, 32–34.) Karppaajien mukaan ei tarvitse olla professori ollakseen asiantuntija.

*”... On aika naivia väittää, että kaikkien asiantuntijoiden pitäisi olla proffia tai dosentteja. Ja kuten karppauskeskustelua seurattaessa on käynyt ilmi, kyseiset arvonimet ei takaa mitään omistajiensa lausuntojen järkevyydestä tai paikkansapitävyydestä...”* (Jussuboy, to 29.12.2011, FHSY.)

*”Asiantuntijaksi voi nousta myös omatoimisella perehtymisellä... Nuo Kuopion desantit ovat ilmoittautuneet karppauksen asiantuntijoiksi...”* (Kasari, ti 20.12.2011, FHSY.)

Kontekstuaalisen asiantuntijuuden korostaminen on karppaajilla varsin yleistä, kuten yllä olevista lainauksista voi päätellä. Professionaalinen asiantuntijuus itsessään ei takaa mitään, asiantuntijuus pitää todistaa jokaisessa tilanteessa erikseen. Ensimmäisessä lainauksessa kirjoittaja sanoo, että asiantuntija voi olla muukin kuin professori tai dosentti, ja ettei arvonimi takaa oikeaa tietoa. Toisessa lainauksessa ollaankin jo kontekstuaalisen asiantuntijuuden ytimessä, eli asiantuntija voi olla kuka tahansa asiaan tarpeeksi perehtynyt. Karppaajat kritisoivat avoimesti hierarkkista jakoa asiantuntijoihin ja maallikoihin: he näkevät asiantuntijuuden rajat häilyvinä, eivät muuttumattomina.

*”... Asiantuntijuus saattaa olla erittäin kapea-alaistakin, jopa dosentilla tai professorilla.”* (Safiiri, to 29.12.2011, FHSY.)

Tieteenalojen lisääntynyt erikoistuminen tekee professionaalisestakin asiantuntijasta yhä useammin maallikon. Tietyn alan asiantuntija saattaa tietää kapeasta alueesta paljon, ja olla muuten tietämätön. Asiantuntemus on nykyisin yhä pilkkoutuneempaa. Tiedon lisääntyminen on johtanut spesialisoitumiseen, sillä kukaan ei voi tietää kaikkea. Asiantuntijajärjestelmien eriytyminen tarkoittaa sitä, että kukin asiantuntija on yhä useammin myös maallikko, sillä harva ihminen pystyy olemaan asiantuntija monella

alueella. (Ylönen 2010, 94–95.) Karppaajat kritisoivat ravitsemustieteilijöitä oman tonttinsa ulkopuolisiin asioihin sekaantumisesta.

*”... Se mikä näille ravitsemustieteiden guruille tuntuu olevan yhteistä on se, että he ovat oman asiantuntijuusalueensa lisäksi suuria tietäjiä kaikilla muillakin tieteen ja elämän aloilla. Yksi tietää paremmin kuin diabeetikkoja hoitava lääkäri, miten diabetesta pitää hoitaa ja toinen hanskkaa huostaanottoasioita. Aikaisemmin on toki hanskattu myös ainakin ympäristöasiat ja psykologia. Eiköhän Suomessa kannattaisi lopettaa kaikkien muiden asioiden opetus ja keskittyä pelkästään ravitsemustieteisiin. Näiden hallinta kun tuntuu antavan liki jumalallisen kyvyn olla guru kaikilla muillakin elämän aloilla.”* (Nallepallo, ma 19.12.2011, FHSY.)

Kirjoittajan mukaan ravitsemusasiantuntijat ovat esittäneet asiantuntijaa sellaisillakin alueilla, jotka eivät heidän asiantuntemusalueeseensa kuulu. Asiantuntemuksen spesifisyys rajaa asiantuntemuksen tiettyyn alueeseen, jonka ulkopuolella asiantuntijakin on maallikko. Vaikka karppaajat korostavat asiantuntijuuden kontekstuaalisuutta, se ei tarkoita, ettei esimerkiksi asiantuntijan koulutuksella olisi mitään merkitystä. Myös karppaajat luottavat vähähiilihydraattista ruokavaliota noudattaessaan professionaalsiin asiantuntijoihin, esimerkiksi Antti Heikkilä ja Taija Somppi ovat lääkäreitä. Läkäreitä, jotka ovat perehtyneet ravitsemusasioihin.

*”...Lääkieteilijät ymmärtävät kehon toiminnasta paljon enemmän, mutta ravitsemuksen suhteen ovat täysiä maallikoita, elleivät itse erityisesti kiinnostu ja opiskele. Huippuhan meillä on karppaamista ilmeisesti asiakkaillaan käyttänyt lihavuustutkija Kirsi Pietiläinen, joka on väitellyt molemmista.”* (Mirka, ma 19.12.2011, FHSY.)

*”On todella sääli, jos Kirsi Pietiläinen on pettynyt karppaamiseen. Hänhän hehkutti aiheesta innostuneena pohjoismaisilla ravitsemuspäivillä ja on meidän meritoitunein lihavuustutkijamme, väitellyt sekä lääketieteestä että ravitsemustieteestä. Hän oli saanut karppaamalla hyviä tuloksia potilaillaan... Onko nyt sitten niin, että Pietiläisen ohjeet on hylätty ja lähdetty tälläkin palstalla mainostettuun rasvalla läträämiseen (josta mm. Antti Heikkilä on erikseen varoittanut moneen otteeseen, Timo Kuusela samoin). Tulokset ovat kadonneet ja tappioita tullut...”* (Mirka, ma 9.1.2012, KP:KTR.)

Lainauksien kirjoittaja määrittelee ensimmäisessä lainauksessa asiantuntijoiden pätevyysrajoja sanoessaan lääkäreiden olevan maallikoita ravitsemusasioissa. Hän korostaa myös omatoimisen opiskelun tärkeyttä: lääkäristä voi tulla ravitsemusasiantuntija

kiinnostuksen ja opiskelun kautta. Toisaalta lihavuustutkijan meriittien korostaminen osoittaa asiantuntijuuden näkemistä profession kautta. Toisessa lainauksessa kirjoittaja on pettynyt, kun Kirsi Pietiläinen hylkää karppauksen, sillä hän olisi koulutuksensa takia ollut uskottava vähähiilihydraattisen ruokavalion puolestapuhuja. Osa karppaajista toivoo enemmän perinteisen professionaalisen asiantuntijan käytöstä myös omilta karppausasiantuntijoilta.

*”... Mielestäni Heikkilän(kin) kannattaisi määritellä mahdollisimman tarkasti käyttämänsä käsitteet ja viitata jokaisen väitteensä yhteydessä tutkimustietoon (viitteineen) tai sitten sanoa suoraan, että tämä ja tämä on hänen subjektiiviseen kokemukseen perustuva valistunut arvaus. Ei tulisi näitä näitä tulkintaongelmia. Toisaalta näin toimiessaan sympatiapisteidien keruu ei onnistuisi näin naurettavan helposti, koska kritiikistä nillittäminen olisi vieläkin vähemmän perusteltua.” (jaa-a, ma 19.12.2011, FHSY.)*

Osa karppaajista ei pidä Antti Heikkilän tavasta sotkea tietoa ja arvailua keskenään. Kirjoittajan mukaan Heikkilän tulisi määritellä käyttämänsä käsitteet ja viitata väitteissään tutkimustietoon. Tiedon ja arvailun sekoittaminen aiheuttaa tulkintaongelmia. Kontekstuaalinen asiantuntijuuden määrittely mahdollistaa paitsi virallisten ravitsemusasiantuntijoiden kritisoimisen, myös omien, karppausmyönteisten asiantuntijoiden kritisoinnin. Myös oman puolen asiantuntijoiden on perusteltava asiantuntijuutensa joka tilanteessa erikseen.

*”En pidä siitä, että AH:ta pidetään karppaus-guruna tai ”liikkeen” keulakuvana, koska AH:lla on tapana laukoa mitä tyhmiä juttuja toisinaan, ja vaikka hän kuinka puhuukin asiaa 95% ajasta niin ”mikrovesitappaa” ja ”ilmastonmuutosonhuuhaata” jne on ne asiat mitkä ihmiset vain muistaa ja mistä meitä karppaajiakin vain sitten muistutetaan.” (Hastelo Aki, to 8.12.2011, 45min.)*

Heikkilän tyylistä kertoa omia näkemyksiään totuutena ei pidetä, vieläpä kenties asioista, jotka ovat hänen oman asiantuntijuutensa ja osaamisensa ulkopuolella. ”Tyhmien juttujen laukominen” vie maineen karppaajilta, ja huomion oikealta asialta. Toisaalta osan mielestä Heikkilän tyyllillä on syynsä: hillityllä tyyllillä hän ei olisi saanut niin paljon aikaan. Seuraavan kirjoittajan mukaan tietoa ja yhteisön faktoja kriittisesti tarkastelevat oppivat enemmän kuin tiedon sellaisenaan hyväksyvät.

*”... Heikkilä on saanut yksittäisenä ihmisenä käsittämättömän paljon aikaan muutamassavuodessa. Luuletko että hänen äänensä olisi edes kuulunut hillityllä keskustelutyylillä, nomenklatuuran heittäessä sontaa silmiin? ... Enkeleitä tai täydellisiä tietäjiä ei ole missään, eikä varsinkaan niissä yksinäisissä, jotka joutuvat kaivamaan kaiken tietonsa vastavirtaan... Ja silti sellaiset särmikkäät tупpaavat oppimaan enemmän kuin ne, jotka hyväksyvät yhteisön faktat sellaisinaan ja tarkistamatta – tai jopa vasten parempaa kokemustaan, kuten on laita todella monen lääkärin, meilläkin.” (els, ma 19.12.2011, FHSY.)*

Kirjoittajan mukaan Heikkilä on yksinään saanut paljon aikaan lyhyessä ajassa. Yksinäisen vastavirtaan kulkijan on oltava äänekkäämpi tullakseen kuulluksi virallisen konsensuksen yli. Kontekstuaalinen asiantuntijuuskäsite avaa asiantuntijuuden myös maallikoiden ulottuville. Se oikeuttaa kritisoimaan asiantuntijoiden sanomisia ja puuttumaan tiedon muodostumiseen. Karppaajat lukevat ja tutkivat mielellään uusia ruokavaliotutkimuksia ja jakavat niiden tietoja foorumilla.

*”Laajasti minun suurin huoleni suomalaisten syömisessä on yksipuolisuus. Itseni mukaan lukien. Säännöllisesti käytettyjen elintarvikkeiden valikoima on surkean suppea verrattuna paremmin syöviin maihin. Meillä kasvaa kasviksia hirveän pieni valikoima. Jos ruvetaan peräänkuuluttamaan lähiruokaa ja haukkumaan tuontihedelmiä, kuten viime vuosina on paljon tehty, tehdään mahdollisesti suurta hallaa suomalaisten terveydelle. Yli kuusikymmentä tutkimusta on esim. löytänyt yhteyden sitruksien ja alhaisen syöpäriskin välille. Jos kuka on allerginen tai muusta syystä ei halua tai voi niitä syödä, se on asiansa, mutta minusta on hirveän surullista, että joukossa on ihmisiä, jotka oikeasti voisivat ja haluaisivat niitä syödä, mutta jättävät syömättä jonkun gurun halveksivan lausahduksen vuoksi (joka ei selvästikään ollut ottanut asiasta edes selvää, vaan jolle appelsiini = C-vitamiini, jolle totta vie löytyy muitakin lähteitä). Ja olen minä monesta muustakin täällä vaahdonnut, mm. kaakaosta, pähkinöistä, oliiviöljystä, soijasta. Nyt on vain sitruksien satokausi. Ja granaattomenaakin saa, melkoinen ihmeaine sekin, tukkeutuneille verisuonille. Kun jostakin innostun, tykkään vaahdota. That's me.” (Mirka, ke 11.1.2012, KP:KTR.)*

Kirjoittaja kritisoi joidenkin karppaajien liiallista ruokavalion yksinkertaistamista. Vähähiilihydraattisessa ruokavaliossa hedelmien osuuden ruokavaliossa tulisi olla pieni, sillä hedelmät ovat hyvin sokerisia (Hallen 2012, 24). Lainauksen kirjoittaja kehottaa kuitenkin syömään hedelmiä, sillä niillä on joidenkin tutkimusten mukaan terveyttä edistäviä vaikutuksia. Guruillakaan ei aina ole oikeaa tietoa, joten gurujen ”halveksiviin lausahduksiin” pitäisi suhtautua kriittisesti. Foucault'n mukaan kriittisen ajattelun avulla

voi paeta hallittavuutta (Lindroos 2008, 188, 206), ja kritiikin avulla karppaajatkin voivat kyseenalaistaa niin virallisten asiantuntijoiden, kuin karppausgurujenkin ohjeet. Tutkimuksia lukemalla ja perehtymällä tieteelliseen tietoon karppaajat tekevät itsestään asiantuntijoita, jolloin he eivät ole vain yhden asiantuntijan hallinnan alla. Maallikon kiinnostus jonkin alan teoreettista tietoa kohtaan voi olla pyrkimys pitää valta paremmin omissa käsissä (Järvinen 2007, 192, 202).

## 5.2. Kokemuskurssi ja arkihavaintojen tärkeys

Karppaajat käyttävät foorumia omien kokemusten jakamiseen, eli arkitiedon vaihtoon. Karppaajille omiin havaintoihin perustuvat kokemukset muodostavat tärkeän elementin sodassa virallisia ravitsemussuosituksia vastaan. Professionaalisen asiantuntijuuden yhdistyessä tieteeseen, professioon ja instituutioon, maallikkous perustuu arkitietoon, arkikokemuksiin ja uskomuksiin. Asiantuntija- ja maallikko -käsitteitä voidaan pitää toisiaan edellyttävinä ja täydentävinä. (Ylönen 2010, 92–93.) Karppaajien usko vähähiilihydraattisen ruokavalion paremmuuteen pohjautuu vahvasti heidän omiin positiivisiin kokemuksiinsa. Arkisen havainnoinnin avulla jokainen voi olla oman itsensä asiantuntija ilman ulkopuolisten antamia neuvoja.

