



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU

Uuden edellä

Karppaus ilmiönä ja kuluttajien kokemana

Matso, Agnes

2012 Laurea Leppävaara

Laurea-ammattikorkeakoulu
Laurea Leppävaara

Karppaus ilmiönä ja kuluttajien kokemana

Agnes Matso
Palvelujen tuottamisen ja
johtamisen koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Kesäkuu, 2012

Matso, Agnes

Karppaus ilmiönä ja kuluttajien kokemana

Vuosi 2012 Sivumäärä 51

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutustuttaa lukijat karppaukseen ja esitellä karppausta ilmiönä sekä tuoda esille kuluttajien suhtautumista sitä kohtaan. Tavoitteena on antaa tietoa karppauksesta ja esitellä karppausaiheisten keskustelupalstaviestien sisältöä.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys koostuu ruokavaliokäyttäytymisestä ja ruokavaliotrendeistä keskittyen erityisesti tämän päivän trendeihin. Lisäksi teoriaosassa esitellään Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ravitsemussuosituksia, Itämeren ruokavaliosuositusta ja karppauksen yhtenä suuntauksena pidetty Atkinsin dieetti. Aineiston hankinnasta ja analysoinnista kertomisen yhteydessä tuodaan lyhyesti esille myös kvantitatiivisen ja kvalitatiivisen tutkimuksen oleelliset erot.

Empiriaosan tutkimusaineiston perusjoukko koostuu Internetin karppausaiheisista kotimaisista keskustelupalstaviesteistä. Aineisto kerättiin vuoden 2012 aikana kirjoitettujen keskustelupalstaviestien joukosta. Viestit valittiin viideltä eri keskustelupalstalta, kustakin 19-34 viestiä, yhteensä 123 viestiä. Valitut keskustelupalstaviestit analysoitiin käyttämällä analysoinnissa viesteihin pintapuolisen tutustumisen jälkeen määriteltyjä muuttujia. Käytetyt muuttujat olivat sukupuoli, mielipide karppausta kohtaan, karppauskäyttäytyminen, ohjeistaminen, etujen tai haittojen esille tuominen ja Internet-linkkien jakaminen. Keskustelupalstaviestit analysoitiin laskemalla yhteen Excel-ohjelmaa apuna käyttäen viesteistä tehtyjen edellään mainittujen muuttujien havaintojen lukumäärät. Tämän jälkeen saadut tulokset ristiintaulukoitiin eri tavoin tulosten tarkastelun helpottamiseksi SPSS-ohjelman avulla.

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että useimmissa viesteissä havaittu muuttuja oli mielipide karppausta kohtaan. Karppaukseen puolustavasti suhtautuvia viestejä oli noin kolmasosa ja vastustavasti suhtautuvia viestejä hieman yli kuudesosa viesteistä. Seuraavaksi eniten viesteistä löytyi ohjeistamista. Lähes kolmasosassa viestejä havaittiin karppauksen etujen tai haittojen esille tuomista ja yli neljäsosassa se, onko kirjoittaja kokeillut karppausta, karppaa vai ei karppaa. Keskustelupalstaviestien kirjoittajien sukupuoli oli mahdollista päätellä hieman alle viidesosasta viestejä ja kirjoittajan voitiin päätellä useammin olevan nainen kuin mies. Yllättävänä tutkimustuloksena selvisi, että myös pieni osa karppaajista tuo esille karppauksen haittoja.

Tuloksista tehty keskeinen johtopäätös on se, että karppausaiheiset keskustelupalstaviestit ovat eniten piirteiltään mielipiteen karppausta kohtaan esiin tuovia sekä ohjeistavia. Karppausta puolustetaan keskustelupalstoilla kaksi kertaa enemmän kuin vastustetaan. Analysoinnissa käytettyjen muuttujien vähäisiksi jääneiden havaintomäärien takia ei yleistyksiä keskustelupalstaviestien kirjoittajista voida tehdä. Tutkimuksen tulokset kuvastavat kuitenkin karppausaiheisten keskustelupalstaviestien luonnetta, jonka voidaan yhteenvetona todeta olevan eniten ohjeistava sekä karppaukseen myönteisesti suhtautuva.

Asiasanat glykemiaindeksi, hiilihydraatti, karppaus, ravitsemussuositus, trendi

Matso, Agnes

The Low-Carbohydrate Diet as a Phenomenon and Consumers' Attitudes towards It

Year	2012	Pages	51
------	------	-------	----

The purpose of this thesis was to present the low-carbohydrate diet as a phenomenon and also to identify consumers' attitudes towards it. The objective was to give information about the low-carbohydrate diet and demonstrate the content of discussion board messages related to it.

The theoretical framework of this thesis consists of dieting behaviour and diet trends, focusing especially on today's trends. In addition the Finnish nutritional recommendations, the Baltic Sea diet recommendation and the Atkins diet, which is considered as an essential part of the low-carbohydrate diet, are introduced in the theoretical section. Substantial differences between quantitative and qualitative methods are shortly covered, too.

The research data in the empirical section consists of the Internet's domestic discussion board messages related to the low-carbohydrate diet. The research material was collected amongst the message chains written during 2012. The messages were selected from five different forums, 19-34 messages from each, altogether 123 messages. The chosen discussion board messages were analyzed by using variables that were defined after having explored the messages shortly. The used variables were gender, opinion of low-carbohydrate diet, behavior related to the low-carbohydrate diet, giving instructions, presenting advantages or disadvantages and sharing Internet links. The messages were analyzed by using Excel and counting the amount of observations of the variables found in the messages. Different cross tables were created after this by using the SPSS-program to help to examine the results.

The results of the research indicate that most common observed variable, found in over half of the messages, was the attitude towards low-carbohydrate diet. The messages, which defend the low-carbohydrate diet counted to approximately one third. Messages against it counted to over one sixth. The next most common observed variable was giving instructions. Discussing the advantages and disadvantages was observed in nearly one third of the messages and it was possible to observe in over one fourth of the messages whether the writer had followed the low-carbohydrate diet or not. The writer's gender was possible to conclude from little less than one fifth of the messages and the writer was usually a female in the identified cases. A surprising result is that also a small amount of people, who follow the low-carbohydrate diet, are listing its disadvantages.

It can be concluded that discussion board messages about the low-carbohydrate diet have most commonly features of the writer's attitude towards the low-carbohydrate diet and are instructive. The low-carbohydrate diet is defended two times more often than resisted. Because of the small amounts of observations of the variables, generalisations about the writers cannot be made. However, the results of the research reflect the nature of the discussion board messages that can be summarized to be mostly instructive and reacting defensively towards the low-carbohydrate diet.

Keywords carbohydrate, glycaemic index, low-carbohydrate diet, nutritional recommendations, trend

Sisällys

1	Johdanto	7
1.1	Opinnäytetyön taustaa	7
1.2	Opinnäytetyön pää- ja alaongelmat	8
1.3	Keskeiset käsitteet	9
1.4	Aikaisemmat tutkimukset	10
2	Kuluttajan ruokavaliokäyttäytyminen ja ruokavaliotrendit	11
2.1	Ruokavalion noudattamiseen johtavat tekijät	11
2.2	Ruokavaliotrendit	12
2.3	Ruokavaliotrendit Suomessa.....	13
2.4	Atkinsin dieetti	14
2.5	Atkinsin dieetti versus karppaus.....	15
3	Ravitsemussuositukset ja Itämeren ruokavaliosuositus.....	15
3.1	Ravitsemussuositukset.....	16
3.1.1	Ravitsemussuositukset Suomessa	16
3.1.2	Ravitsemussuositukset erillisryhmille ja hiilihydraattien rooli niissä ...	17
3.1.3	Ravitsemussuositukseen liittyvät ongelmat	18
3.2	Itämeren ruokavaliosuositus.....	19
3.2.1	Itämeren ruokavaliosuosituksen ruokakolmio	19
3.2.2	Itämeren ruokavaliosuositus erillisryhmille.....	20
3.2.3	Itämeren ruokavaliosuositukseen liittyvät ongelmat.....	21
3.3	Suomalaiset ravitsemussuositukset versus Itämeren ruokavaliosuositus	21
4	Karppaus ilmiönä	22
4.1	Karppauksen suosion syitä	22
4.2	Karppaukseen liittyvät ongelmat	23
4.3	Karppausta käsittelevät Internet-sivustot	26
4.4	Karppaajille suunnatut tuotteet.....	27
5	Empiirisen aineiston hankinta ja analysointi	30
5.1	Kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen tutkimus.....	30
5.2	Empiirisen aineiston hankinta	31
5.3	Aineiston analysointi.....	32
6	Empiiriset tulokset ja tulosten tarkastelu	33
6.1	Vastaajatiedot ja vastauksien kuvailut.....	33
6.2	Karppauksen puolustaminen ja vastustaminen	33
6.3	Karppausta kokeilleet, karppaajat ja ei karppaajat	34
6.4	Tuotteiden esille tuominen, ohjeistaminen ja linkkien jakaminen	34
6.5	Karppauksen edut ja haitat ja kritiikki muita ruokavalioita kohtaan.....	35
6.6	Karppauskäyttäytyminen versus karppauksen puolustaminen ja vastustaminen	36

6.7	Tuotteiden esille tuominen, ohjeistaminen ja linkkien jakaminen versus karppauksen puolustaminen ja vastustaminen.....	36
6.8	Karppauksen edut ja haitat ja kritiikki muita ruokavalioita kohtaan versus puolustaminen ja vastustaminen.....	37
6.9	Tuotteiden esille tuominen, ohjeistaminen ja linkkien jakaminen versus karppauskäyttäytyminen.....	38
6.10	Karppauksen edut ja haitat ja kritiikki muita ruokavalioita kohtaan versus karppauskäyttäytyminen.....	38
7	Yhteenveto ja johtopäätökset	39
8	Pohdinta	41
	Lähteet	44
	Kuvat	51
	Kuviot	51
	Taulukot	51

1 Johdanto

Opinnäytetyön tarkoituksena on tutustuttaa lukijat karppaukseen ja selvittää keskustelupalstojen keskustelijoiden suhtautumista sitä kohtaan. Tutkimalla Internetin karppausta käsitteleviä sivustoja ja artikkeleita haluttiin tuoda esille se, millä tavalla karppausta käsitellään eri lähteissä. Keskustelupalstoja tutkimalla haluttiin selvittää, miten kuluttajat suhtautuvat karppaukseen ja minkälaisia eroja suhtautumisessa on muun muassa eri sukupuolten välillä. Tavoitteena on antaa aiheesta kiinnostuneille tietoa karppauksesta tämän päivän tietolähteiden valossa ja tuoda esille karppausta käsittelevien keskustelupalstaviestien luonnetta sekä viestejä kirjoittavien henkilöiden näkemyksiä.

Opinnäytetyössä esitellään myös yleiset ravitsemussuositukset, Itämeren ruokavaliosuositus ja karppauksen yhtenä muotona pidetty Atkinsin dieetti. Tavoitteena on tuoda esille näiden yksilölliset piirteet. Karppausta käsitteleviä keskustelupalstoja tarkasteltaessa pyrittiin löytämään keskustelupalstaviestien sisältöä kuvaavia muuttujia, jotta viestit voitaisiin ryhmitellä ominaisuuksiensa perusteella erilaisiin ryhmiin. Etukäteen mielenkiintoa herätti erityisesti se, minkälaisia ominaisuuksia ja muuttujia keskustelupalstaviesteistä eniten löydettäisiin.

1.1 Opinnäytetyön taustaa

Opinnäytetyön aiheen valinta ei ollut helppoa. Halusin valita aiheen, joka herättää voimakasta keskustelua, on ajankohtainen ja kiinnostaa itseäni erittäin paljon. Idea ottaa aiheeksi karppaus kypsyi pikkuhiljaa ja lopulta aiheen valinnan ratkaisivat nimenomaan ajankohtaisuus ja saadut ehdotukset kirjoittaa opinnäytetyö karppauksesta.

Karppausta kannattaa tutkia, sillä se on ajankohtainen ilmiö ja karppaajien noudattama ruokavalio on ristiriidassa tämänhetkisten virallisten ravitsemussuositusten kanssa. Karppausta ruokavalionaan noudattavien keskuudessa kyseenalaistetaan viralliset suositukset ja sen vuoksi on mielenkiintoista tutkia myös syitä karppausta kannattavien ja vastustavien ihmisten näkökannoille. On tarpeellista tietää, onko karppaus vain hetken trendi, johon lähdetään mukaan ilman asianmukaista tietoa ravintoaineiden vaikutuksesta terveyteen vai onko karppaus mahdollisesti varteenotettava haastaja yleisille ravitsemussuosituksille. Ruokavalion merkityksen terveydelle ollessa todistetusti suuri pitäisi ravitsemussuosituksista poikkeavien ruokavalioiden vaikutukset, haitat ja hyödyt olla hyvin kaikkien tiedossa ennen niiden noudattamisen aloittamista.

1.2 Opinnäytetyön pää- ja alaongelmat

Tämän opinnäytetyön pääongelma on selvittää, minkälainen ilmiö karppaus on ja minkälaisena kuluttajat sen kokevat.

Teoriaosan alaongelmat:

Mitkä tekijät johtavat eri ruokavalioiden noudattamiseen? (Alaluku 2.1)

Minkälaiset ruokavaliotrendit ovat tällä hetkellä suosittuja? (Alaluku 2.2)

Minkälaiset ovat tämän hetken ravitsemussuosituksat? (Alaluku 3.1)

Mitä ongelmia ravitsemussuosituksiin liittyy? (Alaluku 3.1.3)

Minkälainen on Itämeren ruokavaliosuositus? (Alaluku 3.2)

Mitä ongelmia Itämeren ruokavaliosuositukseen liittyy? (Alaluku 3.2.3)

Minkälainen ilmiö karppaus on? (Luku 4)

Miksi karppaus on suosittua? (Alaluku 4.1)

Empiriaosan alaongelmat:

Minkälaisia ovat valittujen keskustelupalstaviestien kirjoittajat profiililtaan? (Alaluku 6.1)

Minkälainen on puolustavien ja vastustavien viestien kirjoittaneiden henkilöiden sukupuolijakauma? (Alaluku 6.2)

Minkälainen on karppausta kokeilleiden, karppaajien ja ei karppaajien sukupuolijakauma? (Alaluku 6.3)

Minkälainen on tuotteita esille tuovien, ohjeistavien ja linkkejä jakavien viestien kirjoittaneiden henkilöiden sukupuolijakauma? (Alaluku 6.4)

Minkälainen on karppauksen etuja ja haittoja esille tuovien tai muita ruokavalioita kritisoivien viestien kirjoittaneiden henkilöiden sukupuolijakauma? (Alaluku 6.5)

Minkälainen yhteys on karppauskäyttäytymisellä ja karppauksen puolustamisella ja vastustamisella? (Alaluku 6.6)

Minkälainen yhteys on tuotteiden esille tuomisella, ohjeistamisella ja linkkien jakamisella ja karppauksen puolustamisella ja vastustamisella? (Alaluku 6.7)

Minkälainen yhteys on karppauksen etujen ja haittojen tai kritiikin muita ruokavalioita kohtaan esille tuomisella ja karppauksen puolustamisella ja vastustamisella? (Alaluku 6.8)

Minkälainen yhteys on tuotteiden esille tuomisella, ohjeistamisella ja linkkien jakamisella ja karppauskäyttäytymisellä? (Alaluku 6.9)

Minkälainen yhteys on karppauksen etujen ja haittojen tai kritiikin muita ruokavalioita kohtaan esille tuomisella ja karppauskäyttäytymisellä? (Alaluku 6.10)

1.3 Keskeiset käsitteet

Tämän opinnäytetyön keskeisiä käsitteitä ovat karppaus, karppaaja, ravitsemussuositukset, Itämeren ruokavaliosuositus, hiilihydraatit, glykeeminen indeksi, ateroskleroosi ja ruokavaliotrendi. Tässä alaluvussa tarkennetaan, mitä kyseisillä käsitteillä tarkoitetaan.

Karppin keittokirjan mukaan karppaus on ”vähähiilihydraattinen ruokavalio ja elämäntapa” ja karppaaja määritellään näin ollen tällaisen ruokavalion noudattajaksi (Luotonen & karppaus.info 2008, 5). Karppaus on kansanomainen vähähiilihydraattista ruokavaliota tarkoittava sana, eikä sitä useinkaan tapaa tieteellisessä tekstissä. Tässä opinnäytetyössä käytetään rinnakkain käsitteitä karppaus ja vähähiilihydraattinen ruokavalio.

Ravitsemussuositus on ravitsemukseen liittyvä suositus, joka annetaan terveyden ja ravitsemuksen myönteisen kehityksen perustaksi (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 4). Ravitsemussuositukset ohjeistavat ihmisryhmiä tarpeelliseen ja suositeltavaan ravintoaineiden ja energian saantiin (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2012a).

