

Ruokauskomukset Mosambikin maaseudun raskaana olevilla ja
imettävillä naisilla

Helena Hauta-alus

Pro gradu -tutkielma
Helsingin yliopisto
Elintarvike- ja ympäristötieteiden laitos
Ravitsemustiede
2011

HELSINGIN YLIOPISTO — HELSINGFORS UNIVERSITET — UNIVERSITY OF HELSINKI

Tiedekunta/Osasto — Fakultet/Sektion — Faculty Maatalous-metsätieteellinen tiedekunta		Laitos — Institution — Department Elintarvike- ja ympäristötieteiden laitos, ravitsemustieteen osasto	
Tekijä — Författare — Author Helena Henrietta Hauta-alus			
Työn nimi — Arbetets titel — Title Ruokauskomukset Mosambikin maaseudun raskaana olevilla ja imettävillä naisilla			
Oppiaine — Läroämne — Subject Ravitsemustiede			
Työn laji — Arbetets art — Level Pro gradu -tutkielma		Aika — Datum — Month and year Maaliskuu 2011	Sivumäärä — Sidoantal — Number of pages 88 sivua + liitteet 5 sivua
<p>Tiivistelmä — Referat — Abstract</p> <p>Ihmisille ympäri maailmaa on tyypillistä valita tiettyjä ruokia suuremmasta valikoimasta syömäkelpoista ruokaa ja luoda mieltymyksiä sekä kieltoja joitakin ruokia kohtaan. Näitä ilmiöitä kutsutaan ruokauskomuksiksi ja ne ovat tärkeä osa kulttuuria. Niiden taustalla on usein terveydelliset perustelut tai sosiaalinen arvostus yhteisössä. Afrikassa on todettu olevan paljon erilaisia ruokauskomuksia, jotka kohdistuvat usein raskaana oleviin ja imettäviin naisiin sekä lapsiin, ryhmään, joka on fysiologisesti erityisen herkässä elämänvaiheessa. Ravitsemustilan tai ruokaturvan ollessa heikko, mahdollisilla ruokauskomuksilla voi olla merkittävät seuraukset erityisesti tämän väestöosan terveydentilaan.</p> <p>Aliravitseminen ja virheravitseminen ovat edelleen suuria ongelmia Afrikassa ja muissa kehittyvissä maissa. Tämän työn tavoitteena oli tutkia laadullisin menetelmin, onko erityisesti raskaana olevilla ja imettävillä naisilla Keski-Mosambikin maaseudulla, Zambézin maakunnassa, ruokauskomuksia, mitä ne mahdollisesti ovat, sekä arvioida voiko ruokauskomuksilla olla ravitsemuksellista merkitystä. Menetelminä oli 5 ryhmähaastattelua kolmessa kylässä ja 10 yksilöhaastattelua kahdessa kylässä. Tutkittavat olivat 12–78-vuotiaita naisia ja heitä oli yhteensä 27. Tulokset, tutkimusaiheen sensitiivisyys ja haastattelijan kokemattomuus aiheuttivat haasteita haastatteluiden toteutukseen. Tämän vuoksi menetelmää muokattiin ja se vaihdettiin ryhmähaastattelusta yksilöhaastatteluun tutkimuksen aikana.</p> <p>Ruokauskomukset vaihtelivat sekä kylien välillä että kylien sisällä, joskin niistä löytyi samantyyppisiä pääpiirteitä. Työssä todettiin, että raskaana oleviin ja imettäviin naisiin kohdistui tutkimusalueella ruokauskomuksia. Raskauden aikana tuli välttää pääasiassa proteiinipitoisia ruokia, kuten lihaa ja kalaa ja puolestaan suosia kasvien, hedelmien ja viljatuotteiden käyttöä. Linnun munien syöntiä sekä suositeltiin että kehoitettiin välttämään raskauden aikana. Raskauden aikana ilmeni lisäksi tietoinen tapa vähentää kassavapuuron tai ruuan syömistä kokonaisuudessaan. Imetyksen aikana ei vältetty juuri mitään ruokia, vaan suositeltiin kookosta ja kasviksia.</p> <p>Suurin osa perusteluista liittyi äidin ja lapsen terveyteen. Perustelut voitiin jakaa seuraaviin ryhmiin: lisää äidinmaidon tuotantoa; aiheuttaa vatsakipua äidillä; pitää yllä kuntoa ja estää vatsan kasvua; äidistä tulee vahva, terve ja hän saa vitamiineja; lapsen ulkonäkö muuttuu; lapsesta tulee terve ja vahva; lapsen käyttäytyminen muuttuu; aiheuttaa keskenmenon; aiheuttaa vaikean tai helpon synnytyksen. Ruokauskomukset ja terveystieteilijöiltä tullut valistus oli osittain sekoittunut keskenään. Lähes kaikki naiset kertoivat noudattavansa näitä ruokauskomuksia. Muutamat naiset kertoivat suositeltavien ruokien kohdalla, että ruokien saatavuus tekee noudattamisen joskus vaikeaksi. Proteiinipitoisten ruokien välttäminen voi lisätä proteiinaliravitsemuksen riskiä ja syömisen vähentäminen saattaa lisätä riskiä saada riittämättömästi energiaa raskauden aikana. Suositeltavat ruuat todennäköisesti edistävät terveyttä.</p> <p>Tutkimuksen perusteella voitiin todeta, että vieraassa kulttuurissa tutkiminen vaatii tutkimusmenetelmältä paljon. Tärkeää on menetelmän joustavuus, jotta sitä voi muuttaa tutkimuskentällä toimivampaan ja luotettavampaan muotoon. Johtopäätöksenä todettiin, että suositeltavin menetelmä tutkittaessa ruokauskomuksia tällä tutkimusalueella olisi ollut yksilöhaastattelut, jossa olisi ollut mahdollisimman vähän osallistujia ja osallistajat olisivat olleet samaa sukupuolta ja saman ikäisiä. Terveyden ja ravitsemuksen kannalta on tärkeää, että ruokauskomuksista ollaan tietoisia ja väestön ruokauskomuksia tutkitaan alueittain, koska ne voivat vaihdella merkittävästi jopa kylien tai ihmisryhmien sisällä.</p>			
Avainsanat — Nyckelord — Keywords Afrikka, Mosambik, ruokauskomus, ruokatabu, raskaus, imetys, laadulliset menetelmät, haastattelu			
Säilytyspaikka — Förvaringsställe — Where deposited Ravitsemustieteen osasto			
Muita tietoja — Övriga uppgifter — Further information Ohjaaja: Professori, ETT Marja Mutanen			

HELSINGIN YLIOPISTO — HELSINGFORS UNIVERSITET — UNIVERSITY OF HELSINKI

Tiedekunta/Osasto — Fakultet/Sektion — Faculty Faculty of Agriculture and Forestry		Laitos — Institution — Department Department of Food and Environmental Sciences, Nutrition	
Tekijä — Författare — Author Helena Henrietta Hauta-alus			
Työn nimi — Arbetets titel — Title Food Beliefs of Pregnant and Breastfeeding Women in Rural Mozambique			
Oppiaine — Läroämne — Subject Nutrition			
Työn laji — Arbetets art — Level Master's thesis		Aika — Datum — Month and year May 2011	Sivumäärä — Sidoantal — Number of pages 88 pages + 5 pages of appendices
<p>Tiivistelmä — Referat — Abstract</p> <p>Humans all over the world are selecting food items from a larger pool of potentially edible foods and are creating prohibitions and preferences for certain foods. These are called food beliefs and they are an important part of the local culture. Reasoning to them often lies in health or social respect. Many food beliefs still exist in Africa and pregnant and breastfeeding women and children are often the target of these beliefs. Under the suboptimal nutritional status or food insecurity the possible food beliefs might considerably affect the nutritional status and health of these vulnerable groups.</p> <p>Malnutrition is still a major problem in Africa and other developing countries. The aim of this thesis was to study whether and what types of food beliefs concerning pregnant and breastfeeding women can be found in the rural area of the Zambezia province, Mozambique. Furthermore, the aim was to evaluate their possible significance on nutritional status. Five group interviews in three villages and 10 individual interviews in two villages were done. Interviewees were women of 12 to 78 years of age and all together 27 women were interviewed. Interpretation, sensitivity of the topic and the inexperience of the interviewer caused challenges in conducting the interviews. Because of this the method was altered and changed from group interview to individual interview during the study.</p> <p>Food beliefs differed between villages and within villages but some common characteristics can be found. There are several food beliefs concerning pregnant and breastfeeding women in the study area. Pregnant women were advised not to eat protein rich foods such meat and fish but were recommended to eat vegetables, fruits and cereal foods during pregnancy. Eggs were both recommended and forbidden during pregnancy. In addition, there was an intentional habit for pregnant women to eat less cassava porridge or less food in general ('eating down'). During breastfeeding nothing was forbidden in general but coconut and vegetables were recommended.</p> <p>Most of the reasonings were related to the health of a mother and a child. The reasonings can be divided into the following groups: enhances breast milk production, causes stomach pain, maintains fitness and prevents stomach growth, mother will be strong and healthy and she'll get vitamins, the child's appearance changes, child will be strong and healthy, child's behaviour changes, causes miscarriage, causes easy or difficult delivery. Food beliefs were partly mixed with education from health authorities. Almost all women said that they do follow these beliefs. Few women expressed their concerns about following the beliefs on recommended foods since food availability makes it sometimes difficult. Food belief that forbids good protein sources from pregnant women can increase the risk of protein deficiency. Eating down increases the risk of having not enough energy during pregnancy. The recommended foods are mainly nutritious and likely promote health.</p> <p>It can be stated that when starting a research in a foreign culture, it is necessary to have a flexible research method. It is very important that the method can be adjusted during the study. The conclusion of this thesis was that individual interviews would have been the most suitable method when studying food beliefs in this area. Individual interviews should have only one interviewer, interviewee and interpreter if needed. All should be the same sex and the age group. From the health and nutrition viewpoint it is vital to be aware of the food beliefs in the society under investigation and to study these specifically in the area because these can vary markedly even in the same village or community.</p>			
Avainsanat — Nyckelord — Keywords Africa, Mozambique, food belief, food taboo, pregnancy, breastfeeding, qualitative method, interview			
Säilytyspaikka — Förvaringsställe — Where deposited Division of Nutrition, University of Helsinki, Finland			
Muita tietoja — Övriga uppgifter — Further information Supervisor: Professor, PhD, Marja Mutanen			

Kiitokset

Loistavaa ja hieman hämmentävää, pitkä, antoisa, raskas, opettavainen ja innostava graduprosessi on päättynyt ja tuloksena on syntynyt tämä kirja.

Suuri ja lämmin kiitos ohjaajalleni Marja Mutaselle mahdollisuudesta tehdä pro graduni Mosambikissa mielenkiintoisesta aiheesta. Kiitos myös tuesta, opastuksesta ja kärsivällisyydestä koko graduprosessin ajan, sekä lisäksi aina inspiroivasta ja positiivisesta asenteesta.

Kiitän koko tutkimusryhmää kentällä, mukaan lukien Riitta Freeseä, sekä yhteistyökumppaneita (ANSA; SETSAN). Erityiskiitos Liisa Korkalolle, tuesta, hyvistä kommentteista ja keskusteluista matkan varrella.

Tärkeimmät kiitokset menevät Mapiran, Muzon, Muidebon, Mukuan ja Palanen kylien ihmisille ja eritoten haastatelluille naisille, joita ilman tätä pro gradua ei olisi.

Kiitos Annika Tepolle rohkaisevista ja rakentavista kommentteista.

Mittavat kiitokset kaikille korvaamattomille ystävilleni kannustuksesta ja ymmärryksestä. Erityismaininta kummipojalleni Aarolle. Kiitos äiti, isä ja Siru, Henkka, Satu, kummityttö Janessa ja Pipsa sekä Heikki, että olette olemassa juuri sellaisina kuin olette. Kiitos rakkaalle Mikalle mukavasta painostuksesta gradun tekemiseen, pilkkuvirheiden korjaamisesta, kärsivällisyydestä ja hauskuudesta. Kiitän myös seurakoiraamme Kyllikkiä.

Lopuksi olen hyvin tietoisesti kiitollinen siitä, että minulla on ollut mahdollisuus kouluttautua ja valita mitä elämässäni haluan tehdä.

Sisältö

1	Johdanto	1
2	Kirjallisuuskatsaus.....	3
2.1	Ruokauskomusten tutkiminen ja menetelmät	3
2.2	Ruokauskomukset raskaana olevilla ja imettävillä naisilla kehittyvissä maissa	7
2.2.1	Kuuma-kylmäteoria	8
2.2.2	Syömisen vähentäminen raskauden aikana	15
2.2.3	Lihan ja kalan välttäminen	18
2.2.4	Ruokauskomusten noudattaminen.....	24
2.3	Ruokauskomusten noudattamisen vaikutus ravitsemustilaan	27
2.4	Kirjallisuuden tarkastelua	31
2.5	Ruokauskomusten alkuperä ja kulttuuriset merkitykset.....	31
3	Tavoitteet.....	36
4	Tutkimuspaikka	37
4.1	Mosambik.....	37
4.2	Zambézian maakunta.....	40
5	Menetelmät.....	42
5.1	Kenttätyö	42
5.2	Ryhmähaastattelu ja yksilöhaastattelu	44
5.3	Havainnointi	46
5.4	Aineisto	47
5.5	Haastattelut ja menetelmän muovautuminen kylissä.....	48
5.6	Yhteenveto haastatteluista	52
5.7	Tutkimusmenetelmien heikkoudet ja vahvuudet	53
5.7.1	Tutkimusaiheen sensitiivisyys	53
5.7.2	Tulkkauksen luomat haasteet.....	55
5.7.3	Haastattelijan vaikutus	58
5.7.4	Menetelmän joustavuus tutkimusympäristössä	59
5.8	Laadullinen ja määrällinen sisällönanalyysi	61
6	Tulokset ja niiden tarkastelu	63
6.1	Ruokauskomukset kohdistuivat raskaana oleviin ja imettäviin naisiin	63
6.2	Raskaana olevien naisten ruokauskomukset.....	64
6.2.1	Vältettävät ruuat	65
6.2.2	Syömisen vähentäminen.....	65
6.2.3	Suosittelavat ruuat	66
6.3	Imettävien naisten ruokauskomukset	67
6.3.1	Vältettävät ruuat	67
6.3.2	Suosittelavat ruuat	67
6.4	Perustelut ruokauskomuksille	68
6.4.1	Sympaattinen magia	69
6.4.2	Ruokauskomuksia ja ravitsemusvalistusta	70
6.5	Ruokauskomusten noudattaminen	73
6.6	Ruokauskomusten noudattamisen vaikutus ravitsemustilaan.....	75
6.7	Parantajan ohjeet ruuasta	76
7	Johtopäätökset.....	78
8	Kirjallisuusviitteet.....	81
9	Liitteet	89

1 Johdanto

Kaikille ihmisryhmille on tyypillistä valita ruuat suuremmasta valikoimasta syömäkelpoisia ruokia ja luoda kieltoja ja mieltymyksiä ruokia kohtaan (Pelto ym. 2000). Ruokauskomuksia esiintyy ympäri maailmaa niin kehittyneissä länsimaissa kuin myös kehittyvissä maissa. Monessa kehittyneessä maassa esimerkiksi ei ole hyväksyttävää syödä koiran tai rotan lihaa, joka on syömäkelpoista ja tavallista ruokaa monessa Aasian maassa. Terveiden ja ravitsemustilan kannalta on kuitenkin mielekkäämpää tutkia ruokauskomuksia kehittyvissä maissa, jonka väestön ravitsemustilassa on puutteita. Ravitsemustilan tai ruokaturvan ollessa heikko, mahdollisilla ruokauskomuksilla voi olla merkittävät seuraukset väestön terveydentilaan.

Yhteisössä esiintyvät uskomukset voidaan nähdä järjestystä ylläpitävänä voimana, kun ne määrittelevät moraalisia arvoja (Douglas 1966/2000). Ruokauskomukset ovat tärkeä osa kulttuuria ja niiden taustalla on usein terveydelliset perustelut tai sosiaalinen arvostus yhteisössä. Kaikkien ihmisten ruokaan liittyvä käyttäytyminen ja tavat pohjautuvat arvoihin, asenteisiin ja uskomuksiin sekä mahdollisesti myös ympäristöön ja uskontoon (Onuorah ja Ayo 2003). Ruokaan liittyvät arvostukset eri kulttuureissa eivät useinkaan liity lainkaan ruuan sisältämään ravintoainepitoisuuteen (Onuorah ja Ayo 2003). Ruualla on tiedollisia ja tiedostamattomia merkityksiä, joilla ihmiset määrittävät itseään ja toisiaan. Syömällä tiettyjä ruokia tai välttämällä toisia, ihmiset toisaalta erottuvat muista ihmisistä ja ihmisryhmistä ja toisaalta ryhmittyvät ja luovat yhteistä identiteettiä (den Hartog ja van Staveren 1979). Uskonnot ovat tyypillisesti erotelleet ihmisryhmiä ruuan avulla; kun ei voida syödä samaa ruokaa, ei voida myöskään istua samassa pöydässä.

Aliravitseminen ja virheravitseminen ovat edelleen suuria ongelmia kehittyvissä maissa (SCN 2010, WHO 2010). Afrikassa on todettu olevan paljon erilaisia ruokauskomuksia (Simoons 1994, Kruger ja Gericke 2002, Onuorah ja Ayo 2003) ja niiden seuraukset ravitsemustilaan voivat olla joko negatiivisia tai positiivisia (Pelto ym. 2000). Positiivinen uskomus on esimerkiksi kielto, joka estää pilaantuneen ruuan syömisen ja negatiivinen uskomus rajoittaa raskaana olevan tai lapsen ravitsemuksellisesti tärkeiden ruokien syömistä (Pelto ym. 2000). Ruokauskomukset voivat aiheuttaa aliravitsemusta alueilla, joissa olisi riittävästi ravintoa saatavilla (Onuorah ja Ayo 2003). Ne voivat myös yksipuolistaa ruokavaliota ja sitä kautta heikentää ihmisten ravitsemustilaa ja terveyttä. Tilanne korostuu erityisesti kun

ruokauskomukset kohdistuvat herkkään elämänvaiheeseen, kuten raskauteen, imetykseen tai lapsuuteen. Ruokauskomukset kohdistuvatkin usein raskaana oleviin ja imettäviin naisiin (Bentley 1999, Holmes ym. 2007).

Mosambik on yksi maailman köyhimmistä maista, joskin talouskasvu on ollut voimakasta viimeisinä vuosina (Ulkoasiainministeriö 2009). Kehittyvästä taloudellisesta tilanteesta huolimatta, 47 % alle 5-vuotiaista lapsista kärsii edelleen kroonisesta aliravitsemuksesta (WHO 2010). Mosambikin ruokauskomuksista on vain vähän julkaistua tietoa. On tärkeää tietää mahdolliset kulttuuriset ruokauskomukset, jotta voidaan suunnitella vaikuttavia ravitsemusohjelmia, joiden tarkoituksena on vähentää virheravitsemusta.

Tämän pro gradu -työn tavoitteena on tutkia, onko Keski-Mosambikin maaseudulla, Zambézian maakunnassa, ruokauskomuksia erityisesti raskaana olevilla ja imettävillä naisilla. Lisäksi tavoitteena on tutkia, mitä mahdolliset ruokauskomukset ovat sekä arvioida, voiko niillä olla ravitsemuksellista merkitystä. Tutkimus toteutettiin laadullisin menetelmin haastatteleamalla eri-ikäisiä naisia ryhmissä ja yksilöinä viidessä eri kylässä marras-joulukuussa 2008. Työ on osa suomalais-mosambikilaista ravitsemustieteen osaston hanketta, jossa tutkitaan ruuankäyttöä ja ravitsemusta Mosambikissa (Finnish-Mozambican Research Collaboration on Foods, Diet and Nutrition in Mozambique (ResNutriMoz)).

2 Kirjallisuuskatsaus

Kirjallisuuskatsauksessa olen keskittynyt raskaana olevien ja imettävien naisten ruokauskomuksiin kehittyvissä maissa. Käsittelen pääasiassa tutkimuksia, joiden näkökulma on ravitsemustieteellinen. Olen lisäksi keskittynyt perinteisiin kulttuurisiin ruokauskomuksiin, jotka eivät suoraan perustu valtauskontoihin. Ruokauskomuksia käsitäneet tutkimukset olen jakanut karkeasti tulosten perusteella eri otsikoiden alle. Kirjallisuuskatsaus sisältää myös kirjallisuuden pohdintaa. Paikallisten kielten sanat olen esittänyt kursiivissa ja tutkittavien suorat kommentit lainausmerkeissä. Ensimmäisessä alaluvussa olen selostanut ruokauskomusten tutkimiseen käytettyjä menetelmiä lyhyesti, jonka jälkeen alkaa varsinainen kirjallisuuskatsaus.

Määrittelen tässä työssä ruokauskomus -käsitteen sellaiseksi kulttuuriseksi säännöksi tai ohjeeksi, joka kieltää jonkin ruuan syömisen tai suosittelee syömään jotakin ruokaa. Ruokatabu on tästä suppeampi käsite, se sisältää vain sellaiset ruokauskomukset, jotka kieltävät jonkin ruuan syömisen. Kulttuuriin ja ympäristöön sidotut ruokauskomukset eivät sisällä valtauskontoihin liittyviä ruokasääntöjä (esim. islam, juutalaisuus, buddhalaisuus), vaikka niiden alkuperä voikin olla kyseisissä uskonnoissa.

Yhdistyneiden kansakuntien (2010) mukaan kehittyneelle maalle (engl. developed country) ja kehittyvälle maalle (engl. developing country) ei ole vakiintunutta määritelmää. Kuitenkin lähinnä maiden taloudellisen tilanteen mukaan kehittyneiksi alueiksi lasketaan Pohjois-Amerikka, Eurooppa, Japani, Australia ja Uusi-Seelanti ja kehittyviksi alueiksi Afrikka, Karibianmeren alue, Keski-Amerikka, Etelä-Amerikka, Aasia (lukuun ottamatta Japani) ja Oseania (lukuun ottamatta Australia ja Uusi-Seelanti) (UN 2010).

2.1 *Ruokauskomusten tutkiminen ja menetelmät*

Ruokauskomusten tutkimiseen käytetyt menetelmät ovat usein laadullisia. Joissakin tutkimuksissa laadullisia menetelmiä on käytetty yhdessä määrällisten menetelmien kanssa. Pelkästään määrällisiä menetelmiä käyttämällä voi olla vaikea ymmärtää ruokauskomusten monisyistä kokonaisuutta. Toisaalta ilman määrällisiä menetelmiä on vaikeaa tai mahdotonta tietää ilmiön yleisyyttä väestössä. Erilaiset laadulliset haastattelumenetelmät luovat yleensä mahdollisuuden puhua vapaasti ja kuvailevasti ruokauskomuksista tutkittavien omasta

näkökulmasta. Ruokauskomuksiin liittyy monia kysymyksiä: onko niitä kyseisessä yhteisössä, mitä sääntöjä tai suosituksia niihin liittyy, mitkä ovat ruokauskomusten seuraukset, merkitykset ja selitykset, keihin ihmisiin ne yhteisössä kohdistuvat, mistä ne ovat peräisin, miten ruokauskomukset siirtyvät sukupolvelta toiselle, painostetaanko ihmisiä noudattamaan niitä, noudatetaanko ruokauskomuksia käytännössä, onko olemassa poikkeustilanteita, jolloin ruokauskomuksia ei tarvitse noudattaa, voiko ruokauskomuksen noudattamatta jättämisen seuraukset kumota ja niin edelleen. Tässä kappaleessa esittelen lyhyesti menetelmiä, joita on käytetty aiheen tutkimisessa.

Yksilöhaastattelu ja ryhmähaastattelu määritellään tässä pääosin Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan. Haastattelun tarkoituksena on selvittää tutkijan johdattelemana, mitä mieltä haastateltava on tutkittavasta aiheesta. Haastattelu on yleensä laadullista, mutta se voidaan suorittaa myös määrällisesti. Haastattelutilanne on molemminpuolista vuorovaikutusta sanallisesti sekä myös sanattoman viestinnän kautta. Haastattelijalla on suuri valta vaikuttaa haastattelun etenemiseen ja vastauksiin. Haastattelusta kirjataan muistiinpanot ja mahdollisesti nauhoitetaan koko haastattelu myöhempää käsittelyä varten.

Yksilöhaastattelut (engl. individual interview) koostuvat yksinkertaisimmillaan haastattelijasta, joka kysyy kysymyksiä yhdeltä haastateltavalta, joka vastaa näihin kysymyksiin. Yksilöhaastattelut voivat kohdistua henkilöihin, jotka ovat niin sanotusti avainasemassa yhteisössä tutkimusaiheen suhteen (engl. key informant), kuten kyläpäällikköön, paikalliseen parantajaan tai kättilöön. Yksilöhaastattelut jaetaan eri tyyppeihin sen perusteella miten tarkasti kysymykset on etukäteen valmisteltu ja missä määrin haastatteliija muokkaa haastattelutilannetta.

Strukturoidussa yksilöhaastattelussa (engl. structured interview) kaikki kysymykset on laadittu tarkkaan etukäteen lomakkeelle. Lisäksi haastateltavalle annetaan myös vastausvaihtoehdot, joista hän vastauksen valitsee. Tutkittavan täyttyessä itse lomakkeen, sanotaan menetelmää 'itsetäytettäväksi kyselylomakkeeksi' (engl. self-administred questionnaire) (Tuomi ja Sarajärvi 2002). Tutkittava voi täyttää kyselylomakkeen valvotussa ryhmätilanteessa tai kotonaan. Tämän tyyppinen kyselylomake tai strukturoitu yksilöhaastattelu voidaan hyvin käsitellä myös määrällisesti ja samalla tavoin kaikkien tutkittavien kanssa. Strukturoidun haastattelun etu verrattuna itse täytettyyn kyselylomakkeeseen on haastattelun joustavuus, koska haastatteliija voi toistaa kysymyksiä, oikaista väärinkäsityksiä ja selventää kysymyksiä haastattelun aikana (Tuomi ja Sarajärvi

2002). Lisäksi kehittyvissä maissa monet ihmiset ovat lukutaidottomia ja siksi itse täytetty kyselylomake ei tule kysymykseen. Suunniteltaessa strukturoitua haastattelua tai kyselylomaketta, tutkimusaiheesta on jo tiedettävä melko paljon, jotta valmiit kysymykset ja vastaukset voidaan luoda.

Syvähaastattelu (engl. in-depth interview) on toinen ääripää verrattuna strukturoituun haastatteluun. Syvähaastattelu (myös avoin haastattelu) muistuttaa tavallista keskustelutilannetta. Siinä ei ole etukäteen valmisteltuja kysymyksiä eikä vastauksia, mutta aihe on päätetty etukäteen. Syvähaastattelut muotoutuvat yksilöllisesti kunkin haastattelutilanteen mukaan. Syvähaastatteluissa tutkijan persoona vaikuttaa erityisen paljon haastateltavan vastauksiin. Usein syvähaastatteluita pitää tehdä monta yhden haastateltavan kanssa, jotta aiheesta päästään riittävän syvälle. Yhdessäkin haastattelussa on mahdollista saada syvällistä tietoa, jos aihealue on suppea. Strukturoidun haastattelun ja syvähaastattelun väliin mahtuu erilaisia haastattelumenetelmiä, esimerkiksi puoli-strukturoitu haastattelu ja teemahaastattelu.

Ryhmähaastattelut (engl. group interview) koostuvat useasta haastateltavasta ja mahdollisesti myös useammasta kuin yhdestä haastattelijasta. Tavoitteena on luoda ryhmäkeskustelu tietystä aiheesta tai teemoista, kuitenkin säilyttäen haastattelun elementit, jossa haastattelijat esittelee pääosin kysymykset ja osallistujat vastaavat. Ryhmähaastattelu on vapaamuotoinen, mutta asiassa pysyvä haastattelumuoto.

Määrittelen fokusryhmähaastattelun Dawsonin (1993) mukaan, jonka näkökulma menetelmään sijoittuu kehittyvien maiden tutkimusympäristöön. Fokusryhmähaastattelu (engl. focus group discussion) muodostuu keskusteleavasta ryhmästä, jonka jäsenillä on yhteinen tausta tai heillä on samankaltainen kokemus tietystä keskusteltavasta aiheesta. puheenjohtaja (engl. moderator) ohjaa ryhmän keskustelua aiheen kannalta tarkoituksenmukaiseen suuntaan ja antaa ryhmälle keskustelunaiheita. Fokusryhmähaastattelu ei ole haastattelu, jossa haastattelijat kysyvät haastateltavilta kysymyksiä ja odottaa niihin vastauksia. Fokusryhmähaastattelussa on tarkoitus luoda avoin ilmapiiri ja keskustelua ryhmän jäsenien välille, niin että he voivat olla toistensa kanssa eri mieltä tai samaa mieltä kyseisestä aiheesta. Yhdessä ryhmässä voi olla viidestä kahdeksaan henkilöä. Keskustelun avulla aiheesta ilmenee mahdollisimman suuri valikoima mielipiteitä, käsityksiä, uskomuksia, kokemuksia tai käytäntöjä.

Fokusryhmähaastattelu on hyvä menetelmä tilanteessa, jossa aiheesta, esimerkiksi aliravitsemukseen vaikuttavista tekijöistä, on vähän tietoa ja tarkoituksena on suunnitella toimenpiteitä tilanteen parantamiseksi. Tätä menetelmää voi käyttää myös määrällisten tutkimustulosten selittämiseen. Fokusryhmähaastattelulla on mahdollista saada suhteellisen nopeasti ja pienillä kustannuksilla tietoa siitä, miten asianomaiset itse näkevät tilanteensa. Tämän tiedon pohjalta voidaan suunnitella uusia tutkimuksia tai rakentaa tehokas terveyskasvatusohjelma.

Fokusryhmä koostuu sellaisista henkilöistä, joilla on jokin yhteinen ominaisuus, esimerkiksi sukupuoli, ikä, koulutus, uskonto tai fysiologinen tila, kuten raskaus. Yhteiset ominaisuudet edesauttavat vapaan keskustelun syntyä, jossa osallistujat eivät koe painostusta tai pelkoa siitä, mitä he voivat sanoa. Puheenjohtaja ohjaa fokusryhmähaastattelua ennalta valmistetun kysymyslomakkeen avulla, joka sisältää laajoja, yleisiä ja avoimia kysymyksiä aiheesta.

Fokusryhmähaastattelulle on ominaista, että se tehdään osallistujien paikallisella kielellä ja myös puheenjohtaja käyttää tätä kieltä (Dawson 1993). Haastattelu on myös mahdollista tehdä tulkkien avulla. Tulkit kuitenkin tekevät keskustelusta vaikeaa, kun luonteva keskustelun kulku keskeytyy aika ajoin tulkkauksella. Tällöin voidaan usein puhua pelkästään ryhmähaastattelusta. Kun tutkija haluaa ohjata fokusryhmähaastattelua, mutta ei puhu samaa kieltä kuin osallistujat, on mahdollista luoda fokusryhmähaastattelu kahden tulkin avulla. Kuitenkin tulisi käyttää korkeintaan kahta eri kieltä. Tällöin tutkija on päävastuussa keskustelun kulusta puheenjohtajana, mutta myös toisella tulkilla, niin sanotulla puheenjohtaja -tulkilla, on valta ohjata keskustelua kysymyslomakkeen pohjalta. Puheenjohtaja -tulkki ohjaa pääasiassa keskustelua, mutta puheenjohtaja voi muokata keskustelua tarpeen mukaan puheenjohtaja -tulkin avulla. Toinen tulkki on pelkästään tulkin roolissa ja hän kääntää tiivistelmän omaisesti kaikkien osallistujien vastaukset, koska täydellinen kääntäminen pitkästä keskustelusta on mahdotonta. Näiden kolmen lisäksi läsnä on tarkkailija, joka havainnoi tilannetta ja kirjoittaa kaiken muistiin.

Määrittelen tässä kappaleessa havainnoinnin tutkimusmenetelmää Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan. Havainnointi tai osallistuva havainnointi on menetelmä, jossa tutkija kerää aineistonsa osallistumalla tutkittavan yhteisön toimintaan. Havainnoija seuraa ja tarkkailee yhteisön elämää tai elämän osa-aluetta ja tallettaa keräämänsä tiedot systemaattisesti. Hän toimii itselleen vieraassa ympäristössä. Havainnoijan rooli ja osallistumisen aste voivat olla erilaisia. Osallistumisen asteet voidaan jakaa esimerkiksi havainnointiin ilman varsinaista

osallistumista, osallistuvaan havainnointiin, jolloin tutkija vaikuttaa mahdollisimman vähän tutkittavan yhteisön elämään, ja piilohavainnointiin. Havainnoinnista voi joko kertoa tutkittaville tai jättää kertomatta, johon liittyy omat eettiset ongelmansa. Havainnointi on hyvin subjektiivista toimintaa, oli osallistumisen aste mikä tahansa. Subjektiivisuus voidaan kuitenkin nähdä rikkautena, koska se tuo yksityiskohtaisempaa tietoa yhteisön toiminnasta tutkijan näkökulmasta.

Joissakin ruokauskomustutkimuksissa on käytetty laadullisten menetelmien lisäksi määrällistä ruuankäytön tutkimusmenetelmää, kuten 24 tunnin ruuankäyttöhaastattelua. Tässä menetelmässä haastateltavan on muistettava kaikki mitä hän on syönyt edellisen 24 tunnin tai edellisen päivän aikana (Gibson 2005). Haastattelussa kysytään ruokien lisäksi, syödyn ruuan määrä. Toistetusti monena eri päivänä tehty 24 tunnin ruuankäyttöhaastattelu kuvaa tarkemmin yksilötason ruuansaintia. Yhdenkin päivän 24 tunnin ruuankäyttöhaastattelu antaa tietoa ruuansainnista vähintään ryhmätasolla (Gibson 2005).