*”... Tuo vastuun ottaminen itsestään on kyllä elämässä parasta monissa eri tasoissa. On ihanaa ottaa esim. terveys omiin käsiinsä, tehdä itselleen hyvää. Ruikuttamalla luovutamme voimaa itsestämme. Tehdä parhaansa valitessaan vaikkapa dieettiään, vaikka vastavirtaan, jos kokee sen olevan itselleen hyväksi...” (suopursu, pe 9.12.2011, MOV.)*

Kirjoittaja kokee itsestään vastuun ottamisen hyvänä asiana. Hyvältä tuntuva ruokavalio on hyvä, vaikka se olisikin enemmistön hyljeksimä. Useilla karppaajilla on ollut aiemmin terveysongelmia, kuten ylipainoa ja kakkostyyppin diabetes, ja karppauksella he ovat joko päässeet vaivoistaan kokonaan eroon tai vähintäänkin saaneet niihin helpotusta. Useat vähähiilihydraattisen ruokavalion asiantuntijat (esim. Hallen 2012, 20–21; Heikkilä 2012, 29–30; Somppi & Somppi 2011, 88.) kehottavat kuuntelemaan omaa kehoa ja sen signaaleja.

*”... Oma kroppa kertoo paljon mikä sopii mikä ei ja oireita aiheuttavat ruuat, siis kielteisiä, kuten mahakipu, ummetus ei kannata syödä, johan sen sanoo järkikin. Eli kaikenlaiset samariini tuotteet ym. eivät ole ratkaisu vaan oikea ravinto.” (Väiski, su 9.9.2012, YLE-K.)*

Itsen kuuntelu ja terveyden omiin käsiin ottaminen tekee itsestä aktiivisen, omaan elämäänsä ja terveyteensä vaikuttamaan kykenevän ihmisen. Maalaisjärjellä ja kehon tuntemuksilla kuuntelemalla pystyy päättämään mikä sopii itselle ja mikä ei. Oikea ravinto tuo hyvän olon, eivät lääkkeet tai tuotteet, joilla hoidetaan vääränlaisen ruuan aiheuttamia ongelmia. Kun ei syö ruokia, jotka aiheuttavat närästystä, ei tarvitse ottaa samariiniakaan. Vähähiilihydraattisella ruokavaliolla hoidetaan omaa terveyttä, ja otetaan siitä vastuu.

*”Atkinsilla, eli karppauksella laihtuin 25 kg viidessä kk pysyvästi. Kolesteroliarvot paranivat huippuarvoihin. Myös verensokeriarvot nyt normaalit. Syön runsaasti kasviksia, joista pääosa hiilareista, viljat minimissä, lihaa, kalaa, kanaa. Rasvoista eri öljyt ja rehellinen kunnan meijerivoi. Herkullisia juustoja. Aiemmalla runsaasti hiilareita ja margariinia sekä vähän eläin/maitorasvoja sisältävällä ruokavaliolla kaikki arvot koholla, rajusti ylipainoa, ainainen väsymys, huono olo. Eli ei vaikuta Puskan masinoimat tutkimukset. Oma kroppa kertoo parhaiten mikä on parhaaksi. Monikansallisten margariinifirmojen kevyttuotteisiin en koske. Jo yksin sen ohjeen missä suositellaan syömään useita, parin tunnin välein, leipäviipaleita, joihin sivellään jotain kevytlevitettä, pois jättäminen parantaa oloa ja myös laihtuttaa huomattavasti. Yleensäkin koko kolesterolikeskustelu on hakoteillä. Kansalle syötetään kalliita muka lääkkeitä aivan turhaan. Raja-arvoja vedetään alemmas jotta saadaan lääkkeitä enemmän kaupaksi. Vastargumentoitijat kuten mm. Myllykangas Kuopiosta ja muutamat muut todelliset asiantuntijat pyritään vaientamaan.” (juhamatti58, pe 31.8.2012, YLE-K.)*

Vähähiilihydraattisella ruokavaliolla laihtuttanut karppaaja on kokenut terveytensä kohentuneen, ja olon olevan parempi kuin aiemmin. Kun objektiivisesti mitattavat terveystarvotkin ovat parantuneet, niin vanhat, perinteiset terveellisen elämän ohjeet alkavat vaikuttaa suoranaishuujaukselta ja lääketehaiden markkinoinnilta. Virallisten ravitsemussuositusten mukaisen ruokavalion tulisi olla terveellinen, mutta miksi olo on terveempi vähähiilihydraattisella ruokavaliolla? Ristiriita oman hyvän olon ja virallisen näkemyksen välillä tuo pintaan suuttumuksen ja petetyksi tulemisen tunteita. Kirjoittaja kokee, että todelliset asiantuntijat yritetään vaientaa. Seuraava kirjoittaja luottaa lähinnä omaan kokemukseen.



*”...Etenkin ravitsemuksessa olen skeptinen tilastotieteen antamiin tuloksiin, luotan lähinnä omaan kokemukseen. Syön sapuskaa joka maistuu hyvältä ja josta tulee vahva olo ja heivaan sapuskan josta tulee paska olo tai jonka maku on perseestä. Toki jonkun tutkimuksen tai mainosmiehen ylipuhumana saatan joskus kokeilla jotain, josta sitten jää jotain matkaan tai sitten ei.” (reissumies, su 9.9.2012, YLE-K.)*

Kirjoittaja pitää omaa kokemusperäistä tietoa jopa arvokkaampana kuin tieteellistä tietoa. Kirjoittaja mittaa ruuan terveellisuutta ja itselle sopivuutta lähinnä maun ja ruuan syömisestä tulevan olon mukaan. Tutkimustiedon innoittamana saatetaan kokeilla jotain uuttakin, ja jos se sopii omalle keholle, niin jatketaan. Arkihavaintoihin perustuvat kokemukset kertovat kuitenkin parhaiten mikä on terveellistä ja hyvää syötävää. Ajatellaan, että jokainen yksilö tuntee itse ruumiinsa paremmin kuin muut. Seuraavan kirjoittajan mukaan karppauksesta ei liiemmin ole tutkimustietoa saatavilla, jolloin kokemusten arvo korostuu.

*”Sitä on vain kovin vähän, tahtoa ja rahoitusta tutkimukselle ei ole erityisesti tarjolla. Palsta on arvokas juuri kokemusperäisten havaintojen osalta, yksittäistapausten mitätöinti on pitkälti lankoja käsissään pitävien argumentti jolla epäsuoraan usein leimataan maallikot ohjailtaviksi hölmöiksi tai hysteerikoiksi...” (jussi, ke 11.1.2012, KP:KTR.)*

Kirjoittaja näkee foorumin paikkana, jonne voi kerätä kokemuksia ja vertailla niitä toisten kanssa. Foorumin merkitys tiedon jakamisen, niin kokemusperäisen kuin tutkimustiedonkin, kannalta on tärkeä. Arkitiedon, yksittäisten ihmisten kokemusten mitätöinti on vain virallisten asiantuntijoiden tapa yrittää pitää valta omissa käsissään. Korostettaessa professionaalista asiantuntijuutta ajatellaan yleensä, etteivät maallikot kykene käsittelemään samantasoisia asioita kuin asiantuntija (Ylönen 2010, 93, 97). Maallikoiden nähdään olevan kykeneviä ottamaan kantaa lähinnä arvoihin, tunteisiin ja mielipiteisiin, ei niinkään faktoihin. Maallikot suljetaan herkästi ulos keskustelusta: heidät mitätöidään vaientamalla ja vähättelemällä heidän kokemuksiaan. Maallikot saattavat jopa aiempien torjuntojen takia jäädä itse itsensä. Asiantuntijajärjestelmät ovat usein sokeita omille kulttuurisesti ongelmallisille toimija- ja ihmiskäsityksilleen. (Ylönen 2010, 93, 97.) Seuraava kirjoittaja ei tee eroa maallikon ja asiantuntijan välille: kaikki tutkimustuloksetkin ovat lopulta vain mielipiteitä.

*”... Mulle kaikki tän foorumin kirjoitukset on mielipiteitä, jos ne on tutkimustuloksia, niin sitten tutkijan mielipiteitä tai johtopäätöksiä. On todella kiinnostavaa lukea mitä mieltä muut ovat ja millaisia tietoja löytäneet. Mä en löydä tuputusta vaan tiedon jakoa. Kukin voi tietysti ottaa vastaan tai olla ottamatta, ilmaista vastamielipiteen omista kokemuksistaan tai kokeilla uusia neuvoja. Täällähän on nyt vapauduttu monesta vt-ohjeesta, niin eiköhän muissakin asioissa saa vapaasti valita mitä suuhunsa lykkää...” (Ooo, to 12.1.2012, KP:KTR.)*

Lainauksesta tulee hyvin ilmi foorumin merkitys tiedonjakopaikkana ja vertaistukena. Tiedonjako ja vertaistuki ovat foorumin keskeisiä tekijöitä. Internet ylipäänsä on helpottanut tiedon kulkua ja sosiaalista kanssakäymistä: internetin sisällöntuotanto on demokratisoitunut, eli verkkomateriaalin tuottamisesta, vastaanottamisesta ja jakelusta on tullut ennennäkemättömän helppoa. (Turtiainen 2009, 223). Myös seuraava kirjoittaja korostaa internetin vaikutusta ja yksilön vapautta.

*”...Näiden ”kansanparannuskonttoreiden” ongelma olemme me, tuhannet ja taas tuhannet sosiaalisessa mediassa melskaavat kansalaiset. Niin kauan kun ei rajoiteta internetin käyttöä ja/tai yksilön vapautta olemme voittajia tässä niljakkaassa mediapelissä...” (-nemo-, ke 19.9.2012, YLE-K.)*

”Kansanparannuskonttoreiden” ongelma on sosiaalisessa mediassa vaikuttavat ihmiset. Internetin avulla tiedon (ja vastarinnan) levittäminen on helppoa. Kaikille tavallisten karppaajien kokemukset eivät riitä perusteluiksi, vaan vaaditaan tieteellisempää, professionaalisempaa tietoa karppilääkäreiltä. Vähähiilihydraattista ruokavaliota aloitettaessa yleensä tutustutaan jonkun karppausasiantuntijan teoksiin, ja sovelletaan omaa ruokavaliota siltä pohjalta.

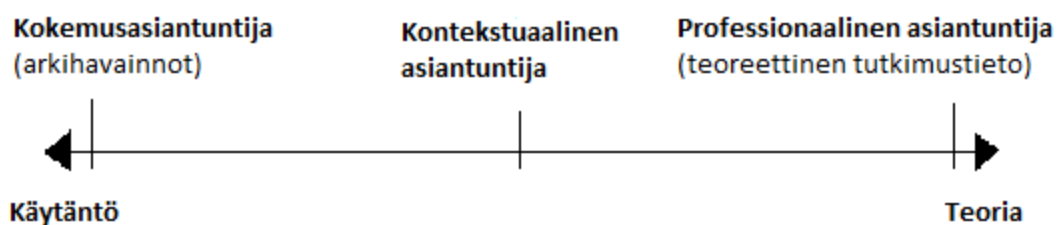
*”... Sanokoot nämä mietokarppaajat tms. mitä tahansa, uskon silti enemmän kliinikkolääkäreitä, kuin taviskarppaajia, vaikka olisivat miten tietäviä. Kliinikoilla on sentään heittää mitattua dataa kehiin, kuten esim. pohjoismaisilla karppilääkäreillä.” (Brilla, ti 3.4.2012, KP:KTR.)*

Kirjoittaja uskoo mieluummin karppilääkäreitä kuin muita, tavallisia maallikoita karppaajia. Arkihavaintoihin nojaavaa tietoa ei perinteisesti arvosteta yhtä korkealle kuin tieteellistä tietoa (Ylönen 2010, 89). Karppaajat yleisesti arvostavat kokemusta ja käytännön osaamista. Esimerkiksi karppausta suosittelevat lääkärit ovat käytännön potilastyötä tekeviä: he ovat professionaalisen osaamisen lisäksi myös käytännön osaajia,

jotka hoitavat potilaita. He ovat nähneet vähähiilihydraattisen ruokavalion vaikutukset käytännössä, ja saaneet siitä lisätodistusta ruokavalion toimivuudelle. Virallista ruokavaliota kannattavien asiantuntijoiden tietojen taas nähdään nojaavan pelkkään teorian tietoon, ilman käytännön osoittamaa tukea. Perinteinen vastakkainasettelu teoreettiseen tietoon nojaavista, todellisuudesta vieraantuneista tutkijoista ja käytännön osaajista elää karppauskeskusteluissa.

*”... Selvääki selvempää on, ettei näillä luutnanteilla ole mitään hajua yhtään mistään käytännön tasolla, kun eivät ole koskaan joutuneet käsiään likaamaan.. Eli samanlainen asetelma kuin teoretikot ja käytännön miehet näissä lääketieteellisissä ja ravitsemusasioissa.”* (jojoko, ke 21.12.2011, FHSY.)

Kirjoittaja korostaa käytännön osaamista: luutnanteilla ei ole käytännön osaamista, koska he eivät koskaan ole mitään käytännönläheistä tehneet. Pelkällä teoreettisella tiedolla ei ilman käytännön osaamista ja tietoa voi saavuttaa asiantuntijuutta. Kuvioon 2 olen koontanut karppaajien puheissa ilmenneet asiantuntijaidentiteetit ja niihin liitetty tieto ja sen laatu (perustuu joko käytäntöön tai teoriaan). Kokemusasiantuntija perustaa tietonsa arkihavaintoihin, ja on täten käytännönläheinen. Professionaalinen asiantuntija liitetään teoreettiseen osaamiseen. Kontekstuaalinen asiantuntija voi olla kuka tahansa tarvittavat tiedot omaava henkilö, joka tunnustetaan yhteisön toimesta tietyssä spesifissä tilanteessa asiantuntijaksi. Kontekstuaalinen asiantuntija voi perustaa tietonsa arkihavaintoihin, teoreettiseen tietoon, tai näiden kahden yhdistelmään.



KUVIO 2: Asiantuntijaidentiteetit ja niihin liitetty tiedon laatu.

### 5.3. Korruptiodiskurssi

Korruptiodiskurssissa taustalla on karppaajien oletus siitä, että virallisen tahon asiantuntijat vaikenevat karppauksen hyödyistä tahallaan, koska vähähiilihydraattisen ruokavalion yleistyminen olisi heidän uransa ja taustajoukkojensa etujen vastaista. Virallisen puolen asiantuntijat ovat karppaajien mielestä lääke- ja elintarviketeollisuuden ostamia ja niiden bisneksiin linkittyneitä: he eivät puhu esimerkiksi margariinin sisältämistä transrasvoista, koska saavat tutkimusrahoitusta margariinia valmistavalta yhtiöltä.