Itämeren ruokavaliosuositus on Itämeren ruokakolmioon pohjautuva ravitsemussuositus. Se syntyi Itä-Suomen yliopiston, Sydänliiton ja Diabetesliiton yhteistyönä vuonna 2010. (Diabetesliitto 2010.)

Hiilihydraatit ovat ravinnosta saatavia ravintoaineita. Ne voidaan jaotella ravitsemustieteellisesti kolmeen eri ryhmään: sokereihin, ravintokuituihin ja tärkkelyksiin. (Ihanainen, Lehto, Lehtovaara & Toponen 2004, 38). Hiilihydraatteja on enimmäkseen kasvikunnan tuotteissa eli esimerkiksi hedelmissä, marjoissa, viljassa, vihanneksissa ja perunassa. Maidossa on laktoosia, joten se on ainoa eläinkunnan tuote, josta löytyy hiilihydraatteja merkittävästi. (Parkkinen & Sertti 2006, 63.)

Glykemiaindeksillä tarkoitetaan lukua, jolla kuvataan veren sokeripitoisuuden kohoamista hiilihydraattipitoisen elintarvikkeen vaikutuksesta, toisin sanoen verensokerivastetta. Tämä mahdollistaa ruoan luokittelun sen sisältämien hiilihydraattien sulamisen ja imeytymisen perusteella. (Garrow, James & Ralph 2000, 72.) Korkean glykemiaindeksin omaavat ruoat sulavat ja imeytyvät suolesta nopeasti, kun taas pienen indeksin ruoat tekevät saman hitaammin (Parkkinen & Sertti 2006, 69). Glykemiaindeksiä määriteltessä indeksi on vakio. (Parkkinen & Sertti 2006, 69.)

Ateroskleroosi on sellaisesta ruokavaliosta johtuva sairaus, jossa ovat suurimmassa osassa puhdistetut hiilihydraatit eli esimerkiksi sokerit ja valkoiset jauhot. Ateroskleroosi tarkoittaa

plakkikertymistä johtuvaa valtimoiden tukkiutumista ja se on oleellinen osa insuliinihäiriötä. (Atkins 2001, 281.)

Trendi määritellään tulevaksi kehitykseksi tai sen vallitsevaksi suunnaksi, joka on arvioitu tai laskettu ilmiön todetun kehityksen perusteella (Valpola 2000, 1212).

1.4 Aikaisemmat tutkimukset

Karppaus-hakusanalla löytyy ammattikorkeakoulujen julkaisuarkistosta eli Theseuksesta (www.theseus.fi) kaksitoista aikaisemmin tehtyä opinnäytetyötä (Ammattikorkeakoulujen julkaisarkisto 2012). Taulukkoon 1 on listattu kaikki kaksitoista aihetta käsittelevää opinnäytetyötä.

Tekijä ja vuosi	Opinnäytetyön nimi
Itäniemi & Koivukoski (2012)	Viljasta virtaa: Maa- ja kotitalousnaisten vuoden 2012 teemaelintarvikkeen neuvonta-aineisto
Joutsen & Laatikainen (2009)	Karppaus kannattaa!: Vähähiilihydraattisten ruokavalioiden vaikutus aikuisten ylipainoon ja terveyteen pitkällä aikavälillä
Kokko & Paturi (2009)	Alakarppia a la cartelle: Vähähiilihydraattinen ruokavalio ja sen käyttäminen ravintolassa
Kuiri & Mäkinen (2011)	Suuntana suositukset: Ravitsemussuositukset opiskelijoiden näkökulmasta sekä niiden toteutuminen opiskelijaravintolassa
Kuukkainen (2007)	Raskausajan ravitsemuksen tietolähteet
Myllyselkä (2010)	GI- ja karppausruokaleipien kysyntä ja tarjonta.
Nokelainen (2012)	Sata-Häme Soi -juhlaravintoloiden kehittäminen
Rissanen & Räsänen & Ylimäki (2011)	Ravintolan perustaminen Kuopion keskustaan
Ritaniemi (2009)	Kehitysmahdollisuudet Tapiolan T-hetken tapahtumissa
Salminen & Vana (2011)	Lounasruokaviikko Ravintola Tallissa saksalaiseen tapaan
Salo (2011)	Asiakaslähtöinen tuotekehitys: Tyytyväisyystutkimus Leivon Leipomo Oy:n konsulenteille ja yritysasiakkaille

Tenhunen (2011)	Henkilöstöruokailun ravitsemukselliset ja laadulliset ominaisuudet: hotellin vastaanottovirkailijoiden näkemyksiä
-----------------	---

Taulukko 1: Aiheesta aikaisemmin tehdyt opinnäytetyöt

Aikaisemmat opinnäytetyöt aiheesta eivät vertaile karppauksesta keskustelevien henkilöiden eroja, vaan käsittelevät karppausta toimintana. Tämä opinnäytetyö antaa uutta näkökulmaa karppaukseen tuoden esiin karppausaiheisten keskustelupalstaviestien sisältöä ja siten keskustelijoiden suhtautumista karppaukseen.

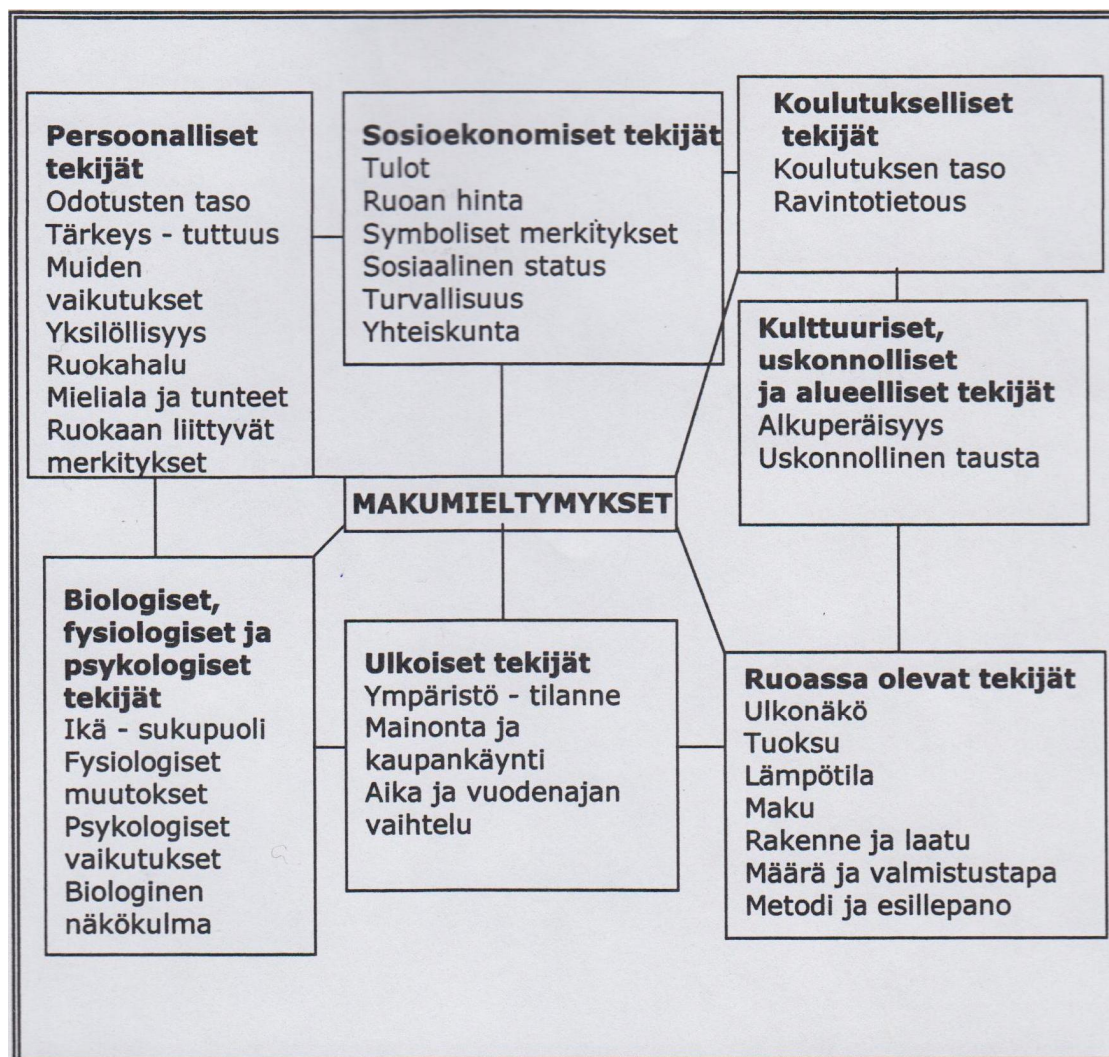
2 Kuluttajan ruokavaliokäyttäytyminen ja ruokavaliotrendit

Tässä luvussa tuodaan esille ruokavalion noudattamiseen johtavia sekä liittyviä tekijöitä sekä ruokavaliotrendejä. Alaluvussa 2.4 tarkastellaan lähemmin Atkinsin dieettiä, koska jotkut pitävät sitä yhtenä karppauksen suuntauksena. Alaluvussa 2.5 vertaillaan Atkinsin dieettiä lyhyesti karppaukseen.

2.1 Ruokavalion noudattamiseen johtavat tekijät

Useat tekijät voivat johtaa kuluttajan ruokavaliokäyttäytymiseen ja ruokavalion valintaan. Valintaa voivat säädellä muun muassa ruokakulttuurista, ruoan alkuperä ja valmistustapa sekä sen terveellisyys, maku ja hinta. Suomalaista ruokakulttuuria ovat muuttaneet muun muassa uudet ruokatrendit sekä toiset kulttuurit. (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2009, 93.) Ruokaan käytettävissä oleva aika ja raha sekä oma elämäntilanne ovat nekin syömiseen liittyviä tekijöitä. Viimeisten vuosikymmenten aikana ovat ruokatottumukset muuttuneet Suomessa yksilöllisemmiksi sekä enemmän terveyttä edistävään suuntaan. (Haglund ym. 2009, 9.)

Tänä päivänä ravitsemukseen liittyvien asioiden ollessa tapetilla saa monesta paikasta erilaista tietoa. Ruoan valinta voi näin ollen vaikeutua, sillä ravitsemuksen kokonaisuuden kannalta merkityksellisen tiedon erottaminen eri tietolähteistä saatavasta tiedosta saattaa olla vaikeaa ja hämmentää. (Haglund ym. 2010, 93.)



Kuvio 1: Ruoan valintaan vaikuttavat tekijät (Khan 1987, Taipaleen 2001 mukaan)

Taipale (2001) on esitellyt kuviossa 1 Khanin (1987, 53-58) mallin ruoan valintaan liittyvistä tekijöistä. Kuvioista havaitaan, että Khan jakaa makumieltymyksiin sidoksissa olevat tekijät seitsemään eri ryhmään. Näitä ryhmiä ovat persoonalliset tekijät, sosioekonomiset tekijät, koulutukselliset tekijät, kulttuuriset, uskonnolliset ja alueelliset tekijät, ruoassa olevat tekijät, ulkoiset tekijät ja biologiset, fysiologiset ja psykologiset tekijät. (Khan 1987, 53-58.)

2.2 Ruokavaliotrendit

Trendin tarkoittaessa tulevaa kehitystä tai sen vallitsevaa suuntaa (Valpola 2000) voidaan ruokavaliotrendin päätellä tarkoittavan ruokavaliioon liittyvää tulevaa kehitystä tai sen vallitsevaa suuntaa. Huolimatta siitä, tukevatko tieteelliset tutkimukset uusimpia ruokatrendejä ja dieettejä, ovat ne merkittäviä tekijöitä ihmisten ruokatottumusten kannalta. Ruokatrendit ja dieetit saavuttavat eri tietolähteiden, esimerkiksi dieetikirjojen

avulla suosiota, sillä ihmisiä kiinnostaa nopeimpien ja uusimpien, yleensä painonpudotukseen liittyvien, terveysvaikutusten saavuttaminen. (Landon 2005, 320.)

Atkinsin dieetti lupaa nopeita tuloksia ruokavalion vähäisellä muutoksella, mikä johtikin sen saavuttamaan maailmanlaajuiseen suosioon (Landon 2005, 321). Isossa-Britanniassa on Atkinsin dieetin suosion seurauksena alettu kiinnittää paljon huomiota hiilihydraattien laatuun ja niiden merkitykseen veren sokeripitoisuutta kohtaan (Landon 2005, 320). Atkinsin dieetin ilmiömäinen suosio todistaa, että kuluttajat ovat herkkiä tarttumaan houkuttelevaan dieettiin. Atkinsin dieetin kyseenalaistaessa ravintokäsityksiä ja herättäessä mielenkiintoa niitä kohtaan voidaankin pohtia, onko pian tulossa uutta ravitsemuksellisesti merkittävää trendiä, johon olisimme valmiita. (Landon 2005, 320.)

2.3 Ruokavaliotrendit Suomessa

Myös Suomessa on ollut kautta aikojen erilaisia ruokavaliotrendejä ja dieettejä. Näistä esimerkkeinä Atkinsin dieetti, Painonvartijoiden dieetti, Zone-dieetti, Jutan dieetti ja gluteeniton ruokavalio. Kaikkia edellä mainittuja ruokavaloita on käsitelty Suomessa julkisesti eri tietolähteissä ja kaikkia on suomalaisten keskuudessa enemmän ja vähemmän noudatettu.

Suomessa on Valion vuonna 2010 tekemän selvityksen mukaan vain vahvistunut proteiinitrendi. Valion selvityksen tuloksena proteiinit koetaan sallituiksi ja terveellisiksi ja niitä verrataan esimerkiksi vitamiineihin. Proteiinien saama huomio liittyy sekä karppauksen suosioon että painonnostajien, kehonrakentajien ja urheilijoiden elämäntapaan, joka on tullut tavallisille ihmisille tutuksi Internetin ja television välityksellä. Proteiinitrendi on lisäksi muihin ruokavaliotrendeihin verrattuna todistetusti hyvään ravitsemukseen ja terveellisyteen liittyvä. (Maito ja Terveys ry 2012.)

Matti Uusitupa, Itä-Suomen yliopiston kliinisen ravitsemustieteen professori, kommentoi A-talk-keskusteluohjelmassa lokakuussa 2011 karppauksen olevan Yhdysvalloissa jo selvästi pois muodista. Uusitupa ihmetteli karppauksen vielä jatkuvaa suosiota Suomessa ja Ruotsissa ja kertoi pitävänsä karppausta ruokavaliona, jota on tutkittu liian vähän. Ihmisten tulisi noudattaa yleisiä ravitsemussuosituksia ja pidättäytyä suuresti poikkeavien ruokavalioiden noudattamisesta. Uusitupa muistutti, että terveellisesti voi syödä eri tavoin ja vaihdellen. (Yle Savo 2011.)

Marraskuussa 2011 valittiin Espoon Yrittäjien toimesta vuoden yrittäjäksi Lähileipomo Oy Emil Halme Ab:n toimitusjohtaja Kaj Halme. Monien leipomoiden käydessä läpi yt-neuvotteluita ja

konkursseja on Espoon yrittäjien mukaan tärkeää palkita lähileipomoyrittäjä. Halmeen vuonna 1899 alkunsa saanut yritys myy muun muassa GI-leipää sekä muutamia tuotteita karppaajille. Halme itse on ollut yllättynyt karppausleipien saamasta suosiosta, mutta muistuttaa, että muoti-ilmiöt tulevat ja menevät ja vasta ajan kuluessa selviää, mikä on karppaajille tarkoitettujen leipien todellinen tarve. (Kauppalehti 2011.)

Vähähiilihydraattista ruokavaliota puoltava lääkäri Antti Heikkilä totesi marraskuussa 2011, että uskoo karppauksen suosion Suomessa laantuvan. Heikkilä kertoi sen olevan Suomen kanssa samaan aikaan suosittua myös Norjassa ja Ruotsissa. Yhdysvalloissa karppaus oli suosituinta kuitenkin jo 2000-luvun alussa, mutta sittemmin monet jättivät sen noudattamisen petyttyään siihen. Heikkilä kertoi Yhdysvalloissa noudatettavan nyt paleo-dieettiä, joka perustuu kivikauden ihmisen ruokavalion jäljittelemiseen. (Taloussanomien 2011.)

Nelonen uutisoi joulukuussa 2011 karppauksen suosion hiipuneen Ruotsissa ja ruotsalaisten olevan kiinnostuneita nyt DNA-dieetistä. DNA-dieetti tarkoittaa laihdutusmuotoa, joka määritellään tutkimalla geenien avulla aineenvaihduntaa ja siihen sopivaa liikuntaa ja ruokavaliota. (Ilta-Sanomien 2011b.) Tämä saattaa vaikuttaa myös Suomen ruokavaliotrendeihin, sillä trendien sanotaan saapuvan Suomeen Ruotsin kautta.