2.2 Ruokauskomukset raskaana olevilla ja imettävillä naisilla kehittyvissä maissa

Erityisesti raskaana olevilla ja imettävillä naisilla esiintyy erilaisia ruokauskomuksia. Raskaana olevat ja imettävät naiset ovat herkässä tilassa (engl. vulnerable), jolloin mahdollisilla ruokauskomuksilla voi olla merkittävät seuraukset. Ruokauskomukset voivat kieltää joidenkin tärkeitä ravintoaineita sisältävien ruokien käytön tai suositella joidenkin ravintoarvoltaan heikkojen ruokien käyttöä, mikä muokkaa ruokavaliota yksipuolisempaan suuntaan. Ruuan määrä ja laatu on korostuneen tärkeää raskauden aikana, sillä se vaikuttaa äidin lisäksi myös kasvavan sikiön ravitsemustilaan ja terveyteen. Lapsen varhaisella ravitsemuksella on kauaskantoiset terveydelliset vaikutukset aikuisuuteen asti (Victoria ym. 2008).

Raskauden ja imetyksen aikainen herkkä tila tarkoittaa fysiologisten muutosten lisäksi myös psykososiaalisia muutoksia naisessa. Ravitsemuksen kannalta yksi fysiologinen muutos raskauden ja imetyksen aikana on ravintoaineiden tarpeen kasvu. Raskauden aiheuttama lisäenergian tarve on noin 1,2 MJ/vrk (285 kcal/vrk). Lisäenergian määrään vaikuttaa ympäristön olosuhteet, esimerkiksi ilmasto. Lisäksi äidin fyysinen aktiivisuus tai työn määrä vaikuttaa lisäenergian tarpeeseen, mikä erityisesti kehittyvissä maissa on oleellista, koska naiset tekevät raskasta ruumiillista työtä usein koko raskauden ajan (Ene-Obong 2001). Energian tarvetta lisää myös äidin nuori ikä sekä heikko ravitsemustila, toisaalta äidin ollessa

pienikokoinen energian tarve vähenee. Raskaudet teini-iässä ovat yleisiä kehittyvissä maissa (WHO 2006, WHO 2010). Imetyksen aikainen lisäenergian tarve terveellä äidillä on 2-4 MJ/vrk riippuen imetyksen määrästä. Vakava aliravitsemus heikentää äidinmaidon tuotantoa. Myös proteiinin ja monien vitamiinien ja kivennäisaineiden tarve lisääntyy raskauden ja imetyksen aikana.

2.2.1 Kuuma-kylmäteoria

Kuuma-kylmäteoriasta puhuttaessa käytetään käsitteenä myös 'ruuan humoraalinen laatu'. Kuuma-kylmäteoria on lähtöisin laajasta uskomusjärjestelmästä, jossa ruumiinnesteiden (engl. humors) oikea tasapaino on hyvän terveyden edellytys (Bryant ym. 2004). Uskomusjärjestelmä on peräisin noin 5000 vuoden takaa eteläisestä Aasiasta, josta se on levinnyt Eurooppaan ja Afrikkaan. Perinteisen kreikkalaisen version mukaan ihmisen terveydentila oli seurausta veren, liman, mustan ja keltaisen sapen tasapainosta elimistössä. Kukin ruumiinneste oli joko kuuma tai kylmä sekä kuiva tai märkä. Humoraalisen epätasapainon seurauksena ruumiista tuli liian kuuma/kylmä tai liian märkä/kuiva, josta johtuivat erilaiset sairaudet. Humoraalinen lääketiede oli edistynein lääketieteen muoto Euroopassa aina 1600-luvulle asti. Tuntemattomasta syystä humoraalisen lääketieteen levitessä muualle Eurooppaan, Afrikkaan, Amerikkaan ja Kiinaan, sen määritelmät kuivasta ja märästä ruumiin tilasta hävisivät ja jäljelle jäivät käsitteet kuuma ja kylmä, joiden merkitys korostui. Tässä uskomusjärjestelmässä sairaudet, ruuat, lääkkeet ja tilanteet ryhmiteltiin joko kuumaksi, kylmäksi tai neutraaliksi. Ruuan humoraalinen laatu, kuumuus tai kylmyys, vaikuttaa tietyllä tavalla terveyteen ihmisen elimistön eri tiloissa (Bryant ym. 2004). Tilanteiden mukaan joskus tarvitaan kuumia ruokia ja joskus kylmiä ruokia. Kuuma-kylmä teoria on levinnyt laajalle ympäri maailmaa ja ilmiö esiintyy nykyään erityisesti raskauden, imetyksen ja sairauden aikana (Christian ym. 2006).

Laderman (1983) tutki laadullisin menetelmin Malesian perinteistä lääketiedettä, raskautta ja synnytystä sekä synnytykseen liittyviä ruokauskomuksia. Kirjoittaja asui perheensä kanssa tutkimusalueella. Tutkimusmenetelminä hän käytti havainnointia, haastattelua sekä lisäksi hän mittasi joidenkin ravintoaineiden pitoisuuden verestä. Tarkempaa selostusta menetelmistä eikä aineistosta raportoitu. Malesiassa raskaus oli kuuma-kylmäteorian mukaan kuuma tila, joka synnytyksen jälkeen muuttuu kylmäksi, koska kuumaa verta vuotaa ulos elimistöstä. Kuumaksi luokitellun kahvin juominen synnytyksen jälkeen oli suotavaa,

koska se oli kitkerää, toisin kuin kylmäksi luokiteltu tee, vaikka se olikin lämpötilaltaan kuuma.

Tutkimusalueella vallitsi myös toinen uskomusjärjestelmä, joka sisälsi käsitteen ”bisa”. Bisa tarkoitti haitallista ruokaa, jota ei saanut syödä tietyissä elämänvaiheissa, sairauden aikana tai synnytyksen jälkeen (Laderman 1983). Jotkin hedelmät ja kasvikset sekä kaikki merenelävät olivat *bisa*-ruokia. Raskaus koettiin lähes normaalina tilana, eikä siihen siksi liittynyt merkittäviä ruokarajoituksia, toisin kuin synnytyksen jälkeinen aika, johon liittyi selviä ruokarajoituksia. Tällöin 40 päivän ajan tuli välttää kylmiä- ja *bisa*-ruokia. Kirjoittajan haastattelemista naisista (n=145) 38 % sanoi noudattavansa ruokarajoituksia määrätyn 40 päivää ja 21 % sanoi, etteivät he koskaan rajoita syömistään. Ladermanin (1983) mukaan suurin osa hänen haastattelemistaan malesialaisista osasi itse arvioida onko ruoka kuumaa vai kylmää. Neljäsosa kertoi tuntevansa vain kuuman ja kylmän ruuan äärimuodot ja epäselvien ruokien kohdalla he luottivat muiden herkkätunteisempien ihmisten arvioon. Kolmas joukko kertoi, etteivät he ole koskaan viitsineet ajatella koko humoraalista järjestelmää, vaan heidän mielestään se on täyttä humpuukia. Kirjoittajan mukaan ruokauskomukset eivät vaikuttaneet merkitsevästi naisten ravitsemustilaan. Ravitsemustilaan vaikutti mahdollisesti enemmän naisen taloudellinen tilanne kuin ruokauskomukset. Ruuankäytön ja veriarvojen tulokset ja niiden yhteys ruokauskomuksiin jäi epäselväksi.

Gittelsohn ym. (1997) tutkivat Nepalin maaseudulla energian saannin yhteyttä hivenaineiden saantiin. Lisäksi tarkasteltiin sosiokulttuuristen tekijöiden vaikutusta ruuankäyttöön. Tutkittuihin sosiokulttuuriin tekijöihin sisältyivät muun muassa raskauden ja imetyksen aikaiset ruokauskomukset. Menetelminä käytettiin avainhenkilöiden yksilohaastattelua, havainnointia, 24 tunnin ruuankäyttöhaastattelua sekä fokusryhmähaastattelua. Tutkittavat valittiin satunnaistamalla kotitaloudet kuudesta eri kylästä. Kotitalouksia valittiin yhteensä 105, joihin sisältyi 767 yksilöä.

Tutkittavilta (n=30) kysyttiin yksilohaastatteluissa ruokien ’kuuma-kylmä asteikon arvoa’ (Gittelsohn ym. 1997). Tässä oli mukana myös neutraalit ruuat, jotka eivät olleet kuumia eivätkä kylmiä ja niitä voitiin siksi nauttia vapaasti. Kuumia ruokia olivat muun muassa äidinmaito, marjat, vehnä, maapähkinä, soijapavut, maissi, kala ja kana. Kylmiä ruokia olivat mm. maissipuuro, kukkakaali, persikka, tomaatti, jogurtti, sian liha ja vihreät pavut. Neutraaleja ruokia olivat mm. bataatti, lehmän maito, sitruuna, sipuli, linnun munat, kuivatut

pavut ja mango. Haastateltavat määrittivät useimmiten samat ruuat kuumiksi ja kylmiksi, mutta neutraalien ruokien kohdalla esiintyi enemmän vaihtelua (Gittelsohn ym. 1997). Kuumien, kylmien ja neutraalien ruokien ryhmissä ei ollut ravitsemuksellisesti suurta eroa, kaikissa ryhmissä oli esimerkiksi maitotuotteita, kasviksia ja marjoja tai hedelmiä, papuja sekä eläinperäisiä ruokia.

Yleensä kuuma-kylmäteoria kohdistuu erityisesti raskaana oleviin naisiin, mutta Gittelsohnin ym. (1997) mukaan tutkittavilla naisilla ei ollut juurikaan rajoituksia tai suosituksia ruuan suhteen raskauden aikana. Ainostaan 5 %:lla naisista oli ollut erityisiä mielihaluja ruuan suhteen raskauden aikana (liha ja maitotuotteet), mitkä eivät perustuneet ruuan laatuun eivätkä kuuma-kylmäteoriaan. Kuitenkin heti synnytyksen jälkeen äidin ja lapsen tilaa pidettiin erityisen herkkänä kylmyyden suhteen. Tutkittavien mukaan äidit välttivät kaikkia toimintoja, jotka liittyivät kylmään veteen ja toisaalta he pyrkivät nauttimaan kuumia ruokia. Tänä aikana äidit kuitenkin välttivät myös joitain kuumia ruokia, esimerkiksi soijapapuja ja maapähkinöitä. Tämä perustui toiseen uskomusjärjestelmään, jossa ruuat ryhmiteltiin niiden sulavuuden mukaan. Esimerkiksi rasvaisia lihoja, palkokasveja sekä maapähkinää pidettiin huonosti sulavina ruokina. Näiden ruokien nauttimisesta tuli tutkittavien mukaan sairaaksi ja erityisesti ne aiheuttavat ripulia, oksentamista ja flunssaa. Päinvastoin helposti sulavia ruokia olivat mm. riisi, muut pähkinät, makeiset ja jogurtti. Tutkittavat kertoivat, että pienten lasten, vanhuksien sekä herkässä tilassa olevien tulisi syödä mieluiten helposti sulavia ruokia.

Gittelsohn ym. (1997) toteaa, että imetyksen aikana lapsi nähtiin olevan herkässä tilassa ja tällöin lapsen lisäksi myös äidin tuli välttää joitakin ruokia. Äiti pystyi siirtämään ruokien huonot ominaisuudet lapseen äidinmaidon mukana. Lapsen sairauden aikana oli tärkeää välttää huonosti sulavia ruokia sekä kylmiä ruokia. Imetyksen aikana äiti eikä lapsi saanut syödä vihreitä lehtiä, koska ne nähtiin kylminä ruokina ja siksi aiheuttavan niveltulehdusta, turvotusta ja muita sairauksia. Äidit saivat kuitenkin syödä kuivattuja vihreitä lehtiä. Tutkimuksen havainnointiosuus osoitti, että imettävät naiset söivät todella vähän vihreitä lehtiä.

Miehet nähtiin vahvoina, joiden ei tarvinnut välttää erityisesti mitään ruokia (Gittelsohn ym. 1997). Miehet myös saivat enemmän ruokaa ja niin kutsuttuja korkean aseman ruokia verrattuna naisiin, erityisesti verrattuna nuoriin vaimoihin, jotka eivät vielä olleet synnyttäneet lapsia. Nuoria vaimoja arvostettiin vähän ja heihin kohdistui ympäristön taholta

painetta tiettyjen ruokien välttämiseen, vaikka he tekivät raskasta fyysistä työtä. Havainnoinnin tulokset olivat yhdenmukaisia haastatteluista saadun tiedon kanssa ruokauskomuksista. Naiset saivat merkitsevästi vähemmän energiaa miehiin verrattuna ja tällä oli todennäköisesti merkitystä naisten ravitsemustilaan erityisesti raskauden ja imetyksen aikana. Riisiä jaettiin taloudessa melko tasavertaisesti, mutta ravintoainetiheitä ruokia jaettiin suosien miehiä. Energian saanti ei turvannut kivennäisaineiden saantia, erityisesti tyttöjen ja naisten osalta. Tähän vaikutti ainakin osittain ruokauskomuksien noudattaminen. Havainnoinnin perusteella, naisiin kohdistuvat ruokauskomukset tai heidän syrjintä rajoittivat ravintoainetiheidä ruokien syömistä erityisesti kuukautisten, raskauden ja imetyksen aikana. Miehen ei ajateltu olevan haavoittuvainen missään elämänsä vaiheessa, paitsi ollessaan sairaana tai vanhus. Tämän vuoksi hänen ei myöskään tarvinnut erityisesti välttää mitään ruokia. (Gittelsohn ym. 1997). Myös Pakistanissa on havaittu kuuma-kylmäteoriaan perustuvia ruokauskomuksia (Ali ym. 2004). Lisäksi Ali ym. (2004) mukaan raskauden aikana vältettiin öljyisiä ruokia ja perunaa ja imetyksen aikana vältettiin raskasta ja hapanta ruokaa sekä riisiä.

Santos-Torres ja Vasquez-Garibayn (2003) poikkileikkaustutkimukseen osallistui 493 imettävää naista, jotka haastateltiin Meksikon Guadalajaran alueen sairaalassa. Alue on köyhää suurkaupunkialuetta. Haastatteluissa imettäviltä naisilta kysyttiin ”Do you avoid any food because you are nursing? If yes, which food?”. Haastattelu eteni puoli-strukturoidun kyselylomakkeen mukaisesti. Naisista hieman yli 50 % mainitsi välttävänsä vähintään yhtä ruokaa imetyksen aikana. Yleisimmät mainitut vältettävät ruuat olivat pavut, chilipaprika, kurkku, kaktuksen lehti (*nopal*), vesimeloni, sika, kaali, hedelmämehut, peruna, avokado, linnun munat ja kookos. Kun ruuat jaettiin ruokaryhmiin, naisista 62 % kertoi välttävänsä hedelmiä ja kasviksia sekä lähes 20 % kertoi välttävänsä palkokasveja. Näiden ruokien syömisen sanottiin vaikeuttavan äidinmaidon tuotantoa tai vaikuttavan negatiivisesti lapseen.

Naisilta ei kysytty, miksi näitä ruokia tuli välttää, mutta kirjoittajat päättelivät ruokatabujen juontuvan kuuma-kylmäteoriasta, jota esiintyy laajalti Meksikossa (Santos-Torres ja Vasquez-Garibayn 2003). Voi olla, etteivät tässä tutkimuksessa ilmi tulleet ruokauskomukset perustu pelkästään kuuma-kylmäteoriaan, koska tutkijat eivät kysyneet naisilta perustelua ruuan välttämiseksi. Alueella voi olla muitakin ruokauskomusjärjestelmiä. Kirjoittajien mukaan kuitenkin kasvikset ja hedelmät sekä palkokasvit olivat Meksikon kuuma-kylmäteorian mukaan kylmiä ruokia, joita tulee sen vuoksi välttää synnytyksen

jälkeen sekä imetyksen aikana. Synnytyksessä äidistä karkaa lämpöä, joka pahenee jos nainen nauttii kylmiä ruokia. Tässä tutkimuksessa ei kuitenkaan ole eritelty kasviksia, hedelmiä ja palkokasveja, joten voi olla, että esimerkiksi jotkin kasvikset luokiteltiin kuumaksi, jotkin kylmäksi, kuten Gittelsohn ym. (1997) tutkimuksessa Nepalissa. Toisaalta Foster (1994) on määritellyt hieman samaan tyyliin Meksikon kylmiä ruokia kuin Santos-Torres ja Vasquez-Garibay (2003). Fosterin (1994) mukaan kylmiä ruokia ovat muun muassa härkäpapu, kukkakaali, kurkku, tomaatti, juusto, olut, vesimeloni ja lehmän maito. Kuumia ruokia olivat erilaiset mausteet (valkosipuli, *rue*-yrtti, mustapippuri, hunaja, inkivääri, jalopeno), suklaa, tumma sokeri, tequila, kahvi, vehnä sekä maapähkinät (Foster 1994).

Odottamatonta Santos-Torres ja Vasquez-Garibayn (2003) tutkimuksessa oli se että maaseudulta suurkaupunkialueelle muuttaneilla naisilla oli vähemmän ruokauskomuksia kuin naisilla, jotka olivat asuneet vähintään kymmenen vuotta suurkaupunkialueella. Yleensä ajatellaan ruokauskomusten esiintyvän nimenomaan maaseudulla ja häviävän kaupungistumisen myötä.

Hartini ym. (2005) tutkivat Indonesiassa laadullisin ja määrällisin menetelmin raskaana olevien naisten ruuankäyttöä taloudellisen kriisin aikana. Laadullisiin menetelmiin sisältyi syvähaastattelut naisten (n=16) ja avainhenkilöiden kanssa (n=6) sekä fokusryhmähaastatteluja, joissa oli mukana yhteensä 24 naista. Lisäksi neljää naista havainnointiin. Aineiston kerääminen lopetettiin siinä vaiheessa kun uutta tietoa ei enää tullut esiin. Esitestatussa fokusryhmähaastattelu-lomakkeessa oli avoimia kysymyksiä ruokatabuista. 24 tunnin ruuankäyttöhaastattelu kerättiin 450 naiselta. Ruokatabuista kysyttiin myös 24 tunnin ruuankäyttöhaastatteluiden yhteydessä, jotka toistettiin kuusi kertaa.

Raskaana olevista naisista 28 % kertoi välttävänsä jotakin ruokaa (Hartini ym. 2005). Ruokien välttäminen oli yleisempää maaseudulla kuin kaupungissa. Vältettävien ruokien joukossa oli kasviksia, hedelmiä, kaloja, lihoja, käymisteitse valmistettuja ruokia, ja sokeri. Erilaisia ruokatabuja oli yhteensä 351 ja näistä 30 prosenttiin naiset eivät osanneet antaa selitystä. Fokusryhmähaastatteluissa selvisi, että joidenkin ruokauskomusten taustalla oli kuuma-kylmäteoria. Naiset kertoivat, että kuumat ruuat ovat haitallisia raskaana olevalle naiselle, sikiölle ja syntyvälle lapselle. Kylmien ruokien syömisen uskottiin vähentävän äidin janon tunnetta ja lisäävän ruumiinnesteitä sekä tekevän sikiölle miellyttävän olon kohdussa (Hartini ym. 2005). Esimerkkejä ruokauskomuksista on esitetty taulukossa 1. Ruokatabuja

oli todennäköisesti siksi enemmän kuin suositeltavia ruokia, koska tutkimuksessa keskityttiin kiellettyihin ruokiin.

Taulukko 1. Indonesianalaisten raskaana olevien naisten ruokauskomuksia jaettuna vältettäviin ja suositeltaviin ruokiin sekä näiden perustelut. Ruokauskomukset perustuvat kuuma-kylmäteoriaan tai muihin uskomusjärjestelmiin.¹

Vältettävät ruuat	Perustelu
Kuumat ruuat (käymisteitse valmistettu kassava/riisi, grillattu lammas, ananas, jakkihedelmä, banaani, maustetut ruuat)	Kuumat ruuat ovat haitallisia äidille, sikiölle, syntyvälle lapselle. Ne aiheuttavat kuumuutta vatsassa, josta aiheutuu vatsakipua, ripulia ja kohdun supistumista. Kuuman ruuan nauttimisesta suurina määrinä voi seurata oksentamista ja jopa keskenmeno.
Jakkihedelmä	Hedelmän syömisestä seuraa tahmean rasvakerroksen muodostuminen vastasyntyneen päälle
Ananas, sokeriruoko, käymisteitse valmistettu kassava/riisi, palmusokeri	Ruokien syöminen aiheuttaa verenvuodon
Keitetty musta/ruskea riisi	Istukasta tulee tahmea
Pähkinäpuun lehdet	Synnytyksestä tulee vaikea
Ruoka joka on joesta tai merestä (kaikki merenelävät ja kalat)	Aiheuttaa synnytysvaikeuksia, koska sikiö on väärinpäin kohdussa
Jääpalat	Lapsesta kasvaa liian iso
Kananmuna	Syömisestä seuraa että äiti käyttäytyy synnytyksessä kuin kana, jolloin synnytys kestää pidempään
Suosittelavat ruuat	
Kylmät ruuat (kurkku, vesimeloni, nuoren kookoksen vesi, papaija)	Kylmien ruokien syöminen estää keskenmenon

¹ Hartini ym. 2005

Naiset uskoivat raskaudenaikaisten ruoka-mielitekojen johtuvan siitä, että sikiö haluaa kyseistä ruokaa (Hartini ym. 2005). He uskoivat, että mikäli nainen ei käyttäydy mielitekojensa mukaan, syntyvällä lapsella tulee olemaan liian paljon sylkeä. Kätilöt eivät uskoneet ruokauskomuksiin, mutta perinteiset synnytysavustajat (engl. traditional birth attendants) uskoivat ja edistivät niiden noudattamista raskaana olevien naisten keskuudessa.

Kuuma-kylmäteoria nousi esiin myös Phillipsin (2005) laadullisessa tutkimuksessa, jossa haastateltiin yhteensä 36 naista Yhdysvalloissa. Naisilla oli joko afrikkalaiset sukujuuret kolmen sukupolven takaa, tai he olivat maahanmuuttajia, jotka olivat tulleet Afrikasta 5-26 vuotta sitten. Tavoitteena tutkimuksessa oli selvittää raskauteen liittyviä perinteisiä uskomuksia ja käytäntöjä. Monet naiset mainitsivat kuuma-kylmäteorian, jonka mukaan synnytyksessä vapautuu paljon lämpöä ja sen jälkeen on vältettävä kaikkea kylmää, erityisesti kylmää vettä. Tämän vuoksi he eivät synnytyksen jälkeen pesseet hiuksiaan noin kuukauteen. Lisäksi myös lämpötilaltaan kuumia ruokia tuli suosia synnytyksen jälkeen. Mielenkiintoista tutkimuksessa oli se, että suurin osa haastatelluista naisista edelleen uskoi kuuma-kylmäteoriaan ja muihin afrikkalaisiin perinteisiin uskomuksiin, vaikka heidän sukunsa oli asunut Yhdysvalloissa jo kolmenkin sukupolven ajan.

Christian ym. (2006) tutkivat nepalialaisten naisten käsityksiä raskaana olevan naisen ruuasta ja syömisestä. Erityisenä kiinnostuksen kohteena oli syömisestä vähentäminen raskauden aikana. Syvähaastattelussa naiset kertoivat, että raskaana oleminen oli kuuma tila, jolloin lämpötilaltaan kuumia ja mausteisia ruokia tulee välttää. Esimerkiksi mangoa pidettiin kuumana ruokana ja sen runsas syöminen aiheutti heidän mukaansa abortin. Mangojen oletetusta haitallisuudesta raportoitiin myös Gittelsohn ym. (1997) tutkimuksessa.

Ruokien selkeä kategorisoiminen kuumiin, kylmiin ja neutraaleihin ruokaryhmiin poikkeaa kahdessa eri Nepalilaisessa tutkimuksessa (Gittelsohnin ym. 1997 ja Christian ym. 2006). Christian ym. (2006) tutkimuksessa nepalilaisten raskaana olevien naisten oli vaikea luetella mitään ruokia, joita he suosivat tai välttivät raskauden aikana ja vältetyt ruuat perustuivat useimmiten pahoinvoinnin välttämiseen kuin kuuma-kylmäteoriaan. Gittelsohnin ym. (1997) tutkimuksessa naiset pystyivät kertomaan tarkkaan, mitkä ruuat olivat kuumia, kylmiä ja neutraaleja. Tutkimuskysymys oli tässä tarkasti rajattu ja tutkijat nimenomaan kysyivät mihin kategoriaan mikin ruoka kuuluu. Pakistanissa lähes puolet tutkittavista vältti kuumia ruokia raskauden aikana (Ali ym. 2004).

Nepalissa kylmät, kuumat ja neutraalit ruuat sisälsivät melko hyvin eri ruokia monesta ruoka-aineryhmästä ja lisäksi neutraaleja ruokia sai nauttia vapaasti (Gittelsohn ym. 1997). Samaan aikaan noudatettiin kuitenkin toistakin ruokauskomusjärjestelmää. Molemmat ruokauskomusjärjestelmät vaikuttivat erityisesti heti synnytyksen jälkeen ja imetykseen. Tässä ja muissakin tutkimuksissa raskaana olevien tai imettävien naisten ruokavalikoimaa kavensi kuuma-kylmäteorian lisäksi toinen tai toiset ruokauskomusjärjestelmät (Laderman 1983, Gittelsohn ym. 1997, Ali ym. 2004, Hartini ym. 2005, Christian ym. 2006). Lisäksi naisten syrjintä perheessä edelleen vaikeutti heidän ravinnonsaantiaan.

Määritelmät kylmistä ja kuumista ruuista vaihtelevat eri tutkimuksissa, vaikka jotain yhteneviä piirteitä löytyy. Yleisesti kylmissä ruuissa esiintyy hieman enemmän kasviksia ja maitotuotteita kuin kuumissa ruuissa. Mausteet, vehnä ja maapähkinä ovat usein kuumia ruokia. Fosterin (1994) mukaan Meksikon kuumia ruokia olivat muun muassa mausteet, erilaiset nautintoaineet ja makeiset sekä maapähkinä. Kylmiä ruokia olivat puolestaan erilaiset kasvikset, maitotuotteet ja härkäpapu. Myös Santos-Torres ja Vasquez-Garibayn (2003) mukaan kylmät ruuat sisälsivät pääosin kasviksia. Kuuma-kylmäteorian mukaan

syöminen, erityisesti imetyksen aikana, kun kylmiä ruokia vältetään, voi joillakin alueilla lisätä aliravitsemusriskiä.

Tyypillistä vaikuttaa olevan, että kuuma-kylmäteoriaa sovelletaan erityisesti joko raskauden tai imetyksen aikana, mutta ei molempien tilojen suhteen samalla alueella. Messer (1984) tuokin esiin, että kuuma-kylmä teoria on esimerkki sellaisesta uskomusjärjestelmästä, joka eroaa merkittävästi eri maiden ja myös saman kulttuurisen alueen sisällä. Tämä johtuu siitä, että ei ole olemassa mitään kirjallista perinnettä tai yhtä auktoriteettia, joka levittää yhdenmukaisesti järjestelmän periaatteita (Messer 1984). Selkeää yleistä listaa kylmistä ja kuumista ruuista onkin vaikea tehdä, mutta samassa yhteisössä ne ilmeisesti ovat suurin piirtein samoja. Tämäkin tosin vaihtelee maan mukaan. Kuuma-kylmäteoria on muokkautunut eri alueilla erilaiseksi. Laderman (1983) kirjoittaa, että humoraalinen järjestelmä on dynaaminen järjestelmä, joka muuttuu yksilön, ajan ja tilanteen mukaan. Näin ollen selkeää tai pysyvää ruokien kategorisoimista kuumiin tai kylmiin ruokiin ei voi tehdä.

2.2.2 Syömisestä vähentäminen raskauden aikana

Kehittyvissä maissa on yleistä vähentää syömistä raskauden aikana (engl. eating down) (Hutter 1996). Syömisestä vähentämistä on tavattu niin Aasiassa (Intia, Nepali, Bangladesh), Lähi-Idässä (Iran) kuin Afrikassakin (Kenia, Etiopia, Sudan, Somalia). Myös eurooppalaiset raskaana olevat naiset vähensivät syödyn ruuan määrää vielä 1800-luvulla. Yleisesti kehittyvissä maissa naiset toivovat näin saavansa pienen lapsen ja sitä kautta helpon synnytyksen (Hutter 1996). Raskauden aikana energiansaantia tulisi kuitenkin lisätä. Kehittyvissä maissa naiset voivat olla aliravittuja jo ennen raskautta, jolloin ruuan vähentämisellä on erityisen suuri vaikutus äidin ja lapsen ravitsemustilaan.

Hutter (1996) mainitsee lyhyesti aikaisemmasta laadullisesta tutkimuksestaan, jossa tehtiin syvähaastatteluja intialaisille naisille. Yli puolet tutkittavista kertoi vähentävänsä syömistään raskauden aikana. Naiset sanoivat voivansa paremmin jos he vähentävät syömistään. Liiallisesta syömisestä he sanoivat aiheutuvan muun muassa huonovointisuutta, väsymystä, ”raskas vatsa”, vaikeuksia tehdä työtä ja kävellä vapaasti. Lisäksi naiset uskoivat syömisestä jättävän lapselle vähemmän tilaa vatsassa.

Karim ym. (2002) raportoivat interventiotutkimuksen vaikutuksista Bangladeshissä. Raportin aineistona oli 8415 naista, joista 2119 muodostivat kontrolliryhmän. Interventiossa

tutkittaville annettiin muun muassa ravitsemusneuvontaa. Menetelmistä raportoidaan niukasti. Kaikilta naisilta kysyttiin kyselylomakkeen mukaisesti: "Did you change the amount of your food intake during your last pregnancy". Vastausvaihtoehdot olivat: "more than usual", "less than usual" tai "same as usual". Naisten koulutus ja sosioekonominen asema otettiin huomioon tulosten analysoinnissa.

Naisista 47 % vastasi syövänsä enemmän ja 33 % vastasi syövänsä vähemmän raskauden aikana kuin yleensä (Karim ym. 2002). Ravitsemusneuvontaa saaneet söivät useammin enemmän ruokaa (56 %) kuin kontrolliryhmään kuuluvat, jotka eivät olleet saaneet neuvontaa (22 %). Naisten korkeampi koulutustaso lisäsi todennäköisyyttä syödä vähemmän raskauden aikana. Kirjoittajat pohtivat, että tämä tulos voi tarkoittaa sitä, että ruuan saatavuus ei niinkään vaikuttanut ruuan käyttöön raskauden aikana. Karim ym. (2002) mukaan Bangladeshissa korkean sosioekonomisen aseman väestö on konservatiivisempaa kuin muu osa väestöstä. Näissä perheissä raskaana olevaa naista painostetaan anopin ja aviomiehen puolelta syömään perinteisesti eli vähentää syömistä. Karim ym. (2002) toteaaakin, että on tärkeää antaa ravitsemusneuvontaa koko perheelle eikä yksinomaan raskaana olevalle naiselle.

Christian ym. (2006) tutkivat Nepalin maaseudulla raskaana olevien naisten syömistä vähentämistä. Tavoitteena oli tutkia, onko naisilla raskauteen liittyviä ruokauskomuksia, ovatko he muuttaneet ruuankäyttöään raskauden aikana, ja mitkä ovat syyt sille, että he ovat syöneet enemmän tai vähemmän tiettyjä ruokia raskauden aikana. Aineistona käytettiin aikaisempien tutkimusten vuosina 1993–1996 kerättyä materiaalia. Ensimmäinen osa aineistosta oli peräisin etnografisesta tutkimuksesta, jossa oli tehty 38 syvähaastattelua. Haastateltavina oli: raskaana olevia naisia, joista osa kärsi tai oli kärsinyt hämäräsokeudesta, sekä imettäviä naisia, äitejä, perinteisiä synnytysavustajia, terveydenhuollon työntekijöitä ja yksi parantaja (Christian ym. 2006, Christian ym. 1998). Haastateltavia valittiin eri kasteista ja etnisistä ryhmistä (Christian ym. 1998). Kysymykset olivat avoimia, mutta jokaiselle haastateltava-tyypille oli suunniteltu etukäteen oma kysymyslomake (engl. field guide). Haastattelut tehtiin paikallisen tulkin avulla.

Toinen osa Christian ym. (2006) tutkimuksen aineistosta perustui tapaus-verrokkitutkimukseen, jossa raskaana olevat tapaukset sairastivat hämäräsokeutta (johtuen A-vitamiinin puutteesta). Verrokkit olivat satunnaisesti valittu raskaana olevista naisista, jotka eivät sairastaneet hämäräsokeutta. Yhteensä naisia oli 236. Tutkittaville tehtiin 7 päivän

ruuankäytön frekvenssikysely (FFQ). Lisäksi tutkittavilta kysyttiin eri ruokien kohdalla, syökö tai söikö hän kyseistä ruokaa enemmän tai vähemmän raskauden aikana kuin ennen raskautta ja miksi. Naiset saivat sanoa korkeintaan kolme syytä ruuankäyttönsä muuttumiseen. Tutkijat eivät selitä, miksi korkeintaan kolme syytä, tämän vuoksi herää kysymys, jäikö jokin syy tutkittavilta sanomatta.

Syvähaastattelujen perusteella nepalilaisilla naisilla oli vain vähän raskauteen liittyviä ruokauskomuksia (Christian ym. 2006). Tämä koski sekä rikkaita että köyhiä perheitä. Lisäksi todettiin, että naisten oli vaikeaa listata ruokatabuja. Ruokatabuja ei mahdollisesti ollut tai sitten tabut olivat tiedostamattomia tai niin syvällä kulttuurissa etteivät naiset osanneet kertoa niistä. Pahoinvointi oli syynä jonkin ruuan syömättä jättämiselle. Nämä ruuat vaihtelivat naisten välillä. Useimpien naisten mielestä oli hyvä syödä lihaa, kalaa, kasviksia, hedelmiä, vihreitä lehtiä, maitoa ja jogurttia raskauden aikana. Eläinperäisten tuotteiden sanottiin tuottavan erityistä hyötyä äidille ja lapselle. Eniten syömiseen vaikutti taloudellinen tilanne. Jos perheellä oli varaa, syötiin uskomusten mukaisesti ja päinvastoin.