*”Eiköhän se ole Big Pharma. Osin myös Big Food sekä Big Agro, jotka hallitsevat ravitsemus- ja elintarviketieteiden ylintä ymmärrystä mm. tutkimusrahoituksen välityksellä. Ja aivan kuten tupakkateollisuus ei antanut huolen ihmisten terveydestä häiritä toimintaansa, nämä eivät piittaa siitä, että kaikkien tiedehuijausten äiti – kolesteroliteoria ja siihen perustuva lautasmalli – on aiheuttanut länsimaissa ennen näkemättömät lihavuus- ja diabetesepidemiat.”* (Hikikomori, ke 11.1.2012, KP:KTR.)

Kirjoittaja vertaa elintarviketeollisuutta tupakkateollisuuteen ja sen piittaamattomuuteen ihmisten terveydestä. Karppaajat pitävät kolesteroliteoriaa, eli ideaa siitä, että kovan rasvan syönti johtaa kohonneeseen kolesteroliin, mikä puolestaan johtaa sydänsairauksiin ja verisuonten tukkeutumiseen, vääränä (esim. Somppi & Somppi 2011). Kolesteroliteorian innoittama, vähärasvaisuuteen pyrkivä ja liikaa hiilihydraatteja sisältävä lautasmalli on kirjoittajan mukaan sypää kansan jatkuvalla lihomiselle. Kolesteroliteoria ja sitä seurannut rasvasota nähdään kansainvälisinä ilmiöinä, joihin Suomi on joutunut osalliseksi. Seuraava kirjoittaja näkee kolesteroliteorian taustalla kansainvälisen salaliiton, jossa Suomen osuus on pieni. Hän myös tiedostaa oman vapaan ajattelun ja kritiikin voiman.

*”...Mä tajusin aikoinaan, että koko kolesterolihype oli maissintuottajien maksama juttu. Ancel Keys oli vain nukke, joka maksettiin hiljaiseksi, jotta kolesteroli yleensäkin mainittiin missään paperissa 50 vuotta sitten. Eihän mulla tietenkään ole tohon faktaa, mutta jos asiaa mieltii nykyamerikkaan ja FDA:n toimitaan, niin on se vaan kumma, miten aina raha sanelee loppulauselman. Suomalaiset pelaavat tässä napeilla, jos edes niilläkään. Onneksi saamme olla yksilöitä omine ajatuksinemme ja mieltymyksineen. Ei*

*kait sentään kaupoista viedä yhtä vähiten pilattua tuotetta...voita.” (haili, la 1.9.2012, YLE-K.)*

*”Salaliittoteorioita märehdimällä päästään ehkä asian ytimeen, sopivasti miedontamalla. Ei toki rasvattomaksi laimentamalla... Asiasanat – Lobbaus (ameriikan malliin), hyväveli, korruptio. Ilkka Kanerva?” (moi, pe 7.9.2012, YLE-K.)*

Kirjoittajan mukaan koko kolesteroliteoria on maissintuottajien aloittama salaliitto. Raha sanelee tutkimusten tulokset. Toinen kirjoittaja on samoilla linjoilla. Elintarviketeollisuus päättää mikä on terveellistä, vaikkei sentään pakota kuluttajia tuotteitaan ostamaan. Seuraavan kirjoittajan mukaan professorit ovat elintarviketeollisuuteen linkittyneitä.

*”... mitä se tarkoittaa sillä, ettei professorit ole bisnekseen linkittyneitä, kun esimerkiksi kollegallaan Matti Uusituvalla on alaan liittyen konsulttifirmakin...Ja se miksi, meidän gurumme ovat niin varmoja, että tämä on väärin ja Ruotsissa ajatellaan ihan toisin. Mikä siinä lahden ylityksessä muuttaa ihmisen metaboliaa noin rajusti? Raison osakkeenomistus?” (Nallepallo, to 8.12.2011, 45min.)*

Kirjoittaja näkee konsulttifirman ja Raison osakkeiden omistuksen todisteena kytköksistä elintarviketeollisuuteen. Karppauksen vastustajien tuottama tieto ei ole objektiivista, jos se on teollisuuden sanelemaa, eikä siihen siis voi luottaa. Suomen karppivastaista ilmapiiriä verrataan Ruotsiin, jossa karppaukseen suhtaudutaan myönteisemmin. Muutama kirjoittaja epäilee valehtelun tahallisuutta, ja arvelee taustalla olevan vain tietämättömyyttä ja vanhoihin ajatuksiin urautumista; tutkimustulosten näkemistä itselle mieluisten silmälasien läpi.

*”En jaksa uskoa että kukaan valehtelee. Tieteen huipulle päästäkseen pitää fokusoitua hyvin tarkasti eli kapeasti johonkin erityiskysymykseen, kaikessa muussa sitten tukeudutaan kollegoiden konsensukseen... Ja vaikka he kuinka lukisivat tutkimustakin, he tulkitsevat samat tutkimukset toisenlaisin silmälasin kuin karpit...” (Mirka, su 1.1.2012, FHSY.)*

Kirjoittaja näkee, että asiantuntijat tukeutuvat oman asiantuntijuutensa ulkopuolisissa asioissa kollegoiden konsensukseen, eli samanmielisyyteen jostain asiasta, kuten esimerkiksi tyydyttyneen rasvan vaarallisuudesta. Konsensusajattelu ohjaa myös

työskentelyä, ja näin uudet tutkimukset luetaan tietynlaisten silmälasien läpi. Tietty ravitsemussuositukset nähdään kansainvälisenä ilmiönä.

*”...Vähärasvaiset suositukset ja makrosuhteista tinkiminen pelkästään kaloreita kyttämällä on ihan kansainvälinen ilmiö...” (jussi, ti 10.1.2012, KP:KTR.)*

Toiset tyrmäävät ajatuksen konsensusajattelun aiheuttamasta tiedonpuutteesta vedoten asiantuntijoiden ammattilaisuuteen. Karppausvastaisuuden taustalla nähdään tiedon puutteen sijasta tahallista valehtelua: ammattilainen tietää kyllä uusimmat, vähähiilihydraattista ruokavaliota suosittelevat, tutkimustulokset, mutta jättää ne huomiotta. Virallinen asiantuntijajoukko näyttäytyy jonain yhtenäisenä hyvä veli-verkostona, josta poikkeavat saavat heittää hyvästit uralleen, tutkimusrahoitukselleen ja maineelleen.

*”He ovat ammattilaisia, joille tietoa on kulkenut monesta suunnasta ja jo pitkään. Kumpi on parempi, etteivät ammattilaisemme oikeasti tiedä mitä tekevät vaiko että ammattilaisemme puhuvat vastoin parempaa tietoaan? ... Ravitsemuspuolella on rasvasodan jälkiä (esimerkkinä transsimargariinit) peitelty kiivaasti jo 70-luvulta lähtien. Transsien ongelma näkyi kirkkaasti jo silloin ja myös täälläkin – ammattilaisille.” (els, su 1.1.2012, FHSY.)*

Kirjoittajan mukaan ammattilainen tai asiantuntija on joku, jolla on muita suurempi tietämys asioista, ja tällöin ajatus siitä, etteivätkö he tietäisi asioiden oikeaa laitaa, on absurdi. Esimerkkinä valehtelusta ja ongelmien peittelystä kirjoittaja nimeää margariinien sisältämät haitalliset transrasvat. Karppauksen terveysvaikutusten paljastuminen olisi myös kansantaloudellisesti haastavaa:

*”Minä kapeanäköisesti olen edelleenkin sen salaliiton puolella. En jaksa uskoa että karppauksen terveysvaikutukset olisivat olleet näin kauan kenenkään (siis isojen tahojen) tietämättömissä. Minä olen sitä mieltä että jos ääneen sanottaisiin (siis isoon ääneen) että karppaus parantaa elämän laatua, on ehdottomasti paras tapa laihtua, ilman kohtuutonta kidutusta ja elämän rajoittamista. Tapahtuisi hetkessä kauheita. Elintarvike teollisuus täytyisi laittaa kokonaan uuteen uskoon, viljely vetää alas ja uudistaa täysin, karjan kasvatusta ylös. Herran jestas sehän olisi kansantaloudellisesti varsin epäsuotavaa. Ainakin hetkellisesti. Kuka nyt haluaa uudistua vaan sen takia että ihmiset voisivat paremmin, kun kulutus on nyt huipussaan! Puhumattakaan siitä paljon nyt työnnetään rahaa laihdutuspillereihin ja*

*muihin ”ihmelääkkeisiin”, vitamiineihin + muihin lisäravinteisiin ja ja ja...  
argh pää hajoo kun ajattelen!” (lontu, ke 7.12.2011, MOV.)*

Lainauksen kirjoittajan mielestä karppauksen terveysvaikutukset eivät voi olla virallisen tahon tietämättömissä. Jos suuri yleisö saisi tietää karppauksen hyvistä vaikutuksista, kaikki alkaisivat karppaamaan ja elintarviketeollisuus menisi aivan sekaisin. ”Ihmelääkkeiden” ja laihdutuspillereiden myynti romahtaisi. Virallisen puolen asiantuntijoita motivoi siis raha ja oma ura ihmisten terveyden sijaan. Useat karppaajat ovat siirtyneet vähähiilihydraattiseen ruokavalioon terveystyistä: he ovat halunneet laihduttaa ja/tai saada apua muihin vaivoihin. Kun he ovat huomanneet karppauksen toimivan, niin he ovat tunteneet tullessa huijatuksi virallisten ravitsemussuositusten toimesta.

*”Tiedätkö sen fiiliksen kun tajuaa, että sinulle on syötetty täyttä soopaa koko elämäsi ajan! Täytyy sanoa että mä olen ihan pihalla tästä kaikesta. Olen juuri aloittanut karppauksen ja tuntuu että olen elämäni kunnossa. Media morkkaa ja yrittää saada takaisin ruotuun -ihan valtiovallan avustuksella. En enään ruoki lääkeyhtiötä työntämällä rahaa vitamiineihin, fazer ja Vaasa vapisee vähäisen leivän myynnin takia, vähärasvaiset elintarvikkeet jäävät kaupan hyllyille...Minulla on olo, että tämä kaikki on yhtä suurta salaliittoa. Tai sitten olen sekoamassa! Sekoan tai en, ainakin oloni on parempi kuin vuosiin. Mielummin olenkin hyvinvoiva sekopää kuin hihnassa talutettava mammutti!”  
(lontu, ti 6.12.2011, MOV.)*

Kirjoittaja on juuri aloittanut karppauksen, ja tuntee olonsa kohentuneen sen takia. Aiempaa ruokavaliotaan hän ei kerro, mutta oletettavasti siihen on kuulunut ainakin vitamiineja, leipää ja vähärasvaisia elintarvikkeita, joita hän ilmeisesti on pitänyt terveellisinä. Kun oletetusti terveellinen vanha ruokavalio ei ole toiminutkaan, vaan hyvä olo on saatu parjatulla karppauksella, niin kirjoittaja kokee, että hänelle on valehdeltu. Kirjoittaja epäilee karppauksen julkisen kritiikin taustalla olevan jonkinlaisen salaliiton. Karppaajat eivät voi ymmärtää, miksi ruokavalio, jota noudattamalla he ovat tervehtyneet, on niin kovan julkisen kritiikin alla. Rasvasodan ollessa kuumimmillaan virallisille ravitsemusasiantuntijoille lähetettiin uhkailuja, mutta myös karppaajat kokevat tullessa uhkailluiksi ravitsemusasiantuntijoiden toimesta.

*”On niin BS:tiä tuo ”virallisterveelliset asiantuntijat ovat provosoituneet, kun karppaajat ovat niin ilkeitä”. Ensimmäiset virallisterveelliset vhh-pelottelut*

*luin lehdestä silloin, kun internetistä ei ollut tietoaakaan... Karpit eivät pääse pakoon näitä lööppejä ja joka mediasta tulvivia päivittäisiä ilkeilyjä..Eli vaikka karpit olisivat miten ”kilttejä” ja ”hyväkäyttöksisiä” eivätkä koskaan kirjoittaisi paha sanaa niistä, jotka yhä edelleen katsovat oikeudekseen pelotella meitä ja sukulaisiamme ilman perusteita, ei se loppuisi. En ihmettele, että tätä virallisterveellistä meuhkaamista ja menoa vuosia katselleet joskus provosoituvat.” (Elka, ke 21.12.2011, FHSY.)*

Kirjoittaja huomauttaa, että myös karpit saavat lukea virallisia ravitsemussuosituksia kannattavien asiantuntijoiden uhkailuja ja pelotteluja lehdistä ja lööpeistä joka päivä. Tätä taustaa vasten hän kykenee ymmärtämään miksi jotkut provosoituvat. Karppaajat kritisoivat myös usein mediaa kriittisen ajattelun puutteesta. Heidän mukaansa lehdistö painaa asiantuntijoiden ja instituutioiden tiedotteet ja lausunnot sellaisinaan ilman minkäänlaista kritiikkiä.

*”...Tyypillistä Suomelle on valitettavasti sekin, ettei tästä THL:n aivan käsittämättömästä ulostulosta ole toistaiseksi ollut valtamediassa ainoatakaan toimittajan tekemää kriittistä juttua. Ainakaan en ole sellaista havainnut...” (Hikikomori, su 2.9.2012, YLE-K.)*

*”Joo, no mitäpä muuta sitä olisi voinut odottaa? Kotimainen media kun uutisoi muistakin asioista hyvin yksipuoleisesti ja valikoiden. THL nyt yrittää tehdä kaikkensa puolustaessaan vanhoja oppejaan ja heillähän se virallisen tahon status on. Ihmisiä yritetään selkeästi johdattaa pois ”väärältä polulta” vaikka se johtaisikin näiden kohdalla terveempään ja parempaan elämään. Tämä on kovaa peliä jossa ei valitettavasti enää merkkää ihmisten terveys.” (Jik, su 2.9.2012, YLE-K.)*

Lainaukset liittyvät Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen FINRISKI 2012 -tutkimukseen ja sen tiedotteeseen, jossa suomalaisten kokonaiskolesterolin noususta syytettiin karppaajia ja lisääntyntä tyydyttyneen rasvan käyttöä. FINRISKI 2012 -tutkimuksessa ei tutkittu karppaajia, vaikka tiedotteessa heihin viitataan. Toinen kirjoittaja kokee pelottelun olevan ”väärältä polulta pois johdattamista”. Myös seuraava lainaus liittyy edellä mainittuun tutkimukseen.