MTV3 kertoi tammikuussa 2012 karppauksen suosion laskeneen tilastojen mukaan vuodenvaihteen jälkeen. Karppauksen haastajaksi povattiin gluteenitonta ruokavaliota, joka on kuulunut Yhdysvalloissa jo hetken aikaa trendikkäimpiin ruokavaliioihin. Gluteenitonta ruokavaliota noudatetaan välttämällä viljaa, esimerkiksi vehnää, ruista ja ohraa ja korvaamalla ne vaikkapa riisillä, maissilla tai tattarilla. Gluteenittoman ruokavalion suosioon uskoo myös ravitsemusterapeutti Hanna Partanen, joka totesi ihmisten seuraavan trendejä sekä pukeutumisessa että ruokavaliossa. (MTV3 2012e.) Myös Helsingin yliopiston ravitsemustieteen professori Mikael Fogelholm myöntää, että gluteenittomalla ruokavaliolla on hyvät mahdollisuudet saavuttaa suosiota Suomessa täällä vallitsevan vähähiilihydraattisen ilmapiirin vuoksi (MTV3 2012d).

Kuluttajaliiton mukaan tällä hetkellä suosiossa olevat karppaus ja gluteeniton ruokavaliot saavat seuraavaksi haastajakseen fleksitarismin. Flexitarismi tarkoittaa ruokavaliota, jonka noudattajat pyrkivät lisäämään ruokavalioonsa kasviksia ja vähentämään liharuokia. Flexitarismia ajatellaan olevan helpompi noudattaa kuin muita tämän hetken ruokavaliotrendejä. Sen tavoitteena on syödä vastuullisesti, terveellisesti ja taloudellisesti. (MTV3 2012c.)

2.4 Atkinsin dieetti

Atkinsin dieetti perustuu vähähiilihydraattisen ruokavalion suosimiseen. Se on Atkinsin mukaan helpoin, turvallisin, paras sekä ylellisin keino, kun tavoitteena on laihtuminen. Puhdistettujen hiilihydraattien vähentämistä suositellaan kuitenkin painosta riippumatta kaikille, sillä sen esitetään selvästi ehkäisevän vanhenemismuutoksia. (Atkins 2001, 282.) Vanhenemismuutosten suurin edistäjä on ateroskleroosi, joka johtuu puhdistetuista hiilihydraateista koostuvasta ruokavaliosta (Atkins 2001, 281).

Normaalipainoisten ihmisten ruokavalion pitää sisältää mahdollisimman vähän lyhytketjuisia hiilihydraatteja eli puhdistettuja, jalostettuja hiilihydraatteja kuten valkoista leipää ja sokeria, kun taas enemmistön ruokavalion hiilihydraateista tulee olla pitkäketjuisia ja puhdistamattomia. Puhdistamattomia ja pitkäketjuisia hiilihydraatteja saadaan vaikkapa täysjyväviljasta, palkokasveista, perunasta ja tietyistä kasviksista. Hiilihydraattien laatuun tulee kiinnittää huomiota. (Atkins 2001, 285-286.)

2.5 Atkinsin dieetti versus karppaus

Atkinsin dieetti on karppauksen tavoin hiilihydraattien vähentämiseen kehottava. Sekä karppausta että Atkinsin dieettiä ruokavaliona noudattaessa tulisi hiilihydraattien saanti vähentää minimiin, kun tavoitteena on painonpudotus. Normaalipainoisten taas tulisi myös nauttia hiilihydraatteja vähemmän ja samalla kiinnittää huomiota hiilihydrattien laatuun. Sekä Atkinsin dieetissä että karppauksessa on sallittua syödä jonkin verran hyvälaatuisia hiilihydraatteja. Molempien dieettien noudattajista löytyy kuitenkin niitäkin, jotka pyrkivät välttämään hiilihydraatteja täysin, vaikkeivat tähtääkään painon pudottamiseen.

Koska Atkinsin dieetti ja karppaus ovat hyvin samankaltaisia, on niiden väliltä vaikeaa löytää suuria eroja. Yksi ero on perunaan suhtautuminen, sillä Atkinsin dieetissä sitä ei kehoiteta välttämään samalla tavoin kuin karppauksessa näytetään tekevän. Keskustelupalstoilta, esimerkiksi Karppaus.info -sivustolta, selviää, että osa karppaajista käyttää Atkinsin dieetin noudattajille suunnattuja tuotteita ja osan mielestä Atkinsin dieetti on karppauksen yksi muoto. Suurin ero näiden kahden ruokavalion välillä lienee nimi.

3 Ravitsemussuositukset ja Itämeren ruokavaliosuositus

Seuraavissa alaluvuissa perehdytään tarkemmin Valtion ravitsemusneuvottelukunnan antamiin ravitsemussuosituksiin sekä Itämeren ruokavaliosuositukseen. Ensiksi esitellään ravitsemussuositukset ja niihin liittyvät ongelmat ja sen jälkeen Itämeren ruokavaliosuositus ja siihen liittyvät ongelmat. Alaluvussa 3.3 vertaillaan näitä kahta toisiinsa.

3.1 Ravitsemussuositukset

Yhdysvallat oli ensimmäinen maa, joka julkaisi ravitsemussuositukset. Ne annettiin vuonna 1943. Ravitsemussuosituksiin vaikuttavat tutkimustiedot terveyden edistämiseen ja sairauksien ehkäisyyn vaikuttavista ravintoaineista sekä ihmisten eri ravintoaineiden tarpeista. Useimmissa maissa annetaan ravitsemussuositusten yhteydessä lisäksi ohjeita siitä, miten saadaan suositusten mukainen ruokavalio toteutumaan eli annetaan niin sanottuja ruokasuosituksia. Kullekin maalle annetaan omat maan elintarviketarjonnan, ruokatottumusten ja ruokakulttuurin erityispiirteiden mukaiset ruokasuositukset. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2012a.)

3.1.1 Ravitsemussuositukset Suomessa

Suomen Valtion ravitsemusneuvottelukunta julkaisi ensimmäiset suomalaiset ravintosuositukset vuonna 1987. Viimeisimmät suositukset on annettu vuonna 2005. Ne perustuvat pohjoismaisten asiantuntijoiden laatimiin pohjoismaisiin suosituksiin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2012a.)

Suomen ravitsemussuosituksissa esitetään ravintoaineiden suositeltava saanti, kun taas pohjoismaisissa ravitsemussuosituksissa tuodaan esille myös ravintoaineiden pienin ja keskimääräinen tarve. Ravitsemussuosituksia muutetaan uusien tutkimusten ja ihmisten elintapojen muutosten myötä. Tänä vuonna julkaistaan uudet päivitetyt pohjoismaiset ravitsemussuositukset. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2012a.) Näin ollen myös suomalaiset ravitsemussuositukset tulevat muuttumaan lähivuosina. Yleistä keskustelua on herättänyt se, tulevatko suomalaiset ravitsemussuositukset ottamaan jollakin tavalla kantaa vähähiilihydraattisen ruokavalion suosioon.



Kuva 1: Ruokakolmio (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 1998)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta julkaisi vuonna 1998 ravitsemussuositusten visuaalisen hahmottamisen avuksi ruokaympyrän, ruokakolmion sekä lautasmallin. Samoja kuvia on käytetty edelleen vuonna 2005 julkaistujen ravitsemussuositusten liitteenä. Tässä opinnäytetyössä hyödynnetään esimerkkinä kuvassa 1 esiintyvää ruokakolmiota, sillä sitä on helpointa vertailla Itä-Suomen yliopiston ravitsemusasiantuntijoiden, Sydänliiton ja Diabetesliiton yhdessä julkaisemaan Itämeren ruokakolmioon.

Tämänhetkisten ravitsemussuositusten perusteella ihmisten tulisi saada hiilihydraatteja yhteensä 50-60 prosenttia koko ravinnon energiasta. Proteiinien saanniksi suositellaan 10-20 prosenttia ja rasvojen suositeltu osuus on 25-35 prosenttia koko ruokavaliosta. (Haglund ym. 2010, 14.) Hiilihydraattien tulisi siis olla ravitsemussuositusten mukaan ruokavaliomme perusta.

3.1.2 Ravitsemussuositukset erillisryhmille ja hiilihydraattien rooli niissä

Ravitsemussuosituksia annettaessa on kiinnitetty huomiota myös eri väestöryhmien erilaisiin ravitsemukseen liittyviin tarpeisiin. Ryhmiä, joille erillisiä ravitsemussuosituksia on annettu, ovat muun muassa ikääntyneet, koululaiset, lapset, opiskelijat, raskaana olevat ja imettävät äidit sekä vangit (Valtion Ravitsemusneuvottelukunta 2012b.) Erillisryhmille on julkaistu eri aikoina ryhmäkohtaisia ravitsemussuosituksia, esimerkiksi vuonna 2008 julkaistiin koululaisia

koskeva kouluruokailusuositus ja vuonna 2010 ikääntyneiden ravitsemussuositusopas. Erillisryhmien ravitsemussuositukset pohjautuvat kaikki Valtion ravitsemusneuvottelukunnan vuonna 2005 antamiin ravitsemussuosituksiin.

Ikääntyneiden useimpien ravintoaineiden tarve ei muutu suurimmilta osin (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010, 12). Koska hiilihydraattien tarkkaa suositeltua määrää ei ikääntyneiden ravitsemussuosituksissa kerrota, voidaan päätellä sen olevan sama kuin yleisissä ravitsemussuosituksissa eli 50-60 %. Hiilihydraattien energiaosuuden vähentämisen perusravintoliossa kerrotaan pienentävän ruoan annoskokoa ja sillä tavoin lisäävän syömistä, mutta samalla vähentävän ravintokuidun määrää ruokavaliassa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010, 49).

Koululaisten koulussa nauttiman ruoan kohdalla on huomioitava erityisesti se, että rasvan laatu ja energiaravintoaineiden osuudet pohjautuvat ravitsemussuosituksiin. Hiilihydraattien määräksi kouluateriassa suositellaan 55 %. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 7-8.)

Lasten ruokavaliassa hiilihydraattien suositeltu määrä vaihtelee hieman. Lapsille iältään 6-11 kk suositellaan hiilihydraattien osuudeksi ruokavaliassa 45-60 %. 12-23 kk ikäisten lasten tulisi saada ruokavaliostaan 50-55 % hiilihydraatteja. Yli 2-vuotialle lapsille suositeltava hiilihydraattimäärää on sama kuin aikuisilla eli 50-60 %. (Hasunen, Kalavainen, Keinonen, Lagström, Lyytikäinen, Nurttila, Peltola & Talvia 2004, 230.)

Opiskelijoiden, jotka määritellään 18-30 vuotiaiksi, aterioiden hiilihydraattimääräksi suositellaan 55 %. Vaihteluväli suositukselle on sama kuin kaikille aikuisille eli 50-60 %. (Kela & Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2011, 6.)

Raskaana oleville ja imettäville äideille suositellaan ruokavaliosta saatavien hiilihydraattien määräksi samaa määrää kuin yleisissä ravitsemussuosituksissa eli 50-60 % (Hasunen ym. 2004, 217).

Vangeille tarjottavan ruoan tulisi sisältää hiilihydraatteja keskimäärin Valtion ravitsemussuositusten mukaisesti eli 50-60 % (Vesterbacka 2011).

3.1.3 Ravitsemussuosituksiin liittyvät ongelmat

Koska erilaisia dieettejä ja ruokavaliota on paljon, herää kysymys ravitsemussuositusten pätevydestä ja paikkansapitävydestä. Hämmennystä aiheuttavat tiedostusvälineiden ristiriitaiset tiedot ruoasta ja terveydestä (Ruokatieto Yhdistys ry 2011). Ihmiset, jotka kertovat karpauksen johdosta voivansa paremmin, pudottaneensa painoa ja päässeensä

eroon esimerkiksi laktoosi-intoleranssin oireista, ihmettelevät virallisia ravitsemussuosituksia ja harmittelevat muun muassa sitä, miten niiden avulla johdetaan ihmisiä harhaan (MTV3 2011b). Monet karppaajat poistaisivat ravitsemussuosituksista perunan, pastan ja leivän (MTV3 2012b). Ravitsemussuositukset saavat kritiikkiä osakseen myös siksi, että ne ovat pysyneet monta vuosikymmentä muuttumattomina.

Vaikka eri väestöryhmille onkin annettu erillisiä ravitsemussuosituksia, pohjautuvat ne kaikki Suomen virallisiin vuonna 2005 julkaistuihin ravitsemussuosituksiin.

3.2 Itämeren ruokavaliosuositus

Itä-Suomen yliopiston ravitsemusasiantuntijat, Sydänliitto ja Diabetesliitto julkaisivat joulukuussa 2010 yhteistyönä Itämeren ruokakolmion. Itämeren ruokakolmiota voi käyttää suosituksena terveellistä ruokavaliota noudattaessa. Se on syntynyt vastineena terveellisenä pidetylle Välimeren ruokavaliolle, sillä myös suomalaiseen ruokakulttuuriin kuuluvia ruokia syömällä voi syödä yhtä terveellisesti sekä samalla turvallisesti. Koska ruokakolmiossa suositaan lähellä tuotettua ruokaa, kannustaa se samalla myös ympäristöystävälliseen ruokavalioon. (Diabetesliitto 2010.)

3.2.1 Itämeren ruokavaliosuosituksen ruokakolmio



Kuva 2: Itämeren ruokakolmio (Diabetesliitto 2010)

Kuvassa 2 esiintyvään Itämeren ruokakolmioon on sijoitettu eri ruoka-aineita kolmion eri tasoille. Ruokakolmion huipulta löytyy ruokia, joissa ei ole tarpeeksi paljon suojaravintoaineita, mutta joissa on hyvin paljon energiaa eli rasvaisia, runsaasti sokeria, suolaa ja kovaa rasvaa sisältäviä ruokia kuten makkaroita ja makeisia. Niiden alla ruokakolmiossa ovat liha ja kana, joiden kanssa samalle tasolle on laitettu myös pehmeän rasvan lähteitä kuten kalaa ja rypsiöljyä. Hieman näiden alapuolelta löytyvät vähärasvaiset ja rasvattomat maitotuotteet. Vähän kolmion keskitason yläpuolelle on sijoitettu täysijyvät viljatuotteet, peruna, riisi, ohra, kaura ja pasta. Kolmion perustan muodostavat hedelmät, vihannekset, marjat ja juurekset. Jotta tarpeellisia ravintoaineita saisi sopivassa suhteessa, tulisi ruokakolmiossa ylimpänä sijaitsevia ruokia syödä niukasti, yläosan ruokia kohtuullisesti ja keski- ja alaosassa sijaitsevia taas runsaasti ja usein. (Diabetesliitto 2010.)

3.2.2 Itämeren ruokavaliosuositus erillisryhmille

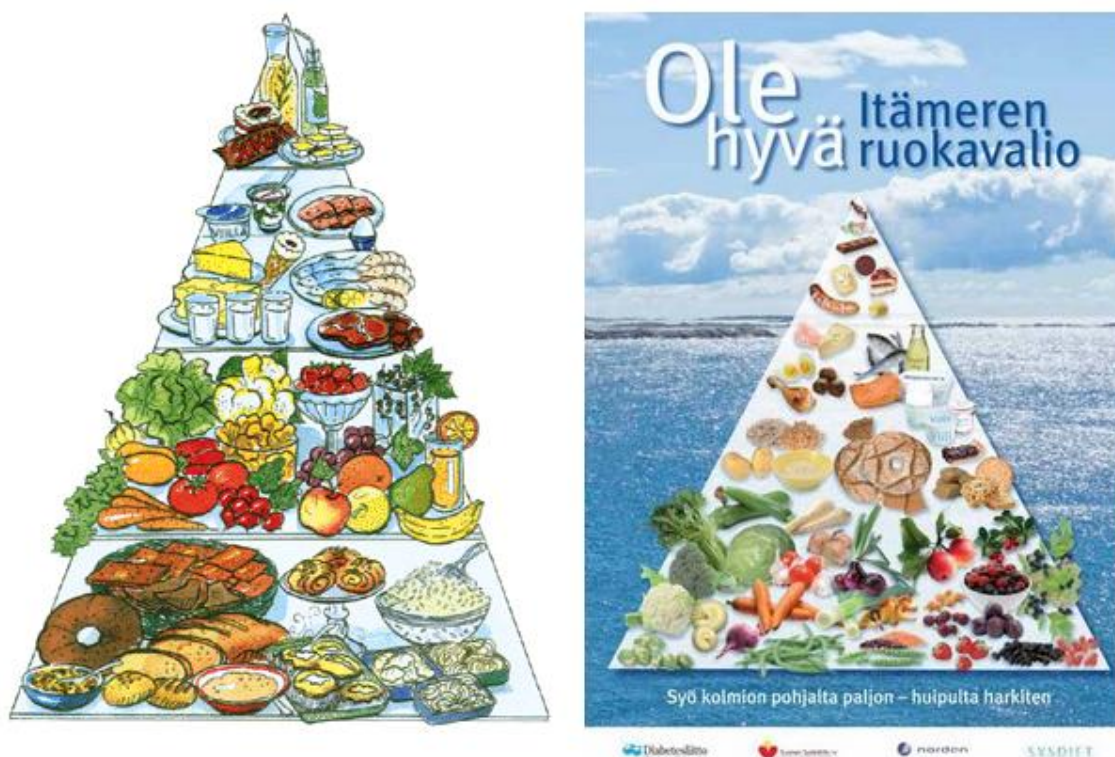
Itämeren ruokakolmioon liittyen ei ole julkaistu oppaita tai muita kirjallisia teoksia. Suomen Sydänliiton, Diabetesliiton ja Itä-Suomen yliopiston Internet-julkaisuista ei löydy mainintaa suosituksista erillisryhmille. Voidaan siis päätellä, että Itämeren ruokakolmio on annettu ruokavaliosuosituksiksi myös erillisryhmien kohdalla.