Christian ym. (2006) mukaan tulokset olivat osittain ristiriitaisia. Yleisesti voitiin sanoa, että naisilla ei näyttänyt olevan tietoista päämäärää vähentää syömistään raskauden aikana, vaikka uskomuksia tähän suuntaan oli. Naiset jakaantuivat kahteen ryhmään; toiset sanoivat syövänsä kylläisyyteen asti ja toinen ryhmä sanoi syövänsä vähemmän raskauden aikana. Syyt syömisen vähentämiseen olivat pahoinvoinnin, ähkyn, laiskuuden tai väsymyksen ehkäiseminen. Yleinen käsitys oli, että raskaana olevan tulisi syödä sen verran kuin hänen vatsaansa mahtuu. Ajateltiin myös, että raskauden aikana ruokaa mahtuu vatsaan vähemmän kuin normaalisti. Osa naisista sanoi sikiön ja syödyn ruuan jakavan saman tilan vatsassa. He myös olettivat sikiön saavan ravintonsa suoraan niellystä ruuasta. Lisäksi naiset sanoivat ruuan painavan sikiötä vatsassa. Osa naisista oli sitä mieltä, että vatsassa oli riittävästi tilaa sekä sikiölle että ruualle.

Seitsemän päivän frekvenssikyselyn perusteella 60 % naisista kertoi vähentäneensä riisin syömistä (Christian ym. 2006). Vain muutamat naiset kertoivat vähentäneensä ravintoainetiheiden ruokien syömistä. Yleisin syy siihen, miksi kaikkia ruokia ei syöty tai niitä syötiin vähemmän, oli ruuan kokeminen vastenmieliseksi. Saatavuus vuodenaikojen tai taloudellisen tilanteen vuoksi olivat lisäksi syitä syömisen vähentämiseen. Vain 11 % naisista perusteli syömisen vähentymisen ruokauskomuksilla. Kuitenkin 18 % sanoi riisin kulutuksen vähenemisen syynä olevan ”not enough place for baby in stomach” tai kuuma-kylmäteoriaan

liittyvät uskomukset. Kalan, lihan ja kananmunien kulutuksen vähenemisen syynä olivat useimmiten uskonnolliset syyt. Luku- ja kirjoitustaito sekä korkea sosioekonominen asema vähensi todennäköisyyttä syödä vähemmän raskauden aikana. Tämän tutkimuksen mukaan raskaana olevat naiset vähensivät syömistään, mutta tekivät sen pääasiassa ruuan vastenmielisyyden ja huonon ruokahalun vuoksi, kuin kulttuuristen ruokauskomusten mukaisesti (Christian ym. 2006). Nepalilaisten naisten ruokavalion perustan, riisin, syömisen vähentäminen raskauden aikana voi merkittävästi vaikuttaa naisten energiansaantiin.

Laosissa on myös havaittu naisten vähentävän syömistä raskauden aikana. Holmes ym. (2007) tutkivat paikallisten ihmisten käsityksiä, asenteita ja uskomuksia naisten ja lasten ravitsemukseen, muun muassa tekemällä fokusryhmähaastatteluja. Osa haastatelluista naisista sanoi, etteivät he voi syödä banaania tai sokeriruokoa, koska pelkäävät niiden ravitsevan lasta liikaa, jolloin lapsesta tulee lihava ja synnytyksestä vaikea.

Syömisen vähentäminen raskauden aikana on huolestuttava ongelma kehittyvissä maissa. Kehittyvissä maissa syömisen vähentäminen raskauden aikana vatsan kasvamisen hillitsemiseksi on ymmärrettävää, koska äitiyskuolleisuus on korkea näissä maissa. Lisäksi kehittyvien maiden naiset tekevät paljon fyysistä työtä myös raskaana. Naiset tavoittelevat pientä lasta ja mahaa, jotta työnteko olisi kevyempää ja synnytys olisi helppo ja turvallinen.

2.2.3 Lihan ja kalan välttäminen

Ennen teollistumista on eri puolilla maailmaa syöty lihaa yleensä vain vähän (Simoons 1994). Teollistumisen jälkeen lihan kulutus nousi ja nousee edelleen, nyt myös kehittyvissä maissa. Simoons (1994) on kirjoittanut historiallisen katsauksen eri mantereilla esiintyneistä lihoihin liittyvistä ruokatabuista. Hän toteaa, että lähes kaikissa kulttuureissa arvostetaan lihaa, samaan aikaan kun joitakin lihoja vältetään. Lihaa vältetään paljon yleisemmin kuin kasvisperäisiä ruokia. Tämän otsikon alle olen sijoittanut tutkimuksia, joiden pääasiallinen tulos on liittynyt lihan tai kalan välttämiseen raskauden tai imetyksen aikana.

Martin (1953) kokosi yhteen monta tutkimusta ja kirjoitti raportin Itä-Afrikan ravitsemustutkimuksista. Ruokatabuista hän kirjoitti, että erityisesti eläinperäisiä ruokia vältetään. Kana ja kanan munat olivat monissa kylissä kielletty naisilta ja tytöiltä. Keniassa raskaana olevilta naisilta kiellettiin monen eläimen liha ja myös rasvaiset ruuat. Lisäksi määrättyjen kalojen syönti oli yleisesti kiellettyä naisilta. Kirjoittaja huomautti, että koska

koulutus oli lisääntynyt, vanhat heimon rangaistukset olivat höllentyneet ruokatabujen rikkojia kohtaan. Lisäksi kristinuskon leviäminen muutti ja vähensi ruokatabujen noudattamista (Martin 1953). Taulukossa 2 on kuvattu erilaisia ruokatabutyyppejä ja niiden vaikutuksia yksilön eri elämänvaiheisiin Kongossa, jossa Aunger (1994a) tutki ruokatabuja, jotka kieltävät jonkin, lähinnä eläinperäisen, ruuan syömisen.

Taulukko 2. Ruokatabutyypit ja näiden kuvaus ja perustelu Kongossa¹

Ruokatabutyyppi	Kuvaus/perustelu
Synnytys	Raskaana oleva nainen syödessään kyseistä eläintä, kohtaa vaikean ja vaarallisen synnytyksen
Eke-sairastuminen	Eke on kulttuurisesti määritelty sairaus, joka ilmenee vauvalla jos hänen vanhempansa syövät kiellettyjä eläimiä. Oireet ovat samantyyppisiä kuin malariassa
Vanhemmuus	Vanhemmat eivät saa syödä määrättyjä ruokia raskauden - eikä varhaislapsuuden aikana. Seuraus ruokatabun rikkomisesta on lapsen/lasten sairastuminen ja lisäksi jos vanhemmat syövät kiellettyä eläintä raskauden aikana sikiö omaksuu kielletyn eläimen epänormaalit piirteet.
Lapsuus	Lapsen syödessä kiellettyjä eläimiä hän sairastuu ja omaksuu eläimen epänormaalit piirteet.
Seksuaalinen viehättävyys	Teini-ikäisen tai nuoren syödessä kiellettyä eläintä, hänen seksuaalinen viehättävyytensä vähenee, jonka vuoksi hän ei pääse naimisiin.
Seremonia	Rajoitteet tiettyjen ruokien syömiseen liittyvät initiaatio-riitteihin. Esim. teini-ikäinen siirtyä aikuisuuteen tai miehiä kehoitetaan metsästämään tiettyjä eläimiä juuri synnyttäneelle vaimolleen, jotta tämä saa voimansa takaisin.
Asenne	Tiettyä eläintä ei mielletä ruuaksi. Tällainen asenne on yleistä monissa kulttuureissa, esim. vastenmielisyys hyönteisiä kohtaan.
Epävarmuus	Haastateltavat eivät olleet varmoja, onko ruokaa kohtaan olemassa tabu, koska hänelle ei ole vielä kerrottu asiasta (johtuen yleensä haastateltavan nuoruudesta).

¹Mukaiiltu Aungerin (1994a) taulukosta: "Types of Food Avoidances".

Ogbeide (1974) tutki Nigeriassa ruokauskomuksia, jotka koskivat erityisesti lapsia, raskaana olevia sekä äitejä. Tutkijat haastattelivat 27 iäkästä naista (yli 60-vuotiaita), jotka olivat valittu satunnaisotannalla. Tarkempaa menetelmää ei raportoitu. Tutkijat keskustelivat naisten kanssa raskauden aikaisista ruokauskomuksista heidän omassa kodissaan. Tutkittavat asuivat samassa kaupungissa, mutta edustivat eri etnisiä ryhmiä.

Lihan syömistä vältettiin, mutta myös muita vältettäviä ruokia mainittiin haastatteluissa, muun muassa jauhettu jamssi sekä isot sienet (Ogbeide 1974). Raskaana olevat naiset eivät saaneet syödä etanoita, koska ne aiheuttivat syntyvässä lapsessa voimakasta syljeneritystä. Myöskään munia tai maitoa ei raskaana oleva saanut syödä, jottei lapselle muodostuisi pahoja tapoja.

Raskaana olevan naisen suositeltiin syövän ruokaa, jota rotta on syönyt, jotta synnytys olisi yhtä helppo kuin rotilla (Ogbeide 1974). Jamssia ja sen ja kassavan sekoitusta pidettiin parempana energian lähteenä kuin maissia. Papuja ja kasviksia ei syöty ollenkaan tässä

väestössä, koska niiden uskottiin aiheuttavan vatsavaivoja (Ogbeide 1974). Kypsentämättömien tai puutteellisesti kypsennettyjen papujen syömisestä tuleekin todennäköisesti vatsavaivoja niiden sisältämien haitallisten yhdisteiden vuoksi. Martinin (1953) raportoimat tutkimukset ja Ogbeiden (1974) tutkimus ovat vanhoja, mutta mielenkiintoista on, miten tuoreemmissakin tutkimuksissa on havaittu samantyyppisiä piirteitä, muun muassa eläinten lihan välttämisen suhteen.

Lockett ja Grivetti (2000) tutkivat Nigeriassa ruuankäyttöä, painottaen luonnonvaraisten ruokakasvien käyttöä. Tutkimuksessa haastateltiin kyselylomakkeen mukaisesti yhteensä 100 aikuista miestä ja naista. Heistä vain 9 % vastasi kyllä kysymykseen ”Are certain foods encouraged/helpful during pregnancy”. Tutkittavista 29 % vastasi, että on olemassa haitallisia ruokia, joita tulee välttää raskauden aikana. Tutkittavista 22 % vastasi, että on olemassa suositeltavia ruokia ja 18 % vastasi, että on olemassa vältettäviä ruokia imetyksen aikana. Monia terveyden kannalta edullisia ruokia suositeltiin raskauden aikana. Lisäksi suositeltavat ruuat olivat monipuolinen yhdistelmä ruokia eri ruoka-aineryhmistä (hedelmiä, maitotuotteita, papuja, munia, maissia, lihaa, kasviksia, jamssia). Raskauden aikana tuli välttää karvaita ruokia (esimerkiksi tiettyä kaarnaa, kasvimehujä), mangoa, perunoita ja sokeria. Haastatteluissa esiin tulleiden kiellettyjen ruokien nauttimisen uskottiin aiheuttavan muun muassa keskenmenon. Imetyksen aikana oli myös suositeltavaa syödä erilaisia hedelmiä äidinmaidon tuotannon tehostamiseksi. Imettävien naisten tuli tästä huolimatta välttää mangoa, ruokaöljyä, öljyisiä ruokia, kurpitsaa ja sokeria, koska niiden syömisestä uskottiin pilaavan äidinmaidon ja vähentävän sen erityistä rinnasta tai aiheuttavan rintaruokitusta lapsessa mahavaivoja (Lockett ja Grivetti 2000).

Ene-Obong ym. (2001) tavoitteena oli tutkia, mitkä ovat tärkeimmät tekijät, jotka vaikuttavat Nigerian maaseudulla naisten ravitsemukseen ja terveydentilaan. Tutkimuksessa ei keskitytty erityisesti raskauden tai imetyksen aikaisiin tekijöihin. Viisi fokusryhmähaastattelua tehtiin 8-12 hengen ryhmissä, jotka oli jaettu iän ja sukupuolen mukaan. Haastatteluissa tuli esiin ruokatabuja, jotka kohdistuivat eläimiin. Raskaana olevat naiset eivät saaneet syödä erityisesti etanoita ja isoruokorottaa. Ene-Obongin ym. (2001) toteaa, että vain noin 8 % naisista noudatti näitä ruokatabuja. Kirjoittajat eivät raportoineet, millä menetelmällä ruokatabuja kysyttiin tai millä menetelmällä tutkittiin noudattavatko naiset ruokatabuja.

Malanzele (2002) raportoi Pohjois-Mosambikissa esiintyvistä raskauden aikaisista ruokauskomuksista. Tutkimusmenetelmänä oli ilmeisesti käytetty ryhmähaastattelua, jossa kukin ryhmä edusti erityisryhmää, kuten raskaana olevia naisia, vaikutusvaltaisia miehiä ja terveydenhuollon työntekijöitä. Malanzele (2002) totesi ruokauskomusten vaihtelevan alueittain. Osa haastatelluista tuntui pitävän ruokauskomuksia tärkeinä ja noudattavan niitä, mutta osalle niiden noudattaminen oli menettänyt merkityksensä. Perinteisten ruokauskomusten noudattamiseen vaikutti erityisen paljon raskaana olevan lähipiiri, kuten äiti, isoäidit ja tädit, jotka painostivat noudattamaan uskomuksia. Tämä korostui erityisesti maaseudulla, jossa ei ollut lähellä terveydenhuollon ammattilaisia. Malanzele (2002) arvioi, että ruokauskomukset heikensivät naisten ravitsemustilaa. Taulukossa 3 on esimerkkejä raskaana olevien ruokauskomuksista Mosambikissa.

Taulukko 3. Raskauden aikana vältettäviä ruokia ja niiden perustelut Mosambikissa¹

Vätettävät ruuat	Perustelu
Tietyt vihreät lehdet (port. folhas amargas)	Syöminen aiheuttaa keskenmenon
Lisko (port. salamandra)	Aiheuttaa aukkoja mahaan tai syntyvä lapsi tulee käyttäytymään kuin lisko
Kananmuna	Lapselle ei kasva hiukset
Banaani	Vauvalle tulee ongelmia
Piri-Piri (chili)	Vauvalle tulee punaiset silmät eikä hänellä ole kulmakarvoja
Kilpikonna	Pitkittää synnytystä
Kani	Vauva nukkuu silmät auki
Iso rotta (port. hudho)	Aiheuttaa vauvalle ummetusta
Seesamin siemen	Vauvalle tulee näppylöitä iholle
Rapu	Vauva syntyy ilman hiuksia
Sieni	Kohdunkaula sulkeutuu ja hidastaa synnytystä

¹ Mukailtu Malanzelen (2002) taulukosta: "Alimentos que segundo a população não devem ser consumidos por mulheres grávidas".

Marchant ym. (2002) tutkivat eteläisessä Tansaniassa raskaana olevia naisia ja heidän anemiastatustaan. Tutkijat haastattelivat (n=507) naisia ruokatabuista kyselylomakkeen avulla. Ruokatabuhaastatteluissa raskaana olevia naisia kehoitettiin mainitsemaan neljä ruokaa, jotka olivat kiellettyjä erityisesti raskauden aikana. Naisista 69 % mainitsi vähintään yhden kielletyn ruuan. Erilaisia kiellettyjä ruokia mainittiin yhteensä 24. Kielletyiksi ruuiksi raskauden aikana mainittiin eniten eri kalalajeja (39 %) ja toiseksi eniten eri lihoja (33 %).

Yleisimmät lihat, joita raskauden aikana tuli välttää, olivat kana, lehmä, sika, vuohi, seepra, virtahepo, piikkisika ja antilooppi (Marchant ym. 2002). Sekä kotieläinten että villieläinten liha kuuluivat kiellettyjen listalle. Muita usein mainittuja raskauden aikana kiellettyjä ruokia olivat ruuantähteet, sokeriruoko, linnun munat ja kassavan mukula. Uskottiin, että ruokatabun noudattamatta jättämisestä seurasi lapseen, äitiin ja synnytykseen liittyviä

vaikeuksia. Yksi ruoka pystyi aiheuttamaan monta seurausta, niin lapsessa kuin äidissäkin. Esimerkiksi kalan syönnistä seurasi, että lapsi sai kalan piirteitä (hän sylki ja hengitti kalan tavoin), lisäksi kalan luut vahingoittivat sikiötä, äidille tuli väsymystä ja mahakipua sekä synnytys myöhästyi, lapsi ei halunnut syntyä ja lapsivettä muodostui paljon. Kotieläinten ja villieläinten syöntiin liittyi samankaltaisia uskomuksia. Kotieläinten syönnin sanottiin aiheuttavan lapsessa eläimen piirteitä (lapsesta tulee hyppivä, ihon väritys muuttuu eläimen kaltaiseksi). Lisäksi kotieläinten syömisen uskottiin hidastavan lapsen napanuoran parantumista, aiheuttavan sairautta (lepra) ja vahingoittavan sikiötä. Lintujen munien syömisestä ajateltiin seuraavan lapsen kaljuuntuminen. Kassavan syönnistä seurasi lapselle monia vaivoja: kipua sikiössä, haluttomuus syntyä, ihon kesiminen ja vesityrä. Äidille kassavan syönnistä uskottiin seuraavan ilmavaivoja, mahakipuja, ummetusta, iso vatsa ja suuri ulosteen määrä synnytyksessä. Marchant ym. (2002) arvioivat, että ruokatabut, jotka kieltävät hyvät raudan lähteet, (liha, kala) pahentavat anemia-ongelmaa tässä väestössä. Näiden ruokatabujen noudattaminen myös lisää proteiinialiravitsemuksen riskiä.

Onuorah ja Ayo (2003) ovat katsausartikkelissaan käsitelleet Nigeriassa havaittuja ruokatabuja kolmen tutkimuksen perusteella. Tutkimukset oli tehty 1970-luvulla ja tutkimusmenetelmien kuvaus puuttui kokonaan. Eläinten lihat kattoivat suurimman osan vältetyistä ruuista (20-30 eri eläintä). Muitakin mainittiin, esimerkiksi juuri maasta nostettu jamssi, tietyt taro juuren lajikkeet, sienet, risiinin siemenet, kassava ja kaikki kassavasta valmistetut tuotteet sekä bataatti. Suurin osa ruokatabuista koski kaikkia ihmisiä, mutta raskaana oleville naisille, lapsille ja tytöille oli lisäksi omat ruokatabunsa.

Lepakoiden syöminen oli raskaana olevilta naisilta kokonaan kielletty (Onuorah ja Ayo 2003). Niiden syömisen pelättiin tekevän syntyvistä lapsista yhtä karvaisia ja rumia kuin lepakot. Tietyt taro juuren lajikkeet olivat kiellettyjä, koska ne kuuluivat pahoille hengille. Mikäli tuleva äiti söi näitä, hän synnytti henkisesti sekä fyysisesti heikon lapsen. Isoruokorotan syömisestä uskottiin seuraavan raskaana olevalle naiselle pitkä synnytys ilman apua. Sen lisäksi syntyneelle vauvalle aiheutui mahdollisesti kouristuksia. Antiloopin liha oli kiellettyä raskaana olevilta sekä menstuoivilta naisilta. Antiloopilla uskottiin olevan pitkäkestoiset, kivuliaat ja hallitsemattomat kuukautiset, jolloin myös antiloopin lihaa syöneelle naiselle uskottiin tulevan vastaavanlaiset kuukautiset. Raskaana oleville antiloopin lihan syönnin uskottiin aiheuttavan kivuliaan synnytyksen. Lisäksi syntyneestä lapsesta ajateltiin tulevan antiloopin kaltainen. Pääasiassa hyviä proteiininlähteitä kerrottiin vältettävän.

Kahdessa Pohjois-Laosin läänissä tutkittiin ihmisten tietämystä, asenteita, uskomuksia ja käytäntöjä, jotka liittyivät naisen ja lapsen ravitsemukseen (Holmes ym. 2007). Laadullinen tutkimus toteutettiin paikallisten toimesta, jotka koulutettiin tutkijoiksi. Molemmista lääneistä valittiin neljä suurinta etnistä ryhmää, joiden kylissä tutkimusryhmä kävi kolmena päivänä kussakin. Tutkijat haastattelivat avainhenkilöinä kyläpäällikköä, perinteistä kättilöä ja parantajia. Fokusryhmähaastatteluja tehtiin miesten, naisten, ikääntyneiden ja nuorten ryhmissä.

Raskauden aikaisia ruokauskomuksia oli vähän verrattuna synnytyksen jälkeisiin tai imetyksen aikaisiin ruokauskomuksiin (Holmes ym. 2007). Akha-etnisen ryhmän keskuudessa villit eläimet, fermentoitu ruoka ja kurpitsan lehdet olivat kiellettyjä raskauden aikana. Akhat kertoivat miksei villieläinten lihaa saanut syödä: ”...because if we eat these animals we will have difficulties during delivery and our child will not be healthy and may become disabled.” Viidennestä raskauskuukaudesta eteenpäin suositeltiin syötäväksi vain viljeltyjä kasviksia, eikä metsästä kerättyjä kasviksia tai sieniä.

Synnytyksen jälkeisiä ruokauskomuksia oli runsaasti. Joitakin esimerkkejä on esitetty taulukossa 4. Ruokauskomukset olivat yleisiä kaikissa etnisissä ryhmissä, mutta vaihtelivat kylien välillä ja kylien sisällä (Holmes ym. 2007). Usein miesten kertomat ruokauskomukset olivat naisten kertomia ruokauskomuksia laajempia ja monimutkaisempia. Mielenkiintoista oli, että miehet ”tiesivät” tarkemmin naisiin kohdistuvat ruokauskomukset kuin naiset itse. Ruokauskomuksista keskustelu ja niiden jakaminen tapahtui ilmeisesti koko perheen kesken. Villieläinten ja luonnonvaraisten kasvien välttäminen raskauden ja synnytyksen jälkeen oli ongelma, koska metsä tarjoaa laajan valikoiman erilaista ruokaa tälle väestölle. Myös vauvaan kohdistui paljon haitallisia ruokauskomuksia, jotka yhdessä äitiin kohdistuvien ruokauskomuksien kanssa, loivat heikon lähtökohdan lapsen kehitykselle. Myös terveydelle hyödyllisiä ruokauskomuksia esiintyi, muun muassa kasvien suosiminen synnytyksen jälkeen.

Kaloja ja erityisesti lihoja vältetään usein kehittyvissä maissa, erityisesti Afrikassa ja välttäminen kohdistuu usein raskaana oleviin tai imettäviin naisiin. Kalan ja lihan välttäminen voi merkittävästi vaikeuttaa riittävän ravintoaineiden saannin. Raportoidut syyt lihan välttämiseen liittyivät toistuvasti kyseisen eläimen käyttäytymisen tai ulkonäköön, jonka uskottiin tarttuvan lapseen. Tutkimusmenetelmät olivat usein puutteellisesti ilmaistu.

Ruokauskomuksien noudattaminen ja suositeltavat ruuat olivat usein jääneet tarkastelun ulkopuolelle. Voi olla, että osassa tutkimuksissa oli keskitytty erityisesti vältettäviin eläinruokiin, jonka vuoksi myös tulokset olivat sen suuntaisia. Monessa tutkimuksessa tuli esiin myös kasvipöeräisten ruokien välttäminen raskauden tai synnytyksen aikana (Ogbeide 1974, Lockett ja Grivetti 2000, Malanzele 2002, Marchant ym. 2002, Onuorah ja Ayo 2003, Holmes ym. 2007).

Taulukko 4. Laosin synnytyksen jälkeisiä ruokauskomuksia jaettuna vältettäviin ja suositeltaviin ruokiin, näiden perustelu ja kestot eri etnisten ryhmien mukaan¹

Etninen ryhmä	Vältettävät ruuat	Suosittelavat/sallitut ruuat	Perustelu
Lue	Liha ja suola (5 päivää) Valkoinen puhveli ja kana, nauta, ankka, fermentoitu kala, banaani, munakoiso (5kk ² –3 vuotta) Kasvikset (3 päivää)	Kypsennetty kuivattu kala, musta puhveli, sika, riisi, vihreät lehtikasvikset, kaali, peruna	Vältettävien ruokien syöminen aiheuttaa lepra ja muita sairauksia, päänsärkyä, huimausta. Suositeltavat ruuat: pitää olla hyvää ruokaa, muuten lapsi ei kasva kunnolla.
Khmu	Tuore liha, tietyt kalat (1 – 5kk) Kasvikset, joissa keltainen kukinto (kukkakaali) ja kutittavat hedelmät (papaija)	Riisi, kasvikset, sika, musta kana, ankka, kalkkuna	Vältettävien ruokien syöminen aiheuttaa verenvuotoa, sairauden tai kuoleman.
Akha	Villit eläimet (4 – 8kk) Öljyinen ja paistettu ruoka (3–4 päivää)	Riisi, keitetty sika, kalan alemmat osat (koska ylempi osa on karvaan makuinen), linnun munat	Paistettu ja fermentoitu ruoka aiheuttaa äidille ja lapselle vatsakipua ja muita sairauksia sekä vaikuttaa äidinmaidon tuotantoon. Lisäksi lapsen napanuora ei ehkä kuivu.
Hmong	Punainen liha, hedelmät, suurin osa saatavilla olevista kasviksista (20–30 päivää)	Valkoinen riisi, sika, kala, lehtisalaatti, pavut	Vältettävien ruokien syöminen aiheuttaa sairautta, yskää ja vahingoittaa kohtua.
Yao	Hedelmät ja kurpitsa (1kk)	Riisi, riisiviini, kana, inkivääri	Hedelmät tekevät äidistä laihan ja kalpean. Kurpitsan syöminen tekee vatsasta kurpitsan muotoisen. Inkivääri sekoitettuna veteen ehkäisee sairauksia.
Phuthai	Koira, hirvi, sika, kilpikonna, sammakko, koiraseläimet (2 päivää–2kk)	Riisi, naaraseläimien liha, kana	Vältettävien ruokien syöminen aiheuttaa ripulia ja verenvuotoa kohdusta.

¹ Mukailtu Holmes ym. (2007) taulukosta: "Post-natal food taboos found within ethnic groups". ²kk=kuukausi

2.2.4 Ruokauskomusten noudattaminen

Ruokauskomustutkimusten ongelma on ollut se, että harvoin on otettu huomioon käyttäytyvätkö ihmiset ruokauskomustensa mukaisesti. Ruokauskomusten olemassaolo ei vielä kerro noudatetaanko niitä. Vain sellaisilla ruokauskomuksilla, joita noudatetaan, on terveydellistä merkitystä. Jo pelkkä kysyminen: "noudatatteko tätä ruokauskomusta?", voi tuoda lisää tietoa. Vastaus voi johtaa tutkijaa myös harhaan, riippuen siitä millaisen kuvan tutkittava haluaa antaa itsestään. Tutkittava voi ajatella, ettei uskalla ketoa jättäneensä noudattamatta jotain ruokauskomusta, koska se ei ole hyväksyttävää kyseisessä kulttuurissa. Toinen voi ajatella, että ruokauskomukset ovat vanhanaikaista hömpötystä, eikä niitä

nykyaikana kukaan noudata, kuitenkin salaa itse uskoen niihin. Joskus ei ole parempaa tietoa ruokauskomusten todellisesta noudattamisesta kuin se mitä haastattelussa voi tutkittavalta kysyä. Ruokauskomusten todellinen noudattaminen saadaan selville parhaiten havainnoimalla suhteellisen pitkän ajan tutkittavien ruuankäyttöä tai muilla toistuvilla ruuankäytön tutkimusmenetelmillä. On kuitenkin muistettava, että havainnoinnissakin on omat ongelmansa. Se voi muuttaa tutkittavien käyttäytymistä sen mukaiseksi, mitä he olettavat tai haluavat tutkijan näkevän, ainakin asetelmassa, jossa tutkija ei havainnoi salaa.

Ruuan puute voi saada ihmiset olemaan noudattamatta ruokauskomuksia säilyäkseen hengissä. Kuitenkin usein tilanteen palatessa normaaliksi ihmiset jatkavat ruokauskomusten noudattamista (Onuorah ja Ayo 2003). Kulttuurissa voi esiintyä muita uskomuksia ja keinoja, joiden avulla ruokauskomuksien noudattamatta jättämisen seurauksen voi välttää. Kongossa esiintyy käsite '*dawa*' (Aunger 1992). Se on niin sanottu lääke, joka "kumoo" kielletyn ruuan syömisen ja näin estää ruokatabun rikkomisesta aiheutuvan epätoivotun seurauksen. *Dawa* on yleensä jokin metsästä löytyvä kasvi, joka syödään kielletyn ruuan syömisen jälkeen. Vain osalla yhteisön jäsenistä on tietoa *dawan* käytöstä.

Monessa tutkimuksessa on tullut esille, että yhteisössä kaikki eivät noudata yhteisiä ruokauskomuksia. Aungerin (1992) ruokatabu-haastatteluissa jotkut tutkittavat kertoivat miksi he eivät jostain syystä noudattaneet kertomaansa ruokatabua. Yksilö ei noudattanut kertomaansa ruokatabua jos: tutkittava epäili sen ihmisen luotettavuutta, joka oli jakanut tiedon ruokatabusta hänen kanssaan; hän ei uskonut koko uskomusjärjestelmään kulttuurisista ruokatabuista, esimerkiksi toisen uskomusjärjestelmän vuoksi (kristinusko) tai hän oli välittämättä ruokatabusta, eikä pelännyt sen rikkomisesta koituvia fyysisiä tai sosiaalisia seurauksia.

Hutter (1996) tutki eteläisen Intian maaseudun naisten ruuankäyttöä tavoitteenaan selvittää vähentävätkö naiset todella ruuansaantiaan raskauden aikana, kuten olivat syvällisissä haastatteluissa raportoineet aikaisemmassa tutkimuksessa. Tutkimus tehtiin vuosina 1990-92. Mahdollisesti raskaana olevien naisten kotona käytiin (yhteensä noin 1000 kodissa) yhdessätoista eri kylässä ja mm. heidän painonsa ja pituutensa mitattiin. Naisten ollessa raskaana tai tullessaan raskaaksi heidät valittiin tutkimukseen. Yhteensä 186 raskaana olevaa naista osallistui tutkimukseen. Ruuankäyttöä mitattiin 24 tunnin ruuankäyttöhaastatteluilla kolmena eri päivänä sekä havainnoimalla ruuankäyttöä viisi kertaa koko raskauden aikana. Hutter (1996) ei raportoi tarkemmin havainnointimenetelmää, esimerkiksi missä se tehtiin,

kuinka kauan yksi havainnointikerta kesti ja punnittiinko syödyt ruuat. Suurin osa tutkittavista oli köyhiä hinduja, eri kasteista ja iältään 14–24-vuotiaita sekä menneet naimisiin keskimäärin alle 16-vuotiaina. Yli puolet naisista kärsi kroonisesta energian puutteesta ja 13 % vakavasta energian puutteesta (BMI alle 16.0).

Ruokavalio oli naisilla yksipuolista ja koostui pääasiassa *rotista*, joka on pannukakun tapainen ja tehty durrasta ja vedestä (Hutter 1996). Proteiinin, energian ja raudan, muttei kalsiumin saanti, laski raskauden aikana. Energian saanti laski keskimäärin 130 kcal raskauden aikana päivää kohden. Koko raskauden aikainen energian saanti pystyttiin laskemaan vain 41 tutkittavalta. Naiset, joilla oli raskauden alkaessa parempi ravitsemustila ja joiden edellisestä raskaudesta oli lyhyempi aika, vähensivät todennäköisemmin energiansaantiaan raskauden viimeisellä kolmanneksella kuin muut. Naiset, joilla oli parempi ravitsemustila, vähensivät energian saantiaan merkitsevästi enemmän ja saavuttivat saman tason energian saannissa, kuin aliravitut naiset raskauden viimeisellä kuukaudella. Kaikkien tutkittavien osalta oli nähtävissä suuntaus energian saannin vähenemiseen koko raskauden aikana. Havainnoinnin ja 24 tunnin ruuankäyttöhaastattelun perusteella syömisen vähentäminen raskauden aikana ei ollut niin suurta, kuin olisi voinut odottaa syvähaastattelujen perusteella. Energiansaanti väheni raskauden aikana eniten niiden naisten osalta, joilla oli parempi ravitsemustila ja korkeampi sosioekonominen asema. Eli heillä, joilla oli niin sanotusti varaa vähentää energian saantiaan.

Bangladeshilaiset naiset, jotka uskoivat, että on suotuisaa syödä vähemmän raskauden aikana kuin yleensä, myös raportoivat syöneensä vähemmän edellisen raskauden aikana (95,8 %) (Karim ym. 2002). Naisista, jotka uskoivat että on suotuisaa syödä enemmän raskauden aikana, vain 60,6 % raportoi tehneensä niin edellisen raskauden aikana. On ehkä helpompaa passiivisesti välttää syömistä, kuin aktiivisesti syödä enemmän tai tiettyjä ruokia. Hartini ym. (2005) raportoivat Indonesian köyhien ja maalla asuvien raskaana olevien naisten vähentäneen merkitsevästi ruokatabujen raportoimista taloudellisen kriisin aikana. Tämä voi viitata siihen, että heikon taloudellisen tilanteen ja ruuanpuutteen vuoksi naiset eivät noudattaneet tarkasti ruokauskomuksia. Tämä voi kohdistua sekä vältettäviin ruokiin (jolloin niitä syödäänkin) että suositeltaviin ruokiin (jolloin ne jätetään syömättä).