*”Kuinka typerinä THL ja sen lakeija, professori **Matti Uusitupa** meitä suomalaisia oikein pitävätkään? Vielä 1970-luvulla tuollainen valhepropaganda saattoi mennä läpi, mutta tänään kansalaisilla on onneksi muitakin tiedon lähteitä kuin THL:n tiedotteita sellaisinaan julkaisevat mediat. Hieman ennen THL:n tiedotteen lanseeraamista esimerkiksi **Antti Heikkilä***



*kertoi blogissaan sen tosiasian, että: KYLLÄ MAALLIKKOKIN SEN TIETÄÄ...*” (Hikikomori, pe 31.8.2012, YLE-K.)

Eräs karppaaja syyttää Terveyden ja hyvinvoinnin laitosta valhepropagandan levittämisestä. Samalla hän syyttää mediaa lähdekritiikin puutteesta: on vain julkaistu tiedote ilman varsinaisen tutkimuksen läpikäyntiä. Kirjoittaja tiedostaa kansalaisten mahdollisuuden etsiä myös muita tiedonlähteitä, ja viittaa vähähiilihydraattista ruokavaliota suosittelleen lääkärin Antti Heikkilän blogiin. Heikkilän blogiteksti esitetään puolustuspuheenvuorona Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tiedotetta vastaan. Heikkilä on lääkärinä myös professionaalinen asiantuntija, joten hän on tavallaan samalla viivalla asiantuntijuuden määrässä kuin karppauksen vastustajatkin. Hänen tekstinsä ja mielipiteensä on silloin yhtä arvokas kuin muidenkin professionaalisten asiantuntijoiden, jolloin blogitekstiin voi viitata ilman sen kummempia selittelyjä. Heikkilä on karppauksen kannattaja, ja täten hän näyttäytyy suurimmalle osalle karppaajista aitona ja rehellisenä ihmisenä.

*”... Antti on Antti, vaikka voissa paistais. Aito, joka oikeasti puhuu asiaa. Ei vääntele tai kiemurtele haastatellessa, kuten nuo muut asiantuntijat, jotka julkisuudessa esiintyvät.”* (Brilla, to 8.12.2011, 45min.)

Median saamattomuuden lisäksi karppaajia huolettaa yliopistojen asema ja tiedon taso. Seuraavassa lainauksessa tutkimusrahoituksen nähdään ohjailevan tutkittavien asioiden päättämistä ja vaarantavan objektiivisen tiedon saatavuutta.

*”... 'Tärkeää' tutkimus on, kun se tuottaa yliopistolle rahoitusta. Näin tämä yliopistolaki säädettiin, nyt korjataan sen satoa. Ollaan valmiita maksamaan siitä, että marjajugurtille saadaan terveysväittäjä homeopaattisella marjapitoisuudella. Pitkää tutkimusta karppauksesta on toistaiseksi vähän, eikä luultavasti tulekaan. Halukkaita maksajia on perin vähän. Sillä välin itse keräilen tiedonsirpaleita mm. diabetestutkimuksista ja ihan normaaleilla tehdyistä seurannoista, sillä oletuksella että karpin elimistö tuskin kauheasti poikkeaa muista. Onhan meillä pelkästään normaalisyöjän tausta raskausajasta lähtien kaikilla. Jos parsakaali ehkäisee syöpää taviksilla, en näe syytä miksi niin ei todennäköisesti kävisi myös karpilla ja syön sen, koska se ei ole mitenkään ristiriidassa karppaamisen kanssa. Joku hunaja on vaikeampi juttu, ja sen jätän hyvin vähiin. Meni syteen tai saveen.”* (Mirka, ke 11.1.2012, KP:KTR.)

Kirjoittaja ei usko, että karppauksesta tullaan tekemään tutkimusta, joten hän keräilee itse tietoja eri tutkimuksista. Karppausta ei tutkita, koska se ei toisi rahallista hyötyä yhdellekään firmalle. Luonnontieteitä, esimerkiksi ravitsemustiedettä, on yleensä pidetty arvovapaana eli objektiivisena tietona, jossa faktat puhuvat (Ylönen 2010, 89). Asiantuntijatiетoon liittyy kuitenkin myös valtaa, eikä sitä voida pitää vapaana yhteiskunnan valtasuhteista ja arvoista (Lindroos 2008, 202). Hegemonisen aseman saanut diskurssi vie tilaa muilta diskursseilta ja estää diskursiivisen kentän heterogeenisuutta (Kurvinen 2005, 19). Suomessa ajatus tyydyttyneen rasvan haitallisuudesta tuli vallitsevaksi Pohjois-Karjala -projektin myötä, ja nyt vähähiilihydraattisen ruokavalion kannattajat ovat kyseenalaistaneet tämän vallitsevan normin. Karppauskeskustelussa on kyse siitä, kenellä on oikeus ja valta määrittellä virallisesti hyväksyttävä, oikea tieto.

Väestön lisääntynyt koulutus ja internetin mahdollistama helpompi tiedon saatavuus ovat lisänneet kansalaisten mahdollisuuksia esittää kritiikkiä ja haastaa asiantuntijatiетoa, kuten edellisestä lainauksestakin tuli ilmi. Kirjoittaja kritisoi yliopiston rahoitusjärjestelmää, ja etsii itse tiedonsirpaleita, joiden avulla hän rakentaa omaa käsitystään terveellisestä ruokavaliosta. Terveelliseen ruokavalioon pyrkiminen, ja varsinkin sen noudattaminen, on Foucault'n mukaan itsehallintaa. Syömme esimerkiksi silakkaa tai vältämme sen syöntiä aina viimeisimpien asiantuntijasuosituksen mukaisesti. (Saaristo & Jokinen 2005, 195–196.) Kriittisyys virallisia ravitsemussuosituksia kohtaan on pakoa suositusten hallinnasta, mutta toisaalta toisten asiantuntijaneuvojen kuunteleminen ja noudattaminen on myös itsehallintaa. Karppaajat, jotka korostavat oman kehon kuuntelua, ja sitä, että jokainen on oman itsensä asiantuntija, omalla tavallaan korostavat itsehallinnan tärkeyttä. On syötävä terveellisesti, ja itselle sopiva terveellinen ruokavalio pitää myös määrittellä itse. Asiantuntijatiетon ja neuvojen tottelemisen suhteen on kyse lähinnä siitä, kenen neuvoihin luottaa (Saaristo & Jokinen 2005, 266–267).

#### **5.4. Luottamusdiskurssi**

Karppaajien luottamus virallisia ravitsemussuosituksia ja niitä suosittelevia asiantuntijoita kohtaan on kärsinyt. Karppaajien omat hyvät kokemukset vähähiilihydraattisesta

ruokavaliosta ovat pahasti ristiriidassa median kautta välittyneisiin asiantuntijalausuntoihin karppauksen epäterveellisyydestä ja vaarallisuudesta. Lisäksi itse etsityt tieteelliset perusteet ja tutkimukset, sekä karppausta puolustavien asiantuntijoiden kertomukset puoltavat vähähiilihydraattista ruokavaliota.

*”THL on nyt mennyt niin pitkälle, että yleisen luottamuksen palauttaminen valtion virastoihin edellyttää jo kovia lääkkeitä...”* (Hikikomori ma 3.9.2012, YLE-K.)

Lainauksessa viitataan Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen FINRISKI 2012 -tutkimukseen, jossa karppaajien mielestä epäasiallisesti ja ilman todisteita syytettiin heitä koko kansan kolesterolitasojen nostamisesta. Seuraava kommentti liittyy Kirsi Pietiläisen esittämiin karppausta kritisoiviin, ja Pohjois-Karjala -projektia kehuviin lausuntoihin.

*”Jos toi MTV3:n juttu eli noiden parin suomalaistutkimuksen kehuminen on suoraan Pietiläisen suusta niin siinä meni luottamus Pietiläisen juttuihin.”* (Valtz0r, ma 9.1.2012, KP:KTR.)

Luottamus koskee niin muihin ihmisiin kuin instituutioihin ja abstrakteihin järjestelmiin luottamista. Ihmisten luottamus instituutioihin on riippuvainen säännönmukaisesta käyttäytymisestä, institutionaalisten järjestelyjen pysyvyydestä ja niiden saamasta hyväksynnästä. Esimerkiksi lääkäriin luotetaan ammattikunnan edustajana, jolloin hänen odotetaan käyttäytyvän tietyn roolin mukaisesti. (Ilmonen 2004, 122–125, 126–129.)

Karppaajilla luottamuksen puuttuminen näkyy myös suhtautumisessa terveydenhuollon ammattilaisiin. Karppaajat parantavat terveyttään ruokavaliolla, joka monen lääkärin mielestä voi olla vaarallinen. Vaikka sairauksien ennaltaehkäisy terveellisiä elämäntapoja noudattamalla on tänä päivänä lähes kansalaisvelvollisuus (ks. esim. Ryyänen & Myllykangas 2000, 128–153) niin karppaajien käsitys terveellisestä ruokavaliosta saattaa radikaalisti poiketa lääkärin näkemyksistä. Toiset eivät haukkujen pelossa edes uskalla kertoa vähähiilihydraattisesta ruokavaliostaan lääkärille.

*”Mutta tuosta lääkäriasiasta: Jos olet asemassa että kykenet helposti vaihtamaan lääkäriä, olet varsin onnellisessa asemassa. Monella pienemmällä paikkakunnalla asuvalla ja pienituloisella ei välttämättä ole mahdollisuutta etsiä karppauksesta jotain ymmärtävää lääkäriä. Julkisesti karppausta*

*kannattavia tai edes neutraalisti siihen suhtautuvia lääkäreitä ei hirveästi ole. Siinäpä sitä sitten ollaan. Jos kerrot karppaavasi, kuulet kuolevasi ketoasidoosiin /sydänkohtaukseen /syöpään /aivojen hiilarivajaukseen /onks vielä muita? ja muuta tuubaa. Jos et kerro, otat sen riskin, että jotain oleellista jää lääkärille kertomatta.” (Nallepallo, ti 8.11.2011, KPLV.)*

Ruokavaliosta kertomatta jättäminen nähdään riskinä, mutta silti se riski saatetaan ottaa, jos vaihtoehtona on joutua omien näkemysten kanssa lääkärin tyrmäämäksi. Luottamus ei ole ainoa oleellinen asia suhtautumisessamme toisiin ihmisiin ja asioihin: myös se missä suhteessa luotamme heihin on tärkeää (Ilmonen 2004, 133–138). Luottamus tarkoittaa myös sitä, että annetaan muiden huolehtia sellaisesta asiasta, josta luottava henkilö itse välittää. Esimerkiksi potilas luottaa terveytensä lääkärin käsiin. Luottamuksen riskin suuruus taas riippuu jollekulle luottamamme asian arvosta. Luottamus voi vaihdella ajasta ja paikasta riippuen. Sen karttuminen vaatii usein pitkän ajan, mutta sen menettäminen voi tapahtua hetkessä. Luottamuksen pettäminen ei vaikuta ainoastaan suhteeseemme pettäjää kohtaan, vaan myös perusturvallisuudentunteeseemme. (Ilmonen 2004, 133–138.)

*”... Vain murto-osa hoidettavista uskaltaa kyseenalaistaa terveydenhuollon ammattihenkilöstön neuvot ja nekin vasta, kun alkaa löytyä enemmän kokemusasiantuntijoita potilasryhmässä näiden asioiden tiimoilta...” (Brilla, ke 4.4.2012, KP:KTR.)*

Lainauksen kirjoittaja kutsuu vähähiilihydraattista ruokavaliota noudattavia kokemusasiantuntijoiksi, ja toivoo heidän lisääntyvän määränsä murtavan terveydenhuollon asiantuntijoiden valta-asemaa. Lääkärin asiantuntijuuden kyseenalaistaminen voi maallikolle olla vaikeaa. Lääkärillä on auktoriteettia ja valtaa potilastaan kohtaan. Harvat alkavat kyseenalaistaa tai väittämään vastaan lääkärin sanomisia. Karppaajien kokemukset erilaisten terveystasiantuntijoiden suhtautumisesta karppaukseen vaihtelevat: esimerkiksi osa lääkäreistä suhtautuu myönteisesti nähtyään potilaan terveyden parantuneen, kun taas osa asiantuntijoista, esimerkiksi seuraavan lainauksen diabeteshoitaja, on parantuneiden arvojenkin jälkeen vielä karppausvastainen.

*”...Oma diabeteshoitajani on äärimmäisen karppausvastainen ... Huvittavinta oli saada kehuja hoitajalta seurantakäynnillä, miten hyvin verensokerit on kuosissa, mutta voin käski jättämään heti pois ja valitsemaan kasvirasvamargista ja muistutti että 3-5 palaa ruisleipää pitäisi syödä joka päivä. Ruisleipää pitäisi syödä joka aterialla, hoitaja tähdensi. Teki mieli*

*sanoa, että mitenkäs sinä luulet minun verensokerini olevan normaaliviitteissä, kun niitä kehuskeli ja ihmetteli.” (Brilla, ke 4.4.2012, KP:KTR.)*

Kirjoittaja, kuten monet muut karppaajat, on sairastunut diabetekseen, jota hän hoitaa karppauksen avulla. Diabeteshoitajan neuvojen sijaan hän hoitaa sairauttaan mieluummin itse hyväksi kokemallaan ruokavaliolla. Asennetutkimuksissa terveys on yleensä yksi ihmisten tärkeimmistä arvoista, ellei peräti tärkein. Terveys on yleensä itsestäänselvyys, jonka arvo ymmärretään vasta sairauden iskiessä. (Ryynänen & Myllykangas 2000, 28–29.) Vakavat terveysongelmat vaikuttavat elämänlaatuun ja onnellisuuteen: terveet ihmiset ovat onnellisempia kuin sairaat (Frey & Stutzer 2002, 56). Terveiden arvo on niin suuri, ettei sitä luoteta kaikkien käsiin, varsinkin jos luottamuksen kohteen asiantuntijuutta epäilee, kuten edellinen kirjoittaja.