3.2.3 Itämeren ruokavaliosuositukseen liittyvät ongelmat

Itämeren ruokavaliosuositus ilmentyy kuvana ruokakolmiosta. Ruokavaliosuosituksesta on lisäksi kirjoitettu muutamia ruokakolmion julkaisuun liittyviä artikkeleita. Koska Itämeren ruokavaliosuositusta ei ole julkaistu varsinaisena yhtenä yksityiskohtaisena tekstinä, voi sen tulkinta olla haasteellista.

3.3 Suomalaiset ravitsemussuositukset versus Itämeren ruokavaliosuositus

Tässä alaluvussa verrataan Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (1998) ravitsemussuosituksia ja Itämeren ruokavaliosuositusta toisiinsa. Vertailu tehdään molempien julkaisemien suosituksia havainnollistavien kolmioiden perusteella. Kolmioiden huipulla olevat ruoka-aineet ovat vältettäviä ja alatasolta löytyvät päivittäin ravinnoksi soveltuvat ruoka-aineet. Kolmioiden avulla voidaan tarkastella helposti suositeltujen ruoka-aineiden suhdetta toisiinsa. Kolmiot nähdään rinnakkain kuvassa 3.



Kuva 3: Ruokakolmio (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 1998) vs. Itämeren ruokakolmio (Diabetesliitto 2010)

Kolmioita vertailemalla huomataan, että ne poikkeavat hieman toisistaan.

Ravitsemussuositusten mukaisen ravintokolmion perustan muodostavat leipä ja viljatuotteet, kun taas uudessa Itämeren ravintokolmiossa on kolmion perustaksi sijoitettu alimmalle tasolle vihannekset ja hedelmät. Ruokavalion painotus on siis siirtynyt paikoin ravitsemussuositukset korvaavan Itämeren ruokavaliosuositusten kohdalla leivän ja viljatuotteiden sijasta kasvikunnan tuotteisiin. Tämä on huomattava muutos, joka kyseenalaistaa Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (1998) ravitsemussuositusten muutosalttiuden ja saattaa jopa ennakoida vastaavanlaista muutosta myös seuraaviin, tänä vuonna julkaistaviin, ravitsemussuosituksiin.

Itämeren ruokakolmiossa on otettu huomioon myös rasvan laadun tiedostaminen tänä päivänä. Kolmioon on yhdistetty ryhmäksi sellaiset elintarvikkeet, kuten rypsiöljy ja kala, joista saadaan sydämelle tärkeitä pehmeitä rasvoja (Diabetesliitto 2010). Kyseinen ryhmä on sijoitettu Itämeren ruokakolmioon hieman huipun alapuolelle, kun taas ravitsemussuositusten ruokakolmiossa kaikki rasvat ovat kolmion ylimmällä tasolla yhdessä suklaan ja kakkujen kanssa. Jää nähtäväksi, miten seuraavissa Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ravitsemussuosituksissa käsitellään rasvan saantia ja laatua. Paljon proteiinia sisältävät lihatuotteet ovat molemmissa kolmioissa samalla tasolla eli proteiinin suositellussa määrässä ei näytä olevan eroa.

4 Karppaus ilmiönä

Vaikka Suomesta löytyykin ihmisiä, jotka ovat noudattaneet vähähiilihydraattista ruokavaliota jo pitkään, on karppaus yleisenä ilmiönä ja sanana vielä suhteellisen nuori. Suomessa alkoi karppauksen käsittely lehdistössä, televisiossa, radiossa ja Internetissä aktiivisesti vasta viime vuosina. Tätä ennen aiheen käsittely ei ollut yhtä näkyvää, eikä yleisissä ruokapaikoissa ollut nykypäivän tapaan tarjolla karppaajia varten suunniteltuja vähähiilihydraattisia tuotteita ja ruoka-annoksia.

4.1 Karppauksen suosion syitä

Karppausta on pari viime vuoden aikana käsitelty laajasti eri tietolähteissä ja sen suosio on synnyttänyt muun muassa Hei me karpataan -televisio-ohjelman sekä erilaisia karppaajille soveltuvia tuotteita ja ruoka-annoksia kauppoihin ja ravintoloihin. Karppaus näyttää olevan suosittua etenkin sellaisten henkilöiden keskuudessa, jotka haluavat pudottaa painoa, mutta myös normaalipainoiset ihmiset karppaavat.

MTV3:n Makuja-osio selvitti kyselyssään lukijoidensa kokemuksia karppauksesta. Suurin osa kommentteista oli karppaukseen positiivisesti suhtautuvia ja montaa vastaajaa ihmetytti se,

miksi Suomen terveystieteelliset pitävät vieläkin virallisia ravitsemussuosituksia pätevimpinä. Ravitsemussuosituksia sanottiin kommentteissa hömppäruokavalioksi sekä harmitelttiin, miten ihmisiä johdetaan niiden avulla harhaan. Vastaajat kertoivat onnistuneensa karppauksen avulla painonpudotuksessa ja etenkin iäkkäät ihmiset kehuivat kadottaneensa karppaamalla monia terveysvaivoja. Useimmat vastaajat totesivat karppauksen olevan paras elämäntapamuutos. (MTV3 2011b.)

Joutsen ja Laatikainen (2009) tulevat opinnäytetyössään "KARPPAUS KANNATTAA! Vähähiilihydraattisten ruokavalioiden vaikutus aikuisten ylipainoon ja terveyteen pitkällä aikavälillä" yhteenvedon mukaan siihen tulokseen, että karppausta voi hyvin suositella ylipainoisten henkilöiden ruokavalioksi, kun tavoitteena on painonpudotus. Opinnäytetyön kyselyn tuloksista päätellään, että karppauksen avulla on saatu useiden vastaajien kohdalla aikaan erinomaisia laihdutustuloksia ja terveyttä edistäviä vaikutuksia. (Joutsen & Laatikainen 2009.) Myös karppausta kritisoiva Uusitupa on myöntänyt karppauksen olevan yksi keino pudottaa painoa (MTV3 2011c).

Erään tutkimuksen mukaan lapset, jotka nauttivat päivittäin huonoja hiilihydraatteja, korkean glykeemisen indeksin omaavia ruokia sekä sokerilimonadeja, saattavat aikuisiällä olla alttiimpia sydän- ja verisuonitauteihin sairastumiselle. Lisäksi korkean glykeemisen indeksin omaavien ruokien ja hiilihydraattien runsaasti nauttiminen liitettiin tyttöjen kohdalla muutoksiin verkkokalvon verisuonissa. Tutkimustulokset vaativat lisäselvityksiä, mutta vahvistuessaan puoltavat hiilihydraattien vähentämistä ruokavaliossa. (MTV3 2012a.)

Ravitsemusterapeutti Reijo Laatikainen pitää karppaukseen liittyvää keskustelua Suomessa mustavalkoisena ja ihmettelee virallisten tahojen kommentteja. Laatikaisen mielestä jotkut kommentit voi ymmärtää niin, ettei karppauksen eri muotoihin ole perehdytty ennen sen tuomitsemista. Hän tuo esiin, että Suomessa karpataan paljon kasviöljypainotteisesti sekä kevennetysti. Laatikainen kyseenalaistaa myös THL:n jatkuvan täysjyväviljan suosittelun, sillä 10 % suomalaisista työkäisistä sairastaa ärtyvän suolen oireyhtymää, jonka oireet voivat usein aiheutua kotimaisten viljojen syönnistä. Laihduttaessa on hiilihydraattien runsas vähentäminen ruokavaliossa Laatikaisen mielestä sallittua 2-6 kuukauden pituiseksi jaksoksi, mutta myös normaalipainoiset voivat rajoittaa hiilihydraattien määrää vähän. (Uusi Suomi 2011.)

4.2 Karppaukseen liittyvät ongelmat

Hiilihydraattien vähentäminen on herättänyt paljon keskustelua puolesta ja vastaan. Keskustelun lisäksi myös tutkimustulokset esittävät ristiriitaista tietoa vähähiilihydraattisen

ruokavalion terveellisyydestä. Tässä alaluvussa tuodaan esille muutamia karppaukseen liitettöjä ongelmia ja riskejä ja eri näkökulmia aiheeseen.

Professori Matti Uusituvan mukaan karppauksesta on vähän tutkimustietoa ja siitä tehtyjen kolmen kontrolloidun tutkimuksen tuloksena karppausta ei voida pitää tehokkaampana laihdutuskeinona kuin muitakaan laihduttavia ruokavalioita. Vähähiilihydraattinen ruokavalio on keskimäärin yhtä hyvä laihdutuskeino kuin muutkin ruokavaliot, muttei toimi tehokkaammin. Karppauksen suosio pysähtyi Yhdysvalloissa, kun sitä koskevien tutkimusten tulokset julkaistiin. Tulosten mukaan henkilöt, jotka osallistuivat kolme vuotta kestäneeseen tutkimukseen, olivat tutkimuksen alussa laihempia kuin tutkimuksen päätyttyä. (YLE Savo 2011.) Uusitupa neuvoo säilyttämään hiilihydraatteja vähennettäessä ruokavaliossa täysjyväviljatuotteet, ja korvaamaan hiilihydraatteja hyvällä rasvalla kovan sijaan. Kun tavoitteena on laihdutus, on karppaus Uusituvan mielestä siihen yksi keino, mutta sen noudattamista pitkällä aikavälillä ja niukalla ruokavaliolla hän ei suosittele. (MTV3 2011c.)

Uusitupa ennustaa karppauksen voivan aiheuttaa pitkään noudatettuna ravitsemuksellisia ongelmia. Verenpaine voi kohota, jos hiilihydraatit korvataan paljon suolaa sisältävillä tuotteilla ja riski sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin voi lisääntyä, jos hyvien hiilihydraattien korvaaminen kovilla rasvoilla johtaa pitkäaikaiseen veren kolesterolipitoisuuden nousuun ja veren rasva-arvojen huonontumiseen. (MTV3 2011c.) Uusituvan mukaan rasvan laatuun on kiinnitettävä huomiota myös karppausta ruokavaliona noudattaessa ja kovien rasvojen liiallista saantia tulisi välttää (Ilta-Sanomat 2011c). Uusitupa vertaa karppausta uskonlahkoon ja toivoo ihmisten käyttävän ravintokysymyksissä maalaisjärkeä. Kolme merkittävintä karppausta ehdottomasti noudattavan ihmisen terveyttä uhkaavaa asiaa ovat Uusituvan mukaan ruokavalion yksipuolisuus, täysjyväviljan karttaminen sekä kovien rasvojen suosiminen. (Iltalehti 2011.)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkija Minna Similä (2012) tuli glykeemistä indeksiä tutkimalla väitöstutkimuksessaan siihen tulokseen, että karppaajat ovat alttiimpia sairastumaan diabetekseen. Diabetekseen sairastumisen vaaran ajateltiin aikaisemmin liittyvän korkean glykeemisen indeksin omaavien tuotteiden nauttimiseen. Similä (2012) väittää tuoreessa tutkimuksessaan, että ihmisten verensokeri nousee yksilöllisesti, eikä tuotteen glykeeminen indeksi ole jokaisen kohdalla yksi ja sama luku. Similä (2012) perustelee väitöstään sillä, että sai tutkimuksessaan samalle leivälle yhden ihmisen kohdalla glykeemiseksi indeksiksi luvun 103, kun taas toisen kohdalla leivän luku oli 42. (Helsingin Sanomat 2012.)

Osa karppaajista on vähähiilihydraattista ruokavaliota mahdollisimman tarkasti noudattaakseen jättänyt leivän kokonaan pois ruokavaliostaan. Tämän seurauksena myös

kuitujen saanti saattaa vähentyä. Syöpälääkäri David Khayat (2012) esittää, että vähäkuituinen ravinto saattaa lisätä paksusuolisyöpää: "Kuidut ovat myös tarpeen, sillä viime vuosina paksusuolen syöpä on yleistynyt naisilla ja saavuttamassa miesten tason. Syynä saattaa olla liian vähäkuituinen ravinto. Monivilja- tai täysjyväleipä on tähän erinomainen apu." (Khayat 2012, 216.)

Karppauksesta Internetistä saatavan tiedon luotettavuus voidaan kyseenalaistaa, sillä esimerkiksi karppaus.info-Internetsivustolla olevat tiedot karppauksesta KarppausWiki-kohdassa ovat kaikkien sivustolla vierailevien vapaasti muokattavissa. Näihin sivustolta saataviin tietoihin on syytä suhtautua varauksella, koska voidaan olettaa, että sivuston tietoja saattavat muokata myös henkilöt, joilla ei ole luotettavaa tai tieteellistä tietoa vähähiilihydraattisesta ruokavaliosta. Voi olla, että sekaan on päässyt myös virheellistä tietoa tai tiedot perustuvat kirjoittajien omiin kokemuksiin. Matti Uusituvan, Itä Suomen yliopiston klinisen ravitsemustieteen professorin, mukaan vähähiilihydraattiseen ruokavalioon suhtaudutaan usein tunnepitoisesti ja siihen liittyvä keskustelu on kovaa sekä epäasialliseksi piirteitä omaavaa (Yle Savo 2011). KarppausWiki on ainoa karppaus.info-sivuston kohta, josta saa tietoa karppauksesta. Näin sivuilla ohjeistetaan KarppausWikin käyttöön: "Wiki tarkoittaa julkaisujärjestelmää, jota kuka tahansa lukija saa vapaasti muokata. Saat ja sinua kehotetaan osallistumaan karppitiedon keruuseen kirjoittamalla artikkeleja ja muokkaamalla jo olemassa olevia sivuja paremmin karppiyhteisöä palveleviksi". (Karppaus.info 2012.)

Ruotsin radion tekemän selvityksen mukaan karppaustutkimusten rahoittajina toimii muun muassa amerikkalainen lihateollisuus. Tämä selvisi, kun käytiin läpi kahden ruotsalaisen, julkisesti karppausta kannattavan tohtorin, Annika Dahlqvistin ja Andreas Eenfeldtin siteeraamia tutkimuksia ja kirjoituksia. Tutkimusten rahoittajiksi paljastui järjestöjä, joilla on yhteyksiä Atkinsin dieettiin, eri meijeriyrityksiä sekä amerikkalainen lihateollisuuden etujärjestö. Molemmat tohtorit ovat kuitenkin kiistäneet tutkimusten arvon vähentymisen rahoittajien paljastumisen myötä. (Helsingin Sanomat 2011b.) Keskustelua on herättänyt myös rasvaisen ruoan puolustajan ja karppaajan, "rasvatohtoriksikin" kutsutun Dahlqvistin oma terveydentila. Dahlqvistilta mitattiin eräässä tutkimuksessa verensokeriarvoksi 13,2, kun taas Maailman terveysjärjestö WHO (World Health Organization) määrittää kakkostyyppin diabetesrajaksi verensokeriarvon 12,2. Dahlqvist kuitenkin vakuuttaa olevansa terve ja toteaa korkean arvon johtuvan äkillisestä testaamisesta. (Aftonbladet 2011.)

Suomen Luonnonsuojeluliitto ja Luonto-liitto huomauttavat tiedotteessaan (20.4.2012), että karppaaminen suurentaa ympäristöjalanjälkeä. Eläin-, rehu-, ja lannoitetuotanto aiheuttavat erityisen paljon kasvihuonepäästöjä. Suomessa 25 % yksityisen kulutuksen päästöistä syntyy ravinnosta. Ravinnon ilmastovaikutukset saattavat jopa kaksinkertaistaa eläintuotteisiin

perustuvan proteiinidieetin noudattamisen johdosta. Maailmanlaajuisesti eläintuotanto on jopa liikennettä suurempi ilmasto- ja lämmittävien päästöjen lähde. (Suomen luonnonsuojeluliitto 2012.)