Raportoituja ruokauskomuksia ilmeisesti noudatetaan melko järjestelmällisesti, mutta mahdollisesti joustavasti niissä rajoissa mihin yksilö kykenee niitä noudattamaan.

2.3 Ruokauskomusten noudattamisen vaikutus ravitsemustilaan

Yhtään tutkimusta, jossa olisi selvitetty ruokauskomusten noudattamisen vaikutusta ravitsemustilaan, ei löytynyt. Aunger (1992, 1994a) ja Bentley (1999) ovat yrittäneet teoriassa laskea ravitsemuksellista taakkaa, josta voisi päätellä ruokauskomuksien vaikutusta ravitsemustilaan.

Aunger (1992) tutki Zairen, nykyisen Kongon demokraattisen tasavallan, Ituri metsän asukkaiden ruokatabuja. Ituri metsän väestö koostui neljästä eri etnisestä ryhmästä, jotka saivat ruokansa puutarhanhoidosta tai maanviljelystä (engl. horticulturalist=maanviljelijä) tai keräilystä (engl. forager=keräilijä). Aunger (1992) arvioi ja laski ruokatabuista tiettyjen ruokien syömättömyydestä aiheutuvan ravitsemuksellisen taakan. Ravitsemuksellinen taakka tarkoitti energiamäärää, mikä sisältyi kiellettyihin ruokiin ja oli siten pois yksilön kokonaisenergian saannista. Haastateltavia oli 449, joista 187 oli naista. Suurin etninen ryhmä oli sudanilaiset (n=284, maanviljelijät) ja pienin ryhmä oli tswat (n=27, keräilijät), muut kaksi olivat bantut (n=82, maanviljelijät) ja efet (n=46, keräilijät). Haastatteluisa kysyttiin syömiseen liittyvät rajoitukset 140 eri eläinlajia kohden. Eläimet olivat paikallisia nisäkkäitä, lintuja, matelijoita, hyönteisiä sekä äyriäisiä. Haastattelut olivat ilmeisesti melko strukturoituja.

Ruokatabujen ravitsemuksellisen vaikutuksen laskemiseksi Aunger (1992) selitti, mikä olisi väestön potentiaalinen ruokavalio, mitä ruokatabuja heillä on sekä mikä on heidän todellinen lihan kulutuksensa. Potentiaalisen ruokavalion arvioimiseksi otettiin huomioon kulttuurissa hyväksytyt ruoka-aineet, yksilön saatavilla olevat ruuat, lihan kulutus ja puutarhojen koot. Tutkittavien ruokatabut kohdistuivat lähes täysin lihaan, joten Aunger (1992) arvioi mahdollisen ruokavalion sen perusteella kuinka merkittävää lihan kulutus oli tässä väestössä. Todellinen lihan kulutus selvitettiin toistuvilla haastatteluilla vähintään yhden taloudessa asuvan henkilön kanssa ja lihan määrä arvioitiin ruhonosien tai syötyjen eläinten määrällä yhtä taloutta kohden. Haastattelut sekä havainnoinnit lihan kulutuksesta tehtiin 18 kylässä (sisältäen 129 taloutta) 3,5 kuukauden ajan sekä lisäksi kuudessa kylässä vielä 9 kuukautta. Lihojen ravintoainekoostumus perustui Plattin (1962) Afrikan ja trooppisten maiden elintarvikkeiden koostumustietotaulukkoon (Aunger 1992).

Mahdollisen ruokavalion energiamääräksi arvioitiin 2000 kcal per päivä kaikille maanviljelijöille ja 2366 kcal/vrk keräilijöille (Aunger 1992). Tästä vähennettiin raportoidut

ruokatabut energiana. Ruokatabut oli raportoitu yksilöä kohden ja ruokatabujen keskimääräinen ravitsemuksellinen vaikutus jaettiin sukupuolen mukaan sekä eri elämänvaiheisiin. Ruokatabuista johtuva ravitsemuksellinen taakka laskettiin prosentteina mahdollisesta ruokavalion energiamäärästä. Esimerkiksi sudanilaisten aikuisten naisten ruokatabujen ravitsemuksellinen taakka oli 2,8 % ja tswa poikalasten 0,1 %.

Ruokatabuhaastatteluissa keskusteltiin myös noudattaako haastateltava kertomiaan ruokatabuja sekä onko haastateltavalla mahdollista käyttää *dawaa* (Aunger 1992). Jos haastateltava kertoi, ettei aina noudata ruokatabua, tutkimuksessa oletettiin, ettei hän missään tilanteessa noudata ruokatabua. Samoin jos haastateltava kertoi tietävänsä *dawan* ruokatabua kohtaan, tutkimuksessa oletettiin, että hän käyttää *dawaa* aina ja tällöin myös syö kyseistä lihaa aina kun sitä on saatavilla. Kun otettiin huomioon ruokatabujen noudattaminen sekä *dawat* laskettiin ruokatabujen ravitsemuksellinen taakka. Todellinen ravitsemuksellinen taakka oli 40 % vähäisempi kuin pelkästään raportoitujen ruokatabujen aiheuttama taakka.

Keskimäärin ruokatabuista johtuva ravitsemuksellinen taakka oli merkityksettömän pieni (Aunger 1992). Yksilöiden välillä oli kuitenkin merkittäviä eroja, joten joidenkin yksilöiden kohdalla ruokatabuista johtuva energian saannin väheneminen oli merkittävää. Kaikista etnisistä ryhmistä naiset raportoivat useammin noudattavansa ruokatabuja kuin miehet. Sukupuolten välinen ero johtuu ainakin osittain siitä, että suuri osa naisiin kohdistuvista ruokatabuista koskee raskautta ja synnytystä, jonka vuoksi naiset, taatakseen oman ja lapsensa selviytymisen, ehkä johdonmukaisemmin noudattivat ruokauskomuksia kuin miehet. Bantu- ja efenaiset noudattivat tarkemmin ruokatabuja kuin sudanilaiset- ja tswanaiset. Aunger (1992) epäili, että se johtui siitä, etteivät bantut ja efet halunneet kertoa mieshaastattelijoille etteivät he noudata ruokatabuja kulttuuristen tekijöiden vuoksi.

Sudanilaisten naisten ravitsemuksellinen taakka väheni raskauden aikana *dawan* ansiosta 12 % ja miehen elinkaaren osalta taakka väheni 16 % (Aunger 1992). *Dawan* käyttö oli paljon yleisempää miehillä kuin naisilla. Tämä johtui todennäköisesti siitä, että *dawa* oli yleensä jokin metsän kasvi ja miehet viettivät paljon aikaa metsästämisessä, kun taas naiset olivat kotona lasten kanssa. Naiset kokivat kaikissa etnisissä ryhmissä suuremman ravitsemuksellisen taakan kuin miehet.

Aunger (1994a) tutki myös ruokatabuista seuraavien ravitsemuksellisten taakkojen variaatiota yksilöiden sekä elämänjaksojen välillä. Aineisto koostui 424 tutkittavan (180 naisen) haastatteluista, samalla menetelmällä kuin edellisessä tutkimuksessaan (Aunger 1992). Monet ruokatabuista kohdistuivat vain tiettyyn elämänjaksoon, kuten raskauteen, jolloin raskaudenaikainen ravitsemuksellinen taakka oli merkittävästi suurempi kuin keskimääräinen koko elinajan taakka. Maksimaalinen ravitsemuksellinen taakka oli raskauden aikana 9,1 % (Aunger 1994a). Tämä perustui karkeaan keskimääräiseen arvioon energiankulutuksesta, johon ei ole otettu mukaan raskauden aiheuttamaa lisäenergian tarvetta.

Sudanilaiset erosivat merkittävästi muista etnisistä ryhmistä (Aunger 1994a). Heillä oli suuret ravitsemukselliset taakat johtuen monista ruokatabuista. Keräilijöiden ravitsemukselliset taakat koostuivat lähes pelkästään raskauden aikaisista ruokatabuista. Ravitsemukselliset taakat olivat koko aineistossa korkeimmillaan lapsuudessa; kahden ensimmäisen elinvuoden aikana sekä raskaudessa.

Aungerin (1992, 1994a) tutkimuksissa oli mielenkiintoiset, mutta liian haastavat tavoitteet. Tutkimuksissa tehtiin karkeita yleistyksiä ja arvioita, joiden perustelu ei ollut vakuuttavaa. Laskelmat ravitsemuksellisesta taakasta voidaan kyseenalaistaa, mutta tutkimukset antavat silti paljon tietoa alueen ruokauskomuksista ja viitteitä siitä vaikuttavatko ne tutkittavien ravitsemustilaan. Lihan kulutus kylissä oli arvioitu ruokatalouksien havainnoinnin ja haastattelujen perusteella olevan ihmistä kohden 135 grammaa päivässä (Aunger 1992). Pääosin paikalliset haastattelijat kysyivät vähintään yhdeltä talouden jäseneltä mitä lihoja oli syöty edellisen haastattelun jälkeen. Syödyn lihan määrän kirjattiin ruhon osien tai kokonaisten eläinten määränä yhtä taloutta kohden (Aunger 1992). Tässä ei huomioitu ruuan eriarvoista jakamista perheissä eikä ylipäätään yksilökohtaista lihan syömistä. Karkea yleistäminen lihan syömisen määrästä ruokatalouden tasolta yksilötasolle vaikuttaa oudolta. Lisäksi mahdollinen ruokavalio laskettiin todellisesta lihan kulutuksesta, johon tietysti vaikutti vallalla olevat ruokatabut. Lisäksi jäi epäselväksi miten ruokien saatavuus otettiin huomioon laskettaessa mahdollista ruokavaliota. Ruuankäyttöä kokonaisuudessaan ei tutkittu.

Kaikkien lihojen energiamäärä arvioitiin olevan 1,8 kcal/g (Aunger 1992). Tämäkin arvio on voinut viedä tuloksia harhaan, koska sen perusteella laskettiin mahdollinen ruokavalio. Myös arvio tutkittavien energian tarpeesta oli hyvin karkea, eikä siinä otettu huomioon

sukupuolista eroa tai fysiologista tilaa, esimerkiksi raskautta. Suurin ravitsemuksellinen taakka kohdistui raskauteen. Tutkimustulokset olivat hyvin tarkkoja prosenttilukuja siitä, miten paljon energiaa niin sanotusti menee hukkaan ruokatabujen vuoksi, mutta luvut pohjautuivat hyvin karkeisiin arvioihin ja yleistyksiin. Lisäksi laskukaavoja ei raportoitu. Oleellisempaa olisi ollut tutkia proteiinin kuin energian osuutta ruokavaliossa, ottaen huomioon, että ruokatabut kohdistuivat lähes yksinomaan lihaan ja kalaan.

Bentley ym. (1999) tutkivat Kongon lese-etniseen ryhmään kuuluvien naisten ruokatabuja, ruuan kulutusta, ruuan jakamiseen liittyviä käytäntöjä, puutarhojen kokoja sekä naisten työpanosta. Tavoitteena oli tutkia miten naiset kontrolloivat syömistään olosuhteissa, kun ruuasta on puutetta. Naiset luokiteltiin sudanilaisiksi Aungerin tutkimuksissa (1992, 1994a). Naiset tekivät suuremman osan maataloustöistä kuin miehet (naisilla 44 % ajasta meni työntekoon, miehillä 27 %) (Bentley 1999). Yleensä suurin työpanos viljelyksiin tehtiin nälkäkautena. Keskimäärin väestön BMI oli normaali (>18,5), mutta nälkäkautena noin neljäsosalla BMI laski alle 18,5. Naisten paino laski merkittävästi enemmän kuin miesten (Bentley ym. 1999).

Ruokailutilanteita havainnoitiin yhteensä 204 tuntia kahdeksan kuukauden ajalta (Bentley ym. 1999). Tutkittavia oli 30 naista. Heidän kaikki ruuan saantiin liittyvät käytännöt kirjattiin muistiin ja kaikki syömiset ja juomiset punnittiin ennen syömistä. Lihan kulutusta tutkittiin havainnoimalla sekä haastatteleamalla 64 naista. Lisäksi aineistona käytettiin 284 naisen strukturoituja haastatteluja ruokatabuista (Bentley ym. 1999). Aineisto oli osittain samaa kuin Aungerin tutkimuksissa (1992, 1994a).

Lesenaisten ruokavalio koostuu pääasiassa kassavan mukuloista sekä sen lehdistä (Bentley ym. 1999). Naiset, joilla oli paljon ruokatabuja, säätelivät ruuansaantiaan kasvattamalla suurempia puutarhoja. He söivät enemmän kasvikunnan tuotteita, kuin naiset, joilla oli vähemmän ruokatabuja. Lisäksi *dawan* käyttöä esiintyi heillä enemmän, mutta vähemmissä määrin kuin lesemiehillä. Naiset säätelivät ruuansaantiaan myös napostelulla. Heidän oli helppo napostella esimerkiksi ruuanlaiton yhteydessä, joka tapahtui suojassa muiden katseilta. Satokaudella napostelukertoja oli 26 % kaikista ruokailukerroista, kun taas nälkäkaudella napostelut lisääntyivät jopa 44 prosenttiin ruokailukerroista. (Bentley 1999).

Ruokauskomusten noudattamisen merkitystä ravitsemustilaan on vaikea tutkia, koska niin monet muutkin tekijät vaikuttavat ravitsemustilaan. Tutkimus antaa kuitenkin viitteitä siitä,

ettei ruokauskomuksilla välttämättä ole suurta ravitsemuksellista merkitystä väestötasolla, mutta yksilötasolla niillä voi olla suurikin merkitys. Lisäksi naiset, joihin kohdistui paljon ruokatabuja, kokivat sen myös psyykkisesti raskaaksi, ja olivat katkeria siitä, miksi juuri he eivät saaneet syödä juuri mitään hyvää ruokaa/lihaa (Aunger 1992). Huomionarvoiset seikat ovat niin sanotut poikkeustilanteet, jolloin ruokauskomuksia ei ehkä tarvitsekaan noudattaa sekä myös se miten yksilöt mahdollisesti kompensoivat ruokauskomuksien noudattamisesta johtuvaa yksipuolisempaa ruokavaliotaan.

2.4 Kirjallisuuden tarkastelua

Raskaana olevien ja imettävien naisten ruokauskomuksiin liittyviä julkaisuja oli vähän ja tutkimukset oli tehty eri puolilla maailmaa. Afrikassa ilmeisesti on tehty vain muutama ravitsemusnäkökulman omaava tutkimus raskauden ja imetyksen aikaisista ruokauskomuksista. Erilaisia raportteja voi olla olemassa. Mosambikin ruokauskomuksista ei löytynyt yhtään englanninkielistä julkaisua, löytyi vain yksi portugalinkielinen kansalaisjärjestön raportti (Malanzele 2002).

Jotkin tutkimukset olivat keskittyneet selkeästi vain ruokatabuihin (Ali ym. 2004, Santos-Torres ja Vasquez-Garibay 2003, Marchant ym. 2002), jolloin suositeltavien ruokien olemassaolo jäi epäselväksi. Näin ollen ymmärrys koko ruokauskomusjärjestelmästä on voinut jäädä puutteelliseksi ja sen vaikutus ravitsemukseen. Esimerkiksi suositeltava ruoka voi ravintoarvoltaan korvata kielletyn ruuan. Myös ruokien saatavuus tutkimusalueella oli usein jätetty liian vähälle huomiolle.

Monessa tutkimuksessa oli otettu huomioon ruuankäyttöhaastatteluilla tai havainnoinnilla, mitä naiset todella syövät ja mistä heidän ruokavaliionsa koostuu (Laderman 1983, Hutter 1996, Gittelsohn ym. 1997, Bentley 1999, Ene-Obong ym. 2001, Hartini ym. 2005, Christian ym. 2006). Ruuankäyttöhaastattelut ja ruokatilanteiden havainnointi tuo tietoa ruokavaliion kokonaisuudesta sekä ruokauskomusten noudattamisesta, jolloin voidaan arvioida, mikä vaikutus ruokauskomuksilla voi olla naisten ravitsemustilalle.

2.5 Ruokauskomusten alkuperä ja kulttuuriset merkitykset

Kulttuuriset ruokauskomukset voivat olla (valta)uskonnollista alkuperää. Ne ovat saattaneet ajan kuluessa muuttaa muotoaan, niin ettei uskonnollista vivahdetta ole enää havaittavissa.

Toisaalta (ruoka)uskomusjärjestelmää on ehkä vaikea erottaa uskonnosta. Ruokauskomuksen perustelu on voinut muuttua täysin alkuperäisestään (Simoons 1994). Tästä huolimatta ruokauskomus on kiinteä osa kyseistä kulttuuria, koska se on sen kulttuurin tuotos. Kaikissa kulttuureissa ja yhteisössä on sääntöjä, ennakkoluuloja ja käytäntöjä ruokaa kohtaan (Simoons 1994). Osa näistä on tiedollisia, osa tiedostamattomia ja niiden alkuperä on jäänyt historian hämäämään. Ruokauskomukset voivat olla itsestään selviä asioita, eikä niitä ole tarpeen selittää tai niiden noudattamiseen ei tarvitse olla perusteltua syytä. Ihmisten muistamattomuus, uudet asiat ja ihmiset muuttavat ruokauskomuksia.

Kun tietystä ruuasta on tullut kiellettyä yhteisössä, kiellettyyn ruokaan liitetään voimakkaita inhon tunteita, jotka estävät ruuan syömisen (Simoons 1994). Tilanteessa, jossa ruokaa tästä huolimatta syödään, voi aiheuttaa pahoinvointia, mikä edelleen vahvistaa ruokatabun asemaa. Vasta kun on yhteisesti hyväksyttyä syödä aikaisemmin kiellettyä ruokaa, voidaan ottaa huomioon kyseisen ruuan muita ominaisuuksia, kuten makua, saatavuutta, hintaa ja ravitsemuksellista arvoa. Herää kysymys voisiko muutos lähteä myös tiedosta ruuan terveellisyydestä ja hitaasti edetä ruuan hyväksyttävyyteen yhteisössä?

Kalan syömisen välttämisellä on pitkä historia. Antiikin Egyptin yhteisöissä kaloja uhrattiin uskonnollisissa menoissa ja tiettyjä kaloja myös mummioitiin (Simoons 1994). Tällaisen pyhän kalan syöminen oli kiellettyä. Toisaalta ajateltiin kalan olevan epäpuhdas, eikä kalaa syönyt ihminen päässyt hautajaiskappeliin. Mahdollisesti tämän tyyppinen kalan välttäminen on levinnyt Pohjois-Afrikasta Itä-Afrikkaan, jossa kalaa ei arvostettu ja Etelä-Afrikkaan, jossa kalan syönti oli kiellettyä. Kalaa pidettiin epäpuhtaana vesikäärmeenä ja sen syömistä pidettiin allottavana ja alentavana. Sika -kotieläimen leviäminen Afrikkaan oli vaikeaa, osaltaan ehkä sen outouden vuoksi, mutta myös Islamin levittäytyessä samoihin aikoihin Afrikkaan. Pohjois-Afrikassa, Ibrimissä, muslimit juhlivat sotavoittoaan kristityistä vuonna 1173 muun muassa tappamalla kaikki 700 sikaa, jotka he löysivät alueelta. Vaikka ruokatabu juontaa juurensa uskonnosta, siihen liittyy aina myös sosiaalinen ja historiallinen puoli, jotka myös pitävät ruokatabua yllä.

Kananmuniin on liitetty vahvaa symboliikkaa hedelmällisyydestä ja siksi sitä ei ole pidetty ruokana (Simoons 1994). Tähän liittyen erityisesti raskaana olevat eivät ole saaneet syödä munia. Myös esimerkiksi Suomessa maaseudulla on ollut tapana haudata kananmuna peltoon hyvän sadon takaamiseksi. Jotkin ruokatabuista voivat olla peräisin siirtomaa-ajalta, jolloin siirtomaiden hallitsijat ovat sepitelleet tarinoita paikallisille (Kuusipalo, suullinen tiedonanto

2010). Esimerkiksi lapset eivät saaneet syödä kananmunia, jottei heistä tule varkaita. Tällaisella ruokatabulla kolonialistit ovat mahdollisesti yrittäneet pelotella paikallisia omista itsekkäistä syistä.

Ruokauskomusten merkitykset voivat pohjimmiltaan olla terveyttä edistäviä tai terveyttä vaarantavia (Messer 1984). Joissakin tapauksissa ruokauskomusjärjestelmä voi edistää monipuolisempaa ja kestävämpää ruuankäyttöä. Ruokauskomuksen noudattaminen voi johtaa parempaan ravitsemustilaan kuin noudattamatta jättäminen, vaikka se selitetään kulttuurissa eri tavalla (Jerome ym. 1980). Ruokauskomusten noudattaminen voi myös liittyä yhteisön selviytymiseen. Esimerkiksi syömisen vähentäminen raskauden aikana voi liittyä tarkoitukseen ehkäistä äitiyskuolleisuutta, joka on laaja ongelma monissa kehittyvissä maissa. Syömisen vähentämiseen voi liittyä myös pelon hallintaa (Säävälä, suullinen tiedonanto 2010). Naiset tai tytöt ovat nuoria tullessaan raskaaksi ja pelkäävät siihen liittyviä fysiologisia muutoksia ja synnytystä. Syömisen vähentäminen voi olla keino hallita tätä pelkoa, koska syömisen vähentämisen uskotaan helpottavan synnytystä, vauvan ollessa pienikokoinen.

Ruokauskomukset voivat edistää ruuan turvallisuutta, esimerkiksi sääntö, että kypsentämätön ruoka on saastumisen välittäjä, mutta kypsennetty ruoka ei ole (Douglas 1966/2000). Lihan ja kalan välttämisen taustalla voi olla helposti pilaantuvan ruuan välttäminen. Koska liha ja kala voi sisältää myös vaarallisia loisia, on yksi ratkaisu kieltää niiden syöminen kokonaan (Simoons 1994). Douglas (1966/2000) toteaa, että yksi esitetty selitys miksi Mooseksen kirjojen laeissa on paljon ruokarajoituksia, on hyvän hygienian takaaminen. Ruokauskomukseen voi liittyä hygieeninen selitys, mutta se ei useinkaan ole ollut lähtökohtana eikä ole itse syy, miksi ruokauskomusta noudatetaan. Ruokatabujen noudattamisen on arveltu myös johtuvan eläinlajien suojelusta (Aunger 1994a).

Miksi ruokauskomukset, ja erityisesti ruokatabut kohdistuvat yleensä raskaana oleviin tai imettäviin naisiin tai naisiin ylipäätään. Mikäli miehet tekevät yhteisössä suurimman osan fyysisestä työstä, he myös tarvitsevat enemmän energiaa kuin naiset (Rosenberg 1980). Tällöin voi olla suotuisaa koko ryhmän selviytymisen kannalta, että naiset saavat vähemmän ruokaa tai ravintoaineköyhempää ruokaa kuin miehet. Toisaalta, naisten lisäksi myös lapset kärsivät tästä. Monessa kehittyvässä maassa naiset tekevät kuitenkin suurimman osan työstä, joten tämä teoria ei päde niihin yhteisöihin. Voiko naisiin kohdistuvat ruokauskomukset olla väestömäärän säännöstelyyn vaikuttava tekijä, siten että naisten hedelmällisyys heikkenee

huonon ravitsemustilan vuoksi (Rosenberg 1980). Toisaalta heikko ravitsemustila lisää myös itsenäisesti kuolleisuuden riskiä. Aunger (1994a) tutki hedelmällisyyden heikkenemistä Kongossa, eikä havainnut yhteyttä elävänä syntyneiden lapsien määrän ja ruokatabujen määrän välillä, mutta heikko ravitsemus oli yhteydessä naisten hedelmällisyyden laskuun (Bentley 1999). Evoluution näkökulmasta yhteisöä vahingoittavat käyttäytymismallit ja uskomukset häviäisivät ajan kuluessa (Aunger 1994a). Kuitenkaan näin ei aina käy, todennäköisesti koska on olemassa muita syitä ruokauskomuksien noudattamiselle.

Miehet ovat usein yhteisössä arvostetumpia kuin naiset ja siksi he saavat syödä ensin ja syödä paremmat ruuat kuin naiset (Rosenberg 1980). Miesten syödessä ensin, ruoka mikä jää jäljelle on naisille ja pienille lapsille. Usein juuri liha on kielletty naisilta, koska sitä pidetään niin hyvänä ruokana, että vain miehet saavat syödä sitä. Tämä on näkynyt monessa kulttuurissa ja eri maanosissa. Naisiin kohdistuvat ruokauskomukset voivat kuitenkin johtaa myös siihen, että naisilla on ravitsemuksellisesti monipuolisempi ruokavalio kuin miehillä. Tämä voi johtua siitä, että naisille on muodostunut omanlainen ruokavalio, joka sisältää monia erilaisia kasviksia ja/tai sallittuja pieneläimiä, joita miehet eivät arvosta eivätkä siten syö niitä. Naisten ja miesten erilainen kohtelu voi alkaa jo lapsesta, esimerkiksi Lähi-idässä tyttövauvoja imetettiin puolet vähemmän aikaa kuin poika-vauvoja. Myös Intiassa on esiintynyt käytäntö, että poikalapset saavat syödä ensin, ja vasta sitten tyttölapset. Köyhissä perheissä tyttölapset voivat kärsiä merkittävästi riittämättömästä ravinnonsaannista.

Noituuteen uskotaan laajasti Afrikassa, myös Mosambikissa (Chapman 2003, West 2005). Ruokauskomukset voivat liittyä myös noituuden käsitteeseen. Aungerin (1994a) mukaan jotkin ruokatabujen perustelut liittyivät noituuteen. Ruokatapun laiminlyömisestä seurasi noitien pahoja hyökkäyksiä koko ihmisen loppuelämän ajan. Noituudella voidaan selittää melkein kaikki ihmisen elämän onnistumiset tai onnettomuudet, sairaudet ja kuolemat (West 2005).

Sosiaalinen arvostus on usein ruokauskomusten noudattamisen takana. Ruokauskomuksien noudattaminen kasvattaa yksilön tai perheen sosiaalista asemaa. Joskus yhteisön jäsen voi olla vaikean valinnan edessä: syökö hän tiettyä ruokaa ja saa siitä sosiaalisen stigman, josta seuraa yhteisön muiden jäsenten halveksunta vai jättääkö hän syömättä tämän ruuan, vaikka nälkä pahenee (Säävälä 1998). Tämä tilanne voi tulla esimerkiksi kastittoman intialaisen eteen. Ruokauskomukset ovat osa yhteisön käyttäytymisnormistoa ja oikein käyttäytyminen takaa muiden ihmisten hyväksynnän ja arvostuksen. Ihmisiä palkitaan sosiaalisesti, kun hän

noudattaa yhteisön normeja. Korkea sosiaalinen asema voi myös tuoda yksilölle tai perheelle muita hyötyjä ja jopa muita terveydellisiä hyötyjä. Ruokauskomukset, jotka vaihtelevat saman yhteisön sisällä, voivat toisaalta lisätä ruokien vaihtokauppaa eri perheiden välillä ja näin vahvistaa sosiaalisia suhteita perheiden välillä ja vähentää jännitteitä (Aunger 1994a). Ruokauskomukset ovat usein myös symboleja, joihin liittyy sosiaalisen statuksen muuttuminen, esimerkiksi avioliitto. Ruokauskomukset eivät helposti häviä, koska tieto ja kokemus niistä siirtyvät seuraavalle sukupolvelle.

3 Tavoitteet

Tämän pro gradu -työn tavoitteena oli tutkia laadullisin menetelmin onko Keski-Mosambikin maaseudulla, Zambézin maakunnassa, ruokauskomuksia, erityisesti raskaana olevilla ja imettävillä naisilla. Lisäksi tavoitteena oli tutkia, mitä mahdolliset ruokauskomukset ovat sekä arvioida, voiko niillä olla ravitsemuksellista merkitystä. Menetelminä olivat ryhmä- ja yksilöhaastattelut, haastattelutilanteiden havainnointi ja aineiston sisällönanalyysi.

4 Tutkimuspaikka

4.1 Mosambik

Mosambik on poliittisesti melko vakaa maa. Maan talous on ollut nousujohteinen ja äärimmäisessä köyhyydessä olevan väestön osuus koko väestöstä on vähentynyt merkittävästi (Ulkoasiainministeriö 2009). Kahdeksan prosentin vuosittainen taloudellinen kasvu on vuosina 1996–2008 ollut suurta (World Bank 2010). Viime aikojen taloudellinen kriisi on kuitenkin aiheuttanut positiivisen kehityksen hidastumista sekä ruokaturvan heikkenemistä raaka-aineiden hintojen korotuksien myötä (World Bank 2010). Mosambik on edelleen yksi maailman köyhimmistä maista. Maan kokonaistilanne köyhyyden suhteen on parantunut, mutta alueellisesti köyhyys on joiltain osin kasvanut (DNEAP 2010).

Maan inhimillisen kehityksen indeksi eli HDI (engl. human development index) oli vuonna 2010 0,284, mutta se on noussut tasaisesti vuodesta 1990 lähtien (UNDP 2010). HDI-indeksi lasketaan kehityksen kolmesta osa-alueesta: terveys, koulutus ja elintaso, mitattuna sovitulla indikaattoreilla. Suomen HDI on 0,871 (UNDP 2010). Mosambikin kehityksen muita mittareita on esitetty taulukossa 5 ja Mosambikin kartta on sivulla 39.

Suuri osa mosambikilaisista kokee jatkuvasti kroonista ja akuuttia aliravitsemusta (De Matteis ym. 2006, WHO 2010). Kroonista aliravitsemusta kokee alle 5-vuotiaista lapsista 30,6–63,1 % (De Matteis ym. 2006). Terveystieteiden tutkimuskeskus on edelleen hyvin kehittymätöntä (WHO 2006), mutta edistystä on tapahtunut. Rokotusohjelmat kattavat nykyään suuren osan lapsista, tuhkarokko-rokotuksen sai alle 1-vuotiaista vuonna 1990 59 % ja vuonna 2008 77 % (WHO 2010). Erityisesti maaseudulla harvoilla ihmisillä on mahdollisuus saada riittävä hoitoa tai neuvontaa. Myös infrastruktuurin kehittämisessä on vielä paljon tehtävää.

Ruokaturva Mosambikissa on heikkoa monella alueella. Hyvä ruokaturva tarkoittaa tilannetta, jossa kaikilla ihmisillä on kaikkina aikoina fyysisesti, sosiaalisesti ja taloudellisesti mahdollisuus saada riittävästi turvallista ruokaa, joka tyydyttää yksilön ravintoaineiden tarpeen (Coutsoudis ym. 2000). Erittäin heikko ruokaturva oli 34,8 %:lla Mosambikin ruokatalouksista (De Matteis ym. 2006). Aliravitsemusta esiintyy enemmän maaseudulla kuin kaupungissa, mutta ruokaturva on ehkä huonompi kaupungissa kuin maaseudulla (Garrett ja Ruel 1999). Heikko ostovoima, ruokatalouksien syrjäinen sijainti ja markkinoiden

hidas kehitys ovat syitä huonon ruokaturvan taustalla. Maan pohjoisosat kärsivät eniten heikosta ruokaturvasta, mukaan lukien Zambézian maakunta (De Matteis ym. 2006).

Taulukko 5. Tilastotietoa ja kehityksen mittareita Mosambikista¹

Väestö (2010)	23,4 milj.
Keskimääräinen väestönkasvu 2010–2015 (2010)	2,1 %
Pinta-ala	801 590 km ²
Kielet (1997)	Virallinen kieli on portugali; 8,8 % puhuu ainoana kielenä ja 27 % väestöstä puhuu toisena kielenä. Muut kielet: makhuwa 26,1 %, xichangana 11,3 %, lomwe 7,6 %, sena 6,8 %, chuwabo 5,8 %, muita paikalliskieliä 32 %, muita vieraita kieliä 0,3 %, määrittelemättömiä 1,3 %
Uskonnot (1997)	katolilaiset 23,8 % siionistikristityt 17,5 %, muslimit 17,8 %, muita 17,8 %, ei uskontoa 23,1 % ³
Väestöstä asuu maaseudulla	63 % ²
Alle 15-vuotiaita	44 % ²
Odotettavissa oleva elinikä (2010)	48,4 vuotta
Peruskouluikäisistä aloitti koulun	Tytöistä 77 %, Pojista 82 % ²
Aikuisten lukutaito (yli 15 vuotiaista) (2008)	54 %
HIV-tartunnan saaneita (15–49 vuotiaista) (2007)	12,5 %
Alle 5-vuotiaiden lapsikuolleisuus (1000 elävänä syntynyttä kohti) (2008)	130
Alle 5-vuotiaiden alipaino (2009)	21,2 % ²
Äitiyskuolleisuus (100 000 elävänä syntynyttä kohti) (2008)	520
Väestöstä ilman puhdasta vettä (2009)	53 %
Bruttokansantulo (BKTL/asukas) (2008)	854 USD

¹Ulkoministeriön kehitysviestintä 2011 ²WHO 2010 ³Perinteiset uskonnot todennäköisesti 100 % (Teppo, suullinen tiedonanto 2009)

Portugalilaiset saapuivat nykyiseen Mosambikiin 1500-luvulla (Embassy of the Republic of Mozambique, Stockholm 2010). Ennen portugalilaisia Mosambikin rannikoilla oli tehty kauppaa islaminuskoisten arabialaisten toimesta. Mosambikin muslimiväestö onkin edelleen painottunut rannikolle. Portugali hyödynsi vapaasti siirtomaansa luonnonvaroja ja ihmisiä noin vuoteen 1964 asti, jolloin Mosambikin itsenäisyyttä ajava FRELIMO-puolue aloitti aseellisen sodan Portugalin siirtomaahallintoa vastaan. Itsenäisyysota kesti vuoteen 1974, jolloin FRELIMO otti haltuunsa pääkaupungin. Kesäkuussa 1975 Mosambik itsenäistyi. Portugalilaisten lähdettyä, ei maahan jäänyt juuri lainkaan koulutettua väkeä, joka olisi voinut rakentaa kestäväää demokratiaa ja nostaa maan taloudellisesta ahdingosta. FRELIMO-puolue kääntyiikin kommunismiin ja alkoi saada taloudellista tukea Neuvostoliitolta ja Kuubalta.