## 6. TERVEELLISEN RUOKAVALION MÄÄRITTELY

Karppaajille vähähiilihydraattisen ruokavalion noudattaminen on osa omaa terveydenhoitoa. Terveellinen ruoka on luonnollista, vähähiilihydraattista ruokaa. Ruoka ei siis määriy erikseen terveelliseen ja luonnolliseen, vaan luonnollinen ruoka on terveellistä ruokaa. Luonnollisuuden lisäksi terveellisen ruuan tulee olla myös hyvän makuista. Makua ruokaan antavat erilaiset rasvat. Asiantuntijoiden ohella myös karppaajat ovat eri mieltä siitä, mikä on oikea rasvan määrä ruokavaliossa. Sisäiset ristiriidat oikeasta rasvan määrästä liittyvät myös taisteluun oikeasta hiilihydraattien määrästä, ja siitä kenellä on oikeus määritellä oikeanlainen vähähiilihydraattinen ruokavalio.

### 6.1. Luonnollisuusdiskurssi

Luonnollisuus on ollut yksi eniten pinnalla olleista syömisen trendeistä viime aikojen ruokakeskusteluissa (esim. Kotivinkki nro 3/15.2.2012), ja se näkyy myös karppaajien puheissa. Vähähiilihydraattisen ruokavalion perusteisiin kuuluu eineksien ja kevyttuotteiden hylkääminen, ja siirtyminen itse valmistettuun, puhtaista raaka-aineista valmistettuun kotiruokaan (esim. Somppi & Somppi 2011, 187–188). Epäluulo valmisruokia ja muita ”epäluonnollisia” ruokia kohtaan kulminoituu erityisesti margariinia ja vähärasvaisia kevyttuotteita kohtaan tunnetussa inhossa.

*”...Margariineihin on ollut ”kissanrasva” ajoista alkaen ollut tietty vastenmielisyys. Vaikka käytinkin 5v. niitä, niin kyllä ne maistuivat pahalle...”*  
(Emilie, ma 9.1.2012, KP:KTR.)

*”...Monikansallisten margariinifirmojen kevyttuotteisiin en koske. Jo yksin sen ohjeen missä suositellaan syömään useita, parin tunnin välein, leipäviipaleita, joihin sivellään jotain kevytlevitettä, pois jättäminen parantaa oloa ja myös laihduttaa huomattavasti...”* (juhamatti58, pe 31.8.2012, YLE-K.)

Margariinit ovat lainausten karppaajien mielestä pahanmakuisia ja vastenmielisiä, monikansallisten firmojen tuotteita. Karppaajat eivät usko, että kova rasva on terveydelle vaarallista. He eivät luokittele rasvoja koviin ja pehmeisiin, vaan pikemminkin hyviin, luonnollisiin (voi, öljyt) rasvoihin, ja pahoihin, keinotekoisiiin (margariinit, transrasvat) rasvoihin.

*”Minusta termi kova rasva on huono, niin myös oikea rasva. Luonnollinen rasva olis yks ehokas. Ehkä omalta kannaltani katsottuna luonnollinen eläinrasva...”* (Konnasintti, ke 5.9.2012, YLE-K.)

Voin kulutus kasvoi vuonna 2011 peräti 20 prosenttia edelliseen vuoteen verrattuna, henkilöä kohti voita syötiin neljä kiloa (Matilda maataloustilastot/tiedotteet 29.6.2012). Luonnollinen ruoka on voimakas trendi tänä päivänä, ja se koskettaa muitakin kuin pelkkiä karppaajia: esimerkiksi Mats-Eric Nilsson puhuu kirjassaan *Petos lautasella* (2008) lisäaineista, ruuan väärentämisestä niiden avulla, ja kehottaa ihmisiä syömään luonnollista, käsittelemätöntä ruokaa. Hän kuvailee myös margariinin valmistusprosessin, ja kehottaa ihmisiä syömään sellaisia rasvoja, joissa on lyhyt tuoteseloste, vaikka ne sisältäisivät enemmän kovaa rasvaa (Nilsson 2008, 208–209).

Johanna Mäkelän (2000) mukaan ruuan alkuperän tärkeyden korostuminen näkyy selvimmin valmisruokiin eli eineksiin kohdistuvassa epäluulossa: ne koetaan usein täynnä lisäaineita oleviksi, laadultaan ja maultaan huonoiksi, persoonattomiksi pikaruuiksi. Elintarviketeollisuuden kehittämät funktionaaliset eli terveysvaikutteiset elintarvikkeet (esim. erilaiset maitohappobakteereja sisältävät jogurtit ja tehojuomat sekä kolesterolia alentavat margariinit) ja uuselintarvikkeet (esim. sienestä valmistettu lihanomainen quorn, geenimanipuloidut ruuat) aiheuttavat myös epäilyä osassa kuluttajia. Ruuan puhtaus tai vaarallisuus on kuitenkin osittain mielikuvatason asia, sillä aina kuluttajilla ei ole tarpeeksi tietoa arvioida elintarvikkeiden laatua oikein. Esimerkiksi einokset eivät aina ole täynnä lisäaineita, kun taas tavallisessa leivässä sen sijaan on usein emulgointi- ja säilöntäaineita. (Mäkelä 2000, 203–207, 215.) Luonnollista ruokaa suosivat karppaajat ovat usein tarkkoja tuoteselosteiden ja lisäaineiden kanssa. Seuraava kirjoittaja kehottaa kuitenkin käyttämään tässäkin asiassa maalaisjärkeä.

*”..Aina kun ruvetaan puhumaan ruokavaliosäännöistä niin ihmiset alkavat tehdä aika lailla luonnottomia karsinoita itselleen...Yksi hyvä esimerkki on varmaan tämä idea siitä ettei pitäisi syödä ruokaa missä on tuoteseloste tai missä on pakkausmatskuja tai lisäaineita. Tämä on hyvä nyrkkisääntö joka helpottaa käytännössä sitä joka haluaa syödä puhdasta ruokaa ja VHH:takin. Mutta valitettavasti kun sitä aletaan hurmoshenkisesti noudattaa ja siitä aletaan paasata kaikkialla, tullaan lopulta siihen pisteeseen jossa se jauheliha pitää kantaa marketista kädessä... Aikuinen ihminen pitää itseään hyvänä... Tässä mielessä tiettyjen terveysperiaatteiden noudattaminen ei ole mitään tylsää ankeilua vaan ihan selvää maalaisjärkeä.. Voit olla syömättä pullaa koska se repii suolesi mäsäksi.. Luonnonlakeja vastaan voi kapinoida, mutta ennen pitkää se luonto vetää lähtyyn jos sille tarpeeksi urputtaa. Ja tätä VHH on–luonnonlakien tottelemista, lajinmukaisesti syömistä. Se että kuuntelee sitä mitä biologia oikeasti ihmisruumiista opettaa on ihan eri asia kuin kaikki nämä meidän inhimilliset neuroosimme... Sanottiinhan Darwinillekin että jätkä on pahalaisen palveluksessa ja haluaa tuhota ihmiskunnan järjestyksen, vaikka heitti vain biologiaa pöytään–evoluutiosta tuli ja se on valitettavasti vieläkin poliittis-uskonnollinen kiistakapula... Karppaus on biologiaa...” (snowgrouse, pe 9.12.2011, MOV.)*

Kirjoittajan mukaan lisäaineiden kanssa voi siis käyttää maalaisjärkeä, mutta tiettyjen terveysääntöjen suosiminen on hyvästä. Aikuinen ihminen toimii niin kuin on itselle hyväksi, omaa oloaan kuunnellen, eikä esimerkiksi syö pullaa, jos se aiheuttaa vatsavaivoja. Terveellisen, oikeanlaisen ruuan syöminen on osa syömisen hallintaa (Mäkelä 2000, 213–215). Puhtaan ja turvallisen ruuan vaatiminen, luomutuotannon kannattaminen, kasvissyönti tai muun erilaisen ”trendiruokavalion” (esim. karppaus) noudattaminen ovat tapoja kontrolloida ruuan laatua ja helpottaa ruuan valintaa. Valintojen monimutkaistuminen on Claude Fischlerin (Mäkelä 2000, 213) mukaan synnyttänyt eräänlaisen ruokakriisin. Gastronomia korvautuu gastroanomialla, eikä yksilöllä ole enää selvää käsitystä mitä, milloin ja kuinka paljon heidän tulisi syödä. Tarkasti määritellyn ruokavalion noudattaminen helpottaa ruuan valintaa ja syömisen hallintaa. Säännöt estävät kontrollin menetyksen tai puutteen. Ruuan laadusta ollaan kiinnostuneita oman kehon ja hyvinvoinnin kannalta. (Mäkelä 2000, 213–215.)

Pisimmilleen vietyinä vähähiilihydraattinen ruokavalio nähdään luonnonlakien tottelemisena, lajinmukaisena syömisena, joka on biologisesti sopivin ruokavalio ihmiselle. Erityisesti paleoruokavaliossa tai kivikautisessa ruokavaliossa näkyy tämä evoluution korostus. Kivikautinen ruokavalio on vähähiilihydraattinen ruokavalio, missä jätetään viljat, maitotuotteet ja teollinen rasva pois ruokavaliosta, eli syödään vain sellaista, mitä jo



kivikaudella elänyt ihminen olisi syönyt (Luotonen 2011, 30). Seuraava kirjoittaja näkee ruuan mahdollisimman suuren monipuolisuuden lajityypillisenä asiana.

*”... Pääsääntöisesti pyrin 2-3 isoon, kunnon ateriaan ilman välipaloja, (paras painonhallinnalle) mutta aina siihen ei ole mahdollisuutta. Kiireisimmillään elän lähes pelkillä keitetyillä kanamunilla ja kylmällä makkaralla, mitä en pidä todellakaan suositeltavana, enkä siksi halua mainostaa... Pointti on, että kun sairauksia en itselläni tiedä, niin pidän suurta vaihtelua jopa lajityypillisenä ajatellen metsästäjäkeräilijöitä. Satunnainen suurempi hiilari voi lisätä insuliinisensitiivisyyttä, ja muut päivät taas potkivat kroppaa johonkin muuhun. Samalla havainnoin.” (Mirka, ke 11.1.2012, KP:KTR.)*

Kirjoittajan ateriarytmisissä korostuu terveysajattelu. Muutama kunnon ateria päivässä on painonhallinnan ja terveyden kannalta parempaa kuin välipalojen syöminen. Terveille ihmisille ruokavalion monipuolisuus ja suuri vaihtelu on lajityypillistä ja luonnollista. Kirjoittaja korostaa omaa havainnointia, itsehallintaa, keinona nähdä mitkä ruuat itselle sopivat ja mitkä eivät. Arjen kiireet haittaavat välillä terveellisen ateriarytmin noudattamista, mikä aiheuttaa kirjoittajalla omantunnon kolotusta. Johanna Mäkelän (2000) mukaan ihmiset tietävät kyllä puheen tasolla, miten heidän pitäisi ja miten he haluaisivat syödä, mutta näiden ajatusten toteuttaminen käytännössä on toinen asia. Terveellisyys on tärkeä kulttuurinen arvo, mutta käytännössä ihmisten ruokavalintoja ohjaavat muutkin kuin terveystekijät. Terveellisen ruokavalion ideaali törmää usein arjen kiireisiin. Terveellisen, itse valmistetun aterian tekoon ja sen nauttimiseen yhdessä perheen kanssa, ei välttämättä löydy aikaa. Poikkeaminen normista ja itsehillinnan ja hallinnan puute aiheuttavat syyllisyyttä, varsinkin nykyisessä yksilön vastuuta korostavassa ilmapiirissä. (Mäkelä 2000, 209–210.)

Ruuasta on tullut osa identiteettiä, ja ajatus kehosta temppeleinä ja siitä, että olemme sitä mitä syömme, on voimissaan. Ruuan ominaisuudet siirtyvät syöjään altistaen ruokatavat moraaliselle arvioinnille: ruuan nauttimisesta ja kuluttamisesta tulee aktiivisesti poliittista. Ruuan on oltava, paitsi terveellistä, myös muiden (luonnon, ruuan tuottajien, tuotantoeläinten) näkökulmasta oikeanlaista. (Mäkelä 2000, 213–215.)

*”... Lisäaineetonta ja luomua en koko ajan pysty syömään, se harmittaa kyllä. Kaikki muu ruokavaliossa voi vielä mennä karpin sisään, se kun on aika laaja*

*käsite. Ai niin, ei käsite. Uskonto. Ja suvaitsevainen sellainen.”* (Ooo, ke 7.12.2011, MOV.)

Ideaali lisääineettomasta luomuruuasta aiheuttaa kirjoittajalle syyllisyyden tunteita, koska vaatimusta ei aina voi täyttää. Ruuan alkuperän muuttuminen epämääräiseksi on kasvattanut luonnollisen ruuan suosiota. Aiemmin ihminen pystyi paremmin luottamaan omiin aisteihinsa arvioidessaan ruuan laatua, mutta nykyisin ollaan viranomaisvalvonnan, lainsäädännön ja pakkausmerkintöjen armoilla. Luonnollisen ruuan taustalla on ajatus puhtaasta, turvallisesta ja mahdollisimman vähän työstetystä elintarvikkeesta, jonka alkuperä on helposti jäljitettävissä. Selvimmin nämä kriteerit täyttää luomuruoka, joka vetoaa myös nostalgiaan, vanhaan hyvään aikaan, jolloin kaikki maistui paremmalle. Luomu- ja lähiruoka antavat tuotteelle ja tuottajalle kasvot, ja ovat näin omiaan myös rakentamaan kuluttajien luottamusta uudelleen erilaisten ruokaskandaalien jälkeen. (Mäkelä 2000, 205–207, 214–215.) Esimerkiksi alkuvuoden 2013 hevosenlihakohu vähensi suomalaisten halukkuutta ostaa eineksiä (HS-gallup, 3.3.2013). Suomalaisuus on usein ollut synonyymi puhtaudelle ja luotettavuudelle, mutta tämäkin haavekuva on viime vuosina saanut monia kolauksia: esimerkiksi vuoden 2010 Venäjän asettama suomalaisen lihan ja maitotuotteiden tuontikielto possuista löytyneen takia aiheutti paljon kohua (Konttinen 2011, 141–142).

Lihansyönti ja eläinten tehotuotannon eettiset kysymykset eivät nouse aineistosta ja karppaajien puheista mitenkään erityisesti esiin. Tehotuotannon vastustus näkyy periaatteessa luomun suosimisen ideaalina (esim. Somppi & Somppi 2011, 188–189). Luonnonmukaisessa eläintuotannossa eläinten hyvinvointi on vahvassa asemassa. Luomulihan tuotanto on kuitenkin vielä pientä, ja kalliimpi hinta on usein oston este. (Lappalainen 2012, 285–286, 291.) Liha sinänsä on useimpien karppaajien mielestä luonnollinen osa ihmisen ruokavaliota. Karppaaja voi olla myös kasvissyöjä.