4.3 Karppausta käsittelevät Internet-sivustot

Karppauksesta saa Internetissä tietoa monista eri lähteistä. Suomen viranomaisten ylläpitämiä karppausta suosittelevia sivustoja ei Internetistä löydy, mutta blogeja, keskustelupalstoja ja sivuja, joita käyttäjät pääsevät itse muokkaamaan, on useita. Eräs tällainen on karppaus.info-sivusto, jonka Googlen hakukone antaa ensimmäiseksi vaihtoehdoksi haettaessa tietoa hakusanalla karppaus. Lisäksi karppausta on käsitelty viime vuosina useaan otteeseen eri uutisia tuottavilla sivustoilla ja sanoma- ja iltapäivälehtien verkkopalveluissa, joista esimerkkeinä MTV3:n, Helsingin Sanomien, Iltalehden ja Iltasanomien Internet-sivut.

Englannin kielellä karppauksesta löytyy enemmän tietoa, onhan englanninkielistä väestöäkin enemmän. Koska karppausta ei suositella valtiossa, on sitä käsitteleviä luotettavan näköisiä Internet-sivuja haasteellista löytää. Olisi johdonmukaista tutkia kaikenlaisia karppaus-aiheisia sivustoja, sillä ei voida tietää varmasti, mitä kanavia kuluttaja käyttää tietolähteinään. Tässä opinnäytetyössä on lähemmin tarkasteltavat sivustot rajoitettu muutama suositettu kotimaiseen Internet-sivustoon. Opinnäytetyön empiirisessä osassa tutkitaan karppaus-aiheisia keskustelupalstaviestejä muutamilta eri sivustoilta. Alla on jaoteltu kotimaisiin ja ulkomaisiin joitakin sivustoja, joilta löytyy karppausta käsitteleviä artikkeleita tai keskusteluja.

Suomalaisia karppausta käsitteleviä Internet-sivustoja:

<http://www.anttiheikkila.com> (Karppausta tukevan lääkärin sivut)

<http://www.apetit.fi> (Pakastetuotteisiin erikoistuneen elintarvikeyrityksen sivut)

<http://www.heimekarppataan.fi> (Karppaukseen ohjeistavan TV-ohjelman sivut)

<http://www.hiilariton.fi> (Vähähiilihydraattisia tuotteita myyvän verkkokaupan sivut)

<http://www.hs.fi> (Sanomalehden sivut)

<http://www.iltasanomat.fi> (Iltapäivälehtien sivut)

<http://www.iltalehti.fi> (Iltapäivälehtien sivut)

<http://karppaus.info> (Karppaajille tarkoitettu oma foorumi)

<http://karppausjaperhe.blogspot.com> (Karppaavan perheen blogi)

<http://karppisiskot.wordpress.com> (Karppaajan blogi)

<http://www.mtv3.fi> (Uutissivusto)

Ulkomaisia karppausta käsitteleviä Internet-sivustoja:

<http://annikadahlgvist.com/> (Ruotsalaisen karppausta tukevan lääkärin sivut)

<http://www.lowcarb.com/> (Vähähiilihydraattisia ruokavalioita käsittelevä sivusto)

<http://lowcarbdiets.about.com/> (Vähähiilihydraattisia ruokavalioita käsittelevä sivusto)

4.4 Karppaajille suunnatut tuotteet

Tässä alaluvussa käsitellään karppaajille suunnattuja tuotteita ja esitellään niistä osa alempana taulukossa 2. Moni suomalainen yritys on reagoinut karppauksen saamaan suosioon ja tuonut markkinoille erilaisia karppaajille suunnattuja tuotteita. Osa karppaajille sunnatuista tuotteista kantaa nimessään karppaus-sanaa ja osaa mainostetaan sanalla vähähiilihydraattinen. Pääosin tuotteet ovat elintarvikkeita, mutta karppausilmiö on synnyttänyt myös muita oheistuotteita. Fit-lehti julkaisi tammikuussa 2012 karppaajille oman lehden nimeltään FitKarppaaja ja televisiossa näytetään tällä hetkellä Hei me karpataan -televisio-ohjelmaa.

Suurimmassa muutospaineessa ovat varmasti olleet leipomoyritykset, sillä leipä on yleensä ensimmäisiä ruokia, joita karppaaja välttää. Etenkin valkoista vehnäleipää on kritisoitu paljon eri tietolähteissä sen ravintoköyhyyden vuoksi. Leipomotuotteiden myynti on Tilastokeskuksen mukaan laskenut vuodesta 2003 lähtien 150 leipomolla. Suomen Leipuriliiton mukaan leipomoiden vähentyminen on ollut jo vuosia tasaista. Päivittäistavarakauppa ry:n toimitusjohtaja Osmo Laine myönsi myös ruokatrendien merkityksen leivän kysynnälle ja arvioi keväällä 2011 käydyn hiilihydraattikeskustelun haitanneen sen kilpailuasemaa. (Ilta-Sanomat 2011a.)

Elintarvikeyhtiöiden ja kaupan ketjujen tilaaman TNS Gallupin kesäkuussa 2011 julkaiseman ruokatutkimuksen mukaan ihmiset syövät yhä vähemmän leipää, perunaa, pastaa ja muita hiilihydraatteja. Tutkimuksesta vastannut Tarja Pietilä totesi parissa vuodessa tapahtuvien näin suurten muutosten olevan väestöllisesti merkittäviä, sillä yleensä asenteet ruokaa kohtaan ovat erittäin hitaasti muuttuvia. Tutkimuksen tulokset näkyvät ruoan tuotekehityksessä ja päätyvät sitä kautta kaappoihin. (Helsingin Sanomat 2011a.)

Valion myyntitilastoista on markkinointijohtaja Rauno Hiltusen mukaan jo huomattu trendit ja tarve uusille tuotteille. Hiltunen totesi voimakkaita kasvun lisääntyneen merkittävästi sekä kasvun kevyttuotteiden saralla pysähtyneen. Myös hiilihydraatteja välttävät kuluttajat on jo Valiolla huomioitu kehittelemällä heille runsaasti proteiinia sisältäviä tuotteita. (Helsingin Sanomat 2011a.)

Fazer Leipomoiden tuotekehitysjohtaja Heli Anttila kertoo myös leipomoyhtiö Fazerin panneen merkille vähähiilihydraattisen ruokavalion yleistymisen. Anttilan mukaan leivän kokonaiskulutus on vähentynyt ja tumman leivän suosio on kasvanut. Fazer toikin keväällä 2011 myyntiin vähähiilihydraattisen ruokavalion noudattajille tarkoitettua runsaasti siemeniä ja kuituja sisältävää täysjyväleivän. (Helsingin Sanomat 2011a.)

Perheravintolaketju Rosso uudisti maaliskuussa 2012 ruokalistansa vastaamaan paremmin erityisruokavalioiden tarpeita. Uusi lista tarjoaa enemmän vaihtoehtoja vähähiilihydraattista, gluteenitonta sekä vegaanista ruokavaliota noudattaville. Listalta löytyy muun muassa täysjyväpastaa, jota moni on toivonut. (S-kanava 2012.)

Karppaajille soveltuvia vähähiilihydraattisia tuotteita on mahdollista tilata myös Internetistä. Yksi tämänlaista palvelua tarjoava on suomalainen verkkokauppa Hiilariton.fi. Kyseinen yritys myy ulkomaisia tuotteita, joista enemmistö ei kuulu Suomen päivittäistavarakauppojen valikoimiin. Seassa on kuitenkin suomalaisille päivittäistavarakaupoista tuttuja tuotemerkkien, kuten Heinzin, tuotteita. Yksi tämänlainen on Heinz One Carb Ketchup, vähähiilihydraattinen ketsuppi. Karppaajille suunnattuja elintarvikkeita on esitellään taulukossa 2.

Tuote-havainto nro	Tuotteen nimi	Tuotteen kuvaus	Tuotteen sisältämä hiilihydraattimäärä
1.	Broilerifileet & kermassa haudutetut kasvikset (Snellmanin Kokkikartano Oy 2011.)	"Vähähiilihydraattinen annosateria"	4,8 g/100 g
2.	Häjäkarppaaja (Pirjon Pakari Ky 2011.)	"Vähähiilihydraattinen ja runsaskuituinen leipä"	17,6 g/100 g
3.	Jauhelihipihvit & juustoinen pekoni-kasvisgratiini (Snellmanin Kokkikartano Oy 2011.)	"Vähähiilihydraattinen annosateria"	6,1 g/100 g
4.	Karppinen Pizza - Kinkku Ananas (Moilas Oy 2012b.)	"Nyt 70 % tavallista kinkku/ananas pizzaa vähemmän hiilihydraattia sisältävä kinkku/ananas pizza."	5 g /100 g

5.	Karppinen Pizza - Kinkku Salami (Moilas Oy 2012a.)	"Tuote sisältää 75 % vähemmän hiilihydraatteja kuin tavanomainen vastaava pizza."	4,1 g/100 g
6.	Karppinen ruispala (Perheleipurit Oy 2011a.)	"Vähähiilihydraattinen ruispala 6 kpl. 50 % vähemmän hiilihydraattia kuin tavallisessa ruisleivässä."	18 g/100 g
7.	Karppinen sekaleipä (Perheleipurit Oy 2011b.)	"Vähähiilihydraattinen sekaleipä. 70 % vähemmän hiilihydraattia kuin valeassa sekaleivässä."	12.1 g/100 g
8.	Karppinen sämpylä (Perheleipurit Oy 2011c.)	"Vähähiilihydraattinen sämpylä 6 kpl. 70 % vähemmän hiilihydraattia kuin vehnäsämpylässä."	13.5 g/100 g
9.	Karppinen Karppinen vaalea pala (Perheleipurit Oy 2011d.)	"Vähähiilihydraattinen vaaleapala 6 kpl. 50 % vähemmän hiilihydraattia kuin vaaleassa vehnäleivässä."	18 g/100 g
10.	Karppurilainen (Hesburger 2012a.)	"Karppurilainen on vähähiilihydraattinen uusi tuote, joka soveltuu erinomaisesti karppaajien ruokavalioon."	12,8 g/100 g (Sämpylä)
11.	Karppurilaisateria (Hesburger 2012b.)	Ateria, jossa hampurilaisena vähähiilihydraattinen karppurilainen.	12,8 g/100 g (Sämpylä)
12.	Real Hiilari MIN (Fazer 2012.)	"Leipä, joka sopii erityisesti vähähiilihydraattista ruokavalioita noudattaville. Sisältää 80 % vähemmän hiilihydraatteja kuin tavallinen vaalea	8,6 g /100 g
13.	Real Proteiini MAX (Fazer 2011.)	"Kaksi kertaa enemmän proteiinia kuin rahka tai tavallinen sekaleipä sisältävä proteiinileipä"	29 g/100 g

14.	Soijapihvit & paahdetut uunikasvikset (Snellmanin Kokkikartano Oy 2011.)	"Vähähiilihydraattinen annosateria"	7,3 g/100 g
15.	Vaasan Minihiilari, Halkaistu auringonkukka-pellavasämpylä (VAASAN OY 2012.)	"Karppaussämpylä, jossa on -70 % vähemmän hiilihydraatteja, kuin tavallisessa vaaleassa sekaleivässä"	12 g/100 g
16.	Vaasan minihiilari, Viipaloitu pellava-aurionkukansiemenleipä (VAASAN OY 2012.)	"Karppausleipä, jossa on -65 % vähemmän hiilihydratteja, kuin tavallisessa vaaleassa sekaleivässä"	16 g/100 g

Taulukko 2: Karppaajille suunnatut elintarvikkeet

Taulukossa 2 on listattuna muutamia suomalaisten yritysten valmistamia karppaajille suunnattuja elintarvikkeita. Jokaisen tuotteen nimen perässä on sulussa tuotteen lanseerausvuosi ja omissa sarakkeissaan valmistajan kuvaus tuotteesta sekä tuotteen sisältämä hiilihydraattimäärä. Kaikki taulukon tuotteet löytyvät tällä hetkellä Suomen markkinoilta, esimerkiksi päivittäistavarakaupoista ja/tai tuottajien omista toimipisteistä. Taulukon kaikista kuudestatoista tuotteesta yhdeksän on lanseerattu vuonna 2011 ja 7 vuoden 2012 puolella. Yhdeksän tuotetta on erilaisia leipiä ja seitsemän aineksia tai valmisruokia.

5 Empiirisen aineiston hankinta ja analysointi

Tässä opinnäytetyössä tutkitaan karppaajia ryhmänä. Karppauksen vastustajia sekä sitä kannattavia ihmisiä sekä yhdistävät että erottavat tekijät haluttiin selvittää, jotta olisi mahdollista nähdä, miten karppaajat ja ei-karppaajat voidaan luokitella ryhmiin. Alaluvussa 5.1 esitellään kvalitatiivisen ja kvantitatiivisen tutkimuksen piirteitä. Alaluvussa 5.2 esitellään lähemmin opinnäytetyön tutkimusaineiston hankinta. Aineiston analysointia käydään läpi alaluvussa 5.3.

5.1 Kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen tutkimus

Taulukossa 3 on esitelty kvantitatiivisen ja kvalitatiivisen tutkimuksen suurimmat erot Heikkilän (2005) mukaan.

KVANTITATIIVINEN (määrällinen)	KVALITATIIVINEN (laadullinen)
<ul style="list-style-type: none"> • vastaa kysymyksiin: Mikä? Missä? Paljonko? Kuinka usein? • numeerisesti suuri, edustava otos • ilmiön kuvaus numeerisen tiedon pohjalta 	<ul style="list-style-type: none"> • vastaa kysymyksiin: Miksi? Miten? Millainen? • suppea, harkinnanvaraisesti koottu näyte • ilmiön ymmärtäminen ns. pehmeän tiedon pohjalta

Taulukko 3: Kvantitatiivisen ja kvalitatiivisen tutkimuksen oleelliset erot (Heikkilä 2005)

Kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus voidaan käsittää myös tilastollisena tutkimuksena. Sen käyttö vaatii edustavan ja tarpeeksi suuren otoksen. Kvantitatiivisen tutkimuksen avulla voidaan selvittää asioiden välisiä riippuvuussuhteita, tutkinnan kohteessa tapahtuneita muutoksia sekä asioita, jotka liittyvät lukumääriin ja prosenttiosuuksiin. Kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen avulla tutkitaan yleensä pientä joukkoa, mutta sen analysointi pyritään tekemään mahdollisimman yksityiskohtaisesti. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei tavoitella tilastollisia yleistyksiä ja tutkittavien valinta onkin harkinnanvaraista. (Heikkilä 2005, 16.)

5.2 Empiirisen aineiston hankinta

Tutkimuksen empiirisen aineiston hankintatapa ei ollut vielä selvillä tutkimusta aloitettaessa. Ensimmäinen ajatus oli tehdä kysely ja lähteä hankkimaan aineistoa kyselylomakkeen avulla. Kyselyyn olisi pyritty saamaan mahdollisimman paljon satunnaisia erikseen valikoimattomia vastaajia, mielellään sekä karppaajia että karppausta vastustavia henkilöitä. Tutkimuksen luonteesta haluttiin kvantitatiivinen.

Aineisto päätettiin lopulta hankkia karppausta käsitteleviä keskustelupalstaviestejä tarkastelemalla ja analysoimalla. Tarkasteltavat viestiketjut valittiin harkinnanvaraisesti eri keskustelupalstoilta ja lopulta aineistoa kertyi viideltä eri sivustolta. Valituiksi sivustoiksi päättyivät suosittu sivut, joilla keskustellaan vilkkaasti. Tällä tavalla tutkimusaineiston saaminen ei ollut sidottua aikaan niin kuin aineiston kerääminen kyselylomakkeen avulla olisi saattanut olla.

Tutkimusaineiston kerääminen kesti muutaman viikon (7.4-23.4.2012), kauemmin kuin oli suunniteltu. Tähän vaikutti muun muassa se, että hankittavaa aineistoa ei oltu etukäteen määritelty tarkkaan. Aineistoa kerätessä syntyi monia ideoita ja lopulta päätettiin käyttää vain vuoden 2012 aikana aloitettuja keskusteluita, jotta keskustelupalstaviestien luonteesta saataisiin ajankohtainen otos.

Tutkimuksen perusjoukoksi määriteltiin Internetin karppaus-aiheiset kotimaiset keskustelupalstaviestit ja edustavan otoksen saamiseksi tutkittavia viestejä valittiin viideltä eri sivustolta. Jokaisen sivuston keskustelupalstalta valittiin jollakin tavalla karppausta käsittelevä keskustelu ja kopioitiin siltä viestejä yhteiseen tiedostoon, kustakin keskustelusta 19-34 kappaletta. Tavoitteena oli kerätä noin 100 keskustelupalstaviestiä, mutta lopulta viestejä kerääntyi yhteensä 123 kappaletta.