Vuonna 1982 syttyi sisällissota, kun kommunismin vastainen RENAMO-puolue hyökkäsi muun muassa maan kouluihin ja sairaaloihin (Embassy of the Republic of Mozambique, Stockholm 2010). RENAMO:n taloudellinen tuki tuli Etelä-Afrikan apartheid hallitukselta sekä Yhdysvalloista. Rauha saatiin maahan, kun Etelä-Afrikan apartheid hallitus alkoi olla

4.2 Zambézian maakunta

Mosambik jakaantuu yhdeksään maakuntaan, joista tämän tutkimuksen maakunta oli Zambézia Keski-Mosambikissa. Zambézia jakaantuu 17 piirikuntaan. Tutkimuspiirikunnat olivat Maganja da Costa ja Nicoadala. Maganja da Costan alueen tutkimuskylät olivat Mapira, Muzo ja Muidebo. Nicoadalan tutkimuskylät olivat Palane ja Mukua. Zambézian, piirikuntien ja tutkimuskylien asukasluvut ovat esitetty taulukossa 6.

Taulukko 6. Tutkimuspaikkojen asukasluvut¹

	Maakunta	Piirikunnat	Kylät ²					
	Zambézia	Maganja da Costa	Nicoadala	Mapira	Muzo	Muidebo	Palane	Mukua
Asukasluku	3,7 milj.	269 828	266 484	1265	1310	453	1650	1203

¹ Mussuale ym. 2007 ²Cordeiro 2009

Zambézialaisista suurin osa asuu maaseudulla (86,5 %) (Mussuale ym. 2007). Zambézian odotettavissa oleva elinikä, 39,8 vuotta (2007), on paljon alhaisempi kuin maassa keskimäärin (47,8 vuotta, 2007). Zambézian talous on ollut nousujohdatteista niin kuin koko maan, mutta hieman hitaampaa. Pääasialliset tulon lähteet ovat maanviljely ja karjan kasvatus. Vientimahdollisuuksia on muun muassa cashewpähkinän, kookoksen, teen ja puuvillan viljelyssä.

Vuodenajat jakautuvat Mosambikissa kahteen, sadekauteen ja kuivakauteen. Voidaan puhua myös nälkäkaudesta, joka ajoittuu lokakuusta tammikuulle, ja satokaudesta, joka ajoittuu helmikuusta kesäkuuhun ja elokuusta syyskuuhun (USAID 2010). Zambézian pääasiassa tuottamat ruokakasvit ovat kassava, maissi, riisi, durra, bataatti, peruna, papu, maapähkinä, ananas, mango, banaani ja appelsiini (Mussuale ym. 2007). Riisin viljelyn menestyminen on viime vuosina vaihdellut merkittävästi kuivuuden vuoksi.

Tutkimuskylissä pääasialliset ravinnon energianlähteet olivat kassava ja maissi (Korkalo ym. 2009). Kassavaa syötiin ympäri vuoden ja erityisesti ennen maissin sadonkorjuuta paikallisten ruokavalio koostui pitkälti kassavasta, mukulan ja lehtien muodossa. Kassavaa esiintyi makeana (engl. sweet) ja karvaana (engl. bitter) versiona. Karvasta kassavaa viljeltiin yleisemmin, koska tuhoeläimet jättivät sen paremmin rauhaan. Kassava sisältää myrkyllisiä syanogeenisiä yhdisteitä, joita on enemmän karvaassa kuin makeassa kassavassa (Nhassico ym. 2008). Nämä kassavan syanogeeniset yhdisteet, ilmeisesti yhdessä vähäproteiinisen ruokavalion kanssa, ovat lähivuosinakin aiheuttaneet Zambéziassa vakavaa ja

korjautumatonta alaraajojen halvaantumiseen johtavaa sairautta, konzoo (Nhassico ym. 2008, Cliff ym. 2010).

Kassavaa ja maissia syötiin puurona. Kassavan mukulat kuivattiin auringossa, jonka jälkeen ne murskattiin ja jauhettiin hienoksi jauhoksi, josta keitettiin kassavapuuroa (*chima*) (Korkalo ym. 2009). Kassavapuuron tai maissipuuron kanssa tarjottiin aina jokin kastike, esimerkiksi vihreistä lehdistä valmistettu muhennos (*mukwani*), tomaatti- tai kalakastike. Ruokakuvia on liitteessä 2.

5 Menetelmät

Laadullisten menetelmien, havainnoinnin ja haastattelun, käyttö on tärkeää, kun aloitetaan tutkimusta aiheesta tai yhteisöstä, josta ei ole aikaisempaa tietoa (Pelto 1980). Näiden menetelmien avulla saadaan syvällistä ja myös yleistä tietoa tutkittavista ilmiöistä, joiden antamien tulosten perusteella voidaan rakentaa tarkempia tutkimuskysymyksiä. Lisäksi laadulliset menetelmät tuottavat tietoa paikallisesta kielestä ja erilaisista yksilöiden vastauksiin vaikuttavista taustatekijöistä. Ne antavat taustatietoa myös määrällisen aineistonkeruun jälkeen, kun tuloksia tulkitaan. Aloitettaessa tutkimusta vieraassa kulttuurissa, ei yleensä ole riittävää käsitystä siitä, miten suunnitellut tutkimusmenetelmät toimivat. Menetelmän tulee siksi olla joustava ja tutkijan tulee olla valmis muuttamaan menetelmää tutkimuksen edetessä, jos se olosuhteiden ja aineiston laadun kannalta on järkevää.

Tutkimusta suunniteltaessa ei ollut saatavilla aikaisempaa julkaistua tietoa Mosambikin ruokauskomuksista. Portugalinkielinen Malanzelen (2002) raportti Manican läänissä toteutetusta tutkimuksesta löytyi vasta kenttämatkan jälkeen. Tutkimusalueen ruokauskomuksista ei ollut tietoa. Tämän pro gradu -työn menetelmänä oli tarkoitus käyttää fokusryhmähaastattelua. Fokusryhmähaastattelu olisi voinut olla hedelmällinen menetelmä tilanteen nopeaan ja taloudelliseen kartoitukseen (Dawson 1993). Ennen kenttämатkaa suunniteltiin käytettäväksi vain yhtä tulkkia, jolloin fokusryhmähaastattelu olisi ollut mahdollista. Haastatteluissa tarvittiin kuitenkin usein kaksi tulkkia, joka yhdessä muiden tekijöiden kanssa muutti haastattelumenetelmää kohti ryhmähaastattelua kauemmaksi fokusryhmähaastattelusta. Ryhmähaastattelujen lisäksi tehtiin yksilöhaastatteluja. Menetelmiin kuului myös käytännön toimijan havainnointi haastattelutilanteissa. Tässä luvussa on menetelmien kuvauksen lisäksi myös pohdintaa niiden luotettavuudesta.

5.1 Kenttätyö

Tutkimushankkeen (ResNutriMoz) yhteistyökumppanit olivat Ruokaturvan teknillinen organisaatio Mosambikissa (engl. Technical Secretariat of Food and Nutrition Security, SETSAN), Mosambikin Terveysministeriön ravitsemusosasto (engl. Department of Nutrition, Ministry of Health, Mozambique), Ravitsemuksen ja ruokaturvan kansalaisjärjestö Mosambikissa (engl. Food Security and Nutrition Association, ANSA) sekä Helsingin

yliopiston ravitsemustieteen osasto. Rahoitus tuli Suomen suurlähetystöstä, Maputosta. Tämä tutkielma on osa ResNutriMoz-tutkimushanketta.

ResNutriMoz-hankkeen näkökulmasta tämä oli ensimmäinen tutkimusvaihe, jonka tulosten perusteella seuraavaa määrällistä ravitsemustutkimusta voitiin tehdä ja suunnitella. Lisäksi tämän tutkimusvaiheen tuloksien avulla voidaan tulkita määrällisen tutkimuksen tuloksia. Hankkeen määrällisessä tutkimusosiossa tutkitaan teini-ikäisten tyttöjen ravitsemustilaa ja ruokavaliota (Estudo do Estado Nutricional e da Dieta em Raparigas Adolescentes na Zambézia, ZANE).

ResNutriMoz-hankkeen tavoitteet kenttämätkan osalta olivat ruokauskomusten kartoittamisen (tämä pro gradu -työ) lisäksi seuraavat: ruokanäytteiden kerääminen ravintoainekoostumuksen analysoimiseksi, viljeltävien ja luonnosta kerättävien ruokakasvien sekä eläinperäisten ruokien valikoiman ja saatavuuden kartoitus, ruuanvalmistuksen havainnointi ja reseptien kerääminen. Tutkimus tehtiin marras-joulukuussa 2008, jolloin oli meneillään nälkäkausi (USAID 2010).

Tutkimusryhmä koostui neljästä suomalaisesta tutkijasta, mosambikilaisesta koordinaattorista (SETSAN), mosambikilaisista kahdesta tulkista ja maatalousteknikoista. Maatalousteknikoita oli yleensä mukana yksi kussakin kylässä. Koordinaattori teki kenttätöiden käytännön järjestelyt ja palkkasi tulkit sekä maatalousteknikot. Hän päätti tutkimusalueet ja kylät. Koordinaattori oli itse mukana kentällä kaksi ensimmäistä päivää. Tutkijat olivat kaikki naisia. Koordinaattori, tulkit ja maatalousteknikot olivat kaikki miehiä.

Maatalousteknikot kävivät kylissä tutkimusta edeltävänä päivänä tiedottamassa tutkimusryhmän saapumisesta ja puhumassa kyläläisten kanssa tutkimuksen tarkoituksesta. Koordinaattori ohjeisti maatalousteknikot tutkijoiden antamien ohjeiden mukaisesti. Maatalousteknikon vastuulla oli kertoa muun muassa tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuudesta. Hieman epäselväksi jäi, mitä maatalousteknikko tarkalleen puhui kyläläisten kanssa, esimerkiksi kertoiko hän mm. aina osallistumisen vapaaehtoisuudesta. Tutkimuksen edetessä sen tärkeyttä korostettiin.

Tutkimuspäivinä ruokauskomushaastattelujen lisäksi kylissä tehtiin paljon myös muuta hankkeeseen liittyvää tutkimusta. Tutkimuspäivän aamuna lähdettiin tutkimusryhmän kanssa kylään, jossa tehtiin tutkimusta iltapäivään asti. Kylään saapumisen jälkeen arvioitiin

mitkä tutkimushankkeen osa-alueet voidaan ja ehditään tehdä. Tutkimuspäivä kylässä eteni esimerkiksi seuraavasti: saavuttiin kylään ja etsittiin kyläpäällikkö, keskusteltiin tulkkien ja maatalousteknikoiden avulla onko haastateltavia naisia paikalla ja keitä he olivat, odotettiin haastateltavien saapumista paikalle, arvioitiin haastateltavien lukumäärän ja iän perusteella mitä haastatteluja voidaan tehdä, arvioitiin voidaanko lähteä kyläläisten kanssa etsimään ja keräämään luonnonvaraisia ruokakasveja, jaettiin tutkimusryhmä pienempiin ryhmiin sen perusteella mitä tutkimuksen osa-aluetta päätettiin tehdä, valittiin paikat joihin sijoitetaan haastateltavien kanssa, aloitettiin ensimmäiset haastattelut (ruokien perusvalikoima- ja ruokauskomushaastattelu), lähdettiin keräämään näytteitä metsästä. Näiden tehtävien jälkeen arvioitiin uudestaan mitä osa-aluetta kukin ryhmä tekee seuraavaksi. Esimerkiksi tiedusteltiin voivatko kylän naiset valmistaa tietyn ruokalajin, jonka jälkeen havainnoitiin ruuanvalmistusta, kerättiin valmiista ruokalajista näytteet, kiitettiin kyläläisiä ja lähdettiin takaisin majatalolle.

Yhdessä kylässä käytiin yleensä kahtena päivänä. Käytettävissä oli koko ajan kaksi tulkkiä sekä vähintään yksi maatalousteknikko, joka puhui paikallista kieltä ja tunsu alueen hyvin. Itse olin haastattelijana kaikissa ruokauskomushaastatteluissa, mutta myös tutkimushankkeen muissa tehtävissä. Ruuanvalmistuksesta naisille korvattiin öljypullo. Yhteistyökumppaneiden (ANSA, SETSAN) ohjeiden mukaisesti lahjoja ei annettu, lukuun ottamatta tyhjiä vesipulloja ja yhdessä kylässä mehujauhetta.

5.2 Ryhmähaastattelu ja yksilöhaastattelu

Haastattelut voidaan luokitella teemahaastatteluiksi ryhmän ja yksilöiden kanssa. Haastattelurunkona käytettiin etukäteen laadittua fokusryhmähaastattelun lomaketta (engl. focus group discussion guide) (liite 1). Haastatteluiden aihealueet eli teemat oli etukäteen suunniteltu ja niihin liittyviä konkreettisia kysymyksiä oli kirjattu haastattelulomakkeeseen, mutta esitetyt kysymykset eivät olleet aina samoja kaikissa haastatteluissa. Haastattelut etenivät haastateltavan tai haastateltavien ehdoilla ja vastausten perusteella. Yhteistyökumppanina toimivan kansalaisjärjestön (ANSA) ravitsemustutkija tarkasti haastattelulomakkeet, ehdotti joitain muutoksia ja käänsi ne portugaliksi. Ryhmähaastattelua esitettiin kerran tulkin isoäidin luona Quelimanessa. Esitestauksen jälkeen haastattelulomaketta hienosäädettiin, mutta koettiin, ettei itse menetelmää tarvitse muuttaa.

Lomakkeen alussa on kirjattuna asiat, jotka kerrottiin haastateltaville ennen haastattelun alkua, muun muassa vastausten luottamuksellisuus. Lomakkeen alussa on myös kohta, jossa kerrotaan nauhurin käytöstä, mutta koska tutkimusryhmällä oli vain yksi nauhuri, sitä ei käytetty ruokauskomushaastatteluissa. Haastateltavilta kysyttiin lyhyesti taustatietoja (lomakkeessa background), kuten ikä, lapsien ja lastenlasten lukumäärä ja ruokatalouden koko. Paikallisen ravitsemustutkijan (ANSA) ehdotuksen mukaisesti haastattelun alussa haastattelijat kertoivat myös jotain itsestään. Ruokauskomushaastatteluissa kerroin ikäni, omasta perheestäni ja asumisestani. Usein koin, että tämä sai haastateltavat naiset rentoutumaan ja hieman säälimään minua, koska minulla ei 25-vuotiaana vielääkään ollut aviomiestä eikä yhtään lasta. Lomakkeeseen sisältyvää kysymyskokonaisuus luonnonvaraisista ruokakasveista (lomakkeessa to identify wild foods that are used in this area) ei käyty läpi ruokauskomushaastatteluissa, koska haastattelu olisi kestänyt tällöin liian pitkän ajan. Luonnonvaraisista ruokakasvien käytöstä pidettiin erikseen ryhmähaastatteluita. Taustatietojen kysymisen jälkeen edettiin ruokauskomuksia koskeviin kysymyksiin (lomakkeessa to understand local food beliefs and food taboos).

Ruokauskomuksiin liittyvät teemat oli jaettu koskemaan raskaan olevia naisia, imettäviä naisia, lapsia ja miehiä. Kysymykset olivat muotoa: *”Are there some cultural advises given to pregnant women on what to eat and how much? Are some foods especially encouraged to be eaten? Why? Are there some foods that should be avoided? Why?”*. Ensimmäinen kysymys muutettiin haastatteluissa usein muotoon: *”Have your mother given you some advises about food when you have been pregnant?”* tai *”Have you given some advises about food to your daughter when she has been pregnant?”*. Tämä tehtiin siksi, että koin alkuperäisen kysymyksen liian abstraktiksi, ja vastaajat eivät olisi välttämättä ymmärtäneet mitä kysymys tarkoittaa. Lisäksi lomakkeessa oli kohta, jossa kysyttiin sairauden aikana käytettävistä ruuista.

Tulkin osatessa paikallista kieltä, ei toista tulkkiä tarvittu. Mikäli tulkki ei osannut paikallista kieltä, toisena tulkkina oli lisäksi maatalousteknikko. Tällöin kysyin ensin englanniksi, jonka ensimmäinen tulkki käänsi portugaliksi ja toinen tulkki käänsi portugalilaiselle kielelle naisille. Tämän jälkeen naiset vastasivat ja maatalousteknikko -tulkki käänsi ensin vastauksen portugaliksi, jonka jälkeen toinen tulkki portugalilaisesta englanniksi. Haastattelijat kirjasi kaiken mitä haastattelutilanteessa puhuttiin. Haastattelun aikana ja lopussa kirjoitettiin muistiin muut huomion arvoiset asiat, kuten havainnoinnin tuloksena

syntyneet tulkinnot. Illalla majatalossa kaikki kirjatut asiat puhtaaksikirjoitettiin tietokoneelle.

Tavoitteena oli kysyä lomakkeen kaikki kohdat jokaisessa haastattelussa, kunnes samat vastaukset alkavat toistua. Viidessä ensimmäisessä ryhmähaastattelussa kysyttiin lapsia ja miehiä koskevia ruokauskomuksia. Näiden mukaan lapsiin ja miehiin ei koskenut mitään ruokaan kohdistuvia rajoituksia tai suosituksia. Koska vastaukset lapsia ja miehiä koskevista kysymyksistä alkoivat toistaa itseään, niitä ei viiden haastattelun jälkeen enää kysyty. Kymmenessä yksilöhaastattelussa ei kysytty lapsia ja miehiä koskevista ruokauskomuksista, vaan keskityttiin kysymään vain raskaana olevien ja imettävien naisten ruokauskomuksista. Haastatteluiden kestoja ei kirjattu tarkasti, mutta keskimäärin haastattelut kestivät puolesta tunnista kolmeen varttiin. Kukin haastattelu muotoutui hieman erilaiseksi, vaikka lähes kaikkien haastatteluiden runkona käytettiin samaa lomaketta.

Kuhunkin ryhmähaastatteluun osallistui kolmesta viiteen naista. Ryhmät koostuivat eriklaisista naisista, niin että iäkkäät ja nuoret naiset olivat omissa ryhmissään. Ryhmähaastatteluissa oli lisäksi yhdestä kahteen haastattelijaa, joista toinen toimi haastattelijana ja toinen pääasiassa kirjurina sekä yksi tai kaksi tulkkia. Yksilöhaastatteluissa haastateltavina oli vain aikuisia tai nuoria naisia. Yksilöhaastattelut teki yksi haastattelijajohden tulkin kanssa.

Ryhmähaastatteluissa haastateltavat istuivat useimmiten olkimatolla maassa ja haastattelijat istuivat tuoleilla (valokuva liitteessä 2). Paikalliset kyläläiset järjestivät haastattelutilanteet ja ohjasivat kunkin osallistujan omalle paikalleen ja esimerkiksi tutkijat istumaan tuoleille. Tuoleja oli aina rajallinen määrä. Tutkijat ymmärsivät, että haastatteluasetelma voi luoda vääränlaisen kuvan osallistujien keskinäisestä arvostuksesta, koska yläpuolella istuminen voidaan tulkita siten, että korkeammalla istuvat ovat arvostetuimpia. Päätettiin kuitenkin niissä tilanteissa noudattaa kyläläisten ohjeita. Vaikutti siltä, että olisi ollut suurempi ongelma kyläläisille jos tutkijat olisivat kieltäytyneet tuolista. Yksilöhaastatteluissa usein kaikki istuivat tuoleilla, koska tuoleja riitti kaikille.

5.3 Havainnointi

Tässä tutkielmassa käytetty havainnointi voidaan luokitella käytännön toimijan havainnoinniksi, koska havainnoin haastattelutilannetta samalla kun osallistuin siihen

haastattelijana (Eskola ja Suoranta 1998). Haastatteluissa tein havaintoja haastattelutilanteen etenemisestä, yleisestä ilmapiiristä ja osallistujien sanattomasta viestinnästä. Havainnointi tapahtui haastattelun lomassa, koska pääasiallinen tehtäväni oli esittää kysymyksiä haastateltaville ja tehdä haastatteluista muistiinpanot. Tein muistiinpanoja myös havainnoinnin osalta, kun siinä oli mielestäni jotakin huomion arvoista. Esimerkiksi kirjasin, jos tyttö käyttäytyi ujosti, jolloin pohdin uskalsiko hän kertoa rehellisesti kaiken oleellisen. Havainnoimalla sain tietoa esimerkiksi haastateltavan epävarmasta olemuksesta, jolloin kysyin ehkä kysymyksen uudestaan tai kysyin asiaa hieman eri tavalla.

Havainnoinnin perusteella haastattelumenetelmää edelleen muovattiin ja muutettiin toimivammaksi. Ryhmähaastattelua muovattiin, haastattelukysymyksiä tarkennettiin ja lopulta päädyttiin siirtymään ryhmähaastatteluista yksilöhaastatteluihin.

Havainnointi tapahtui subjektiivisesti. Tein johtopäätöksiä tuntemuksien perusteella, mikä ei välttämättä perustunut selkeästi haastateltavan sanomaan asiaan tai yksittäiseen eleeseen, vaan oli enemmänkin oma kokemukseni tilanteesta. On erittäin mahdollista, että olen ymmärtänyt jonkin tilanteen tai eleen väärin johtuen siitä, että tulkitsin sen omasta elekulttuuristani käsin. Itse en tuntenut paikallista kulttuuria riittävästi. Toisaalta luotin paljon myös paikallisiin tulkkeihin, joille oli kerrottu tutkimuksen tavoitteet. Hekään eivät kuitenkaan todennäköisesti ymmärtäneet täysin paikallisten naisten sosiaalista ympäristöä.

5.4 Aineisto

Yhteensä tehtiin 5 ryhmähaastattelua kolmessa kylässä ja 10 yksilöhaastattelua kahdessa kylässä. Tutkittavat olivat arvioilta 12–78-vuotiaita. Kaikkien, paitsi yhden, iät ovat arvioita, sillä haastateltavat eivät tienneet tarkkaa syntymävuottaan. Ryhmähaastatteluissa oli yhteensä 17 naista kolmesta kylästä Maganja da Costan piirikunnasta ja yksilöhaastatteluissa 10 naista kahdesta kylästä Nicoadalan piirikunnasta. Yhteensä haastateltavia naisia oli 27.

Tutkittavat naiset valittiin kyläpäällikön toimesta. Tämä on voinut vaikuttaa siten että tutkittavat ovat valikoituneet kyläpäällikön lähipiiristä ja sukulaisista. Ei ole myöskään täyttä varmuutta siitä, kuinka vapaaehtoista haastatteluihin osallistuminen oli naisille, kun kyläpäällikkö valitsi heidät.

5.5 Haastattelut ja menetelmän muovautuminen kylissä

Mapira

Mapiran kylässä haastateltiin ensimmäisenä päivänä noin 50–60-vuotiaita naisia. Haastattelutilanteissa oli paikalla kolme naista, kaksi suomalaista tutkijaa ja yksi tulkki. Pääasiassa minä haastattelin englanniksi, jonka tulkki käänsi paikalliselle kielelle ja taas takaisin englanniksi. Toinen haastattelija pääasiassa kirjasi vastaukset, mutta kysyi myös muutamia tarkentavia kysymyksiä. Haastattelu pidettiin ulkona, majan vieressä, varjossa ja erossa muista kylän ihmisistä. Naiset istuivat maassa olkimatolla tai talon kynnyksellä ja tutkijat ja tulkki istuivat tuoleilla.

Haastattelu eteni aiheittain lomakkeen mukaisessa järjestyksessä. Haastattelun alussa osallistujat pohjustettiin tulevaan aiheeseen: *”talking about cultural advises considering food”*. Ensimmäinen uskomuksiin liittyvä kysymys haastattelussa oli: *”have you given some advises about food to your daughters when they have been pregnant?”* Naiset olivat pidättyväisiä ja naisten välinen keskustelu oli vähäistä. He vastasivat reippaasti, vaikkakin melko niukkasanaisesti kysymyksiin. Naiset pyysivät haastattelun lopuksi tupakkaa ja epäselväksi jäi, oliko heille luvattu tupakkaa, koska tarkoituksena ei ollut antaa lahjoja tutkittaville. Koordinaattori antoi lopulta muutaman tupakan heille omistaan.

Toinen uskomushaastattelu Mapiran kylässä tehtiin seuraavana päivänä kolmen nuoren naisen kanssa. Naiset olivat noin 19-vuotiaita, myöskään he eivät tienneet tarkkaa ikäänsä. Haastattelu pidettiin samassa paikassa, kuin ikääntyneille naisille. Pääasiallinen haastattelija istui kynnyksellä, samalla tasolla kuin naiset. Toinen tutkijoista ja tulkki istuivat tuolilla. Tässä haastattelussa kysyttiin haastattelulomakkeen mukaisesti: *”Are there some cultural advises given to pregnant women on what to eat and how much?”*. Kaikki aihekokonaisuudet käytiin läpi. Naiset keskustelivat vapautuneesti ja tunnelma oli välillä hilpeä. Tulkki kuitenkin vaikutti hieman pitkästyneeltä.

Muzo

Muzon kylässä tehtiin vain yksi ruokauskomushaastattelu kolmen noin 60-vuotiaan naisen kanssa. Haastattelu tehtiin kylän keskellä ison mangopuun varjossa. Naiset istuivat maassa olkimatolla, tutkijat ja kaksi tulkkiä istuivat tuoleilla/penkeillä. Tutkija kysyi englanniksi, jonka tulkki käänsi portugaliksi ja maatalousteknikko-tulkki käänsi paikalliselle kielelle

naisille ja niin edelleen. Ensimmäinen ruokauskomuksiin liittyvä kysymys haastattelussa oli: *”have you given advises about food to your own daughters when they have been pregnant?”*. Kaikki aihekokonaisuudet käytiin läpi lähes haastattelulomakkeen mukaisesti. Haastattelussa oli paljon kieliongelmiä. Pääasiallisella haastattelijalla ja tulkilla sekä tulkilla ja maatalousteknikko-tulkilla oli välillä vaikeuksia ymmärtää toisiaan. Muutamia kertoja käänнос englanniksi vaikutti vajavaiselta tarkentavien kysymysten jälkeenkin. Maatalousteknikko-tulkki innostui keskustelemaan naisten kanssa ilman, että kaikkea keskustelua käännettiin portugaliksi ja edelleen englanniksi. Hän ja toinen tulkki innostuivat myös keskustelemaan keskenään ilman käännostä portugalista englanniksi. Tutkijat puuttuivat tähän monta kertaa, mutta haastattelu jäi kokonaisuudessaan hieman sekavaksi.

Ennen haastattelun alkua naisten kanssa istui kaksi miestä, ja kun miehet kuuluivat aiheen, he kysyivät pitäisikö heidän poistua. Heille vastattiin, että on parempi jos he eivät ole läsnä ja he poistuivat muualle. Kuitenkin miehiä oli paikalla, tulkin ja maatalousteknikon muodossa. Miesten läsnäolo on saattanut vaikuttaa naisten vastauksiin. Lisäksi toinen tulkki nauroi monille naisten kertomille ruokauskomuksille. Myöhemmin tulkin kanssa keskusteltiin ja hänelle korostettiin, että haastattelun aikana haastattelijoiden ja tulkkien tulisi käyttäytyä mahdollisimman neutraalisti, mutta ystävällisesti.

Muidebo

Muidebon kylässä tehtiin kaksi ruokauskomushaastattelua. Ensimmäisenä päivänä haastateltiin kolmea noin 30-vuotiasta aikuista naista. Haastattelu tehtiin majan vieressä, varjossa naisten istuessa olkimatolla maassa. Haastattelussa oli yksi haastattelija ja kaksi tulkkiä ja he istuivat tuoleilla/penkeillä. Haastattelun alussa naiset kertoivat olevansa mielissään kun siirryimme syrjään muista kyläläisistä muun muassa ikääntyneistä naisista. Naiset olivat myös mielissään haastattelun luottamuksellisuudesta.

Haastattelussa oli kaksi tulkkiä ja haastattelussa oli paljon kieliongelmiä. Ensimmäistä ruokauskomuksiin liittyvää kysymystä *”have your mother given you advises about food when you have been pregnant?”* ei ilmeisesti ymmärretty tai tilanne jäi epäselväksi kieliongelmiä vuoksi. Seuraava kysymys *”are there some advises given to pregnant women on food?”* ymmärrettiin ja haastattelu lähti tämän jälkeen käyntiin. Kaikki aihekokonaisuudet käytiin läpi lähes haastattelulomakkeen mukaisesti. Lisäksi kysyttiin, kuka on antanut näitä neuvoja ruuasta heille. Keskustelua syntyi jonkin verran, mutta haastattelusta jäi muutamia epäselviä kohtia.

Tarkentavat kysymykset jäivät puuttumaan haastattelijan kokemattomuuden vuoksi. Haastattelun eteneminen oli hankalaa kielivaikeuksien vuoksi. Naiset vaikuttivat epävarmoilta ja olivat mahdollisesti hieman hämillään. Yksi naisista nauroi todella paljon haastattelun aikana, muut naiset eivät nauraneet. Tulkki nauroi jälleen naisten kommenteille.

Ensimmäisen tutkimuspäivän päätteeksi Muidebon kyläpäällikkö halusi lahjoja, kuten tupakkaa ja alkoholia. Annoimme kyläläisille seuraavana päivänä mehujauhetta.

Toisena päivänä tavoitteena oli tehdä ruokauskomushaastattelu, jossa olisi syntynyt enemmän keskustelua. Naisia oli viisi ja he olivat noin 70-vuotiaita. Haastattelu tehtiin pihalla, puun varjossa. Haastattelussa oli kaksi haastattelijaa ja yksi tulkki. Haastattelun alussa pyysimme vieressä istuvia miehiä siirtymään pois ja he lähtivät nauraen. Haastateltavat naiset eivät näyttäneet reagoivan tähän. Kysymykset alkoivat ruuasta ja syömisestä. Kysymykset olivat avoimempia verrattuna lomakkeen kysymyksiin. Tämä tapa ei tuottanut juuri yhtään keskustelua, joten haastattelua jatkettiin käyttäen lomakkeen kysymyksiä ja vielä tarkempia kysymyksiä. Esimerkiksi kysyttiin ”do you have any kind of advises about food?”, ”is there now different food than when you were pregnant?”, ”can pregnant women eat fish?”.

Naiset olivat haluttomia keskustelemaan tai he eivät ymmärtäneet kysymyksiä. Vastauksia tuli vähän. Vastaukset olivat osittain myös ristiriitaisia. Ensin saatettiin vastata, ettei ole mitään ruokaan liittyviä ohjeita, koska ei ole mitään ruokaakaan. Kysyttäessä uudestaan ja tarkemmin, ruokaan liittyviä ohjeita kuitenkin ilmeni. Haastattelusta jäi tunne, että iäkkäät naiset pyrkivät antamaan tietynlaisen, surkean, kuvan kylän ruokatilanteesta. Iäkkäiden naisten ristiriitaiset vastaukset ovat voineet johtua myös liian vaikeista kysymyksistä, joita naiset eivät ymmärtäneet tai he eivät halunneet vastata. Naiset vaikuttivat apaattisilta tai pitkästyneiltä, eivätkä he hymyilleet yhtään.

Ikääntyneet naiset toivat vahvasti esille, ettei heillä ole nykyään muuta ruokaa kuin kassavaa. Heidän mukaansa nykyään ainoastaan kassava kasvoi. Ensimmäisenä päivänä aikuiset naiset olivat kertoneet viljelevänsä monia ruokakasveja, joskaan nyt niitä ei ollut, koska sadekausi ei ollut vielä alkanut. Ikääntyneet naiset kertoivat, epäselvän keskustelun jälkeen, ettei antiloopeja ole juurikaan saatavilla, voi olla vuosikin ilman saalista. Aikuiset naiset sanoivat, että antiloopeja kyllä on, mutta ei juuri nyt, koska he ovat polttaneet metsää. Kylän miehet taas sanoivat, että he metsästävät antiloopeja kerran viikossa ja saavat saalista jonkin verran.

Haastattelun lopuksi kyläläiset tarjosivat tutkimusryhmälle maapähkinöitä.

Muidebon kylässä oli viimeisen tutkimuspäivän lopussa hankala ja epämiellyttävä tilanne. Kyläläiset olivat pettyneitä, kun eivät saaneet lahjoja. He vaativat lahjoja ja olivat ärtyneitä. Asiasta käytiin vilkasta keskustelua ja tilanne saatiin tulkkien avulla rauhoitettua.

Palane

Ryhmähaastattelujen tuodessa vain vähän tietoa ruokauskomuksista, päätettiin tehdä yksilöhaastatteluja nuorille naisille, jotka ovat raskaana tai ovat synnyttäneet lapsen. Aiheena haastatteluissa oli vain raskauden- ja imetyksenaikaiset ruokauskomukset. Lisäksi päätettiin tehdä 24 tunnin ruuankäyttöhaastatteluja raskaana oleville tai imettäville naisille. Ajatuksena oli verrata ruokauskomuksia siihen mitä naiset oikeasti söivät. Haastatteluihin lisättiin myös seuraavat kysymykset: mistä ja keneltä mikäkin uskomus oli peräisin, ovatko naiset olleet tekemisissä terveydenhuollon kanssa, onko mahdollisesti sieltä annettu ruokaan liittyviä ohjeita.

Palanen kylässä piti olla haastatteluja varten nuoria naisia paikalla, mutta väärinymmärryksen vuoksi kylässä oli vain teini-ikäisiä tyttöjä. Näin ollen alkuperäinen suunnitelma haastatella nuoria synnyttäneitä tai raskaana olevia naisia epäonnistui ensimmäisenä päivänä.