Edellisen lainauksen kirjoittaja viittasi median levittämään kuvaan karppauksesta uskontona. Karppaajat käyttävät paljon ironiaa puhuessaan siitä, miten virallisterveelliset asiantuntijat ja tavalliset ihmiset luokittelevat karppaajia. Karppaajia on verrattu muun muassa kiihkouskovaisiin, ja karppauskeskustelua kutsutaan rasvasodaksi, joten karppaajat käyttävät välillä uskontoon (*”Antti Heikkilä on Guru. Halleluja. Amen.”*) ja sotaan (esim.

karppaussota, vastaisku, hyökkäys, taktiikka, rintamasta lipeäminen) liittyviä diskursseja puheessaan. Karppaajat eivät siis pidä siitä, että esimerkiksi Antti Heikkilä esitetään jonain vähähiilihydraattisen ruokavalion guruna, jota kaikki karppaajat palvovat. Myös virallisille ravitsemussuosituksille vinoillaan avoimesti:

*”Kova rasva ainakin muuttuu pehmeäksi rasvaksi hyvinkin helposti, ottaa vain voin huoneenlämpöön reilusti ennen käyttöä, jo vain pehmenee! ...”* (pönkerö, la 1.9.2012, YLE-K.)

## 6.2. Ristiriitainen rasvadiskurssi

Oikea rasvan määrä ruokavaliossa on yksi karppaajia jakava keskustelunaihe. Toiset suosittelevat runsasta (noin 70–80 E%) rasvan käyttöä, toiset monipuolisuuden nimissä kohtuullista (noin 50 E%) rasvan käyttöä. Tämä diskurssi voisi olla nimeltään yhtä hyvin ”Taistelu makrosuhteista -diskurssi”, sillä karppaajien välinen kiistely oikeasta rasvan määrästä ruokavaliossa sisältää myös kiistelyn oikeasta hiilihydraattien määrästä. Eli jos syö enemmän hiilihydraattia voi syödä vähemmän rasvaa, ja toisinpäin vähemmän hiilihydraattia/enemmän rasvaa. Seuraavassa keskustelussa ensimmäinen kirjoittaja ihmettelee toisen ruokavalion alhaisia hiilihydraattimääriä, jotka hänen mukaansa sopivat vain laihduttajille. Toinen kirjoittaja perustelee rajojaan hyvinvoinnilla.

*”Miksi sulla on sitten hiilarit noin alhaalla? 20 g on Atkinssin 2 viikon induktio vakavasti ylipainoisille, josta heti lähdetään nostamaan sitä mukaa kuin voi. Normaalipainoisille ylläpitoon saa olla vaikka 75-100 g niin ei tarvitse kituuttaa. Saa syödä vaikka greipin!”* (Mirka, ti 10.1.2012, KP:KTR.)

*”Tätä on nyt tässä säädelty ja tarkkailtu pidemmän aikaa ja toki voin puhua vain omasta puolestani, mutta jos päivittäinen hiilarisatsini alkaa olla yli 50g, vointi huononee, iho-ongelmat pahenevat ja sorrun mitä todennäköisemmin ahmimaan (kaikkea mahdollista, myös sokeria.) Raja taitaa olla tuotakin alhaisempi, tasaisin olo on arviolta n. 30 g hiilareilla ...”* (Kukkopilli, ti 10.1.2012, KP:KTR.)

Ensimmäisen kirjoittajan mukaan hiilihydraatteja tulisi syödä vähän (20g) vain laihdutuksen alussa, eli kahden viikon ketoosialoituksessa. Normaalipainoinen/laihtunut ihminen voi syödä hiilihydraattiakin enemmän, jolloin ruokavalio on monipuolisempi, eikä

niin rajoittunut. Toinen kirjoittaja vetoaa omiin kokemuksiinsa hyvinvoinnin huononemisesta suuremmilla hiilihydraattimäärillä. Runsasta rasvan käyttöä selitetään usein terveyssyillä: henkilö, joka saa liiasta hiilihydraatista oireita joutuu syömään enemmän rasvaa. Varsinkin karppaavat tyypin 2 diabeetikot ovat runsaamman rasvan käytön kannalla. Seuraava kirjoittaja näkee runsasrasvaisen ruokavalion hoitomuotona tyypin 2 diabetekseen, ja loukkaantuu kritiikistä.

*”Pikkuisen oudolta tuntuu, jos meitä LCHF:llä 2-tyypin diabetesta hoitavia nimitetään karppaajien vertaistukisivustolla äärikarppaajiksi. Diabeetikolle karppaustyylin valinta ei ole makuasia, vaan verensokerimittari kertoo melko objektiivisesti mikä on oikea tyyli. Minulle ja ymmärtääkseni myös mlv:lle sopivimmaksi on osoittautunut LCHF. Tämä kuulostaa varmaan tylsältä, mutta maallikoiden kannattaa vertaistukipalstallakin olla varovaisia sairauden hoitamista koskevien ohjeiden antamisen suhteen.”* (Hikikomori, ti 10.1.2012, KP:KTR.)

Kirjoittajan mukaan maallikot eivät saisi puuttua sairauksien hoitoon. Asiantuntija tässä keskustelussa on jokainen diabeetikko itse, ja objektiivisen tiedon lähde on verensokerimittari. Voisi jopa sanoa, että hän pyrkii sulkemaan terveet ulos rasvakeskustelusta. LCHF (low carb high fat) on Ruotsissa yleinen termi vähähiilihydraattiselle ruokavaliolle, ja siinä syödään nimensä mukaisesti vähän hiilihydraatteja ja paljon rasvaa. Lainauksen kirjoittaja on löytänyt runsasrasvaisesta ruokavaliosta itselleen verensokerimittarinkin mukaan sopivan karppaustyylin. Ruotsissa Sosiaalhallitus on vuonna 2008 tunnustanut LCHF:n keinoksi hoitaa tyypin 2 diabetesta ja ylipainoa (Ärende avseende kostrådgivning till patienter med diabetes typ 2 och/eller övervikt). Ennen insuliinin keksimistä vuonna 1921 vähähiilihydraattinen ruokavalio oli ainoa hoitokeino tyypin 2 diabetekseen (diabetesliitto). Karppaaville diabeetikoille vähähiilihydraattinen ruokavalio on siis enemmän kuin pelkkä ruokavalio; se on myös sairauden hoitomuoto.

Karppaajien välinen taistelu oikeasta rasvan määrästä liittyy siis osittain myös terveiden ja sairaiden karppaajien väliseen kahtiajakoon. Ne, joilla ei ole diabetesta, voivat vapaammin valita ruokansa ja syödä enemmän hiilihydraatteja ja vähemmän rasvaa. Toisaalta myös rasvan vähäisempi käyttö aiheuttaa keskusteluissa välillä ihmetystä, ja esimerkiksi maitotuotteet tulisi joidenkin mukaan syödä aina täysrasvaisina.

*”... kyllähän palstalla saa vihat niskaansa jos yrittää puolustaa vhh:ta vähähiilihydraattisena mutta ainoastaan rentorasvaisena versiona. Heti tulee aggressiivista palautetta, että ainoa oikea linja on High Fat ... Runsas rasva alhaisella prodella ikävä kyllä kuihduttaa lihakset ja aivot, vaikka paino laskisikin. Lisäksi runsas rasva ilmeisesti osoitetusti aiheuttaa insuliiniresistenssin, tästä on Lancetin artikkeli jo vuodelta 1935, jonka kokotekstin aion hankkia. Ja ei, en puolusta vähärasvaista. Sitä ei puolusta yksikään täysjärkinen, vaan kohtuullisen runsasrasvaista n. 50E%, jota käytettiin mm. Karlshamnissa.” (Mirka, ti 10.1.2012, KP:KTR.)*

Lainauksen kirjoittaja on rentorasvaisuuden puolella ja vetoaa tutkimuksiin, joissa on osoitettu liiallisen rasvankäytön olevan haitallista. Kirjoittajan ”kohtuullisen runsasrasvainen” ruokavalio (n. 50 E%) on huomattavasti rasvaisempi kuin virallisissa ravitsemussuosituksissa suositellaan (enintään 35 E%).

### **6.3. Makudiskurssi ja ruuasta nauttiminen**

Karppaajille ruuan maistuvuus on myös tärkeä asia: ruuan tulee olla terveellistä, mutta myös hyvää. Rasvan käyttö ruuanlaitossa tekee ruuasta erityisen hyvää, ja varsinkin aiemmin vähärasvaisesti laihduttaneille rasvan käyttöön liittyy eräänlainen herkuttelu.

*”Jos ei ole 40 vuoteen uskaltanut juurikaan käyttää rasvaa, ja varsinkaan voita niin kaikki sen käyttö on mulle läträystä. Onnellista sellaista. Minä sipaisin ja siitäkin sipaisusta vielä raavin pois veitsellä sitä rypsimargariinia. Niin opetettiin ja telkkarissakin näytettiin. Paketillinen Lättääkin tuli maistettua. Kaikki ruoka joko paahdettiin ilman lisättyä rasvaa tai käytettiin paistinpannullekin vain ½ tl sitä rypsiöljyä. Huolissani tutkin tuoteselosteita paljonko sitä rasvaa siellä on ja järkytyin, kun hokasin, että appelsiinissakin on rasvaa. Pussikuurilla piti syödä läpinäkyvä geelikapsellinen välttämättömiä rasvoja. Hui! Mulla ei todellakaan ole aavistustakaan läträänkö jonkun muun mielestä, taitaa määrät ja laadut olla veteen piirretty viiva. Ite vaan tykkään sanoa läträäväni, innostan kai itseäni.” (Konnasintti, la 24.3.2012, KP:KTR.)*

Kirjoittajan aiempaan terveelliseen ruokavalioon kuului suorastaan hysteerinen rasvan välttely, ja pahanmakuisten margariinien syönti. Nyt vähähiilihydraattisella ruokavaliolla rasva on terveellistä, ja sitä pitää syödä. Rasvan käyttö ruuanlaitossa lisää ruuan makua, ja

näin ruuanlaitosta, ja ylipäätään koko ruokavalion noudattamisesta, tulee mielekästä. Rasvalla ”läträäminen” innostaa noudattamaan terveelliseksi koettua ruokavaliota.

*”Juuri näin. Minusta karppaus on helppoa ja mukavaa, saa syödä hyvää ruokaa joka päivä ja herkutella kun huvittaa. Minulle herkuttelu ei tosin tarkoita viljan syömistä, mutta se on ihan oma valintani. Usein jouston ja syön enemmän proteiinia kuin olisi tarpeen, jolloin rasvan osuus jää pienemmäksi, mutta mitä sitten. Karppaan silti. Nyt on 6,5 vuotta takana. En tiedä, montako on edessä. Koskaan en ole retkahtanut, kun en ole koskaan itseltäni mitään varsinaisesti kieltänytään... Vain harkittuja poikkeamia.”* (Ninninen, to 8.12.2011, MOV.)

Karppaus on helppoa, koska päivittäinen ruokavalio koostuu hyvänmakuisesta ruuasta, ja välillä saa herkutellakin. Repsahdukset ovat epätodennäköisiä, naposteluntarve vähenee, ja syömisen hallinta on tällöin helpompaa. Karppaajien on helpompi noudattaa vähähiilihydraattisen ruokavalion sääntöjä kuin perinteistä, terveellisenä pidettyä vähärasvaista ruokavaliota. Helpottunut ruuan kontrollointi vähentää myös väärästä syömisestä johtuvaa syyllisyyttä.

*”Mulla käynyt juuri näin. Ja olen laihduttanut kituillen, vaikkei ollut edes ylipainoa. Ja seurauksena järjetön makeanhimo sekä kilot extroineen takaisin. Huono omatunto itsekurista, mässy ja itsensä syyttelyt ruuan suhteen lähtivät karppauksella, mutta kilpparivaivat jäi. Onneksi nekin alkavat olla jo tasapainossa.”* (Lokinpoikanen, ma 9.1.2012, KP:KTR.)

Lainauksen karppaajalle ruokavalio on siis fyysisen terveyden lisäksi parantanut ruokaa kohtaan tunnettuja henkisiä ongelmia. Itsehallinnan helpottaminen vähentää omantunnon kolotusta. Kurinalainen ja säännöllinen syöminen on osa elämän itsehallintaa. Syöminen halua on kontrolloitava, sillä ylensyöminen ei tee hyvää niin vartalolle kuin terveydellekään. Hallitun syömisestä ydin on kohtuus. Säännöllisten aterioiden syöminen estää repsahdukset epäterveelliseen naposteluun ja ruuan ahmintaan. Ateria on syömisestä kontrolloinnin väline, jossa yhdistyvät syömisestä rytmi, rakenne ja sosiaalisuus. Ateria strukturoi ihmisten arkielämää ja ylläpitää ja luo sosiaalisia suhteita, esimerkiksi perhettä. (Mäkelä 2000, 207–213.)

## 7. POHDINTA

Karppaajat haastavat ravitsemusasiantuntijuutta ennen kaikkea määrittelemällä sen uudelleen. Karppaajille asiantuntijuus on vahvasti kontekstuaalista, tilanteessa syntyvää ja määriteltyä. Asiantuntija voi olla kuka tahansa, joka voi osoittaa, että hänellä on tiettyjä taitoja tai tietoa, jota maallikolla ei ole (Giddens 1995, 119). Pelkkä professioon tukeutuminen ei riitä, vaan tieto täytyy aina perustella. Tämä ei kuitenkaan tarkoita professioiden täydellistä hylkäämistä; varmasti se, että Antti Heikkilä on lääkäri tuo hänen sanomisilleen painoarvoa karppaajien silmissä, mutta myös hänen pitäisi silti perustella asiansa. Kontekstuaalisesti käsitettynä asiantuntijuus tulee myös maallikon ulottuville, kun omalla perehtymisellä voi nousta asiantuntijaksi. Karppaajat korostavat arkitiedon ja kokemuksen tärkeyttä. Kokemusasiantuntijuus syntyy vain käytännön ja omien kokemusten kautta, pelkkä teoretiedon osaaminen ei tee kokemusasiantuntijaa.