5.3 Aineiston analysointi

Tutkimus on sekä kvalitatiivinen että kvantitatiivinen. Määrällistä analysointia varten tutkimusaineisto muutettiin kvantitatiiviseen muotoon. Tutkimusaineiston analysointia varten laadittiin Microsoft Officen Word-ohjelmalla taulukko, jonka eri sarakkeisiin sijoitettiin keskustelupalstaviestien sisältöä mahdollisesti kuvaavia muuttujia. Jokaiselle viestille annettiin oma rivi, jolle merkittiin viestistä havaitut muuttujat omiin sarakkeisiinsa.

Analysoinnissa käytetyt muuttujat ovat:

- Sukupuoli (mies, nainen)
- Mielipide (puolustaja, vastustaja)
- Karppauskäyttäytyminen (on kokeillut karppausta, karppaa, ei karppaa)
- Ohjeistaminen
- Etujen tai haittojen esille tuominen
- Internet-linkkien jakaminen

Keskustelupalstaviestien sisällön lisäksi analysoinnin kohteena olivat myös keskustelijoiden nimimerkit, sillä osasta nimistä voitiin päätellä yhtenä analysointikriteerinä ollut vastaajan sukupuoli. Aineiston analysointia varten laadittu alkuperäinen taulukko päätettiin hieman myöhemmin siirtää aineiston suurehkon määrän vuoksi analysoinnin helpottamiseksi tuloksia yhteen laskettaessa Excel-taulukkoon. Viestien analysoinnin jälkeen aineisto päätettiin siirtää Excelistä edelleen SPSS-ohjelmaan, sillä tulosten tarkastelu havaittiin helpommaksi ristiintaulukoimalla tulokset SPSS-ohjelman avulla.

6 Empiiriset tulokset ja tulosten tarkastelu

Tässä luvussa esitellään opinnäytetyön tutkimuksen tulokset. Tutkimusaineistona käytettiin karppaus-aiheisilta keskustelupalstoilta kopioituja keskustelupalstaviestejä, joita oli yhteensä 123 kappaletta. Alaluvussa 6.1 esitellään vastaajatiedot. Alaluvuissa 6.2, 6.3, 6.4 ja 6.5 esitellään tulokset yksityiskohtaisemmin ristiintaulukoinnin avulla saadun sukupuolijakauman mukaan. Alaluvuissa 6.6, 6.7 ja 6.8 esitellään ristiintaulukoinnin avulla karppausta puolustavien ja vastustavien viestien sisältö ja alaluvuissa 6.9 ja 6.10 tarkastellaan ristiintaulukoinnin avulla karppausta kokeilleiden, karppaajien ja ei karppaajien viestejä.

6.1 Vastaajatiedot ja vastauksien kuvailut

Keskustelupalstaviesteistä ja nimimerkeistä voi päätellä, että viesteistä 9 (7,3 %) on sukupuoleltaan miehen kirjoittamia ja 14 (11,4 %) naisen kirjoittamia. Viestejä, joista voi päätellä kirjoittajan sukupuolen on yhteensä 23 (18,7 %). Viesteistä 63 (51,2 %), on sellaisia, joissa tulee esiin kirjoittajan suhtautuminen karppausta kohtaan. Karppausta puolustavia viestejä on yhteensä 41 (33,3 %), kun taas vastustavia viestejä on yhteensä 22 (17,9 %). 23 (18,7 %) viestiä ovat sellaisia, joissa tuodaan esille tuotteita ja/tai ruokia, joita kirjoittaja syö tai olisi halukas syömään.

Karppauskäyttäytyminen tulee esiin viesteissä, joita on yhteensä 34 (27,6 %). Viesteistä 4 (3,3 %) on sellaisia, joissa tulee ilmi, että kirjoittaja on kokeillut karppausta. Karppaajien kirjoittamia viestejä on 22 (17,9 %) ja viestejä, joista tulee esiin, että kirjoittaja ei karppaa, on 8 (6,5 %). Ohjeistavia viestejä on yhteensä 51 (41,5 %). Karppauksen etuja tai haittoja esiin tuovia viestejä on yhteensä 42 (34,1 %). Esiin tuovia viestejä on 25 (20,3 %), kun taas haittoja esiin tuovia viestejä on 17 (13,8 %). Muita ruokavalioita kritisoivia viestejä on yhteensä 23 (17,1 %) ja viesteistä 13 (8,9 %) on sellaisia, joissa jaetaan linkkejä.

6.2 Karppauksen puolustaminen ja vastustaminen

Havaintoja karppauksen puolustamisesta tai vastustamisesta on yhteensä 63. Viestejä, joissa puolustetaan karppausta, on yhteensä 41 (33,3 %) ja viestejä, joissa sitä vastustetaan 22 (17,9 %). Puolustavista viesteistä 7 (17,1 %) on sukupuoleltaan naisen kirjoittamia, 3 (7,3 %) miehen kirjoittamia ja 31 (75,6 %) viestiä on sellaisia, joista ei voi päätellä kirjoittajan sukupuolta. Vastustavista viesteistä yhdenkään ei voida päätellä olevan naisen kirjoittama, 1 (4,5 %) on miehen kirjoittama ja viestejä, joista ei voi päätellä sukupuolta, on 21 (95,5 %). Tulokset nähdään eriteltyinä taulukossa 4.

	Naisia kpl	Miehiä kpl	Sukupuoli ei tiedossa kpl	Yhteensä kpl
Puolustaa	7	3	31	41
Vastustaa	0	1	21	22
Yhteensä	7	4	52	63

Taulukko 4: Karppauksen puolustajat ja vastustajat

6.3 Karppausta kokeilleet, karppaajat ja ei karppaajat

Kuluttajien karppauskäyttäytymistä käsittelevään kohtaan saatiin yhteensä 34 havaintoa. Viestejä, joissa tulee esiin kirjoittajan kokeilleen karppausta on yhteensä 4 (3,3 %), kirjoittajan karppaavan 22 (17,9 %) ja se, että kirjoittaja ei karppaa 8 (6,5 %). Karppausta kokeilleiden ja kirjoittajien, jotka eivät karppaa, viesteistä ei voida päätellä kirjoittajien sukupuolta. Viesteistä, joiden kirjoittaja karppaa, on 7 (31,8 %) sukupuoleltaan naisen kirjoittamia, 1 (4,5 %) miehen kirjoittama ja 14 (63,6 %) sellaisia, joiden kirjoittajan sukupuolta ei ole mahdollista päätellä. Tulokset nähdään eriteltyinä taulukossa 5.

	Naisia kpl	Miehiä kpl	Sukupuoli ei tiedossa kpl	Yhteensä kpl
On kokeillut karppausta	0	0	4	4
Karppaa	7	1	14	22
Ei karppaa	0	0	8	8
Yhteensä	7	1	26	34

Taulukko 5: Karppausta kokeilleet, karppaajat ja ei karppaajat

6.4 Tuotteiden esille tuominen, ohjeistaminen ja linkkien jakaminen

Havaintoja tuotteiden tai ruokien, joita kirjoittaja syö tai voisi syödä, esille tuomisesta, ohjeistamisesta tai linkkien jakamisesta on yhteensä 87. Tuotteita esille tuovia viestejä on yhteensä 23 (18,7 %). Niistä 7 (30,4 %) on naisen kirjoittamia, 0 (0 %) miehen ja 16 (69,6 %) sellaisia, joista ei voi päätellä kirjoittajan sukupuolta. Ohjeistavia viestejä on yhteensä 51 (41,5 %). Ohjeistavista viesteistä 3 (5,9 %) on naisen kirjoittamia, 3 (5,9 %) miehen kirjoittamia ja 45 (88,2 %) sellaisia, joista ei voi päätellä kirjoittajan sukupuolta. Viestejä,

joissa jaetaan linkkejä, on yhteensä 13 (10,6 %) ja niistä kaikki (100 %) ovat sellaisia, ettei niistä voi päätellä kirjoittajan sukupuolta. Tulokset nähdään eriteltynä taulukossa 5.

	Naisia kpl	Miehiä kpl	Sukupuoli ei tiedossa kpl	Yhteensä kpl
Tuo esille tuotteita	7	0	16	23
Ohjeistaa	3	3	45	51
Jakaa linkkejä	0	0	13	13
Yhteensä	10	3	61	87

Taulukko 6: Tuotteita esille tuovat, ohjeistavat ja linkkejä jakavat

6.5 Karppauksen edut ja haitat ja kritiikki muita ruokavalioita kohtaan

Havaintoja karppauksen etujen ja/tai haittojen tai muiden ruokavalioiden esille tuomisesta on yhteensä 65. Viestejä, joissa tuodaan esille karppauksen etuja, on yhteensä 25 (20,3 %). Etuja esille tuovista viesteistä 3 (12 %) on naisen kirjoittamia, 1 (4 %) miehen kirjoittama ja 21 (84 %) viestiä on sellaisia, joista ei voi päätellä kirjoittajan sukupuolta. Karppauksen haittoja esille tuovia viestejä on yhteensä 17 (13,8 %). Haittoja esille tuovista viesteistä 2 (11,8 %) on naisen kirjoittamia, 1 (5,9 %) on miehen kirjoittama ja 14 (82,4 %) sellaisia, joista ei voi päätellä kirjoittajan sukupuolta. Yhteensä 23 (18,7 %) viestiä on sellaisia, joissa kritisoidaan muita ruokavalioita. Muita ruokavalioita kritisoivista viesteistä 1 (4,3 %) on naisen kirjoittama, 4 (17,4 %) miehen ja 19 (82,6 %) viestiä on sellaisia, joista ei voi päätellä kirjoittajan sukupuolta. Tulokset nähdään eriteltynä taulukossa 7.

	Naisia kpl	Miehiä kpl	Sukupuoli ei tiedossa kpl	Yhteensä kpl
Tuo esille karppauksen etuja	3	1	21	25
Tuo esille karppauksen haittoja	2	1	14	17
Kritisoi muita ruokavalioita	1	4	19	23
Yhteensä	6	5	54	65

Taulukko 7: Karppauksen etuja ja haittoja esille tuovat ja muita ruokavalioita kritisoivat

6.6 Karppauskäyttäytyminen versus karppauksen puolustaminen ja vastustaminen

Tässä alaluvussa vertaillaan viestejä, joista on löydetty havaintoja siitä, että kirjoittaja on kokeillut karppausta, karppaa tai ei karppaa, ja jotka ovat samalla joko karppausta puolustavia tai vastustavia. Havaintoja tällaisista viesteistä saatiin yhteensä 22. Viesteistä yhteensä 3 (2,4 %) on sellaisia, joista voidaan päätellä kirjoittajan kokeilleen karppausta sekä kirjoittajan suhtautuminen karppausta kohtaan. Näistä viesteistä 2 (66,7 %) on karppausta vastustavia ja 1 (33,3 %) puolustava. Viesteistä yhteensä 18 (14,6 %) on sellaisia, joissa tulee ilmi kirjoittajan olevan karppaaja sekä kirjoittajan suhtautuminen karppausta kohtaan ja ne ovat kaikki (100 %) karppausta puolustavia. Viestejä, joissa tulee ilmi, että kirjoittaja ei karppaa sekä kirjoittajan suhtautuminen karppausta kohtaan on 1 (0,8 %). Tämä viesti on karppausta puolustava eli ei karppaavien henkilöiden viestit, joista tulee samalla ilmi suhtautuminen karppausta kohtaan, ovat kokonaan (100 %) karppausta puolustavia. Tulokset nähdään eriteltynä taulukossa 8.

	Puolustaa kpl	Vastustaa kpl	Yhteensä kpl
On kokeillut karppausta	1	2	3
Karppaa	18	0	18
Ei karppaa	1	0	1
Yhteensä	20	2	22

Taulukko 8: Karppauskäyttäytyminen versus karppauksen puolustaminen ja vastustaminen

6.7 Tuotteiden esille tuominen, ohjeistaminen ja linkkien jakaminen versus karppauksen puolustaminen ja vastustaminen

Havaintoja viesteistä, joissa tuodaan esille tuotteita, ohjeistetaan tai jaetaan linkkejä, ja jotka ovat samalla karppausta puolustavia tai vastustavia on yhteensä 46. Viestejä, joissa tulee esille tuotteita tai ruokia sekä kirjoittajan suhtautuminen karppausta kohtaan on yhteensä 10 (8,1 %) ja ne ovat kaikki (100 %) karppausta puolustavia. Ohjeistavia viestejä, joissa tulee ilmi kirjoittajan suhtautuminen karppausta kohtaan, on yhteensä 31 (25,2 %) ja niistä 21 (67,7 %) on karppausta puolustavia ja 10 (32,3 %) karppausta vastustavia. Viestejä, joissa jaetaan linkkejä ja joista voidaan päätellä kirjoittajan suhtautuminen karppaukseen, on yhteensä 5 (4,1 %) ja niistä 4 (80 %) on karppausta puolustavia ja 1 (20 %) karppausta vastustava. Tulokset nähdään eriteltynä taulukossa 9.

	Puolustaa kpl	Vastustaa kpl	Yhteensä kpl
Tuo esille tuotteita	10	0	10
Ohjeistaa	21	10	31
Jakaa linkkejä	4	1	5
Yhteensä	35	11	46

Taulukko 9: Tuotteiden esille tuominen, ohjeistaminen ja linkkien jakaminen versus karppauksen puolustaminen ja vastustaminen

6.8 Karppauksen edut ja haitat ja kritiikki muita ruokavaliota kohtaan versus puolustaminen ja vastustaminen

Havaintoja viesteistä, joissa tuodaan esille karppauksen etuja tai haittoja tai kritiikkiä muita ruokavaliota kohtaan ja jotka ovat samalla puolustavia tai vastustavia, on yhteensä 52. Karppauksen etuja esille tuovia viestejä, joista voidaan samalla päätellä kirjoittajan suhtautuminen karppausta kohtaan, on yhteensä 24 (19,5 %) ja ne ovat kaikki (100 %) karppausta puolustavia. Karppauksen haittoja esille tuovia viestejä, joista voidaan samalla päätellä kirjoittajan suhtautuminen karppausta kohtaan, on yhteensä 14 (11,4 %) ja niistä 1 (7,1 %) on karppausta puolustava ja 13 (92,9 %) karppausta vastustavia. Viestejä, joissa kritisoidaan muita ruokavaliota ja joista selviää kirjoittajan suhtautuminen karppausta kohtaan, on yhteensä 14 (11,4 %) ja ne ovat kaikki (100 %) karppausta puolustavia. Tulokset nähdään eriteltynä taulukossa 10.

	Puolustaa kpl	Vastustaa kpl	Yhteensä kpl
Tuo esille karppauksen etuja	24	0	24
Tuo esille karppauksen haittoja	1	13	14
Kritisoi muita ruokavaliota	14	0	14
Yhteensä	38	13	52

Taulukko 10: Karppauksen edut ja haitat ja kritiikki muita ruokavaliota kohtaan versus puolustaminen ja vastustaminen

6.9 Tuotteiden esille tuominen, ohjeistaminen ja linkkien jakaminen versus karppauskäyttäytyminen

Havaintoja viesteistä, joissa tuodaan esille tuotteita, ohjeistetaan tai jaetaan linkkejä, ja jotka ovat samalla karppausta kokeilleen, karppaavan tai ei-karppaavan henkilön kirjoittamia, on yhteensä 23. Tuotteita esille tuovia viestejä, joista selviää myös kirjoittajan karppauskäyttäytyminen on yhteensä 8 (6,5 %) ja ne ovat kaikki (100 %) karppaavan henkilön kirjoittamia. Ohjeistavia viestejä, joissa tulee ilmi myös kirjoittajan karppauskäyttäytyminen, on yhteensä 14 (11,4 %), ja niistä 3 (21,4 %) on karppausta kokeilleen henkilön kirjoittamia, 7 (50 %) karppaavan henkilön kirjoittamia ja 4 (28,6 %) ei karppaavan henkilön kirjoittamia. Viestejä, joissa jaetaan linkkejä ja joista voidaan päätellä kirjoittajan karppauskäyttäytyminen, on 1 (4,3 %) ja se on karppaavan henkilön kirjoittama. Tulokset nähdään eriteltynä taulukossa 11.