Ensimmäisenä päivänä haastateltiin kahta noin 12-vuotiasta tyttöä ja yhtä nuorta naista, joka oli raskaana ja sattumalta paikalla. Haastattelut tehtiin ulkona puun varjossa. Haastattelija ja tulkki istuivat tuoleilla ja tytöt nojasivat kantoon. Raskaana oleva nainen istui tuolilla. Kuhunkin haastatteluun osallistui yksi haastateltava, yksi haastattelija ja yksi tulkki. Tulkki vaikutti pitkästyneeltä ja väsyneeltä. Haastattelukysymykset olivat samantyyppisiä kuin aikaisemmissa haastatteluissa ja lomakkeessa. Teini-ikäiset tytöt olivat pidättyväisiä ja ujoja eivätkä muistaneet tai tienneet tarkkaan mitä ohjeita heille on annettu ja miksi. Vastauksia tuli niukasti. He tiesivät kuitenkin muutamia ruokauskomuksia. Raskaana olevan naisen haastattelu eteni nopeasti. Nainen ei katsonut kertaakaan haastattelun aikana silmiin ja kikatteli kovasti, erityisesti kertoessaan perusteluja ruokauskomuksiin.

Toisena päivänä Palanen kylässä oli neljä nuorta tai aikuista naista, jotka olivat raskaana tai olivat lähiaikoina synnyttäneet. Naiset olivat noin 19–43-vuotiaita. Kahdelle naiselle, joista

toinen oli juuri synnyttänyt ja toinen oli raskaana, tehtiin myös 24 tunnin ruuankäyttöhaastattelu. Haastattelut pidettiin puun alla varjossa ja kaikki osallistujat istuivat tuoleilla. Ensin tehtiin 24 tunnin ruuankäyttöhaastattelu ja sen jälkeen kysyttiin raskauteen ja imetykseen liittyvistä ruokauskomuksista. Kysymykset olivat esimerkiksi: *”have you got advises about food now during pregnancy?”*. He kaikki puhuivat melko vapautuneesti, mutta erityisesti kaksi naisista puhui rennon oloisesti ja katsoi silmiin. Tulkki oli edelleen pitkästyneen oloinen. 24 tunnin haastattelut eivät lisänneet ymmärrystä ruokauskomuksista.

Mukua

Mukuan kylässä tehtiin kolme yksilöhaastattelua 22–50-vuotiaille aikuisille naisille. Haastattelut pidettiin puun alla ja kaikki osallistujat istuivat tuoleilla. Ensimmäinen haastateltava nainen oli 22-vuotias ja hänen kanssaan tehtiin myös 24 tunnin ruuankäyttöhaastattelu. Hän oli etäisen oloinen, ei katsonut silmiin, eikä ollut innokas puhumaan. Vastaukset olivat lyhytsanaisia. Kaksi muuta naista vastasivat kysymyksiin avoimesti ja vapautuneesti. Haastatteluissa kysyttiin vain raskauden- ja imetyksen aikaisista ruokauskomuksista.

5.6 Yhteenveto haastatteluista

Kaikki haastattelut olivat erilaisia ja jokaisesta haastattelusta oppi asioita, joita pystyi jonkin verran hyödyntämään seuraavassa haastattelussa. Ryhmähaastattelut olivat haastavampia kuin yksilöhaastattelut, muun muassa monimutkaisemman tulkkauksen vuoksi. Ryhmähaastatteluissa ilmapiiri oli kireämpi ja sekavampi kuin yksilöhaastatteluissa. Miesten läsnäolo on voinut vaikuttaa haastateltavien vastauksiin. Nuoret ja aikuiset naiset keskustelivat ruokauskomuksista rennommin kuin ikääntyneet naiset. Avoimet kysymykset olivat vaikeita, varsinkin haastattelun alussa. Konkreettiset kysymykset ymmärrettiin parhaiten.

24 tunnin ruuankäyttöhaastatteluilla pyrittiin lisäämään ymmärrystä ruokauskomusten noudattamisesta. Ne eivät kuitenkaan toimineet parhaalla mahdollisella tavalla. Aika ja resurssit eivät sallineet riittävän perusteellista suunnittelua ja riittävää määrää toistoja, minkä johdosta 24 tunnin ruuankäyttöhaastatteluiden tulos jäi minimaaliseksi.

Yksilöhaastattelut toimivat parhaiten, todennäköisesti siksi, että paikalla oli vain kolme ihmistä ja näin ollen haastateltava tunsu olonsa vapautuneeksi. Tällöin myös tulkkauksen onnistui hyvin ja nopeasti.

5.7 Tutkimusmenetelmien heikkoudet ja vahvuudet

Tiedostan, että tästä tutkimuksesta saatu tieto on suodattunut kulttuurini ja persoonani läpi. Tutkimuksen luotettavuus voi kärsiä tästä (Tuomi ja Sarajärvi 2004), mutta mielestäni vain jos tutkimuksen menetelmiä ja tuloksia ei pohdi subjektiivisuuden valossa. Laadullisessa tutkimuksessa objektiivisuus ja yhden ainoan totuuden löytäminen ilmiöstä ei ole tärkein tavoite, toisin kuin määrällisessä tutkimuksessa. Ilmiön monipuolinen ymmärtäminen sen sijaan on oleellisen tärkeää. Tässä alaluvussa pohdin tutkimusmenetelmien heikkouksia ja vahvuuksia. Lopulta päädyn johtopäätökseen siitä mikä olisi tämän tutkimuksen perusteella suositeltavin menetelmä tutkittaessa ruokauskomuksia tällä alueella.

5.7.1 Tutkimusaiheen sensitiivisyys

Aihe osoittautui sensitiiviseksi, mikä todennäköisesti vaikutti kaikkiin haastatteluihin, mutta erityisesti ryhmähaastatteluihin. Ryhmähaastatteluissa naiset ilmaisivat muutaman kerran tyytyväisyytensä siihen, että haastattelut pidettiin syrjässä muista kyläläisistä, miehistä ja vanhemmista naisista, mikä antaa viitteitä aiheen sensitiivisyydestä. Ryhmähaastatteluissa oli paikalla muita naisia ja osassa ryhmähaastatteluissa myös kaksi miestulkkiä yhden sijasta. Haastatteluryhmän suuri koko on voinut jännittää haastateltavia. Ilmeisesti ruokauskomukset periytyivät äidiltä tyttarelle ja anopilta minialle. Myös tämän johdosta ryhmähaastattelu ei ehkä ollut paras mahdollinen menetelmä, jos ryhmän kaikilla naisilla oli ”omat ruokauskomuksensa”. Aiheesta ei ehkä haluttu puhua omien kyläläisten kanssa, erityisesti jos yhteisössä on olemassa paine noudattaa näitä ruokauskomuksia. Lisäksi ryhmässä ehkä rohkeimmat yksilöt uskalsivat kertoa ruokauskomuksistaan ja ujoimmat yksilöt myötäilivät muiden vastauksia. Kahdessa ryhmähaastattelussa oli mukana yhden tulkin sijasta kaksi, mikä lisäsi tutkimusryhmän kokoa ja aiheutti mahdollisesti edelleen jännitystä haastatteluun. Ryhmien koostuminen saman ikäluokan naisista todennäköisesti edisti vapautunutta haastatteluilmapiiriä.

Tulkkien miessukupuoli ehkä kiristi haastatteluiden ilmapiiriä ja aiheutti hämmennystä haastateltavissa naisissa. Vastaukset olivat mahdollisesti tämän vuoksi vähäsanaisia tai naiset

eivät uskaltaneet kertoa ruokauskomuksista niin vapaasti kuin he olisivat kertoneet ilman miesten läsnäoloa. Haastatteluissa jo noin 12-vuotiaat tytöt, tiesivät raskauden ja imetyksen aikaisista ruokauskomuksista. Tilanne, jossa oma äiti on kertonut ruokauskomuksista nuorelle työlle, on voinut olla hyvinkin intiimi ja äiti on voinut jopa suoraan sanoa, ettei ruokauskomuksista saa kertoa kenellekään. Tällainen keskustelu on voinut olla osa initiaatoriittiä, jossa tyttö valmistellaan aikuisen naisen rooliin. Tässä kulttuurissa voi olla luonnollista, ettei ruokauskomuksista keskustella kovin helposti ylipäättään kenenkään kanssa, saati miessukupuolta edustavan henkilön läsnäollessa. Aungerin (1994b) Kongossa tehdyssä tutkimuksessa tutkittavat naiset sanoivat useammin ruokauskomushaastatteluissa: ”no avoidance”, kuin miehet, kun haastattelijä oli vieraasta etnisestä ryhmästä. Haastattelijat olivat miehiä ja kirjoittaja piti todennäköisenä, että osa naisista pidättäytyi kertomasta ruokauskomuksistaan, koska haastattelijä oli mies ja vieraasta etnisestä ryhmästä. Tähän vaikutti mahdollisesti myös kieliongelmat, jolloin naisille ”helpoin” vastaus oli: ”I have no problem in consuming that animal”. Näissä tapauksissa myös naisten muistamattomuus lisääntyi.

Haastattelijoiden ja haastateltavien ikäero on voinut luoda osaksi varautuneen haastatteluilmapiirin ja vaikuttaa haastateltavien halukkuuteen vastata. Ikääntyneiden naisten ryhmähaastattelut olivat haastavampia kuin aikuisten tai nuorten naisten. Ikääntyneet naiset vaikuttivat jäykiltä ja olivat vähäsanaisia. Nuori nainen haastattelemassa kylän arvostettuja ikääntyneitä naisia, ei ole ehkä ollut kulttuurisesti hyväksyttävää. Lisäksi haastatteluissa, joissa oli kaksi tutkijaa, vanhempi tutkija toimi pääasiassa kirjuriina, kun minä nuorempana olin päähaastattelijä. Tämä on myös voinut vaikuttaa oudolta haastateltavista. Yksilöhaastattelut päätettiin tehdä vain nuorten naisten kanssa, mutta käytännössä heidän joukossaan oli myös aikuisia, noin 40-vuotiaita naisia. Tilanne oli päinvastoin Aungerin (1994b) tutkimuksessa, jossa erityisesti nuoret haastateltavat (sekä miehet että naiset) olivat haluttomampia vastaamaan ruokauskomuskysymyksiin kuin ikääntyneet.

Myös Ogbeide (1974) raportoi vaikeuksista ruokauskomushaastatteluissa. Tutkittavat (ikäntyneet naiset) olivat ystävällisiä, mutta haluttomia vastaamaan tarkasti kysymyksiin. He suhtautuivat epäilevästi haastattelun tarkoituksiin, eivätkä todennäköisesti kertoneet kaikista ruokatabuista (Ogbeide 1974). Myös Christian ym. (2006) raportoivat, että tutkittavilla oli vaikeuksia kertoa ruokauskomuksista. Kirjoittaja epäili sen johtuvan tiedostamattomuudesta. Naisille oli niin itsestään selvää olla syömättä joitain ruokia etteivät

he osanneet identifioida niitä ruokatabuiksi (Christian ym. 2006). Augner (1992) epäili, että tutkittavat eivät raportoineet ruokatabuista ja niiden noudattamisesta rehellisesti, koska haastattelijat olivat saman yhteisön jäseniä ja sen vuoksi tuttuja tutkittaville. Naiset eivät ehkä halunneet kertoa miehille etteivät he noudata ruokatabuja, koska se ei ollut hyväksyttävää yhteisössä. *Dawan* käytöstä raportointi oli yleensä ylpeyden aihe ja siksi sen käyttöä raportointiin ehkä liiankin innokkaasti. *Dawa* kumosi kielletyn ruuan syömisestä aiheutuvan seurauksen. Haastattelijan ollessa tuttu haastateltavalle sekä haastattelijan ollessa vieraasta kulttuurista voi molemmat aiheuttaa erityyppisiä ongelmia haastatteluun. Mahdollisesti haastattelija, joka on samaa sukupuolta ja ikäluokkaa sekä omaa samantyyppisen taustan kuin haastateltava, mutta ei ole samasta yhteisöstä, voisi olla neutraali ja turvallinen hahmo, jolle haastateltava voi kertoa vapaasti aroistakin asioista.

Tässä tutkielmassa kysyttiin lähes aina, miksi kyseistä ruokaa ei saa syödä tai tulee syödä. Kruegerin ja Caseyn (2000) mukaan kysymystä ”why”, ei saisi kysyä (fokuserhmä)haastatteluissa ollenkaan. Se voidaan nähdä hyökkäävänä. Haastateltava voi ajatella, että asiaan tulee vastata rationaalisesti, mutta usein syyt johonkin toimintaan eivät ole rationaalisia. Kysymys voidaan myös ymmärtää eri tasoilla, esimerkiksi vaikutus tapahtumaan vai oma käsitys asiasta. Wolcott (1995) pohtii myös haastattelun mahdollisia ongelmia. Hänen mukaansa jo itse tapa kysyä voi tehdä aiheesta kuin aiheesta sensitiivisen. Haastattelussa liian aikaisin kysyminen tietystä (sensitiivisestä) aiheesta voi aiheuttaa vastaajissa reaktion pidättäytyä vastaamasta tai vastata niin kuin häneltä odotetaan samalla toivoen, että epämiellyttävä haastattelutilanne loppuisi nopeammin.

5.7.2 Tulkkauksen luomat haasteet

Kieleen liittyvät ongelmat olivat voimakkaasti läsnä tässä pro gradu -työssä. Käytettäessä kahta kieltä, voi syntyä väärinymmärryksiä. Sanat voivat vaikuttaa tarkoittavan samaa asiaa, mutta niillä on silti erilaiset merkitykset (Cassidy 1994). Osaan tämän työn haastatteluista sisältyi periaatteessa jopa neljä eri kieltä. Minä ajattelin ensin suomeksi, jonka käänsin englanniksi, ensimmäinen tulkki käänsi englannin portugaliksi, toinen tulkki käänsi portugalilaiselle paikalliselle kielelle ja toisinpäin samaa reittiä. Haastatteluissa on voinut syntyä väärinymmärryksiä jo pelkän kielen vaihtumisen vuoksi, koska eri kielellä asiat sanotaan hieman eri tavalla, jolloin asian merkitys tai vivahde voi muuttua. Toisaalta haastattelut etenivät pääasiassa lomakkeen mukaisesti, jonka paikalliset yhteistyökumppanit olivat tarkastaneet ja kääntäneet englannista portugalilaiselle kielelle. Tulkeilla oli tämä

portugalinkielinen lomake, joskaan paikallisen kielen tulkeilla ei ollut lomaketta. Kahden tulkin haastattelussa oli luonnollisesti enemmän kohtia, joissa asioiden merkitys oli voinut muuttua alkuperäisestä verrattuna yhden tulkin haastatteluihin. Jatkossa tulisi tehdä kääntämisen laadun valvontaa, joka voidaan tehdä esimerkiksi siten, että syntyperäinen paikallinen kääntää paikallisesta kielestä asian tai lauseen portugaliksi. Tämän jälkeen portugalin käännös käännetään uudestaan paikalliselle kielelle jonkun toisen syntyperäinen paikallinen toimesta ja verrataan onko asian merkitys muuttunut (engl. back-translation) (Cassidy 1994).

Yhden tulkin haastatteluissa, tulkki ei aina osannut sujuvasti paikallista kieltä. Haastatteluiden alussa tulkki sanoi, että osaa puhua kyseistä kieltä. Haastattelun edetessä tai sen lopussa ilmeni, ettei hän osannutkaan sujuvasti kieltä. Tulkki kertoi, että joidenkin paikallisten kielten olevan niin samanlaisia, että niiden puhujat ymmärtävät toisiaan, vaikka kaikki sanat eivät tarkoita samoja asioita. Tulkki on voinut olettaa liikaa asioiden ja sanojen merkityksestä, kun hän ei ole täysin osannut paikallista kieltä. Hän on todennäköisesti ymmärtänyt pääkohdat, mutta jotain on voinut jäädä ymmärtämättä ja siten kääntämättä. Sanojen ollessa samojakin, ne ovat voineet tarkoittaa erityyppisiä asioita paikallisilla kielillä.

Ryhmähaastatteluiden tavoite oli saada aikaan keskustelua aiheesta. Keskustelu olisi voinut tuoda lisää tietoa ruokauskomuksista ja niiden merkityksestä. Tulkkaus oli kuitenkin odottamattoman monimutkaista ja haastateltavat varautuneita. Keskustelun syntyminen oli jokseenkin mahdotonta, koska niin sanottua keskustelua piti käydä lyhyissä pätkissä lause kerrallaan.

Tulkit eivät olleet ammattitulkkeja. Maatalousteknikoilla, jotka toimivat kahdessa haastattelussa toisena tulkkina, ei todennäköisesti ollut kokemusta tulkkaamisesta. Tulkit ovat voineet tiivistää naisten kertomia vastauksia tai selittää ne ymmärtämällään tavalla tutkijalle, joka on ymmärtänyt ne edelleen omalla tavallaan. Tulkkeja koulutettiin ennen tutkimusta ja tutkimuksen aikana tulkkauksen merkityksestä ja tavoitteista, mutta maatalousteknikoita ei varsinaisesti koulutettu tulkkaustehtävään.

Tulkkaus-ongelmia oli erityisen paljon niissä kahdessa ryhmähaastattelussa Muzon ja Muidebon kylässä, joissa oli kaksi tulkkia. Näissä ryhmähaastattelussa haastattelijalla ja tulkeilla oli välillä vaikeuksia ymmärtää toisiaan. Tulkit eivät näissä haastatteluissa olleet

samoja, kuin muissa ryhmä- ja yksilöhaastatteluissa. Kyseisissä haastatteluissa naisten kertomista asioista jäi mahdollisesti osa kääntämättä, vaikka tutkijat yrittivät saada tulkit tulkkaamaan sanasta sanaan kaiken mitä naiset kertoivat. Lisäksi toinen tulkki nauroi joillekin haastateltavien naisten vastauksille, joka on voinut vähentää naisten vastaushalukkuutta tai vaikuttaa muuten vastauksiin. Toisaalta, on mahdollista, että olen ymmärtänyt naurun merkityksen väärin. Wolcott (1995) koulutti Afrikassa paikallisia haastattelijoiksi ja korosti haastattelijan neutraalin olemuksen tärkeyttä haastattelussa. Koulutuksen jälkeen paikallisten aloitettua haastattelut, Wolcott kuuli, miten he nauroivat haastateltaville ja hän huolestui haastatteluiden onnistumisesta. Paikalliset haastattelijat perustelivat nauramistaan siten, että heidän kulttuurissaan, puhuttaessa tuntemattoman kanssa, pitää nauraa hänen kanssaan, jotta haastateltava ymmärtää, että haastattelijä arvostaa hänen vastauksiaan (Wolcott 1995). Tästä huolimatta, olen sitä mieltä, että näissä haastatteluissa tulkki nauroi naisten vastauksille, koska maatalousteknikko ei nauranut näissä tilanteissa, korkeintaan hymyili nauravalle tulkille. Lisäksi keskusteltaessa tulkin kanssa nauramisesta, hän ei selitellyt käytöstään, vaan lupasi olla nauramatta seuraavalla kerralla.

Yksilöhaastatteluissa tulkkkaus sinänsä onnistui ilman vaikeuksia, mutta tulkki alkoi olla melko väsynyt ja pitkästynyt ja välillä jopa näytti siltä kuin hän olisi nukahtanut kesken haastattelun, mikä on voinut vaikuttaa vastauksiin. Yleisesti tulkkien ja haastattelijoiden olemuksen on hyvä olla mahdollisimman neutraali ja ystävällinen.

Tulkkeja, erityisesti paikallisen kielen maatalousteknikko-tulkkeja, olisi pitänyt kouluttaa perusteellisemmin, jotta kaikille olisi varmasti ollut selvää tutkimuksen tavoitteet. Ryhmähaastattelua olisi voinut muokata Dawsonin (1993) ehdottamalla tavalla, jolloin toinen tulkeista olisi ottanut puheenjohtaja-tulkin aseman keskustelussa, ja pääasiassa vienyt keskustelua ja haastattelua eteenpäin tutkittavien omalla kielellä ja lähtökohtana olisikin ollut kääntää vain tiivistetty versio tutkijalle (kts. s.6). Toinen tulkki olisi tässä tilanteessa toiminut pelkästään tulkin ominaisuudessa. Näin tutkijalla olisi ollut mahdollisuus seurata tiiviisti keskustelua ja myös ohjata sitä tarpeen mukaan. Tämä ei kuitenkaan ollut mahdollista tässä tutkimuksessa, koska ei ollut saatavilla kahta tulkkia, jotka molemmat olisivat osanneet kaikkia tarvittavia kieliä ja tulkki olisi ollut riittävän pätevä ja koulutettu henkilö puheenjohtaja-tulkiksi.

Nauhurin käyttö olisi todennäköisesti antanut lisää tietoa tutkittavien sanomisista haastattelun aikana ja sitä, miten he sanoivat sen omin sanoin. Tallenteen avulla olisi voinut illalla tulkin kanssa tarkentaa muistiinpanoja. Tutkimusryhmällä oli käytettävissä yksi nauhuri, mutta samanaikaiset muut haastattelut rajoittivat sen käyttöä ruokauskomushaastatteluihin. Lisäksi arveltiin, että nauhurin käyttö olisi entisestään jännittänyt haastateltavia naisia.

5.7.3 Haastattelijan vaikutus

Tiedän, että päähaastattelijana tulkitsin haastattelutilanteita ja vastauksia oman kulttuurini ”silmälasiin” läpi. Minulla ei ollut omakohtaista kokemusta tai riittävästi tietoa paikallisesta kulttuurista, mutta paikalliset yhteistyökumppanimme (ANSA), jotka luonnollisesti tuntevat kulttuurin, olivat alusta asti mukana suunnittelemassa tutkimusta. Tutkimuskentällä yhteistyökumppanimme eivät kuitenkaan olleet mukana.

On myös mahdollista, että vastaukset olivat niukkoja muistamattomuuden vuoksi. Muutaman kerran haastateltava kertoi, ettei muista mitä ruokaa piti välttää tai miksi tiettyä ruokaa ei saanut tai piti syödä raskauden/imetyksen aikana. Aunger (1994b) tutki vaihtelevatko tutkittavien ruokauskomushaastattelujen vastaukset, kun niistä kysytään kahtena eri kertana. Noin 40 % vastauksista oli epäjohdonmukaisia, kun verrattiin kahta eri haastattelua, jossa kysyttiin samat kysymykset. Aunger (1994b) päätteli osan epäjohdonmukaisuudesta johtuvan muistamattomuudesta, mikä hänen mukaansa johtui osittain haastattelijan kokemattomuudesta ja haastattelijan ja haastateltavan välisestä vuorovaikutuksesta, johon liittyy kieliongelmat ja erot kulttuurisessa taustassa.

Sitä, miten haastatteluihin vaikutti se, että päähaastattelija oli nuori valkoihoinen nainen, on vaikea arvioida. Vieraasta kulttuurista tulevat valkoihoiset ihmiset herättivät voimakkaita tunteita tutkimuskylissä. Enimmäkseen tunteet vaikuttivat olevan positiivisia ja uteliaita, mutta myös varauksellisia ja epäileväisiä. Vieraan ihmisen kiinnostus haastateltavia naisia kohtaan on ehkä tuntunut miellyttävältä kaikista tutkittavista. Koska olin ulkopuolinen haastateltavat naiset eivät todennäköisesti pelänneet haastattelussa esiin tulleiden tietojen leviävän paikallisessa yhteisössä tai pelänneet, että olisin tuominnut heidät jonkin ruokauskomuksen tai muun seikan perusteella. Toisaalta tulkkeina mukana olleet maatalousteknikot (kahdessa ryhmähaastattelussa) olivat paikallisia ja kaksi muuta tulkkiakin saman piirikunnan asukkaita. Ikääntyneet naiset eivät ehkä arvostaneet, että

nuori valkoihoinen nainen tulee kyselemään heidän asioistaan. Tähän on voinut vaikuttaa myös, se että ikääntyneet naiset ovat eläneet valkoihoisten portugalilaisten siirtomaavallan aikana, vaikka tutkijat olivatkin suomalaisia. Afrikassa eurooppalaiset ja valkoihoiset voidaan nähdä yhtenä ihmisryhmänä, jolloin siirtomaavallan traumat vaikuttavat tutkimuksissa, joita valkoihoiset johtavat.

Kokemattomuuteni haastattelijana ja menetelmän toteutuksessa vaikutti haastatteluiden onnistumiseen. Tulkkauksilanteiden ollessa vaikeita, turhauduin enkä aina jatkanut riittävän pitkään kysymyksien uudelleen esittämistä eri muodoissa. En myöskään kysynyt riittävästi tarkentavia kysymyksiä. Näissä tilanteissa kirjasin muistiinpanoihin kysymysmerkin. Vastausten tarkempi tarkastelu haastattelutilanteessa ja tarkentavat kysymykset puuttuivat joistain haastatteluista, joten kovin syvällistä tietoa ei tällöin saavutettu. Toisaalta, haastatteluissa ei päästy kovin syvälliselle tasolle tulkkauksen ja aiheen sensitiivisyyden vuoksi. Rauhallinen kysymysten toistaminen olisi kuitenkin voinut tuoda selkeyttä joihinkin vastauksiin. Haastatteluiden lopuksi lyhyt kertaus puhutuista asioista olisi varmistanut, että olin ymmärtänyt haastateltavien naisten puheet oikein.

5.7.4 Menetelmän joustavuus tutkimusympäristössä

Haastattelumenetelmän muovautuminen ja sen muuttaminen kenttävaiheen edetessä toi tutkimukseen tarpeellista joustavuutta. Menetelmän muokkaaminen lisäsi ymmärrystä tutkimusmenetelmien ongelmista ja mahdollisesti tuotti luotettavampaa tietoa aiheesta. Vieraassa kulttuurissa tutkiminen tuo joka päivä tutkijan eteen uusia tilanteita, jotka hänen on perustellusti ratkaistava parhaansa mukaan. Tehdessä ensimmäistä kertaa tutkimusta itselle vieraassa kulttuurissa on tutkimusmenetelmien hyvä olla joustavat ja avoimet, jotta voi tutkimuksen edetessä muokata menetelmää haastattelusta toiseen (Cassidy 1994). Toisaalta haastatteluiden vertaaminen muuttui vaikeaksi, koska kukin haastattelu oli erilainen. Muokatessa menetelmää kentällä, kaikkien muutosten, ajatusten ja uusien kysymyksien johdonmukainen kirjaaminen uudelle haastattelulomakkeelle olisi varmistanut uusien tavoitteiden onnistumisen. Esimerkiksi Muzon ryhmähaastattelun jälkeen, tarkoituksena oli kysyä kaikissa seuraavissa haastatteluissa erikseen raskauden aikaisesta syömisen vähentämisestä, mutta joissakin haastatteluista unohdin kysyä asiaa. Uuteen ympäristöön sopeutuminen oli vaativaa ja erittäin kuumassa ilmastossa työskentely yllättävän väsyttävää, mikä vaikutti tutkimuksen toteutukseen.

Tutkimuksen alussa tavoitteena oli keskustelunomainen ryhmähaastattelu, mutta tulkkauksen ja aiheen sensitiivisyyden vuoksi haastatteluista ei muodostunut keskustelevaa. Toinen haaste keskustelun syntymiselle oli kysymyksenasettelu. Kysymykset olivat kohtalaisen suljettuja, jolloin myös vastaukset muotoutuivat samantyyppisiksi. Vastaukset olivat lyhyitä. Kysymykset ”mitä ruokaan liittyviä ohjeita äitisi on antanut sinulle kun olet ollut raskaana?” ja ”mitä ruokia pitää välttää raskauden aikana” ovat melko tarkkarajaisia. Ajatteliko haastateltava, että häneltä odotetaan tietynlaista vastausta? Toisaalta ryhmähaastattelussa paine vastata tietyllä tavalla voi jakaantua osallistujien kesken. Ideaalisessa tilanteessa, jossa kieleen liittyviä ongelmia ei tarvitsisi ottaa huomioon, kysymykset voisivat olla mahdollisimman avoimia, jolloin olisi voinut syntyä enemmän keskustelua, haastateltavat eivät olisi miettineet mitä vastausta haastattelija odottaa ja vastaukset olisivat muodostuneet vaivattomasti ja ehkä luotettavammin tutkittavista itsestään. Tällöin haastattelihoita ei voisi myöskään syyttää tutkittavien johdattelusta. Tilanteessa, jossa kielimuuria tutkijan ja tutkittavan välillä ei ole avoimet kysymykset tuottaisivat luotettavinta tietoa aiheesta, josta ei ole aikaisempaa tietoa (Cassidy 1994).

On mahdollista, että haastateltava halusi antaa tietynlaisen kuvan kylänsä ruokatilanteesta eikä siksi vastannut kysymyksiin ruokauskomuksista. Ikääntyneiden naisten ryhmähaastatteluissa, naiset korostivat, ettei täällä ole ruokaa, joten ei voida myöskään kieltää mitään ruokaa. Tämä voi olla totta tai sitten ikääntyneet naiset halusivat antaa tietoisesti kurjan kuvan ruokatilanteestaan siinä toivossa, että saisivat ruoka- tai muita avustuksia. Haastateltavan omat tavoitteet voivat hankaloittaa haastattelua, kun hän tuo niitä esiin eikä vastaa esitettyihin kysymyksiin (Briggs 1986). Muidebon kylässä kyläläiset vaativat melko aggressiivisesti lahjoja (alkoholia, tupakkaa) vastineeksi osallistumisestaan tutkimukseen. Kyseinen kylä oli lähellä isoa tietä, ja heillä voi siksi olla enemmän kokemusta vierailevista tutkijoista tms., jotka ovat antaneet lahjoja. Heillä odotukset lahjojen saamisesta vastineeksi haastatteluista eivät kohdanneet tutkijoiden odotusten kanssa, mikä aiheutti vaikean tilanteen. Haastateltavan ja haastattelijan erilaiset tavoitteet, odotukset ja roolit voivat luoda haasteita haastattelun toteutukseen (Briggs 1986).

Yksilöhaastatteluiden ilmapiiri oli selvästi vapautuneempi kuin ryhmähaastattelujen. Ongelmat yksilöhaastatteluissa johtuivat pääosin väärinymmärryksestä (esim. haastateltavien väärä ikä Palanen kylässä), haastattelijan kokemattomuudesta (osa kysymyksistä jäi esittämättä) ja tulkin pitkästyisestä. Tulkkaukseen liittyvät ongelmat ja

aiheen sensitiivisyydestä johtuvat haasteet olivat jossain määrin läsnä niin ryhmähaastatteluissa kuin yksilöhaastatteluissa.

Tämän kenttäkokemuksen perusteella suositeltava menetelmä tutkia ruokauskomuksia olisi yksilöhaastattelut. Yksilöhaastattelut, joissa on pätevä haastattelijä, haastattelijä ja haastateltava ovat samaa ikäluokkaa, tulkkeja on korkeintaan yksi ja kaikki osallistujat ovat samaa sukupuolta, olisi todennäköisesti toimivin menetelmä tutkia ruokauskomuksia näillä tutkimusalueilla Zambéziassa ja ehkä muualla Mosambikin maaseudulla.

5.8 Laadullinen ja määrällinen sisällönanalyysi

Sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, jota käytetään laadullisen tutkimusaineiston tarkastelussa (Tuomi ja Sarajärvi 2004). Se on kirjoitettujen, kuultujen ja nähtyjen sisältöjen analyysia väljänä teoreettisena kehyksenä. Laadullisella ja määrällisellä sisällönanalyysillä pyritään samaan haastatteluaineistosta kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. Tarkoituksena on muodostaa hajanaisesta aineistosta selkeä ja ymmärrettävä kokonaisuus (Eskola ja Suoranta 1998). Tässä pro gradu -työssä on käytetty aineistolähtöistä sisällönanalyysia, jossa aineistoa kuvataan tutkimuksen tavoitteiden näkökulmasta (Tuomi ja Sarajärvi 2004).

Luin tarkkaan läpi haastatteluaineiston ja tarkistin vielä olenko kopioinut kaiken varmasti muistiinpanoista tietokoneelle. Seuraavaksi pohdin aiheen rajausta. Kenttävaiheessa, kun luovuttiin ryhmähaastattelusta ja siirryttiin yksilöhaastatteluihin, oli päätetty rajata tämä tutkielma koskemaan ainoastaan raskaana olevien ja imettävien naisten ruokauskomuksia. Rajasin siis sisällönanalyysin tähän. Ruuankäytönhaastattelut jätettiin pois analyysista. Sisällönanalyysi oli haastavaa, koska aineisto on niin suppea. Suppeasta aineistosta on vaikea poimia pääkohtia tai vain tiettyjä mielenkiinnon kohteita syvälliseen analyysiin, vaan tutkija voi joutua käyttämään laajemmin kaikkea mitä aineisto sisältää, jolloin analyysi voi jäädä pintapuoliseksi. Tein pääasiassa kuvailevaa analyysia.

Luokittelin ja erittelin aineistoa osiin, esimerkiksi ruokauskomusten perustelut omiin ylä- ja alaluokkiin. Etsin ja merkitsin aineistosta usein toistuvia asioita, esimerkiksi mitä ruokia usein vältettiin raskauden aikana. Merkitsin myös toisistaan eroavia asioita. Määrällisesti olen tarkastellut aineistoa laskemalla kuinka montaa kertaa ruoka tai asia on mainittu. Tyypittelin asioita, esimerkiksi yhdistin suositeltavat yksittäiset ruuat laajempaan

ruokaryhmään. En karsinut aineistosta mitään vastauksia pois mahdolliseen epäluotettavuuteen liittyvien havaintojen perusteella, mutta pohdinnassa ja johtopäätöksissä olen ottanut nämä seikat huomioon. Muutamat täysin epäselvät kommentit, jotka ovat todennäköisesti johtuneet kieliongelmissa, olen kuitenkin jättänyt pois analyysistä.