Viime vuosikymmenten yhteiskunnalliset muutokset ovat vaikuttaneet asiantuntijajärjestelmään (Järvinen 2007, 192, 202). Maallikot ja asiantuntijat ovat nykyään lähempänä toisiaan kuin aiemmin. Kun yhä useampi maallikko osaa lukea tieteellistä tekstiä, on mahdollisuus myös tiedon kritiikkiin lisääntynyt. Foucault'ille kritiikki tarkoittaa taitoa paeta hallittavuutta ja jonkin hallintoa, tietoista haluttomuutta pysytellä systeemien alaisessa hallittavuudessa (Lindroos 2008, 188, 206). Karppaajat ovat toistensa avustuksella vapautuneet monesta virallisterveellisestä-ohjeesta. Karppaajien usko oman ruokavalionsa paremmuuteen on niin kova, että se on saanut heidät epäilemään virallisia ravitsemusasiantuntijoita erilaisista salaliitoista. Myös karppaajien luottamus virallisia ravitsemussuosituksia ja niiden suosittelijoita kohtaan on aineiston perusteella kärsinyt. Toisaalta luottamus on hyvin monitasoinen aihe, joten mitään yksityiskohtaista ja täysin varmaa karppaajien luottamuksesta ei tämän aineiston kanssa voi sanoa. Karppaajien luottamusta virallisia instituutioita kohtaan pitäisi tutkia vielä tarkemmin.

Karppaajien käsityksiin terveellisestä ruokavaliosta vaikuttaa vahvasti nykyinen, karppausta laajempi trendi luonnollisesta ruuasta. Luonnollinen ruoka nähdään

keinotekoista, teollista ruokaa terveellisempänä. Myös voim paremmuus margariiniin nähden on osa luonnollisen ruuan suosimista. Rasvan määrä karppaajien ruokavaliossa on huolestuttanut viranomaisia, mutta myös karppaajien joukossa siitä käydään keskustelua. Osa karppaajista kannattaa ”läträämistä”, osa kohtuullisempaa rasvan käyttöä. Karppaajien sisäiset ristiriidat ruuan oikeista makrosuhteista voi nähdä myös sisäisenä valtapelinä, taisteluna siitä, kenellä on oikeus määritellä vähähiilihydraattinen ruokavalio ja sen sisältö.

Karppaajille vähähiilihydraattinen ruokavalio on sopinut paremmin kuin virallisesti suosittu vähärasvainen ruokavalio. Tähän liittyy myös syömisen mentaalinen puoli: kun on vihdoinkin saanut syödä hyvänmakuista ja terveellistä ruokaa, on syömisen kontrollointi ja itsehallinta ollut helpompaa. Oman kehon kuunteluun kannustaminen ja niin sanotusti terveyden ottaminen omiin käsiin on myös vallan pitämistä omissa käsissä lääkärin, ravitsemusterapeuttien tai laihdutus- ja elintarviketeollisuuden sijaan. Foucaultlaisittain ajateltuna karppaajat toisaalta pakenevat virallisten ravitsemusasiantuntijoiden hallintaa, ja toisaalta kuitenkin korostavat itsehallintaa puheillaan jokaisesta oman itsensä asiantuntijana.

Kuluttajatutkimuskeskuksen tutkimuspäällikkö, dosentti Piia Jallinoja kirjoitti Helsingin Sanomien (ke 12.9.2012) vieraskynässä kuinka viime aikoina terveellisestä ruokavaliosta keskusteltaessa asiantuntijoiden rinnalle on nostettu tavallisia ihmisiä kokemuksineen. Jallinojan mukaan on hyvä, että paine ihmisten yksilöllisten kokemusten huomioon ottamiselle on kasvanut, sillä perinteisesti biotieteiden näkökulma ihmisten käyttäytymiseen on ollut kapea ja jopa holhoava. Ravitsemustutkijoiden tulisi ottaa huomioon muutkin syömiseen ja juomiseen liittyvät motiivit kuin pelkkä terveystietäytyminen. Pelkkä tieteellisen tiedon raportoiminen kansalaisille ei enää riitä.

Lääketieteellisen etiikan professori Veikko Launis ja geriatrian professori Timo Strandberg vastasivat Jallinojan kirjoitukseen Helsingin Sanomien vastaväitteessä (pe 14.9.2012), että makuasioita ja mielipiteitä ei tulisi sotkea tieteelliseen näyttöön. On totta, ettei pelkän mielipiteen perusteella tule mitätöidä tieteellistä näyttöä, mutta myöskään tieteellisen näytön turvin ei tulisi mitätöidä yksilöä ja hänen kokemuksiaan. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ravitsemussuositukset on tehty lähinnä joukkoruokailua, ei



niinkään yksilön ravitsemusneuvontaa varten (Haglund ym. 2010, 10). Pelätessään suomalaisten lisääntyvää voim syöntiä virallisia ravitsemussuosituksia puolustavat asiantuntijat ovat sydänkohtauksien lisäksi varoitelleet karppaajia esimerkiksi lasten huostaanotoilla (Aamulehti, 28.11.2011). Tällaisilla pelotteluilla ei lisätä virallisten ravitsemussuositusten uskottavuutta ja luotettavuutta. Nykyasiantuntijoiden tulisi varoa antamasta vaikutelmaa muiden yläpuolelle asettautumisesta, sillä kuten aineistosta tulee ilmi, paine tasa-arvoisemmalle tiedon ja asiantuntijuuden käsittelylle ja määrittelylle on kasvanut. Karppauskeskustelu kokonaisuudessaan on haastanut virallisen, hegemonisen diskurssin terveellisestä ruokavaliosta.

Karppausta koskevat kohuotsikot ovat vähitellen hiipuneet. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan uudet ravitsemussuositukset piti alun perin julkaista jo vuonna 2012, mutta julkaisu on siirretty tälle vuodelle. Nähtäväksi jää, vaikuttaako karppauskeskustelu ja rasvasota tuleviin suosituksiin mitenkään. Karppaustrendin johdosta suomalaiset tietävät nyt, että hiilihydraattejakin on sekä hyviä että huonoja. Kenties ruuasta nauttiminenkin on taas muistettu.

## LÄHTEET

Andersson, Marja (2004) Yhdistävä ja erottava kulttuuri. Teoksessa Kantola, Ismo; Koskinen, Keijo & Räsänen, Pekka (toim.) Sosiologisia karttalehtiä, 181–200. Vastapaino, Tampere.

Beck, Ulrich; Giddens, Anthony & Lash, Scott (1995) Nykyajan jäljillä. Refleksiivinen modernisaatio. Vastapaino, Tampere.

Berger, Peter & Luckmann, Thomas (1994(1966)) Todellisuuden sosiaalinen rakentuminen: tiedonsosiologinen tutkielma. Gaudeamus, Helsinki.

Counihan, Carole & Van Esterik, Penny (ed.) (2013) Food and Culture. A Reader, Third Edition. Routledge, New York.

Fairclough, Norman (1995) Discourse and social change. Polity Press, Cambridge.

Foucault, Michel (1980(1975)) Tarkkailla ja rangaista. Kustannusosakeyhtiö Otava, Helsinki.

Frey, Bruno S. & Stutzer, Alois (2002) Happiness and Economics. How the economy and institutions affect human well-being. Princeton University Press, Princeton & Oxford.

Haglund, Berit; Huupponen, Terttu; Ventola, Anna-Liisa & Hakala-Lahtinen, Pirjo (2010) Ihmisen ravitseminen. WSOYpro Oy, Helsinki.

Hallen, Anna (2012) Karppaa kevyesti. Mutkaton tie terveyteen ja painonpudotukseen. Readme.fi, Helsinki.

Heikkilä, Antti (2012(2006)) Ravinto & terveys. Rasalas-Kustannus, Helsinki.

Helen, Ilpo (2004) Hyvinvointi, vapaus ja elämän politiikka: foucaultlainen hallinnan analytiikka. Teoksessa Rahkonen, Keijo (toim.) Sosiologisia nykykeskusteluja, 206–236. Gaudeamus, Helsinki.

Helsingin Sanomat (12.9.2012) Tiede joutui puolustuskannalle keittiössä. A2.

Helsingin Sanomat (14.9.2012) Makuasiat on erotettava tieteestä. A2.

Ilmonen, Kaj (2004) Sosiaalinen pääoma: uusi ihmekäsite vai käyttökelpoinen hypoteesi? Teoksessa Rahkonen, Keijo (toim.) Sosiologisia nykykeskusteluja, 99–142. Gaudeamus, Helsinki.

Järvinen, Katriina (2007) Asiantuntijuus ja terve järki lasten kasvatuksessa. Teoksessa Vesala, Kari Mikko & Rantanen, Teemu (toim.) Argumentaatio ja tulkinta. Laadullisen asennetutkimuksen lähestymistapa, 189–202. Gaudeamus, Helsinki.

Konttinen, Seppo (2011) Suomalainen ruokalasku. Kustannusosakeyhtiö Siltala, Helsinki.

Kotivinkki (nro 3/15.2.2012) Kuuma peruna 2012, 60–62.

Lappalainen, Elina (2012) Syötäväksi kasvatetut. Miten ruokasi eli elämänsä. Atena, Jyväskylä.

Lindroos, Kia (2008) Michel Foucault. Ajattelun rajat. Teoksessa Lindroos, Kia & Soininen Suvi (toim.) Poliitiikan nykyteoreetikkoja, 186–208. Gaudeamus, Helsinki.

Luotonen, Katriina (2011) Karpin ABC – Opas ja Keittokirja. Readme.fi, Helsinki.

Mäkelä, Johanna (1990) Luonnosta kulttuuriksi, ravinnosta ruoaksi. Neljä näkökulmaa ruoan sosiologiaan. Nykykulttuurin tutkimusyksikkö, Jyväskylä.

Mäkelä, Johanna (2000) Hyvä ruoka ja paha ruoka. Teoksessa Hoikkala, Tommi & Roos, J.P. (toim.) 2000-luvun elämä: sosiologisia teorioita vuosituhannen vaihteesta, 201–217. Gaudeamus, Helsinki.

Nilsson, Mats-Eric (2008) Petos lautasella – Tiedätkö, mitä kaikkea suuhusi panet? WSOY, Helsinki.

Pirttilä, Ilkka (1994) Normaalin tulkinta ammattina. Teoksessa Itkonen, Hannu; Myllykangas, Markku; Pirttilä, Ilkka & Tuomainen, Raimo: Elämän normittajat. Instituutiot ja asiantuntijat oikeaa elämää etsimässä, 75–96. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu, Joensuu.

Pöntinen, Seppo (2004) Sosiologian tutkimusmenetelmiä. Teoksessa Kantola, Ismo; Koskinen, Keijo & Räsänen, Pekka (toim.) Sosiologisia karttalehtiä, 71–91. Vastapaino, Tampere.

Ryynänen, Olli-Pekka & Myllykangas, Markku (2000) Terveystieteiden etiikka. Arvot monimutkaisuuden maailmassa. WSOY, Helsinki.

Saaristo, Kimmo (2000) Avoin asiantuntijuus. Nykykulttuurin tutkimuskeskus, Jyväskylä.

Saaristo, Kimmo & Jokinen, Kimmo (2005) Sosiologia. WSOY, Helsinki.

Somppi, Taija & Somppi, Jani (2011) Parantavat rasvat. Gummerus Kustannus Oy, Juva.

Toivonen, Timo & Räsänen, Pekka (2004) Kulutus ja elämäntapa. Teoksessa Kantola, Ismo; Koskinen, Keijo & Räsänen, Pekka (toim.) Sosiologisia karttalehtiä, 233–248. Vastapaino, Tampere.

Turtiainen, Riikka (2009) Tunne netissä. Teoksessa Saarikoski, Petri; Suominen, Jaakko; Turtiainen, Riikka & Östman, Sari (toim.) Funetista Facebookiin. Internetin kulttuurihistoria, 193–233. Gaudeamus, Helsinki.

Ylönen, Marja (2010) Tieto, tiede ja asiantuntijuus. Teoksessa Valkonen, Jarno (toim.) Ympäristösosiologia, 83–100. WSOYpro Oy, Helsinki.

## **Elektroniset lähteet**

Aamulehti (23.10.2011) Miksi voi on loppunut kaupoista? Saatavilla osoitteessa: <<http://www.aamulehti.fi/ruoka/1194702241932/artikkeli/miksi+voi+on+loppunut+kaupoista+.html>>. (viitattu 17.9.2012)

Aamulehti (28.11.2011) Suomessa harkittu lasten huostaanottoja karppaamisen takia, tutkijoita uhkailtu. Saatavilla osoitteessa: <<http://www.aamulehti.fi/Kotimaa/1194707491271/artikkeli/suomessa+harkittu+lasten+huostaanottoja+karppaamisen+takia+tutkijoita+uhkailta.html>> (viitattu 20.4.2013)

Diabetesliitto: Diabeteksen ja sen hoidon historiaa. Saatavilla osoitteessa: <[http://www.diabetes.fi/diabetestietoa/yleista\\_diabeteksesta/diabeteksen\\_historia](http://www.diabetes.fi/diabetestietoa/yleista_diabeteksesta/diabeteksen_historia)>. (viitattu 17.1.2013)

Findikaattori: Lihavuus (29.6.2012). Saatavilla osoitteessa: <<http://www.findikaattori.fi/fi/62>>. (viitattu 13.9.2012)

Helsingin Sanomat (3.3.2013) HS-Gallup: Lähes viidennes vähensi einesten syömistä. Saatavilla osoitteessa: <<http://www.hs.fi/kotimaa/L%C3%A4hes+viidennes+v%C3%A4hensi+einesten+sy%C3%B6mist%C3%A4/a1362199708353>>. (viitattu 4.3.2013)

Kurvinen, Anne-Maaria (2005) Hullu lehmä lautasella: suomalaisen ruuan luottamuksen rakentuminen [verkkojulkaisu]. Pro gradu -tutkielma, Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos, Jyväskylän yliopisto. Saatavana osoitteessa:

<[https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/11597/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-2006202.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/11597/URN_NBN_fi_jyu-2006202.pdf?sequence=1)>. (viitattu 26.9.2012.)

Maa- ja metsätalousministeriö: Ravitseminen. Saatavilla osoitteessa: <<http://www.mmm.fi/fi/index/etusivu/elintarvikkeet/ravitseminen.html>> (viitattu 12.9.2012.)