	On kokeillut karppausta kpl	Karppaa kpl	Ei karppaa kpl	Yhteensä kpl
Tuo esille tuotteita	0	8	0	8
Ohjeistaa	3	7	4	14
Jakaa linkkejä	0	1	0	1
Yhteensä	3	16	4	23

Taulukko 11: Tuotteiden esille tuominen, ohjeistaminen ja linkkien jakaminen versus karppauskäyttäytyminen

6.10 Karppauksen edut ja haitat ja kritiikki muita ruokavalioita kohtaan versus karppauskäyttäytyminen

Havaintoja viesteistä, joissa tuodaan esille karppauksen etuja tai haittoja tai kritiikkiä muita ruokavalioita kohtaan ja jotka ovat samalla karppausta kokeilleen, karppaavan tai ei karppaavan henkilön kirjoittamia, on yhteensä 19. Karppauksen etuja esille tuovia viestejä, joista selviää myös kirjoittajan karppauskäyttäytyminen, on yhteensä 11 (8,9 %) ja ne ovat kaikki (100 %) karppaavan henkilön kirjoittamia. Karppauksen haittoja esille tuovia viestejä, joista selviää samalla kirjoittajan karppauskäyttäytyminen, on yhteensä 7 (5,7 %) ja niistä 3 (42,9 %) on karppausta kokeilleen henkilön kirjoittamia, 2 (28,6 %) karppaavan henkilön kirjoittamia ja 2 (28,6 %) sellaisen henkilön kirjoittamia, joka ei karppaa. Viestejä, joissa kritisoidaan muita ruokavalioita ja joista voidaan päätellä kirjoittajan

karppauskäyttäytyminen, on yhteensä 1 (0,8 %) ja se on karppaajan kirjoittama. Tulokset nähdään eriteltynä taulukossa 12.

	Karppausta kokeillut kpl	Karppaaja kpl	Ei karppaaja kpl	Yhteensä kpl
Tuo esille karppauksen etuja	0	11	0	11
Tuo esille karppauksen haittoja	3	2	2	7
Kritisoi muita ruokavalioida	0	1	0	1
Yhteensä	3	14	2	19

Taulukko 12: Karppauksen edut ja haitat ja kritiikki muita ruokavalioida kohtaan versus karppauskäyttäytyminen

7 Yhteenveto ja johtopäätökset

Tässä luvussa esitellään opinnäytetyön empiirisen osan tutkimuksen tulosten perusteella tehdyt johtopäätökset. Tavoitteena on antaa karppaus-aiheisten keskustelupalstaviestien analysoinnin tuloksia tarkastelemalla selventävä yhteenveto siitä, minkälaisia karppausta käsittelevien keskustelupalstojen viestit ovat sisällöltään. Alalukujen 6.1-6.5 tulokset käydään läpi yksityiskohtaisesti, mutta alalukujen 6.6-6.10 kohdalla keskitytään ainoastaan yllättävien tulosten esille tuomiseen.

Tutkimuksen vastaajatietoja tarkasteltaessa voidaan tulla siihen johtopäätökseen, että keskustelupalstaviestien kirjoittajien sukupuolen voi päätellä vain hieman alle viidesosasta (18,7 %) viestejä. Viesteistä tulee hieman useammin ilmi se, että ne ovat naisten (11,4 %) kuin miesten (7,3 %) kirjoittamia. Useimmin voidaan viesteistä päätellä kirjoittajan suhtautuminen karppausta kohtaan (51,2 %). Viestejä, joissa suhtaudutaan karppaukseen puolustavasti, on noin kolmasosa (33,3 %) kaikista viesteistä. Karppausta vastustavia viestejä on noin kaksi kertaa vähemmän (17,9 %) puolustaviin viesteihin verrattuna. Tuotteita ja/tai ruokia, joita kirjoittaja syö tai olisi halukas syömään, tulee esiin lähes joka viidennessä (18,7 %) viestissä.

Tulosten mukaan viestejä, joissa tulee esiin kirjoittajan karppauskäyttäytyminen, on yhteensä yli neljäsosa (27,6 %) kaikista viesteistä. Kirjoittajan karppaaminen tulee ilmi noin kolme kertaa useammin (17,9 %) kuin se, että kirjoittaja ei karppaa (6,5 %). Vain harvojen viestien kirjoittajat (3,3 %) kertovat kokeilleensa karppausta. Viesteissä toiseksi useimmiten (41,5 %) havaittu analysoinnissa käytetty muuttuja on ohjeistaminen. Karppauksen etuja tuodaan

viesteissä useammin (20,3 %) esille kuin haittoja (13,8 %). Etuja ja haittoja esiin tuovia viestejä on yhteensä hieman yli kolmasosa (34,1 %) kakista viesteistä. Muita ruokavalioita kritisoivia viestejä (17,1 %) on lähes yhtä monta kuin karppausta vastustavia viestejä eli hieman yli kuudesosa viesteistä.

Tarkasteltaessa karppauksen puolustamista ja vastustamista (Taulukko 4) nähdään tulosten perusteella, että karppausta puolustavista viesteistä (33,3 %) voidaan useamman päätellä olevan naisen (17,1 %) kuin miehen (7,3 %) kirjoittama. Karppausta vastustavista viesteistä lähes kaikki (95,5 %) ovat sellaisia, joista ei voida päätellä kirjoittajan sukupuolta.

Karppauksen kokeilemisesta kertomisen yhteydessä (Taulukko 5) ei tule ilmi kirjoittajan sukupuolta. Karppaavista kirjoittajista noin kolmasosan (31,8 %) voidaan päätellä olevan naisia ja erittäin pieni osa (4,5 %) miehiä. Viesteistä, joissa tulee ilmi, että kirjoittaja ei karppaa, ei voida päätellä kirjoittajan sukupuolta.

Tuotteita esille tuovia, ohjeistavia ja linkkejä jakavia viestejä tarkasteltaessa (Taulukko 6) voidaan tulosten mukaan päätellä kirjoittajan sukupuoli vaihdellen. Tuotteita esille tuovista viesteistä hieman alle kolmasosassa (30,4 %) tulee ilmi, että kirjoittaja on nainen, mutta yhdenkään viestin kirjoittajan ei voida varmuudella päätellä olevan mies. Ohjeistavien viestien kirjoittajista yhtä monen voidaan päätellä olevan mies (5,9 %) kuin naisenkin (5,9 %). Linkkejä jakavien viestien kirjoittajien sukupuolta ei voida päätellä lainkaan.

Tarkasteltaessa viestejä, joissa tuodaan esille karppauksen etuja tai haittoja tai kritiikkiä muita ruokavalioita kohtaan (Taulukko 7), huomataan, että viestit, joissa tuodaan esille etuja tai haittoja, voidaan kolme kertaa usemmin päätellä naisten (12 %) kuin miesten (4 %) kirjoittamiksi. Muita ruokavalioita kritisoivat viestit voidaan taas yli kolme kertaa useammin päätellä olevan miesten (17,4 %) kuin naisten (4,3 %) kirjoittamia.

Kun tarkastellaan viestejä, joissa tulee ilmi kirjoittajan karppauskäyttäytyminen ja samalla ainoastaan karppaukseen puolustavasti tai vastustavasti suhtautuminen (Taulukko 8), nähdään, että karppaajien viesteistä tulee huomattavasti useammin esille karppauksen puolustaminen (100%), kuin ei karppaavien kirjoittajien viesteistä karppauksen vastustaminen (0 %). Yllättäen yhden (0,8 %) viestin kirjoittaja, joka ei karppaa, suhtautuu karppaukseen kuitenkin puolustavasti.

Tarkasteltaessa viestejä, joissa tuodaan esille tuotteita, ohjeistetaan tai jaetaan linkkejä ja jotka ovat samalla vain karppausta puolustavia tai vastustavia (Taulukko 9), huomataan, että viesteistä kaikki (100 %), joissa tuodaan esille tuotteita, ovat karppaukseen puolustavasti suhtautuvia. Ohjeistavista viesteistä hieman yli kaksi kolmasosaa (67,7 %) on karppaukseen

puolustavasti suhtautuvia. Viestit, joissa jaetaan linkkejä, ovat useammin karppausta puolustavia (80 %) kuin vastustavia (20 %).

Tarkasteltaessa viestejä, joissa tuodaan esille karppauksen etuja tai haittoja tai kritiikkiä muita ruokavalioita kohtaan ja jotka ovat samalla vain karppausta puolustavia tai vastustavia (Taulukko 10), nähdään, että karppauksen haittoja esille tuovista viesteistä yllättäen yksi (7,1 %) viesti on samalla karppausta puolustava. Kun vertaillaan viestejä, joissa tuodaan esille tuotteita, ohjeistetaan tai jaetaan linkkejä, ja jotka ovat samalla karppausta kokeilleen, karppaavan tai ei karppaavan henkilön kirjoittamia (Taulukko 11), huomataan, että ohjeistavista viesteistä ilmenee useammin se, että kirjoittaja karppaa (50 %), kuin että kirjoittaja ei karppaa (28,6 %) tai on kokeillut karppausta (21,4 %).

Tarkasteltaessa viestejä, joissa tuodaan esille karppauksen etuja tai haittoja tai kritiikkiä muita ruokavalioita kohtaan ja jotka ovat samalla ainoastaan karppausta kokeilleen, karppaavan tai ei karppaavan henkilön kirjoittamia (Taulukko 12), tulee yllättävänä asiana esille se, että myös karppaajat tuovat esille karppauksen haittoja. Haittoja esille tuovista viesteistä kaksi (28,6 %) on karppaavien henkilöiden kirjoittamia.

Keskeisenä johtopäätöksenä karppaus-aiheisten keskustelupalstaviestien sisällöstä voidaan todeta, että suurimmassa osassa, hieman yli puolessa viesteistä, tulee ilmi kirjoittajan mielipide karppauksesta. Viestit ovat luonteeltaan noin kaksi kertaa useammin karppausta puolustavia kuin vastustavia. Toiseksi eniten viesteissä ohjeistetaan. Noin kolmasosassa viestejä tuodaan esille karppauksen etuja tai haittoja ja yli neljäsosassa kirjoittajan karppauskäyttäytyminen. Kirjoittajan sukupuoli on mahdollista päätellä vain noin alle viidesosasta viesteistä. Koska analysoinnissa käytettyjä muuttujia havaittiin viesteissä suhteellisen vähän, ei voida yleistyä tutkimuksen tuloksista keskustelupalstaviestien kirjoittajia koskien tehdä. Tutkimuksen tulokset kuvastavat kuitenkin karppaus-aiheisten keskustelupalstaviestien luonnetta, jonka voidaan yhteenvetona todeta olevan piirteiltään eniten ohjeistava sekä karppaukseen myönteisesti suhtautuva.

8 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoitus oli esitellä karppausta ilmiönä sekä kuluttajien suhtautumista sitä kohtaan. Tuomalla esiin ja referoimalla karppausta käsitteleviä sivustoja ja artikkeleita demonstroitiin karppauksen käsittelyä eri lähteissä. Tavoitteena oli antaa tietoa karppauksesta ja tuoda esille karppaus-aiheisten keskustelupalstaviestien sisältöä sekä viestien kirjoittajien näkemyksiä. Lisäksi esiteltiin yleisten ravitsemussuositusten, Itämeren ruokavaliosuosituksen ja karppauksen yhtenä muotona pidetyn Atkinsin dieetin yksilölliset

piirteet. Opinnäytetyö vastasi tarkoitustaan ja onnistui asetetuissa tavoitteissa mielestäni hyvin.

Opinnäytetyön aiheesta, karppauksesta, ei löydy helposti tieteellistä tietoa karppaus-hakusanalla, vaan tieteellisessä tekstissä käytetään usein käsitettä vähähiilihydraattinen ruokavalio. Tämä aiheutti aluksi hieman hämmennystä tietoa haettaessa. Karppaukseen syvemmin keskustelupalstoilla perehtyessä ilmeni myös, että karppaaminen voidaan jaotella eri alatyyleihin tai suuntauksiin. Opinnäytetyössä päätettiin karppausta käsitellä tästä huolimatta yhtenä käsitteenä, sillä näin karppauksen käsittely oli helpompaa ja selkeämpää. Eri suuntausten yksityiskohtainen määrittely olisi myös saattanut olla ongelmallista, sillä eri karppaustyyleistä löytyi keskustelupalstoilta ristiriitaista tietoa.

Teoriaosan aiheiksi sain neuvoja opinnäytetyöni ohjaajan yliopettaja Irma Tikkasen lisäksi lehtori Marja Mikkolalta, jolta tuli muun muassa idea kirjoittaa teoriaosaan ravitsemussuosituksen ohella myös Itämeren ruokavaliosuosituksista. Mielenkiintoisinta oli empiriaosan tutkimuksen tekeminen, sillä tutkimusaineistoa oli hauskaa etsiä ja analysoida. Lisäksi myös tutkimuksen tulokset kiinnostivat etukäteen ja herättivät hypoteettisia arvailuja.

Empiriaosan tutkimusta voisi kehittää eteenpäin monella tavalla. Tutkimusaineisto voisi olla laajempi sekä peräisin nykyisen viiden keskustelupalstan sijasta useammasta eri lähteestä. Aineiston hankintatapana voitaisiin käyttää myös kyselyn tai teemahaastattelujen tekemistä ja analysointimenetelmä voisi olla yksityiskohtaisempi ja tarkempi. Tutkimuksessa käytetty aineiston analysointimenetelmä ei välttämättä ole täysin virheetön, sillä analysoinnissa käytettyjen muuttujien havaitseminen tutkimusaineistosta oli paikoin haastavaa ja perustuu omaan tulkintaani. Vaikka aineiston analysointi on pyritty tekemään mahdollisimman huolellisesti, joku toinen saattaa olla eri mieltä esimerkiksi siitä, löytyykö keskustelupalstaviestistä ohjeistavia piirteitä, vai ei. Aineistoa läpi käydessä myös huomattiin, että seassa oli joiltakin nimimerkeiltä useampi viesti, jotkut nimimerkit muistuttivat suuresti toisiaan ja osassa viestejä ei ollut mukana kirjoittajan nimimerkkiä. Viestejä ei lähdetty tästä huolimatta enää suodattamaan, sillä näin saatiin esitettyä tuloksissa totuudenmukaisesti keskustelupalstaviestien sisältö. Käytettyyn aineiston hankintatapaan olen tyytyväinen, sillä se poikkeaa usein käytetystä kyselystä.

Opinnäytetyön kirjoittaminen oli haastava prosessi. Suurimmaksi ongelmaksi muodostui aiheen valinta ja kirjoittamisen aloittaminen, joiden pohtiminen vei enemmän aikaa kuin opinnäytetyön kirjoittaminen. Halusin löytää aiheen, joka kiinnostaisi minua paljon ja sitä kautta varmasti motivoisi tekstin tuottamiseen ja opinnäytetyön tekemiseen. Aiheeksi valikoitui lopulta karppaus, sillä se on ajankohtainen ja voimakkaasti mielipiteitä jakava aihe. Jälkeenpäin ajateltuna aihe olisi pitänyt ajan säästämiseksi päättää mahdollisimman nopeasti

ja sen jälkeen pitäytyä siinä, ilman tarpeetonta pohdiskelua aiheen mielekkyydestä. Ideaalitilanteessa olisi opinnäytetyö saanut alkunsa vuoden 2012 helmikuun sijasta jo Opinnäytetyövalmiudet-opintojakson aikana keväällä 2010.

Kokonaisuudessaan opinnäytetyön tekeminen oli moniulotteisempi prosessi, kuin alun perin osasin odottaa. Alun vaikeuksien jälkeen oli positiivisesti yllättävää huomata, kuinka kirjoittaminen alkoi tuntua työn edetessä yhä johdonmukaisemmalta ja mielekkäämmältä. Prosessin aikana varmuuteni tekstinkäsittelyn sekä kirjoittamisen saralla lisääntyi ja samalla tutustuin paremmin SPSS- ja Excel-ohjelmiin. Opin myös, että tehtäviin tulisi tarttua reippaasti ja ajallaan niiden mahdollisesta haastavuudesta huolimatta. Suurin kiitos avusta kuuluu opinnäytetyön ohjaajalle yliopettaja Irma Tikkaselle, jolta sain koko opinnäytetyöprosessin ajan tarvittavaa kannustusta ja neuvoja. Toivon, että tämä opinnäytetyö demonstroi osaamistani ja on hyödyllinen lähde niille, jotka haluavat tietoa karppauksesta sekä kuluttajien suhtautumisesta siihen.

Lähteet

Opinnäytetyöt

Itäniemi, S. & Koivukoski, L. 2012. Viljasta virtaa: Maa- ja kotitalousnaisten vuoden 2012 teema-elintarvikkeen neuvonta-aineisto. Opinnäytetyö. Seinäjoen ammattikorkeakoulu.

Joutsen, J. & Laatikainen, H. 2009. Karppaus kannattaa!: Vähähiilihydraattisten ruokavalioiden vaikutus aikuisten ylipainoon ja terveyteen pitkällä aikavälillä. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kokko, E. & Paturi, J. 2009. Alakarppia a la cartelle: Vähähiilihydraattinen ruokavalio ja sen käyttäminen ravintolassa. Opinnäytetyö. Pirkanmaan ammattikorkeakoulu.

Kuiri, J. & Mäkinen, A. 2011. Suuntana suositukset: Ravitsemussuositukset opiskelijoiden näkökulmasta sekä niiden toteutuminen opiskelijaravintolassa. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu.