6 Tulokset ja niiden tarkastelu

Pro gradu -työn tavoite oli tutkia laadullisin menetelmin onko erityisesti raskaana olevilla ja imettävillä naisilla ruokauskomuksia Keski-Mosambikin maaseudulla. Lisäksi tavoitteena oli tutkia, mitä mahdolliset ruokauskomukset ovat, sekä arvioida, voiko niillä olla ravitsemuksellista merkitystä.

Tässä luvussa esitän tulokset, joita elävoitan suorilla lainauksilla. Tulosten pohdinta on sisällytetty alalukuihin. Tekstissä lainausmerkeissä ja kursiivissa olevat kommentit ovat naisten paikallisista kielistä englanniksi käännettyjä lainauksia. Koska joillekin ruokien nimille ei ollut portugalinkielistä vastinetta, eikä näin ollen myöskään englanninkielistä, on tekstissä kursiivissa olevien ruokien nimet paikallista kieltä.

6.1 Ruokauskomukset kohdistuivat raskaana oleviin ja imettäviin naisiin

Miehiin ja lapsiin ei vaikuttanut kohdistuvan erityisiä ruokauskomuksia. Naisten vastaukset olivat ytimekkäitä kysyttäessä lasten tai miesten ruokauskomuksista: ”No, no”, ”nothing is forbidden or recommended”, ”none”. Viidessä ensimmäisessä ryhmähaastattelussa lapsiin tai miehiin kohdistuvia ruokauskomuksia ei tullut esille, jonka jälkeen niistä ei enää kysytty. Muzon kylän ruokahaastattelussa tuli kuitenkin ilmi, että miehille tarjotaan parhaat palat liharuuista.

Ruokauskomukset vaihtelivat kylien välillä ja myös kylien sisällä. Tutkimuskylienkin sisällä havaitut merkittävät erot viittaavat siihen, että ruokauskomukset periytyvät äidiltä tyttärelle. Tutkittavat kertoivat saaneensa ruokaan liittyviä ohjeita joko äidiltään, kylän vanhemmilta naisilta, anopilta tai sairaalasta. Aungerin (1994a, 1992) tutkimuksissa Kongossa ruokauskomukset vaihtelivat merkittävästi etnisten ryhmien ja yksilöiden välillä. Etnisillä ryhmillä oli myös erilaiset käsitykset, siitä kuka on vastuussa ruokauskomusten jakamisesta seuraavalle sukupolvelle. Bantuilla ja keräilijä-yhteisöillä sekä tytöt että pojat oppivat ruokauskomukset isältään, toisin kuin sudanilaisten keskuudessa, jossa äidit opettivat ruokauskomukset tyttärilleen (Aunger 1994a).

Ruokauskomukset kohdistuvat yleensä naisiin koko elämänkaaren aikana, ei välttämättä vain raskauden ja imetyksen aikana (Onuorah ja Ayo 2003, Aunger 1994a). Toisaalta

ruokauskomusten vaikutukset ravitsemustilaan voivat olla merkittävät erityisesti raskauden ja imetyksen aikana. DeRose ym. (2000) raportoivat katsausartikkelissaan, että kehittyvissä maissa naiset eivät yleisesti ottaen aina kärsineet ruuan puutteesta enemmän kuin miehet. Raskaana olevat ja imettävät naiset sen sijaan kärsivät, sillä he saivat systemaattisesti vähemmän energiaa ruuastaan kuin muut naiset ja miehet. Tässä pro gradu -tutkielmassa keskityttiin naisen osalta vain raskautta ja imetystä koskeviin ruokauskomuksiin. Haastatteluissa ei kysytty lainkaan naisiin yleisesti koskevista ruokauskomuksista tai muista ajanjaksoista naisen elämänkaaren aikana (esimerkiksi kuukautiset).

Nainen on usein yhteisössä yleisesti ottaen heikommassa asemassa kuin mies. Ene-Obong ym. (2001) tutkimuksen mukaan suurimmat ongelmat naisten ravitsemuksessa ja terveydessä johtuvat naisten syrjimisestä yhteiskunnassa, koulutuksen puutteesta ja köyhyydestä. Ene-Obong ym. (2001) tutkimuksessa kaksi miestä kommentoivat naisten koulutuksen tärkeydestä: "Only the male child should be trained whenever resources are limited", "It is the males who solve problems in the society". Keski-ikäinen nainen kertoi ruuan jakamisesta perheessä: "The best portion of food goes to the husband".

Raskauden ja imetyksen aikana nainen on herkässä fysiologisessa tilassa, jolloin ravitsemustilan merkitys äidin ja syntyvän lapsen terveydelle kasvaa. Usein myös pieniin lapsiin kohdistuu paljon ruokauskomuksia (Kruger ja Gericke 2002), mutta tässä tutkimuksessa sellaista ei havaittu.

6.2 Raskaana olevien naisten ruokauskomukset

Raskauteen liittyi merkittävästi enemmän ruokauskomuksia kuin imettämiseen. Erityisesti vältettävien ruokien määrä oli suurempi raskauden aikana kuin imettämisen aikana. Raskauden aikana vältettiin pääasiassa lihaa, kalaa ja linnun munia. Linnun munia toisaalta myös suositeltiin raskauden aikana monessa haastattelussa. Raskauden aikana suositeltiin kasviksia, hedelmiä, riisiä ja maissipuuroa. Haastatteluissa kerrottiin, että raskauden aikana kassavapuuron tai yleisesti ruuan syömistä tulee vähentää. Perinteiset kulttuuriset ruokauskomukset olivat osittain sekoittuneet terveystieteiden antamiin ohjeisiin ruuasta. Ryhmähaastattelussa naiset sanoivat esimerkiksi raskauden aikaisista ruokauskomuksista: "good to use milk, but this advise is from the city...not an original cultural advise".

Ruokauskomukset erosivat kylittäin ja myös kylien sisällä. Myös ikääntyneiden ja nuorten kertomat ruokauskomukset erosivat merkittävästi toisistaan. Nuorten haastatteluissa tuli enemmän esiin kiellettyjä ruokia kuin ikääntyneiden haastatteluissa. Kylien sisällä mainittiin samantyyppisiä ruokia. Esimerkiksi Palanen kylässä, joka sijaitsee meren rannalla, monessa haastattelussa naiset kertoivat eri kalojen välttämistä raskauden aikana.

6.2.1 Vältettävät ruuat

Yleisin vältettävä ruoka raskauden aikana oli eri eläinten liha. Eläimet, joiden lihan syömistä vältettiin, olivat sika, liskot, antiloopit, rotat ja faaraorotat, vuohi, apina, villit eläimet, *tchekerehe*, *buedhezhe* ja lintu nimeltä *eghogo*. Haastatteluissa naiset kertoivat luettelomaisesti eri ruokia, joita tuli välttää: ”not to eat pork...not to eat egg...not to eat mangussu (faaraorotta), ”*eghogo...rat... antilope...*”, ”*penembe (lisko) is forbidden because the child will be thin...*”.

Toiseksi yleisin vältettävä ruoka raskauden aikana oli kala. Tietty kalat, joiden syömistä vältettiin, olivat *raea*, *soak*, *namachovo*, *murohy*, *ngottio* ja *melao*. *Raea* kala mainittiin viidessä haastattelussa Palanen kylässä. Muut ruuat, joita tuli välttää raskauden aikana, ja jotka mainittiin kerran tai kaksi, olivat *ata*-hedelmä, *muzawa*-mukula, luonnosta kerättävät villit ruokakasvit ja ruuantähteet.

Lihan, kalan ja linnun munien välttämistä on tavattu kaikkialla maailmassa, ainakin jossain historian vaiheessa (Simoons 1994). Eläinkunnan tuotteita vältetään raskauden aikana toistuvasti monissa Afrikan maissa. Myös Malanzele (2002) raportoi samaa Mosambikista, Manican läänistä. Poikkeuksena Malanzelen (2002) tutkimuksessa oli, että raskaana olevat välttivät myös kasvikunnan tuotteita; vihreitä lehtiä, banaania, seesamin siemeniä ja sieniä. Tämä kertoo siitä, että myös Mosambikin sisällä ruokauskomukset vaihtelevat oleellisesti eri alueilla.

6.2.2 Syömisen vähentäminen

Muzon ryhmähaastattelussa tuli esiin heti haastattelun alussa, että raskauden aikana tulee syödä vähemmän kassavapuuroa kuin normaalisti. Kysyttäessä pitääkö raskaana olevan välttää joitain ruokia, vastaus oli: ”yes, less cassava porridge because that makes stomach hurt and swollen...stomach grows a lot”. Kassavapuuro oli tutkittavien ruokavalion perusta.

Muzon haastattelun jälkeen oli tavoitteena kysyä haastateltavilta aina erikseen onko olemassa sellaista neuvoa, jonka mukaan kassavapuuron tai ruuan syömistä yleisesti tulee vähentää. Tavoite ei toteutunut kuin 7/12 haastattelussa. Kuitenkin haastatteluissa, joissa sitä kysyttiin erikseen, 6/7 haastattelusta vastaus oli ymmärrettävissä niin, että raskauden aikana tulee syödä vähemmän kassavapuuroa tai ruokaa ylipäätään. Syömisen vähentäminen vaikutti olevan enemmänkin tietoinen käyttäytymistapa kuin ruokauskomus. Kysyttäessä onko olemassa neuvoa, jonka mukaan raskaana olevan naisen tulee syödä vähemmän ruokaa kuin normaalisti naiset vastasivat: *”no, but they try to eat less...because of fitness...so it’s easier to work when not so much weight”*, *”there isn’t advise...eat how feel comfortable...eats more food when not pregnant...”*. Kassavapuuron syömisestä naiset sanoivat: *”you can eat cassava porridge as much you wish...when there is not food shortage pregnant women do not eat cassava porridge...they eat maize porridge if that’s available...cassava porridge causes stomach pains...”*. Syömisen vähentämiseen liittyi pienen mahan tavoittelu ja työnteon helpottaminen, mutta kassavapuuron osalta pyrkimys oli välttää myös vatsakipua ja turvotusta. Myös Hutterin (1996) tutkimuksessa naiset vähensivät syömistään helpottaakseen työntekoa ja kävelyään. Kamerunissa uskottiin, että kassavan syömisestä raskauden aikana seurasi seuraavia oireita: ilmavaivat, mahakivut, ummetus, iso vatsa sekä suuri ulosteen määrä synnytyksessä (Marchant ym. 2002). Kassavan syömisestä voi aiheutua todellisia oireita; mikäli kassava sisältää paljon syanogeenisiä yhdisteitä ja sitä ei prosessoida riittävästi (Nhassico ym. 2008). Sen syöminen voi aiheuttaa akuutisti muun muassa huimausta, pahoinvointia, oksentamista ja vatsakipuja.

Syömisen vähentämistä raskauden aikana on esiintynyt eri puolilla maailmaa, mutta erityisesti Aasiassa se on ollut yleistä (Christian ym. 2006, Hutter 1996). Aasiassa syömisen vähentäminen on yleensä kohdistunut riisiin, toisin kuin Mosambikissa, jossa tutkittavat puhuivat kassavapuuron syömisen vähentämisestä tai yleisesti vain syömisen vähentämisestä. Riisi on monessa Aasian maassa ruokavalion perusta, josta saadaan pääosa energiasta. Kassavapuuro on monessa Afrikan maassa, myös Mosambikissa, ruokavalion perusta.

6.2.3 Suositeltavat ruuat

Ruokauskomusten mukaan yleisimmät raskauden aikana suositeltavat ruuat olivat kasvikset ja hedelmät, linnun munat, riisi (riisi keitettynä, riisin keitinvesivahto,) ja maissipuuro. Kasviksia olivat bataatin ja kassavan lehdet, kassavan lehdistä tehty muhennos (*mukwani*), kaali, kurpitsa ja bataatti. Lisäksi muutamat naiset mainitsivat vain yleisesti kasvikset. Naiset

kertoivat miksi bataatin lehtiä on hyvä syödä raskauden aikana: *”good to eat sweet potato leaves because delivery comes easier”*. Suositeltavat hedelmät olivat banaani ja papaija. Usein naiset sanoivat vain hedelmät. Suositeltavien ruokien sanottiin usein olevan peräisin sairaalasta. Naiset luettelivat suositeltuja ruokia raskauden aikana: *”mukwani made of cassava leaves because it has vitamins...pumpkin because it has vitamins and the baby will be healthy...vegetables, eggs, sweet potato, rice and maize porridge because these have vitamins...from hospital”*. Myös maito, naudan ja vuohen liha, kala ja katkaravut mainittiin 1-2 kertaa suositeltaviksi ruuiksi raskauden aikana.

6.3 Imettävien naisten ruokauskomukset

Seitsemässä ruokauskomushaastattelussa naiset sanoivat, ettei imetyksen aikana suositella tai vältetä mitään ruokia: *”breastfeeding woman can eat anything”*, *”there is no advise about food during breastfeeding”*. Joitakin ruokia suositeltiin, lähinnä äidinmaidon tuotannon tehostamiseksi, mutta lähes mitään ruokaa ei vältetty. Yleisimmät suositeltavat ruuat olivat kookos ja kasvikset.

6.3.1 Vältettävät ruuat

Yhdessä haastattelussa kerrottiin, että imettävän naisen tulisi välttää tiettyjen eläimien lihaa sekä vähentää kassavapuuron syöntiä, mutta kysymykseen imetyksen aikaisista ruokauskomuksista vastattiin hieman epämääräisesti: *”same as for pregnant women”*. Voi olla, että naiset eivät vastanneet totuuden mukaisesti vaan he halusivat miellyttää haastattelijaa. Yksittäinen vältettävä ruoka synnytyksen jälkeen oli linnun munat. Ryhmähaastattelussa ikääntyneet naiset kertoivat perustelun munien välttämiseksi: *”when pregnant you can eat eggs but after the delivery you cannot because baby will get diarrhoea...egg’s yellow is as the baby’s faeces...so when mother eats egg that will go to baby through breast milk”*. Toinen yksittäinen vältettävä ruoka oli nyanha kala: *”mother cannot touch or eat fish nyanha because it causes skin problems which can transfer into baby”*.

6.3.2 Suositeltavat ruuat

Yleisin suositeltava ruoka imetyksen aikana oli kookos sekä kasvikset. Kasvisryhmä koostui kassavan lehdistä, tuoreesta kassavasta, kurpitsan lehdistä tehdystä muhennoksesta, bataatista ja yleisesti vain kasviksista. Nuori tyttö kertoi imetyksen aikaisista suositeltavista

ruuista: *"fresh coconut, fresh cassava and raw rice melted in water...these enhances breastmilk production and also the mother will be strong"*. Muita mainittuja suositeltavia ruokia imetyksen aikana olivat kala, riisi, maissipuuro, öljy, hedelmät, naudan ja vuohen liha. Lihat mainittiin yhdessä edellä mainitussa haastattelussa, jossa vastaus oli: *"same as for pregnant women"*.

6.4 Perustelut ruokauskomuksille

Raskauteen ja imetykseen liittyvän ruokauskomuksen perustelua kysyttiin lyhyesti haastatteluissa "why" -sanalla. Lähes kaikkiin ruokauskomuksiin kerrottiin jokin perustelu. Suurin osa perusteluista liittyi äidin ja lapsen terveyteen. Viidesti naiset sanoivat, etteivät tiedä miksi jotain ruokaa pitää tai ei pidä syödä. Ruokauskomusten perustelut on jaettu ensin kolmeen ryhmään riippuen liittykö ruokauskomus äitiin, lapseen vai synnytykseen (taulukko 7). Taulukossa 8 (s. 73) perustelut on jaettu vielä alaryhmiin ja lisäksi lueteltu vältettävät ja suositeltavat ruuat.

Taulukko 7. Tämän tutkimuksen ruokauskomusten perustelut jaettuna kolmeen ryhmään ja näistä esimerkit.

Äitiin liittyvät perustelut	Lapseen liittyvät perustelut	Synnytykseen liittyvät perustelut
<i>"coconut, enhances breast milk production...oil...mother can't lose weight"</i>	<i>"not to eat egg...unborn child would be bold"</i>	<i>"antelope, it causes abortion"</i>
<i>"must eat egg so that the mother and child will be healthy"</i>	<i>"ngottio fish is forbidden because the child will be thin"</i>	<i>"papaya because delivery comes easier"</i>
<i>(less cassava porridge) "no stomach ache but complication...just want to eat less...stomach size and delivery is not the issue...woman feels easier physically"</i>	<i>"not to eat pork...the unborn child will behave as that animal"</i>	

Raea -kala mainittiin viidessä haastattelussa Palanen kylässä, mutta perustelut, joiden takia kyseistä kalaa tuli välttää raskauden aikana vaihtelivat hieman: *"fish raea is forbidden because the child will have bad skin...skin disease"*, *"raea fish is forbidden because child will have skin rash"*, *"raea fish is forbidden because child nose will be flat"*, *"raea is forbidden...don't know why"*, *"raea is forbidden...old people has told this...and also I have tried and it made me feel bad, not good"*. Tämä voi kertoa siitä että ruokauskomukset on jossain määrin jaettua kylässä, mutta ei täysin.

Ruokauskomuksien kylien sisäisen vaihtelun selittää se, että usein äiti kertoi ruokauskomuksista tyttärelleen. Monessa haastattelussa kysyttiinkin, onko haastateltavan äiti antanut heille ruokaan liittyviä neuvoja. Jo teini-ikäiset työt tiesivät raskaana olevien ja

imettävien naisten ruokauskomuksista, joten äiti tai joku muu kertoo tyttärelleen näistä jo varhaisessa vaiheessa. Ruokauskomukset periytyvät sukupolvelta toiselle, äidiltä tyttärelle ja mahdollisesti myös anopilta miniälle.

Yksi ruokauskomus ja sen perustelu poikkesi muista. Se esiintyi vain kerran yhdessä haastattelussa Muzon kylässä. Ruokauskomuksen mukaan raskauden aikana suositeltiin riisiä ja maissipuuroa sekä naudan ja vuohen lihaa, koska nämä ruuat aiheuttivat kuumuutta elimistössä. Muzon kylän ryhmähaastattelussa naiset selittivät miksi näitä ruokia suositeltiin: *”mother will be strong and it causes hotness in the organs which kill crab lice...also because enough blood...delivery comes easier...”*. Tämän perustelu viittaa kuuma-kylmäteoriaan. Ruuan kuumien ominaisuuden kerrottiin tappavan sisäelinten loisia ja lisäävän veren määrää elimistössä. Laderman (1983) kirjoitti, että Malesiassa, jossa kuuma-kylmäteoria oli vallalla, veri nähtiin kuumana ruumiinnesteinä. Yleensä kuuma-kylmäteoriassa raskauden aikana pitää syödä kylmiä ruokia, toisin kuin nämä tutkittavat sanoivat. Toisaalta, kuten aikaisemmin on todettu, kuuma-kylmäteoria on muovautunut hyvinkin erilaiseksi eri alueilla.

6.4.1 Sympaattinen magia

Raea-kalan (iho-ongelmat), *ata*-hedelmän (iho-ongelmat), linnun munien (kaljuuntuminen, ripuli) ja eläinten lihan (käyttäytyminen) välttämisen perusteluiden taustalla voi olla teoria sympaattisesta magiasta. Linnun muna muistuttaa ulkonäöltään ihmisen kaljua päätä, munan keltuainen on samannäköistä kuin vauvan uloste, *atan* pinta on röpelöinen ja piikikäs, kuin finninen iho ja ehkä myös *raea*-kalan ulkomuoto, nahka tai suomut muistuttavat ihosairautta. Sympaattista magiaa esiintyy sekä ns. traditionaalisissa kulttuureissa että kehittyneissä maissa (Rozin ym. 1986). Sympaattinen magia jakaantuu kahteen osateoriaan; samanlaisuuteen (engl. similarity) ja tarttumiseen (engl. contagion). Samanlaisuuden teoria sisältää ajatuksen, että samanlaiset asiat pitävät sisällään samanlaisia ominaisuuksia. Tarttuminen voidaan määritellä siten, että tietyn objektin koskettaminen toiseen, vaikkakin vain lyhyeksi aikaa, siirtää objektin ominaisuuksia toiseen objektiin. Esimerkiksi pesty paita, jota on aikaisemmin pitänyt päällään vastenmielinen henkilö, on vähemmän miellyttävä, kuin paita, jota on aikaisemmin pitänyt mukava tai neutraali henkilö. Asiaan sisältyy usko, että vastenmielisen henkilön ikävät ominaisuudet esimerkiksi luonteessa tai käytöksessä, tarttuvat toiseen henkilöön kosketuksen, tässä tapauksessa paidan, välityksellä. Ominaisuudet voivat olla negatiivisia tai positiivisia. ”Olet mitä syöt” -lausahdus kuvaa hyvin samanlaisuuden periaatetta, jota esiintyy paljon traditionaalisissa kulttuureissa (Rozin ym.

1986). Samantyyppinen ilmiö on olemassa myös kehittyneissä maissa vähemmän kirjaimellisena.

Tämän tutkimuksen haastatteluissa tuli toistuvasti esiin sympaattisen magian lait. Monet ruuan välttämisen perustelut viittasivat ruuan ominaisuuden tarttumiseen äitiin tai syntymättömään lapseen. Eläinten välttäminen perusteltiin suoraan eläimeen liittyvän ominaisuuden tarttumisella: *”pork, monkey, rat meat because the child will behave as these animals”,* *”antelope because of the hunting...or because the antelope is hunted so will the unborn child be”*. Monessa Afrikkaan sijoittuvassa tutkimuksessa on viitteitä sympaattisesta magiasta. Esimerkiksi Marchant ym. (2002) tutkimuksessa perustelut eläimen lihan välttämiseksi liittyivät käyttäytymisen tarttumiseen sekä myös eläimen ulkonäön tarttumiseen (eläimen turkin väritys tarttuisi syntymättömän vauvan ihoon).

Samassa haastattelussa Palanen kylässä kerrotut ruokauskomukset: *”raea fish is forbidden because child nose will be flat”* ja *”soak fish is forbidden because the child will have bat ears”*, voivat molemmat liittyä sympaattiseen magiaan. Ottaen huomioon kuitenkin haastattelutilanteen on mahdollista, että haastateltava nuori, raskaana oleva nainen, keksi ruokauskomukseen liittyviä perusteluja. Perustelut olivat tässä haastattelussa hieman erityyppisiä kuin toinen ulkonäköön liittyvä (lapsen kaljuuntuminen). Nainen kikatteli paljon haastattelun aikana ja erityisesti silloin kun hän kertoi perusteluja ruokauskomuksille, eikä hän katsonut haastattelijaa eli minua silmiin. Itselleni tuli sellainen tunne, että nainen piti tilannetta ja minua huvittavana.

6.4.2 Ruokauskomuksia ja ravitsemusvalistusta

Perinteiset kulttuuriset ruokauskomukset olivat todennäköisesti osittain sekoittuneet terveysviranomaisten antamiin ohjeisiin ruuasta. Yhdessä haastattelussa ruokauskomuksen alkuperä tuli itsestään esille ja naiset kertoivat, että tämä ruokauskomus on peräisin kaupungista. Yhdeksässä yksilöhaastattelussa kysyttiin erikseen mistä ruokauskomukset ovat peräisin. Vastaukset olivat sairaalasta ja/tai ikääntyneiltä naisilta. Usein tutkittavan oma äiti oli kuitenkin kertonut ruokauskomuksista. Haastateltavat sanoivat muutaman kerran usean lähteen ruokauskomukselle, esimerkiksi äidiltä ja sairaalasta.

Ruokauskomukset ja terveydenviranomaisten antamat ohjeet ruuasta olivat menneet osittain sekaisin tutkittavien vastauksissa. Monet perustelivat suositeltavien ruokien käyttöä niiden

sisältämällä vitamiineilla. Vitamiineista puhuttiin yleisenä käsitteenä ymmärtämättä mitä ne tarkoittivat. Tutkittavat näkivät kuitenkin aina, että vitamiinit ovat hyvä asia. Kruger ja Gericke (2002) raportoivat samansuuntaisia käsityksiä Etelä-Afrikasta. Krugerin ja Gericken (2002) tutkimuksessa ruokauskomukset ja valistus olivat menneet täysin sekaisin ja tuottanut ruokauskomuksia, joissa puhutaan sujuvasti tärkkelyksestä, proteiinista, vitamiineista ja kivennäisaineista. Maaseudun naisilta kysyttiin mitkä ovat terveellisiä ruokia lapsille ja he vastasivat muun muassa: ”pumpkin - to build the bones”, “carrots - it has calcium”, “apple - fruits have natural proteins”, ”green apple - for the bones to be strong”, “milk - one should not eat cheese because it’s very fatty and will cause sores on the skin”. Cassidy (1994) raportoiti, että Väli-Amerikassa, Belizessä, vitamiinit olivat todellisen määritelmän lisäksi myös energiaa antavia aineita. Siksi esimerkiksi sokeri sisälsi paljon vitamiineja.

Vitamiinikäsite tuli esille seitsemässä haastattelussa yhteensä 13 kertaa. Kysyttäessä miksi vitamiinit ovat tärkeitä, naiset vastasivat: *”fetus moves more in the stomach”*. Vitamiinikäsite on oletettavasti peräisin terveysviranomaisilta. Se on sekoittunut perinteisten kulttuuristen ruokauskomusten joukkoon. Naisten mukaan ikääntyneet naiset ja sairaalan henkilökunta olivat kertoneet vitamiineista. Osa naisista osasi erotella mitkä ruokauskomukset olivat ikääntyneiltä naisilta/äidiltä tai sairaalasta. Sairaalasta tulleet ruokaan liittyvät ohjeet raskauteen tai imetykseen olivat pääasiassa suositeltavia ruokia, kuten hedelmiä ja kasviksia. Yhdessä haastattelussa nainen sanoi, että sairaalasta oli neuvottu syömään vähemmän ruokaa raskauden aikana. Voi olla kuitenkin, että haastateltava ei puhunut täysin totta, hän ehkä luuli, että haastattelija odottaa sellaista vastausta tai sitten hän ei tiennyt mistä ruokauskomus oli peräisin ja vastasi hädissään vain jotain, jotta olisi päässyt hankalasta tilanteesta pois.

Perinteiset ruokauskomukset ovat ehkä muutoksen alla, kun toisenlaista tietoa tulee sairaalasta ja terveysviranomaisilta. Esimerkiksi linnun munien syöminen oli joko kiellettyä tai suositeltua raskauden aikana, myös saman kylän sisällä. Linnun munat olivat kiellettyjä raskauden aikana kolmen haastattelun mukaan ja suositeltuja viiden haastattelun mukaan. Linnun munien suositeltavuuden perustelu oli yhden kerran vitamiinit ja yhden kerran nainen osasi kertoa, että suositus oli tullut sairaalasta. Palanen kylässä linnun munia joko vältettiin tai suositeltiin raskauden aikana. Tämä voi tarkoittaa sitä, että vanha ruokauskomus munien välttämisestä on joissakin perheissä väistynyt terveystieteen johdosta.

Ruokauskomusten ja terveystietämisviranomaisilta tulleen valistuksen sekoittuminen voi kertoa siitä, että terveyden ammattilaisia kuunnellaan ja uskotaan sekä pyritään heidän neuvoillaan edistämään omaa ja läheisten terveyttä. Perinteiset ruokauskomukset ovat ehkä murrosvaiheessa, jolloin niihin vaikuttaminen terveystietämisvalistuksella on helpompaa kuin ennen.

Terveys- ja ravitsemusvalistus on voinut ja voi todennäköisesti vaikuttaa positiivisesti äidin ja lapsen ravitsemustilaan, vaikka ruokauskomuksia esiintyy samaan aikaan, erityisesti jos ruokauskomuksista ollaan tietoisia ja ne otetaan huomioon. Usein ollaan sitä mieltä, että ruokauskomuksiin vaikuttaminen ei onnistu, koska ne ovat niin syvällä kulttuurissa. Ihmiset eivät helposti luovu esimerkiksi kuuma-kylmä teorian mukaisista ruokauskomuksista, koska nämä säännöt antavat niin sanotusti helpon käsityksen syötävien ruokien ja terveyden välisistä yhteyksistä omassa ympäristössään (Messer 1984). Tämän pro gradu -työn tulosten perusteella olen sitä mieltä, että raskauden ja imetyksen aikaisiin ruokauskomuksiin ja ruokaan liittyviin käyttäytymistapoihin voidaan vaikuttaa, kun lähtökohtana on äidin ja lapsen terveys heidän omasta näkökulmastaan. Ravitsemusneuvonnassa on korostettava ruuan vaikutusten positiivisia puolia ja se pitää toteuttaa ilman tuomitsemista tai syyllistämistä. Hartini ym. (2005) toteavat myös, koska äidit olivat aidosti kiinnostuneet omasta ja lapsensa terveydestä ja hyvinvoinnista, ravitsemusneuvonnalla todennäköisesti olisi vaikutusta. Kruger ja Gericke (2002) ehdottavat fokusryhmähaastattelun käyttöä ravitsemusvalistuksessa, jolloin kohderyhmä olisi itse luomassa ongelmiinsa ratkaisuja omassa ympäristössään.

Tärkeää on myös ottaa huomioon perheen ja suvun vaikutus ruokauskomuksien olemassaoloon ja noudattamiseen, koska usein esimerkiksi aviomiehellä tai anopilla on suuri valta äitiin (Aubel ym. 2004, Bezner ym. 2007). Siksi valistuksen kohderyhmänkin on oltava äidin lisäksi koko perhe ja suku. Hartini ym. (2005) toteavat omassa tutkimuksessaan, että raskaana olevat naiset kokivat painostusta noudattaa ruokauskomuksia omien vanhempien, appivanhempien, sukulaisten ja perinteisten synnytysavustajien taholta. Esimerkiksi eräs haastatelluista naisista kertoi: ”I know they advise me to avoid some taboo foods because they love me and care about me and my baby. They want me and my baby to have healthy long lives. Because I respect them I do what they say. I really try not to consume taboo foods they advise against”. Malanzele (2002) raportoi myös mosambikilaisiin raskaana oleviin kohdistuvasta painostuksesta noudattaa ruokauskomuksia.

Taulukko 8. Tämän tutkimuksen ruokauskomukset raskaana olevilla ja imettävillä naisilla ryhmiteltynä niiden perustelun mukaan. Kullakin rivillä on lueteltuna perusteluun kuuluvat vältettävät ja suositeltavat ruuat ja annettu näistä esimerkki.

Perustelu	Vältettävät tai vähennettävät ruuat	Suosittelvat ruuat	Esimerkki
Lisää äidinmaidon tuotantoa		kasvikset, kassavan lehdet, kookosmaito, kookos, tuore kassava, raaka riisi liotettuna veteen, kassava, kalakeitto, kala, öljy	<i>"fresh coconut, fresh cassava and raw rice melted in water because these enhances breast milk production and also the mother will be strong"</i>
Aiheuttaa vatsakipua äidille	vähemmän kassavapuuroa		<i>"...less cassava porridge because that makes stomach hurt and swollen, stomach grows a lot" (raskauden aikana)</i>
Pitää yllä kuntoa, estää vatsan kasvua	vähemmän kassavapuuroa, vähemmän ruokaa		<i>"...but they (raskaana olevat) try to eat less because of fitness so it's easier to work when not so much weight"</i>
Äidistä tulee vahva, terve ja hän saa vitamiineja	kalat <i>namachovo, murohy, nyanha, raea</i> ja <i>bagri</i> , vähemmän ruokaa	riisi, maissipuuro, nauta, vuohi, banaani, linnun muna, kassavan ja kurpitsan lehdistä tehty muhennos (<i>mukwani</i>), papaija, tuore kassava, raaka riisi liotettuna veteen, tuore lehmän maito, hedelmät, kaali, kurpitsa, kasvikset, bataatti	<i>"mukwani made of cassava leaves because it has vitamins" (raskauden aikana)</i>
Lapsen ulkonäkö muuttuu	linnun muna, kalat <i>raea</i> , <i>soak</i>		<i>"soak fish is forbidden because the child will have bat ears" (raskauden aikana)</i>
Lapsesta tulee terve ja vahva	faaraorotta, rotta, lisko, linnun munat (synnytyksen jälkeen), kalat <i>raea, nyanha, soak, ngottio, ata-hedelmä, muzawa-mukula</i>	riisi, maissipuuro, kassavan lehdet, banaani, riisin keitinveden vaahto, linnun munat, kalat ja ravut, tuore lehmän maito, papaija, kurpitsa	<i>"ata fruit is forbidden because it causes pimples and soars to the baby" (raskauden aikana)</i>
Lapsen käyttäytyminen muuttuu	sika, antilooppi, eläimet <i>tchekerehe, buedhezhe, apina, rotta</i>		<i>"if you eat animals the unborn child will behave as that animal" (raskauden aikana)</i>
Aiheuttaa keskenmenon	sika, antilooppi		<i>"not to eat pork because that causes abortion" (raskauden aikana)</i>
Aiheuttaa vaikean tai helpon synnytyksen	faaraorotta (<i>mangussu</i>), <i>eghogo</i> , vuohi, kalat <i>soak, melao</i> (raskaus kestää liian kauan), ruuan tähteet, sika, antilooppi	bataatin lehdet, papaija, riisi, maissipuuro	<i>"not to eat mangussu because it causes difficult delivery and baby's bellybutton won't heal properly" (raskauden aikana)</i>

6.5 Ruokauskomusten noudattaminen

Lähes kaikki naiset kertoivat noudattavansa ruokauskomuksia. Naisilta kysyttiin ovatko he noudattaneet tai aikovatko he noudattaa kertomiaan ruokauskomuksia. Muutamat naiset kertoivat noudattavansa, jos kyseistä suositeltavaa ruokaa oli saatavilla. Kymmenessä

haastattelussa kysyttiin ruokauskomusten noudattamisesta. Ikääntyneiden naisten mukaan kukaan ei nykyään noudata ruokauskomuksia.