Matilda maataloustilastot (29.6.2012) Ravintotaseen 2011 ennakkotiedot: Suomalaisten voinsyönnin reilussa kasvussa (Tiedote). Saatavilla osoitteessa: <<http://www.maataloustilastot.fi/node/2748>>. (viitattu 5.11.2012)

Punntila, Eliisa (2012) Kannattaako karppaus? Ruokavaliomuutosten ympäristö- ja terveystaloudellinen kustannus-hyötyanalyysi [verkkójulkaisu]. Pro gradu -tutkielma, Taloustieteen laitos, Helsingin yliopisto. Saatavana osoitteessa: <<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/38284/PRO%20GRADU%20TUTKIELMA%20PUNNTILA.pdf?sequence=1>>. (viitattu 23.4.2013)

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna. (2006) KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkójulkaisu]. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto, Tampere [ylläpitäjä ja tuottaja]. Saatavana osoitteessa: <<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>>. (Viitattu 1.8.2012.)

Socialstyrelsen (16.1.2008) Ärende avseende kostrådgivning till patienter med diabetes typ 2 och/eller övervikt. Saatavilla osoitteessa: <<http://pagina.se/filer/SocvsDahlqvist.pdf>>. (viitattu 17.1.2013)

Terveystieteiden tutkimuskeskus (31.8.2012) FINRISKI 2012 -tutkimus: Väestön kolesterolitaso nousussa vuosikymmenien laskun jälkeen (Tutkimustiedote). Saatavilla osoitteessa: <[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/tiedote?id=30737](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tiedote?id=30737)>. (viitattu 27.11.2012)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Saatavilla osoitteessa: <<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/>>. (viitattu 12.9.2012.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2005) Suomalaiset ravitsemussuositukset – Ravinto ja liikunta tasapainoon [verkkajulkaisu]. Edita Publishing Oy, Helsinki. Saatavana osoitteessa:

<<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/ravitsemussuositus2005.fin.pdf>>. (viitattu 12.9.2012.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta: Valtion ravitsemusneuvottelukunnan historiikki [verkkajulkaisu]. Saatavana osoitteessa:

<<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/historiikki.pdf>>. (viitattu 12.9.2012.)

## **LIITE 1: Aineisto**

Listassa on keskustelut, jotka otin lopulliseksi aineistokseni. Aineisto on kerätty karppaus-infon keskustelufoorumin osiosta Media → Lehdet, tv ja radio. Suluissa on keskustelun aloituspäivä ja kuinka monta sivua keskustelua internetissä syntyi. Paperille tulostettuna sivumäärä on suurempi kuin suluissa ilmoitettu. Keskusteluotsikot ovat järjestyksessä vanhimmasta uusimpaan. Kiiivaimmat keskustelut on sivumäärien mukaan käyty joulukuun 2011 alusta tammikuun 2012 alkupuoleen, sekä elokuun 2012 lopussa, jolloin FINRISKI 2012 -tutkimus julkaistiin.

- Karppaus puhuttaa läkärien vastaanotoilla (8.11.2011. 2 s.)
- 45 minuuttia: Karppausmorkkaus lähti lapasesta (7.12.11) (5.12.2011. 7 s.)
- Minulle on valehdeltu! (6.12.2011. 5 s.)
- Fogelholm HS:n yleisönosastossa (19.12.2011. 16 s.)
- Kirsi Pietiläinen: Karppauksesta tuli rasvausta (9.1.2012. 15 s.)
- Puska kiillottelee mustunutta kilpeään... (3.4.2012. 3 s.)
- Onnistunut laihduttaja – tutkija etsii sinua (2.6.2012. 1 s.)
- Yle-keskustelu: Vaikuttavatko terveystutkimukset syömisiisi? (31.8.2012. 21 s.)



## **LIITE 2: Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005 (lyhennelmä)**

Uusimmat suomalaiset ravitsemussuositukset vuodelta 2005 on laadittu vuoden 2004 pohjoismaisten ravitsemussuositusten pohjalta. Kansallisten ravitsemussuositusten tarkoitus on parantaa suomalaisten ruokavaliota, ja näin ollen hyvinvointia ja terveyttä. Ne on laadittu väestötasolla terveille, kohtalaisesti liikkuville ihmisille, ja ne sopivat sellaisinaan myös tyypin 2 diabetesta sairastaville henkilöille, ja ihmisille, joilla verenpaine tai veren rasva-arvot ovat koholla. Ravitsemussuositukset soveltuvat vain varauksellisesti yksilön ruuankäytön tai ravitsemustilan arviointiin, sillä yksilöiden ravinnontarve vaihtelee suuresti. Ravintoainesuositukset edustavat keskimääräistä suositeltavaa saantia pitkällä aikavälillä (esim. kuukausi). Suositellut ravintoainemäärät tulee saada nautintavalmiista ruuasta. Ravitsemussuositusten tavoitteena on tasapainottaa energian saantia ja kulutusta sekä taata riittävä ravintoaineiden saanti, lisätä kuitupitoisten hiilihydraattien saantia, vähentää puhdistettujen sokereiden ja suolan (natriumin) saantia, vähentää kovien rasvojen saantia ja osittain korvata niitä pehmeillä rasvoilla, sekä pitää alkoholin kulutus maltillisena. Vuoden 2005 ravitsemussuosituksissa uutuutena on oma kappale liikuntasuosituksille. Fyysinen aktiivisuus on hyvän ruokavalion rinnalla avain terveellisempään elämään. Aikuisten tulisi liikkua päivittäin kohtuullisen kuormittavasti vähintään puoli tuntia, ja lasten vähintään tunti. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 4–8, 42.)

Suomalaisten ravitsemustilanne on parantunut. Vähärasvaisten ja rasvattomien tuotteiden sekä kasvirasvojen käyttö on lisääntynyt ja ne kuuluvat jo lähes jokaisen ruokavalioon. Kasvisten ja hedelmien käyttö on lisääntynyt ja suolan käyttö vähentynyt. Maidon käyttö sellaisenaan on vähentynyt, mutta juustojen ja jogurtin kulutus on lisääntynyt, samoin kuin ruisleivän. Perunan ja kalan kulutus on pysynyt ennallaan, ja lihoista siipikarjan kulutus on lisääntynyt. Makeisten syönti on lisääntynyt, samoin kuin erilaisten juomien kulutus (mehut, virvoitusjuomat, alkoholi). Aikuisten terveys on parantunut reippaasti viimeisen 30 vuoden aikana: esimerkiksi työikäisten sepelvaltimotautikuolleisuus on vähentynyt 70 %. Kuolleisuuden lasku on kuitenkin hidastunut ja taantuma näkyy riskitekijöissäänkin. Varsinkin seerumin kolesterolitasojen lasku on pysähtynyt: suositeltava kolesteroliarvo

(alle 5mmol/l) on vain 28 prosentilla miehistä ja 35 prosentilla naisista. Suomalaisten verenpaineaset ovat laskusuunnassa, mutta vain viidenneksellä miehistä ja kolmasosalla naisista on tavoitteen mukainen verenpaine (120/80mmHg). Energian saannin ja kulutuksen välinen epätasapaino on suomalaisten ravitsemuksen suurimpia ongelmia, mikä näkyy lihavuuden yleistymisenä. Sen taustalla on arkisen liikkumisen ja työn kuormittavuuden vähentyminen. Ravitsemuksessa ja terveydessä tapahtuneet muutokset ovat jakautuneet väestössä epätasaisesti, ja erot ovat jopa kasvaneet. Naiset, korkeammin koulutetut, sekä hyvätuloiset ihmiset omaavat terveellisemmät elämäntavat kuin miehet, alemmin koulutetut, sekä huonommassa asemassa olevat ihmiset. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 7–9.)

Suomalaisten itse raportoima energiansaanti on vähentynyt viimeisen 20 vuoden aikana 20 %, mutta samana aikana keskimääräinen painoindeksi on noussut tasaisesti. Lihavuus on koko ajan yleistynyt: väestön painoindeksi vuonna 2002 oli miehillä 27,0 ja naisilla 25,9. Suositeltava painoindeksi (BMI =paino jaettuna pituuden neliöllä) on välillä 18,5–25,0. Miehistä 66 % ja naisista 49 % on vähintään lievästi ylipainoisia, ja merkittävästi lihavia (BMI yli 30) on viidesosa aikuisväestön molemmista sukupuolista. Vuonna 2011 25–64-vuotiaista miehistä 19 prosentilla ja naisista 18 prosentilla painoindeksi oli vähintään 30 (findikaattori.fi). Lihavuus on lisääntynyt myös lapsilla ja nuorilla. Lihavuus lisää riskiä sairastua erilaisiin tauteihin, kuten tyypin 2 diabetes, verenpaineauti, sepelvaltimotauti, kihti, uniapnea, sappikivet, nivelrikko, ja eräät syöpämuodot. Aikuisiällä energian saannin ja kulutuksen tulisi pysyä tasapainossa pitkällä tähtäimellä. Liian vähäinen energian saanti johtaa laihtumiseen ja liiallinen energian saanti lihomiseen. Aikuisen energian tarve on se määrä, joka pitää kehon painon, koostumuksen ja fyysisen aktiivisuuden hyvää terveyttä ylläpitävällä tasolla. Ihminen kuluttaa energiaa perusaineenvaihduntaan, ruuan aiheuttamaan lämmöntuottoon ja liikkumiseen. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 9–14.)

**Hiilihydraattien** osuus energian saannista ja kuidun saanti ovat suosituksia alhaisemmat. Naisten, etenkin nuorten, sokerinsaanti ylittää suositukset. Hiilihydraattien osuudeksi suositellaan 50–60 % energiansaannista. Väestötason tavoite on 55 energiaprosenttia (E%). Suomalaiset miehet saivat vuonna 2002 45,6 % ja naiset 49,6 % energiastaan

hiilihydraatteina. Eniten hiilihydraatteja saatiin viljavalmisteista, hedelmistä ja maitovalmisteista. Ravintokuidun suositeltava saanti aikuiselle on 25–35 grammaa päivässä. Miehet saavat ravintokuitua noin 21,8 g/vrk ja naiset 18,5 g/vrk. Eniten kuitua saadaan ruis- ja sekaleivistä. Puhdistettujen sokereiden saannin ei tulisi ylittää 10 E%. Niiden osuus miehillä on 9,1 E% ja naisilla 10,8 E%. Kuitupitoisten hiilihydraattien määrää tulisi lisätä ja puhdistettujen sokereiden osuutta ruokavaliosta vähentää. **Proteiinin** suositeltava saanti on 10–20 % energiansaannista. Väestötason tavoite on 15 E%. Suomalaiset miehet saavat proteiinia 15,4 % ja naiset 15,5 % kokonaisenergiasta. Proteiinia saadaan eniten eläinperäisistä tuotteista, esimerkiksi lihasta ja maidosta. Proteiinin suositusta hieman runsaammasta saannista (20–25 E%) ei ole haittaa, ja varsinkin ylipainoisilla siitä voi olla hyötyä painonhallinnassa proteiinin kylläisyyttä lisäävän vaikutuksen vuoksi. Proteiinin saanti väestötasolla on riittävää eikä muutoksiin ole tarvetta. Kovan **rasvan** saanti on viimeisten vuosikymmenten aikana vähentynyt, mutta kehitys pysähtyi 2000-luvulla, ja kovaa rasvaa on siis ruuassamme edelleen suositusta enemmän. Rasvan saannin vaihteluväli on 25–35 E%, kuitenkin lihavilla sen osuuden tulisi olla alle 30 E%. Väestötason tavoite on 30 E%. Normaalipainoisen ruokavaliossa voi olla 30–35 E% rasvaa, kunhan kovan rasvan osuus ei ole liian korkea. Rasvan määrän rajoittamisesta alle 25 E% ei ole terveyshyötyjä, vaan vaarana voi olla välttämättömien rasvahappojen liian niukka saanti. Miehillä rasvan osuus energiansaannista on 34,9 E% ja naisilla 32,4 E%. Noin kaksi kolmasosaa rasvoista saadaan piilorasvoina elintarvikkeista. Tyydyttyneiden ja transrasvahappojen yhteenlasketun saannin tulisi olla noin 10 E%, kertatyydyttymättömien rasvahappojen osuus tulisi olla 10–15 E%, ja monityydyttymättömien rasvahappojen osuudeksi suositellaan 5-10 E%, joista omega-3-rasvahappojen osuus on 1 E%. Tyydyttyneiden ja transrasvahappojen eli kovien rasvojen osuutta on syytä vähentää ja kerta- ja monityydyttymättömien rasvahappojen osuutta lisätä ruokavaliossamme. Miehet saavat ruuastaan 14,9 E% kovaa rasvaa ja naiset 14,1 E%. Transrasvojen osuus suomalaisten ruokavaliossa on vähäinen (0,5 E%). Kovaa rasvaa saadaan eniten juustoista, liharuuista, erityyppisistä ravintorasvoista, maitovalmisteista ja leivonnaisista. Kertatyydyttymättömiä rasvahappoja saavat miehet 11,8 E% ja naiset 10,6 E%. Monityydyttymättömiä rasvahappoja, joita saadaan pääasiassa kasviöljyistä, saavat miehet 5,2 E% ja naiset 4,9 E%. Rasvan kokonaissaanti tulee pitää kohtuullisena. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 8, 14 – 22.)

Useimpien **vitamiinien ja kivennäisaineiden** keskimääräinen saanti on riittävää, mutta D-vitamiinin saanti on niukkaa. Samoin folaatin saanti saisi olla runsaampaa nuorilla naisilla, sekä raudan saanti raskaana olevilla naisilla. Suolan saanniksi suositellaan korkeintaan 6 g/vrk (natrium 2,4 g/vrk) naisilla ja 7 g/vrk (natrium 2,8g/vrk) miehillä. Naiset syövät suolaa 6,7 grammaa (2,7 g natriumia), ja miehet 10 grammaa (3,9 g natriumia) päivässä. Puolet natriumista saadaan ruuanvalmistuksessa (teollisesti tai kotona) lisätystä ruokasuolasta, muut lähteet ovat leipä- ja viljavalmisteteet, lihavalmisteet ja juustot. Natriumin saantia on suositeltavaa vähentää vähitellen, erityisesti ruokasuolan käyttöä rajoittamalla. Lapset on hyvä totuttaa vähäsuolaiseen ruokaan. **Alkoholin** osuuden energian saannista tulisi olla enintään 5 E%. Alkoholin (etanolin) saannin tulisi naisilla olla korkeintaan 10 g/vrk ja miehillä 20 g/vrk. Raskaana olevien ja imettävien naisten, lasten ja nuorten ei tule käyttää alkoholia ollenkaan. Alkoholin kulutus tulee pitää kohtuullisena. Vuonna 2004 suomalaiset joivat päivää kohden 21,4 grammaa alkoholia per henkilö. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 8, 22 – 34.)