Kuukkainen, K. 2007. Raskausajan ravitsemuksen tietolähteet. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Myllyselkä, K. 2010. GI- ja karppausruokaleipien kysyntä ja tarjonta. Opinnäytetyö. Oulun seudun ammattikorkeakoulu.

Nokelainen, S. 2012. Sata-Häme Soi -juhlaravintoloiden kehittäminen. Opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu.

Rissanen, J., Räsänen, P. & Ylimäki, J. 2011. Ravintolan perustaminen Kuopion keskustaan. Opinnäytetyö. Savonia-ammattikorkeakoulu.

Ritanen, A. 2009. Kehitysmahdollisuudet Tapiolan T-hetken tapahtumissa. Opinnäytetyö. HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu.

Salminen, J. & Vana, S. 2011. Lounasruokaviikko Ravintola Tallissa saksalaiseen tapaan. Opinnäytetyö. Mikkelin ammattikorkeakoulu.

Salo, E. 2011. Asiakaslähtöinen tuotekehitys: Tyytyväisyystutkimus Leivon Leipomo Oy:n konsulenteille ja yritysasiakkaille. Opinnäytetyö. Tampereen ammattikorkeakoulu.

Tenhunen, K. 2011. Henkilöstöruokailun ravitsemukselliset ja laadulliset ominaisuudet: hotellin vastaanottovirkailijoiden näkemyksiä. Opinnäytetyö. HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu.

Painetut lähteet

Atkins, R. 2001. Tri Atkinsin kumouksellinen dieetti: Pysy nuorena kaiken ikää. Helsinki: WSOY.

Garrow, J., James, W. & Ralph, A. 2000. Human nutrition and dietetics. 10. painos. Edinburgh: Churchill Livingstone.

Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A-L., & Hakala-Lahtinen, P. 2010. Ihmisen ravitsemus. 10. uudistettu painos. Helsinki: WSOYpro.

Heikkilä, T. 2005. Tilastollinen tutkimus. 5.-6. painos. Helsinki: Edita Prima.

Ihanainen, M., Lehto, M., Lehtovaara, A. & Toponen, T. 2004. Ravitsemustieto osaksi ammattitaitoa. Porvoo: WS Bookwell.

Khan, M. 1987. Foodservice operations Westport: Avi.

Khayat, D. 2012. Syötkö riskiruokaa? Syöpälääkärin paljastuksia ruoan terveystaakasta. Juva: Bookwell.

Landon, S. 2005. "Modern diets converging: the move to low GI/GR diets." Nutrition & Food Science, Vol. 35, No. 5, pp. 320-323.

Luotonen, K. & karpkaus.info. 2008. Karpin keittokirja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.

Parkkinen, K. & Sertti, P. 2006. Avain ravitsemukseen. Keuruu: Otavan kirjapaino.

Taipale, S. 2001. Henkilöstöravintolan asiakkaiden ruoan valintaan vaikuttavat arvot. Pro gradu-tutkielma. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Valpola, V. 2000. Suuri sivistysanikirja. Juva: WS Bookwell.

Sähköiset lähteet

Aftonbladet. 2011. Ny studie: fet kost leder till diabetes. Viitattu 3.5.2012.

<http://www.aftonbladet.se/nyheter/article13512576.ab>

Ammattikorkeakoulujen julkaisuarkisto. 2012. Theseus.fi. Viitattu 23.2.2012.

<http://publications.theseus.fi/search?query=karppaus&submit=Hae>

Diabetesliitto. 2010. Itämeren ruokakolmio: Terveellinen kokonaisuus syntyy kotoisista aineksista. Viitattu 12.3.2012.

http://www.diabetes.fi/diabetesliitto/ajankohtaista/ajankohtaista_arkisto/itameren_ruokakolmio_terveellinen_kokonaisuus_syntyy_kotoisista_aineksista.html

Fazer. 2011. Unelmaleipä aktiiviselle leivän ystävälle: Real Proteiini MAX. Viitattu 15.4.2012.

http://www.fazer.fi/Uutiset/Fazer_Bakeries/Unelmaleipa-aktiiviselle-leivan-ystavalle-Real-Proteiini-MAX/

Fazer. 2012. Paljon makua, vähän hiilareita: Real Hiilari MIN. Viitattu 4.5.2012.

http://www.fazer.fi/Uutiset/Fazer_PR/Paljon-makua-vahan-hiilareita-Real-Hiilari-MIN/

Hasunen, K., Kalavainen, M., Keinonen, H., Lagström, H., Lyytikäinen A., Nurttila, A., Peltola, T & Talvia, S. 2004. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 10.5.2012.

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/lapsi.perhe.ruoka.pdf>

Helsingin Sanomat. 2011a. Hiilihydraattien ja kevyttuotteiden kammo näkyy ruuan tuotekehityksessä. Viitattu 4.5.2012.

<http://www.hs.fi/talous/artikkeli/Hiilihydraattien+ja+kevyttuotteiden+kammo+n%C3%A4kyy+ruuan+tuotekehityksess%C3%A4/1135267065248>

Helsingin Sanomat. 2011b. Selvitys: Karppaustutkimusten taustalla amerikkalainen lihateollisuus. Viitattu 3.5.2012.

<http://www.hs.fi/ulkomaat/artikkeli/Selvitys+Karppaustutkimusten+taustalla+amerikkalainen+lihateollisuus/1135268972510>

Helsingin Sanomat. 2012. Väitös: Karppaajat alttiimpia diabetekselle. Viitattu 15.4.2012.

<http://www.hs.fi/kotimaa/Väitös+Karppaajat+alttiimpia+diabetekselle+/a1305559903562>

Hesburger. 2012a. Karppurilainen. Viitattu 18.4.2012.

<http://www.hesburger.fi/tuotteet/hampurilaiset/karppurilainen>

Hesburger. 2012b. Karppurilaisateria. Viitattu 18.4.2012.

<http://www.hesburger.fi/tuotteet/ateriat/karppurilaisateria>

Iltalehti. 2011. Karppaatko itsesi sairaaksi? Viitattu 3.5.2012.

http://www.iltalehti.fi/terveys/2011102514629516_tr.shtml

Iltta-Sanomat. 2011a. Leipomot ahtaalla – syynä karppaus? Viitattu 4.5.2012.

<http://www.iltasanomat.fi/kotimaa/leipomot-ahtaalla---syyna-karppaus/art-1288400691252.html>

Iltta-Sanomat. 2011b. Nelonen: Unohda karppaus – DNA-dieetti sen olla pitää. Viitattu 3.5.2012.

<http://www.iltasanomat.fi/laihdutus/nelonen-unohda-karppaus---dna-dieetti-sen-olla-pitaa/art-1288436049335.html>

Iltta-Sanomat. 2011c. Professori huolissaan karppausinnosta: Sopii vain laihduttajille. Viitattu 3.5.2012.

<http://www.iltasanomat.fi/terveys/professori-huolissaan-karppausinnosta-sopii-vain-laihduttajille/art-1288431037756.html>

Karppaus.info. 2012. KarppausWiki. Viitattu 23.3.2012.

<http://karppaus.info/wiki/index.php?title=Etusivu>

Kauppalehti. 2011. Vuoden yrittäjä yllättyi karppausleipien suosiosta. Viitattu 4.5.2012.

<http://www.kauppalehti.fi/5/i/yritykset/yritysuutiset/?oid=201111102809&ext=rss>

Kehittyvä elintarvike. 2010. nro. 1. Trendit, ravitsemus ja ruokakulttuuri. Viitattu 11.4.2012.

<http://kehittyvaelintarvike.fi/teemajutut/28-ennakoinnilla-katse-tulevaisuuteen>

Kela & Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2011. Suositus korkeakouluruokailun periaatteiksi. Tampere: Juvenes Print – Tampereen yliopistopaino. Viitattu 10.5.2012.

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/korkeakouluruokasuositus.pdf>

Maito ja Terveys ry. 2012. Nyt puhutaan proteiineista! Viitattu 20.4.2012.

http://www.maitojaterveys.fi/www/fi/index.php?we_objectID=549

Moilas Oy. 2012a. Karppinen Pizza – Kinkku Salami. Viitattu 18.4.2012.

<http://www.moilas.fi/fi/?ID=2383>

Moilas Oy. 2012b. Karppinen Pizza – Kinkku Ananas. Viitattu 18.4.2012.

<http://www.moilas.fi/fi/?ID=2384>

MTV3. 2011a. Uutuustuote karppaajille: Suomen ensimmäinen proteiinileipä. Viitattu

15.4.2012. <http://www.mtv3.fi/makuja/ajankohtaista.shtml?1413386>

MTV3. 2011b. Karppaajat ihmettelevät virallisia ravintosuosituksia – ”miten ihmisiä voidaan johtaa näin harhaan?”. Viitattu 3.5.2012.

<http://www.mtv3.fi/makuja/ajankohtaista.shtml?1413640>

MTV3. 2011c. Karppauksen sivuvaikutukset voivat yllättää. Viitattu 20.4.2012.

<http://www.mtv3.fi/uutiset/kotimaa.shtml/2011/12/1460812/karppauksen-sivuvaikutukset-voivat-yllattaa>

MTV3. 2012a. Näin rajusti huonot hiilihydraatit voivat vaikuttaa terveyteesi. Viitattu

20.4.2012. <http://www.mtv3.fi/makuja/hyvaolo.shtml/nain-rajusti-huonot-hiilihydraatit-voivat-vaikuttaa-terveyteesi?1522267>

MTV3. 2012b. Professori paljastaa: Näin suomalaiset ravitsemussuositukset muuttuvat – miten kävi karppaajille?. Viitattu 7.5.2012.

<http://www.mtv3.fi/makuja/hyvaolo.shtml/professori-paljastaa-nain-suomalaiset-ravitsemussuositukset-muuttuvat---miten-kavi-karppaajille?1500224>

MTV3. 2012c. Tässäkö seuraava trendidieetti? Viitattu 19.4.2012.

<http://www.mtv3.fi/makuja/hyvaolo.shtml/tassako-seuraava-trendidieetti?1526772>

MTV3. 2012d. Professori: Trendidieeteillä voi laihduttaa. Viitattu 3.5.2012.

<http://www.mtv3.fi/makuja/uutiset.shtml/professori-trendidieeteilla-voi-laihduttaa?1484165>

MTV3. 2012e. Tätä dieettiä julkkikset nyt noudattavat: gluteeniton ruokavalio haastaa karppauksen! Viitattu 3.5.2012.

<http://www.mtv3.fi/makuja/uutiset.shtml/tata-dieettia-julkkikset-nyt-noudattavat-gluteeniton-ruokavalio-haastaa-karppauksen?1484002>

Perheleipurit Oy. 2011a. Vähähiilihydraattinen ruispala 6 kpl. Viitattu 18.4.2012.

<http://www.karppinenleipa.fi/index.php?p=ruispala>

Perheleipurit Oy. 2011b. Vähähiilihydraattinen sekaleipä. Viitattu 18.4.2012.

<http://www.karppinenleipa.fi/index.php?p=sekaleipa>

Perheleipurit Oy. 2011c. Vähähiilihydraattinen sämpylä 6 kpl. Viitattu 18.4.2012.

<http://www.karppinenleipa.fi/index.php?p=sampyla>

Perheleipurit Oy. 2011d. Vähähiilihydraattinen vaaleapala 6 kpl. Viitattu 18.4.2012.

<http://www.karppinenleipa.fi/index.php?p=vaaleapala>

Pirjon Pakari Ky. 2011. Häjytuoteperhe laajenee. Viitattu 18.4.2012.

<http://pirjonpakari.fi/index.php?mact=News,cntnt01,detail,0&cntnt01articleid=1&cntnt01origid=15&cntnt01returnid=15>

Ruokatieto Yhdistys ry. 2011. Ruokavaliosuosituksia ruotivassa keskustelussa ei nähdä metsää puilta. Viitattu 7.5.2012. http://uutiset.ruokatieto.fi/WebRoot/1043198/X_Uutistenhallinta-2-1-palsta_uusi.aspx?id=1206943

Similä, M. 2012. Glycemic index in epidemiologic study of type 2 diabetes. Helsingin yliopisto. Viitattu 15.4. 2012.

<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/32388/glycemic.pdf?sequence=1>

S-kanava. 2012. Rosso-ravintoloiden ruokalista uudistui. Viitattu 4.5.2012.

http://www.s-kanava.fi/web/keula/tiedote?announcement=215610_25710

Snellmanin Kokkikartano Oy. 2011. Viitattu 18.4.2012.

http://www.kokkikartano.fi/tmp_kokkikartano_actual_0.asp?sua=2&lang=1&s=831

Suomen luonnonsuojeluliitto. 2012. Suomen luonnonsuojeluliitto ja Luonto-Liitto: Karppaamalla laihduttaminen paisuttaa ympäristöjalanjälkeä. Viitattu 23.4.2012.

http://www.sll.fi/index_html/tiedotus/tiedotteet/liitto/2012/suomen-luonnonsuojeluliitto-ja-luonto-liitto-karppaamalla-laihduttaminen-paisuttaa-ymparistojalanjalkea

Taloussanomat. 2011. Ruokaguru Heikkilä: Karppausbuumi maltillistuu. Viitattu 4.5.2012.

<http://www.taloussanomat.fi/paivittaistavarat/2011/11/28/ruokaguru-heikkila-karppausbuumi-maltillistuu/201117605/12>

Uusi Suomi. 2011. Viesti Pekka Puskalle: "Tätä karppaaminen oikeasti on". Viitattu 4.5.2012.

<http://www.uusisuomi.fi/kotimaa/117258-viesti-pekka-puskalle-%E2%80%9Dtata-karppaaminen-oikeasti-on%E2%80%9D>

VAASAN Oy. 2012. VAASAN Minihiilari. Viitattu 18.4.2012.

<http://www.minihiilari.fi/?gclid=C121I6-my68CFU1YmAodh3MmaA>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 1998. Viitattu 4.4.2012.

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/ruokakolmio1998.gif>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset -ravinto ja liikunta tasapainoon. Viitattu 23.2.2012.

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/ravitsemussuositus2005.fin.pdf>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2008. Kouluruokailusuositus. Helsinki: Savion Kirjapaino. Viitattu 10.5.2012.

http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/kouluruokailu_2008_kevyt_nettili.pdf

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2010. Ravitsemussuositukset ikääntyneille. Helsinki. Edita Prima. Viitattu 10.5.2012.

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/ikaantyneet.suositus.pdf>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2012a. Ravitsemussuositukset. Viitattu 23.2.2012.

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuosituks/>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2012b. Ravitsemussuositukset. Erillisryhmät. Viitattu 24.2.2012.

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuosituks/erillisryhmat/>

Vesterbacka, E. 2011. Rikosseuraamuslaitoksen ruokahuolto ja ruokavaliot. Viitattu 10.5.2012. <http://www.rikosseuraamus.fi/19216.htm>

Yle Savo. 2011. USA:ssa karppaus on jo pois muodista. Viitattu 20.4.2012.

http://yle.fi/alueet/savo/2011/10/usassa_karppaus_on_jo_pois_muodista_2984951.html

Kuvat

Kuva 1: Ruokakolmio (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 1998)	17
Kuva 2: Itämeren ruokakolmio (Diabetesliitto 2010)	20
Kuva 3: Ruokakolmio (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 1998) vs. Itämeren ruokakolmio (Diabetesliitto 2010).....	21

Kuviot

Kuvio 1: Ruoan valintaan vaikuttavat tekijät (Khan 1987, Taipaleen 2001 mukaan)	12
---	----

Taulukot

Taulukko 1: Aiheesta aikaisemmin tehdyt opinnäytetyöt.....	11
Taulukko 2: Karppaajille suunnatut elintarvikkeet	30
Taulukko 3: Kvantitatiivisen ja kvalitatiivisen tutkimuksen oleelliset erot (Heikkilä 2005)	31
Taulukko 4: Karppauksen puolustajat ja vastustajat	34
Taulukko 5: Karppausta kokeilleet, karppaajat ja ei karppaajat	34
Taulukko 6: Tuotteita esille tuovat, ohjeistavat ja linkkejä jakavat.....	35
Taulukko 7: Karppauksen etuja ja haittoja esille tuovat ja muita ruokavaliota kritisoivat	35
Taulukko 8: Karppauskäyttäytyminen versus karppauksen puolustaminen ja vastustaminen	36
Taulukko 9: Tuotteiden esille tuominen, ohjeistaminen ja linkkien jakaminen versus karppauksen puolustaminen ja vastustaminen	37
Taulukko 10: Karppauksen edut ja haitat ja kritiikki muita ruokavaliota kohtaan versus puolustaminen ja vastustaminen.....	37
Taulukko 11: Tuotteiden esille tuominen, ohjeistaminen ja linkkien jakaminen versus karppauskäyttäytyminen.....	38
Taulukko 12: Karppauksen edut ja haitat ja kritiikki muita ruokavaliota kohtaan versus karppauskäyttäytyminen.....	39