Ruokauskomuksia, jotka suosittelivat tiettyä ruokaa raskauden tai imetyksen aikana, noudatettiin mahdollisesti vähemmän tarkasti kuin ruokauskomuksia, joiden mukaan jotain ruokaa tulee välttää. Kysyttäessä noudatatteko näitä ruokauskomuksia, naiset sanoivat: *”yes, if I have money to buy recommended foods”, “try to follow, but shortage of money and availability...drought...makes it difficult”, “cannot follow these advises because there isn’t food”*. Suositeltujen ruokien käyttöön vaikuttaa saatavuus, mikä vaihtelee esimerkiksi vuodenaikojen ja perheen taloudellisen tilanteen mukaan. Ruokauskomukset, joiden mukaan jotain ruokaa ei saa syödä raskauden aikana, on helpompi noudattaa kuin suositeltavien ruokien ruokauskomukset. Tosin kiellettyjen ruokien syömiseen tai syömättömyyteen vaikuttaa mahdollisesti alueen ruokaturvatilanne. Kun ruuasta on pulaa, ruokauskomuksia ei välttämättä noudateta. Silti naiset voivat pyrkiä ruokauskomusten noudattamiseen ja käyttäytyvät sen mukaisesti heti kun siihen on mahdollisuus.

Kahden ikääntyneiden naisten ryhmähaastattelun mukaan imetyksen aikana ei voida kieltää mitään ruokaa, koska ruokaa on muutenkin niin vähän. Lisäksi Mapiran kylässä, ikääntyneet naiset sanoivat ruokauskomusten noudattamisesta: *”Nobody follows these anymore, but we have followed when we have been pregnant and we have these in our minds”*. Tämä lausahdus voi merkitä myös ikääntyneiden naisten halveksuvaa tai moralisoivaa asennetta nuoria naisia kohtaan. Ikääntyneet naiset voivat ajatella, että nykyajan nuoret eivät ole tarpeeksi kurinalaisia ihmisiä noudattaakseen arvostettuja perinteisiä ruokauskomuksia. Samassa kylässä nuoret naiset kertoivat noudattavansa aina ruokauskomuksia, koska muuten seuraisi jotain pahaa, mutta he sanoivat tämän vasta sen jälkeen, kun he olivat ensin kertoneet (vain) yrittävänsä noudattaa ruokauskomuksia. Ryhmähaastatteluihin osallistuneet ovat voineet kokea painostusta vastata noudattavansa ruokauskomuksia, kun se on sosiaalisesti arvostettua. Mahdollisesti suurempi osa olisi kertonut, ettei aina noudata uskomuksia, jos yksilohaastatteluja olisi tehty enemmän. Ladermanin (1983) ja Aungerin (1994a) tutkittavista toinen ääripää sanoi noudattavansa kaikkia ruokauskomuksia aina ja toisen ääripään mielestä ne olivat täyttä humpuukia.

Muutamia kertoja naiset sanoivat, etteivät muista mitä muita ruokaan liittyviä neuvoja heille on kerrottu, mutta raskaana ollessaan tai imettäessään he ovat noudattaneet niitä kaikkia.

Eräs nainen kertoi esimerkiksi: *"fish...name don't remember...is forbidden...it causes skin problems"*. Lisäksi oli vielä niitä, jotka eivät tienneet miksi jotain ruokaa tuli syödä tai ei saanut syödä. Ehkä tämä ilmiö kertoo, ettei ruokauskomuksia aina noudateta, mutta pääsääntöisesti kiellettyjä ruokia ei syödä raskauden aikana ja suositeltavia ruokia syödään raskauden ja imetyksen aikana jos siihen on mahdollisuus.

Todellisesta ruokauskomusten noudattamisesta ei tämän tutkimuksen perusteella ole tietoa. Ruokauskomuksien noudattaminen selviää havainnoimalla todellista käyttäytymistä ruokailutilanteissa.

6.6 Ruokauskomusten noudattamisen vaikutus ravitsemustilaan

Voivatko ruokauskomukset vaikuttaa naisten ravitsemustilaan, jos niitä todella noudatetaan? Raskauden aikaiset ruokauskomukset pääasiassa kielsivät lihan, kalan ja linnun munien syömisen, jotka sisältävät runsaasti proteiinia. Ruokauskomukset suosittelivat syömään raskauden aikana kasviksia, hedelmiä, linnun munia ja viljatuotteita, jotka sisältävät pääasiassa hiilihydraatteja, vitamiineja ja kivennäisaineita, lukuun ottamatta linnun munat, joissa hiilihydraatin sijasta rasvaa ja proteiinia.

Ruokauskomukset, joiden mukaan hyviä proteiini lähteitä, kuten lihaa, kalaa ja linnun munia tulee välttää raskauden aikana, voivat lisätä proteiinialiravitsemuksen riskiä. Ongelma korostuu, kun proteiinista on jo muutenkin puutetta tutkimusalueella. Raskaana olevilla naisilla on suurempi energian ja proteiinin tarve ja lisäksi tilannetta pahentaa jos raskaana olevat ovat nuoria tyttöjä, joiden omakin kasvu on vielä kesken. Toisaalta liha ei näytä olevan kovin tärkeä ruoka tutkimusalueiden ruokavaliossa, joten niiden välttäminen ei ehkä poista ruokalautaselta mitään. Linnun munien ja kalan välttämiseen liittyvillä ruokauskomuksilla voi olla käytännön merkitystä naisten ravitsemustilaan, ainakin niillä alueilla, jossa niitä on saatavilla. Korkea riski proteiinialiravitsemukseen yhdessä runsaan kassavapuuron syömisen kanssa lisäävät myös todennäköisyyttä sairastua konzoon (Nhassico ym. 2008). Raskauden ajan ruokauskomukset suositeltavista ruuista olivat yleisesti ottaen terveydelle edullisia.

Huolestuttavin ilmiö tutkimusalueella oli syömisen vähentäminen raskauden aikana. Se oli mahdollisesti enemmän tietoinen käyttäytymistapa kuin ruokauskomus. Kassavapuuron tai ruuan syömistä ylipäätään kerrottiin vähennettävän raskauden aikana, jotta vatsa ei kasva liian suureksi ja äidin työkyky ei kärsi. Raskauden aikana kassavapuuron korvaaminen jollain

muulla energiapitoisella ruualla, kuten riisillä tai maissilla ei ole varmastikaan terveydelle haitallista, vaan ehkä jopa suotuisaa (Nhassico ym. 2008, Cliff ym. 2010). Ruokavalion perustan, kassavapuuron tai ylipäättään ruuan syömisen vähentäminen, kun tilalle ei tule mitään muuta ruokaa voi aiheuttaa energian puutetta. Tilanne korostuu kun ruuasta on jo muutenkin pulaa ja tulevan äidin ravitsemustila on heikko. Jos syömisen vähentäminen on todellinen käyttäytymistapa ja sitä esiintyy yleisesti, voi sillä olla merkittävät vaikutukset aliravitsemusongelmaan.

Imetyksen aikaiset ruokauskomukset eivät kieltäneet syömästä lähes mitään ruokia. Imetyksen aikana suositeltiin pääasiassa kookosta ja kasviksia. Raskauden ja imetyksen aikana suositeltavat ruuat olivat pääsääntöisesti ravitsemustilan ja terveyden kannalta edullisia.

6.7 Parantajan ohjeet ruuasta

Haastatteluiden perusteella ainoa tilanne, jossa lapsen ruokavaliota rajoitettiin, oli lapsen tai äidin sairaus. Parantajan (engl. traditional healer/african doctor) ohjeet ruuasta koskivat myös sairaita miehiä. Naiset kertoivat, että äidin sairastaessa parantaja usein kehottaa äitiä ja myös tämän lapsia välttämään tiettyjä ruokia: *"If mother is sick, African doctor tells not to eat fish like micororo, mucate, ndoe...this means no fish for the child either"*. Parantajan antamia ohjeita ruuasta tuli esiin kolmessa eri kylässä tehdyissä haastatteluissa. Parantajan antamat ohjeet tulivat useimmiten esiin, kun puhuttiin sairauksista. Kaikissa haastatteluissa ei kuitenkaan kysytty sairauden ajan ruuista ja parantajasta ei kysytty kertaakaan suoraan. Parantajien antamista ohjeista olisi voitu saada enemmän tietoa, jos tämä aihepiiri olisi otettu esiin kaikissa haastatteluissa. Parantajaa tunnuttiin arvostavan suuresti ja hänen mainitsemiaan ohjeita kerrottiin noudatettavan. Naiset kertoivat: *"Not to eat whatever African doctor tells not to eat...usually fish...but you only go to the doctor when sick...and if not follow African doctor's advises also the baby will get sick"*. Yhdeltä tytöltä parantaja oli kieltänyt riisin syömisen: *"people eat rice here, but I can't eat rice, because African doctor said I can't...I was vomiting and then I stopped eating rice and stopped vomiting...instead of rice I eat cassava porridge"*. Yleisesti koettiin, että sairaan ihmisen tuli syödä riisiä ja maissipuuroa sekä välttää tiettyjä kaloja sekä lihaa tai sikaa.

Parantajat ovat arvostetussa asemassa monissa Afrikan maissa. Chapmanin (2003) mukaan Keski-Mosambikissa raskaana olevat luottavat enemmän parantajiin ja uskonnollisten

ryhmien johtohahmoihin terveydellisissä asioissa kuin terveydenhuollon ammattilaisiin. Raskausaika on monelle, erityisesti heikommassa asemassa olevalle tytölle tai naiselle, vaikeaa ja raskasta. Nuorten naisten usein epävarma tilanne voimistaa heidän uskoaan noituuteen, jonka uskotaan vahingoittavan heidän syntymätöntä lastaan. Tavallisesti uskotaan, että joku raskaana olevan naisen lähipiiristä on kateellinen ja noituu raskaana olevan sairaaksi tai muuten epäonniseksi. Tästä syystä raskaana olevat naiset kääntyvät ongelmissaan mieluiten parantajan tai uskonnollisten auktoriteettien puoleen, joilla on ”osaamista” myös henkimaailman kanssa, toisin kuin terveydenhuollon ammattilaisilla, jotka hoitavat vain ihmisen fyysisiä puolia. Parantajien arvostamisessa Keski-Mosambikissa on ehkä tapahtunut muutosta, joka vie ihmisiä pois parantajien luota uskonnollisten auktoriteettien luo (Pfeiffer 2005). Suurelta osin tähän on vaikuttanut parantajien kasvaneet palkkiot, josta on luonnollisesti seurannut parantajien taloudellisen tilanteen kasvu, mikä on taas herättänyt epäilyksiä paikallisissa ihmisissä. Lisäksi uskonnolliset palvelut ovat maksuttomia.

7 Johtopäätökset

Huolimatta siitä, että tutkimus tehtiin vain viidessä kylässä Zambézin maakunnassa, joitain johtopäätöksiä voidaan tehdä. Raskaana oleviin ja imettäviin naisiin kohdistuu tutkimusalueella ruokauskomuksia. Ruokauskomukset vaihtelivat sekä kylien välillä että kylien sisällä, mutta niistä löytyy samantyyppisiä pääpiirteitä. Niiden mukaan raskauden aikana tuli välttää pääasiassa proteiinipitoisia ruokia, kuten lihaa ja kalaa. Haastatteluista ilmeni myös tietoinen tapa vähentää kassavapuuron tai ruuan syömistä kokonaisuudessaan raskauden aikana. Ruokauskomukset suosittelivat syömään raskauden aikana kasviksia, hedelmiä ja viljatuotteita. Linnun munien syöntiä sekä suositeltiin että kehoitettiin välttämään raskauden aikana. Imetyksen aikana ei pitänyt välttää juuri mitään ruokia, vaan kookoksen ja kasviksien syömistä suositeltiin.

Suurin osa ruokauskomuksien perusteluista liittyi äidin ja lapsen terveyteen. Ruokauskomuksiin liittyvät perustelut voitiin jakaa kolmeen ryhmään riippuen siitä, liittyikö perustelu lapseen, äitiin vai synnytykseen. Lisäksi nämä jaettiin vielä yhdeksään eri alaryhmään, jotka olivat: lisää äidinmaidon tuotantoa; aiheuttavat vatsakipua äidillä; pitää yllä kuntoa ja estää vatsan kasvua; äidistä tulee vahva, terve ja hän saa vitamiineja; lapsen ulkonäkö muuttuu; lapsesta tulee terve ja vahva; lapsen käyttäytyminen muuttuu; aiheuttaa keskenmenon; aiheuttaa vaikean tai helpon synnytyksen. Lähes kaikki naiset kertoivat noudattavansa näitä ruokauskomuksia. Muutamat naiset kertoivat suositeltavien ruokien kohdalla, että he yrittävät noudattaa uskomuksia, mutta ruokien saatavuus tekee sen joskus vaikeaksi.

Tutkimus toi lisää ymmärrystä tekijöistä, jotka vaikuttavat naisten aliravitsemusongelmaan Mosambikissa. Ruokauskomukset voivat olla yksi selittävä tekijä raskaana olevien naisten heikkoon ravitsemustilaan. Proteiinipitoisten ruokien välttäminen voi lisätä proteiinialiravitsemuksen riskiä. Syömisen vähentäminen raskauden aikana puolestaan lisää riskiä saada riittämättömästi energiaa. Suositeltavat ruuat todennäköisesti edistävät terveyttä. Kaikki negatiiviset ja positiiviset raskauden ja imetyksen aikaiset ruokauskomukset, joita noudatetaan, vaikuttavat myös kasvavaan lapseen. Erityisen huolestuttava ilmiö oli syömisen vähentäminen raskauden aikana. Siitä voi seurata äidin ravitsemustilan heikkenemisen lisäksi sikiön aliravitsemusta, joka näyttäytyy alhaisena syntymäpainona. Mosambikissa vauvojen alhainen syntymäpaino on tavallista, sillä 15 %

elävänä syntyneistä lapsista, jotka punnitaan, painaa alle 2500 grammaa (WHO 2010). Toisaalta ruokauskomukset voivat myös edistävää mosambikilaisten raskaana olevien ja imettävien naisten terveyttä. Suurin osa tutkimuksen naisista tavoitteli ruuan syömisellä tai välttämällä parempaa terveyttä itselleen ja lapselleen.

Ruokauskomukset ja terveystietoisuudelta tullut valistus olivat osittain sekoittuneet keskenään. Tämä viittaa siihen, että äidit kuuntelevat terveyden ammattilaisia. Terveystietoisuuden kautta on mahdollista vaikuttaa terveyttä vaarantaviin ruokauskomuksiin ja erityisesti parantaa terveyttä edistävien ruokailutottumusten leviämistä. Kiintoisaa on, että perinteisiä ruokauskomuksia edelleen esiintyy ja niitä pyritään noudattamaan. Terveystietoisuuden ja ravitsemuksen kannalta on tärkeää, että ruokauskomuksista ollaan tietoisia ja väestön ruokauskomuksia tutkitaan alueittain, koska ne voivat vaihdella merkittävästi kylien tai ihmisryhmien sisällä. Lisäksi ruokauskomusten merkitysten ymmärtäminen on oleellista, koska niiden perustana voi olla mielenkiintoisia yhteisöä ylläpitäviä voimia.

Tämän työn tuloksia raskaana olevien ja imettävien naisten ruokauskomuksista ei voida yleistää koko maata koskeväksi, eikä varauksetta edes koko Zambézin maakuntaa koskeväksi. Voidaan kuitenkin todeta, että ruokauskomuksia esiintyy Mosambikissa raskauden ja imetyksen aikana ja että ruokauskomuksilla on joitakin yhteisiä piirteitä, mutta merkittävää vaihtelua esiintyy. Liiallinen yleistäminen voi olla vaarallista laadullisessa tutkimuksessa, koska se voi luoda väärän kuvan ilmiöstä, jossa yksilöllistä vaihtelua esiintyy (Aunger 1994b).

Tässä tutkielmassa havaittiin, että vieraassa kulttuurissa työskentely vaatii tutkimusmenetelmältä paljon. Tärkeää on menetelmän joustavuus, jotta menetelmää voidaan muuttaa tutkimuskentällä toimivampaan ja luotettavampaan muotoon. Suositeltavin menetelmä tutkittaessa ruokauskomuksia tällä tutkimusalueella olivat yksilöhaastattelut, joissa olisi mahdollisimman vähän osallistujia ja osallistajat olisivat samaa sukupuolta ja ikäluokkaa.

Tulevaisuudessa olisi tärkeää tutkia ruokauskomuksien merkityksiä ja muutosta Mosambikissa. Tämän pro gradu -työn perusteella laajentaisin tutkimuskysymystä koskemaan myös muita kulttuurisia tekijöitä, jotka liittyvät ruokakäyttäytymiseen ja ruuankäyttöön. Tutkittaessa ruokauskomuksia ja muita ruokaan liittyviä kulttuurisia ilmiöitä Mosambikin maaseudulla, tämän työn perusteella toimivin menetelmä voisi olla sekä

yksilöhaastattelu että fokusryhmähaastattelu. Tällaisen laadullisen tutkimuksen kohteena voisi olla raskaana olevien ja imettävien naisten lisäksi heidän perheensä eri alueilla. Fokusryhmähaastattelujen tavoitteena voisi olla yleisellä tasolla keskustelu teemoittain ruuasta, ruuan saatavuudesta, naisena/vaimona/äitinä olemisesta, raskaudesta, imetyksestä ja lapsen ruokinnasta. Yksilöhaastatteluissa voisi keskustella tarkemmin naisten henkilökohtaisista asioista, muun muassa ruokauskomuksista. Haastateltavien naisten olisi hyvä olla suhteellisen nuoria, jotka ovat raskaana tai ovat synnyttäneet lähiaikoina, esimerkiksi muistiongelman minimoimiseksi. Pätevän haastattelijan ja mahdollisen tulkin olisi suositeltavaa olla myös naisia ja suurin piirtein saman ikäisiä kuin haastateltavat naiset. Lisäksi tutkittavien naisten, jotka myös osallistuvat haastatteluun, havainnointi on oleellista, kun halutaan nähdä todellista ruokakäyttäytymistä. Naisten havainnointi voisi tapahtua heidän päivärytmensä mukaan niin, että tutkija on mukana kaikessa, mitä naiset tekevät päivän mittaan. Ruokailutilanteet olisivat erityisenä kiinnostuksen kohteena. Havainnoijan olisi hyvä seurata vierestä tutkittavan toimintaa ilman konkreettista osallistumista osan aikaa, esimerkiksi kaksi päivää. Tämän jälkeen havainnointi voisi tapahtua osallistuen tutkittavan arkiaskareisiin, esimerkiksi ruuanlaitossa, jolloin samalla voisi lisäksi kysyä tutkimustavoitteen kannalta tarkentavia kysymyksiä. Mielenkiintoista olisi, jos ulkopuolinen ja paikallinen tutkijapari toteuttaisi tämäntyyppisen tutkimuksen, jolloin olisi mahdollista verrata toimivatko menetelmät paremmin ulkopuolisen vai paikallisen ollessa haastattelija ja havainnoija. Tutkimuksen jälkeen tiedettäisiin, mitkä kulttuuriset tekijät vaikuttavat raskaana olevien ja imettävien naisten sekä heidän lapsiensa ruoankäyttöön sekä noudatetaanko ruokauskomuksia. Tämän jälkeen olisi mielenkiintoista suunnitella interventio, jossa yhdessä naisten kanssa pyritään parantamaan heidän ravitsemustilaansa keskusteluilla ja ravitsemusneuvonnalla.

Lisää tutkimuksia kaivataan ruokauskomuksien ja muiden kulttuuristen tekijöiden vaikutuksesta äitien (sekä tulevien äitien) ja lasten ravitsemustilaan. Ruokauskomuksia esiintyy Afrikassa, mutta ne ovat mahdollisesti muutoksen alla. Tietoisuus väestön ruokauskomuksista on tärkeää, kun suunnitellaan ravitsemustutkimusta tai -valistusta väestön terveyden parantamiseksi.

8 Kirjallisuusviitteet

Ali NS, Azam SI, Noor R.. Womens' beliefs and practices regarding food restrictions during pregnancy and lactation: A hospital based study. *J Ayub Med Coll Abbottabad* 2004;16(3):29-31.

Aubel J, Touré I, Diagne M. Senegalese grandmothers promote improved maternal and child nutrition practices: The guardians of tradition are not averse to change. *Soc Sci Med* 2004;59(5):945-59.

Aunger R. Are food avoidances maladaptive in the Ituri forest of Zaire. *Journal of Anthropological Research* 1994a;50(3):277-310.

Aunger R. Sources of variation in ethnographic interview data - food avoidances in the Ituri forest, Zaire. *Ethnology* 1994b;33(1):65-99.

Aunger R. The nutritional consequences of rejecting food in the Ituri forest of Zaire. *Hum Ecol* 1992;20(3):263-91.

Bentley GR, Aunger R, Harrigan AM, Jenike M, Bailey RC, Ellison PT. Women's strategies to alleviate nutritional stress in a rural african society. *Soc Sci Med* 1999;48(2):149-62.

Bezner Kerr R, Dakishoni L, Shumba L, Msachi R, Chirwa M. "We grandmothers know plenty": Breastfeeding, complementary feeding and the multifaceted role of grandmothers in Malawi. *Soc Sci Med* 2008;66(5):1095-105.

Briggs CL.. Interview techniques vis-a-vis native metacommunicative repertoires; or, on the analysis of communicative blunders. Kirjassa: Briggs CL. Learning how to ask. A sociolinguistic appraisal of the role of the interview in social science research. Cambridge: Cambridge University Press; 1986:39-60.

Bryant CA, Dewalt KM, Courtney A, Schwartz JH. Worldview, religion, and health beliefs: The ideological basis of food practices. Kirjassa: The cultural feast. An introduction to food and society. 2.ed. Canada: Wadsworth Cengage Learning; 2004:221-49.

Cassidy CM. Walk a mile in my shoes - culturally sensitive food-habit research. *American journal of clinical nutrition* 1994;59(1):190-97.

Chapman RR. Endangering safe motherhood in Mozambique: Prenatal care as pregnancy risk. *Soc Sci Med* 2003;57(2):355-74.

Christian P, Bentley ME, Pradhan R, West KP, Jr.. An ethnographic study of night blindness "ratauni" among women in the Terai of Nepal. *Soc Sci Med* 1998;46(7):879-89.

Christian P, Srihari SB, Thorne-Lyman A, Khatri SK, Leclercq SC, Shrestha SR. Eating down in pregnancy: Exploring food-related beliefs and practices of pregnancy in rural Nepal. *Ecol Food Nutr* 2006;45(4):253-78.

Cliff J, Muquingue H, Nhassico D, Nzwalo H, Bradbury JH. Konzo and continuing cyanide intoxication from cassava in Mozambique. *Food Chem Toxicol* epub 2010, 2011;49(3):631-5.

Cordeiro, P. Technical Secretariat for Food Security and Nutrition (SETSAN). Sähköpostiviesti luettu maaliskuussa 2009.

Coutsoudis A, Maunder EMW, Ross FNS, Taylor M, Marcus T, Dladla AN, Coovadia HM. WHO multicountry study on improving household food and nutrition security for the vulnerable. A qualitative study on food security and caring patterns of vulnerable young children in South Africa. World Health Organization (WHO) 2000.

Dawson S, Manderson L, Tallo VL. A manual for the use of focus groups. *Methods for social research in disease*. UNDP/World Bank/WHO special programme for research and training in tropical diseases (TDR). Boston, USA: International Nutrition Foundation for Developing Countries (INFDC) 1993.

De Matteis A, De Oliveira L, Martell P, Correia, JS. Vulnerability Analysis Group. Baseline survey of food security and nutrition in Mozambique. Technical Secretariat for Food Security and Nutrition (SETSAN) 2006:91-115.

den Hartog AP ja van Staveren WA. Field guide on food habits and food consumption. A practical introduction to social surveys on food and nutrition in third world communities. International Course in Food Science and Nutrition. Wageningen ICFSN; 1979 Nutrition papers Nr1:1-64.

DeRose LF, Das M, Millman SR. Does female disadvantage mean lower access to food? *Popul Dev Rev* 2000;26(3):517-47.

Douglas M. Puhtaus ja vaara. ritualistisen rajanvedon analyysi. [purity and danger. an analysis of the concepts of pollution and taboo, 1966] (suomennos Blom V. ja Hazard K.). Tampere: Vastapaino; 2000:53-111.

Embassy of the Republic of Mozambique, Stockholm. History and Culture (of Mozambique) 2010. <http://www.embassymozambique.se/us/>. Luettu 15.9.2010.

Ene-Obong HN, Enugu GI, Uwaegbute AC. Determinants of health and nutritional status of rural Nigerian women. *J Health Popul Nutr* 2001;19(4):320-30.

Eskola J ja Suoranta J. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Osuuskunta Vastapaino; 1998:85-204.

Foster GM. Hippocrates' latin american legacy: Humoral medicine in the new world. Langhorne: Gordon and Breach 1994. (ref. Bryant 2004).

Garrett JL ja Ruel MT. Are determinants of rural and urban food security and nutritional status different? some insights from Mozambique. *World Dev* 1999;27(11):1955-75.

Gibson RS. Methods for measuring food consumption of individuals, twenty-four-hour recall method. Kirjassa: Principles of nutritional assessment. 2ed, New York: Oxford University Press; 2005:41-2.

Gittelsohn J, Thapa M, Landman LT. Cultural factors, caloric intake and micronutrient sufficiency in rural Nepali households. *Soc Sci Med* 1997;44(11):1739-1749.

Hartini TNS, Padmawati RS, Lindholm L, Surjono A, Winkvist A. The importance of eating rice: Changing food habits among pregnant Indonesian women during the economic crisis. *Soc Sci Med* 2005;61(1):199-210.

Holmes W, Hoy D, Lockley A, Thammavongxay K, Bounnaphol S, Xeuatvongsa A, Toole M. Influences on maternal and child nutrition in the highlands of the northern Lao PDR. *Asia Pac J Clin Nutr* 2007;16(3):537-45.

Hutter I. Reduction of food intake during pregnancy in rural south India. *Trop Med Int Health* 1996;1(3):399-405.

Jerome NW, Pelto GH, Kandel RF. An ecological approach to nutritional anthropology. Kirjassa: Jerome NW, Kandel RF, Pelto GH, toim. Nutritional anthropology. Contemporary approaches to diet and culture. New York: Redgrave Publishing Company; 1980:13-47.

Karim R, Bhat D, Troy L, Lamstein S, Levinson FJ. Determinants of food consumption during pregnancy in rural Bangladesh: Examination of evaluative data from the Bangladesh integrated nutrition project. TUFTS Nutrition. School of nutrition science and policy, Food policy and applied nutrition program 2002.

Korkalo L, Hauta-alus H, Freese R, Mutanen M.. Food selection, food preparation methods and food beliefs in two districts of the Zambézia province. Finnish-Mozambican research collaboration on foods, diet and nutrition in Mozambique 2009.

Krueger RA ja Casey MA. Focus groups: A practical guide for applied research. CA: Thousands Oaks; 2000:39-55.

Kruger R ja Gericke GJ. A qualitative exploration of rural feeding and weaning practices, knowledge and attitudes on nutrition. *Public Health Nutr* 2003;6(2):217-23.

Kuusipalo, H. Suullinen tiedonanto 14.4.2010. HENVI-seminar, Helsingin yliopisto.

Laderman C. The Malay humoral system and the concept of BISA. The bodily humors. Kirjassa: Laderman C. Wives and midwives. Childbirth and nutrition in rural Malaysia. US: University of California Press; 1983:21-189.

Lockett CT ja Grivetti LE. Food-related behaviors during drought: A study of rural Fulani, northeastern Nigeria. *Int J Food Sci Nutr* 2000;51(2):91-107.

Malanzele J. Projecto piloto-2 da micronutrient initiative project. O ferro e alimentação da mulher grávida província de Manica. relatório do estudo de base qualitativo. Helen Keller Worldwide 2002.

Marchant T, Armstrong Schellenberg JR, Edgar T, Ronsmans C, Nathan R, Abdulla S, Mukasa O, Urassa H, Lengeler C. Anaemia during pregnancy in southern Tanzania. *Ann Trop Med Parasitol* 2002;96(5):477-87.

Martin K. Report on dietary surveys and nutritional assessment in East Africa. Nairobi: E.A. Bureau of Research in Medicine & Hygiene. Standing Advisory Committee for Medical Research in East Africa 1953.

Messer E. Anthropological perspectives on diet. *Annu Rev Anthropol* 1984;13(1):205-49.

Mussuale AC, Xerinda E, Bacar F, Francisco G, Cassamo JV, da Silva J, Wamba MH. Zambezia province strategic development plan 2006-2010. Government of the Province of Zambezia 2007.

National Directorate of Studies and Policy Analysis (DNEAP). Ministry of Planning and Development. Poverty and wellbeing in Mozambique: Third national poverty assessment Nr3 2010.

Nhassico D, Muquingue H, Cliff J, Cumbana A, Bradbury JH. Rising African cassava production, diseases due to high cyanide intake and control measures. *J Sci Food Agric* 2008;88(12):2043-9.

Ogbeide O. Nutritional hazards of food taboos and preferences in Mid-West Nigeria. *Am J Clin Nutr* 1974;27(2):213-6.

Onuorah CE ja Ayo JA. Food taboos and their nutritional implications on developing nations like Nigeria - a review. *Nutrition and Food Science* 2003;33 (5) 235-240.

Pelto GH, Jerome NW, Kandel RF. Methodological issues in nutritional anthropology. Kirjassa: Jerome NW, Kandel RF, Pelto GH, toim. *Nutritional anthropology. Contemporary approaches to diet and culture.* New York: Redgrave Publishing Company; 1980:47-61.

Pelto GH, Goodman AH, Dufour DL. The biocultural perspective in nutritional anthropology. Kirjassa: Pelto GH, Goodman AH, Dufour DL, toim. Nutritional anthropology. Biocultural perspectives on food and nutrition. USA: Mayfield Publishing Company; 2000:1-9.

Pfeiffer J. Commodity fetishism, the holy spirit, and the turn to pentecostal and African independent churches in central Mozambique. *Cult Med Psychiatr* 2005;29(3):255-83.

Phillips W. Cravings, marks, and open pores: Acculturation and preservation of pregnancy-related beliefs and practices among mothers of African descent in the United States. *Ethos* 2005;33(2):231-55.

Platt BS. Table of representative values of foods commonly used in tropical countries. *Spec Rep Ser Med Res Counc* 1962;302:1-46. (ref. Aunger 1992)

Rosenberg EM. Demographic effects of sex-differential nutrition. Kirjassa: Jerome NW, Kandel RF, Pelto GH, toim. Nutritional anthropology. Contemporary approaches to diet and culture. New York: Redgrave Publishing Company; 1980:181-205.

Rozin P, Millman L, Nemeroff C. Operation of the laws of sympathetic magic in disgust and other domains. *Journal of Personality & Social Psychology* 1986;50(4):703-12.

Santos-Torres MI ja Vasquez-Garibay E. Food taboos among nursing mothers of Mexico. *J Health Popul Nutr* 2003;21(2):142-9.

Simoons FJ. *Eat not this flesh. Food avoidances from prehistory to the present.* 2ed. London: The University of Wisconsin Press; 1994.

Säävälä M. Nälän etnografiaa. Ruoka ja ravitseminen Etelä-Intiassa. *Suomen Antropologi* 1998;1:7-22.

Säävälä M. Suullinen tiedonanto 12.10.2010 luennolla: Socioeconomic, cultural and gender issues in low income countries, Helsingin yliopisto.

Teppo A. Suullinen tiedonanto 15.9.2009 kurssilla Afrikan kulttuurit, Helsingin yliopisto.

Tuomi J ja Sarajärvi A. Aineiston hankinta ja määrä laadullisessa tutkimuksessa, kysely ja haastattelu. Kirjassa: Tuomi J ja Sarajärvi A. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi; 2002:73-5.

Ulkoasiainministeriö. Afrikan ja Lähi-idän osasto. Mosambik: Kehitysyhteistyösuunnitelma 2009-2011 2009.

Ulkoministeriön kehitysviestintä. Global.finland. Mosambik: kehityksen mittarit. <http://global.finland.fi/public/default.aspx?nodeid=33129>. Luettu 12.2.2011.

United Nations (UN). Composition of macro geographical (continental) regions, geographical sub-regions and selected economic and other groupings. <http://unstats.un.org/unsd/methods/m49/m49regin.htm#developed>. Luettu 6.2.2011.

United Nations system. Standing Committee on Nutrition (SCN). 6th Report on the world nutrition situation. Progress in nutrition 2010.

United Nations (UN). Map library: Mozambique 2004.

USAID. FEWS NET. Famine early warning systems network: Mozambique: Food security Outlook. www.fews.net/mozambique. Luettu 2.1.2011.

Victora CG, Adair L, Fall C, Hallal PC, Martorell R, Richter L, Sachdev HS. Maternal and child undernutrition: consequences for adult health and human capital. *Lancet* 2008;371:340-357.

West HG. Kupilikula. Governance and the invisible realm in Mozambique. USA: The University of Chigaco Press; 2005.

Wolcott HF. Fieldwork: The basic arts. Kirjassa: Wolcott HF. The art of fieldwork. USA: AltaMira Press, A Division of Sage Publications; 1995:86-121.

World Bank. Mozambique: Country Brief.

<http://web.worldbank.org/WBSITE/EXTERNAL/COUNTRIES/AFRICAEXT/MOZAMBIQUEEXTN/0,,menuPK:382142~pagePK:141132~piPK:141107~theSitePK:382131,00.html>. Luettu 15.10.2010.

World Health Organization (WHO). World health statistics. Ranska: 2010.

World Health Organization (WHO). Pregnant adolescents. Delivering on global promises of hope. Geneve, Switzerland 2006.

9 Liitteet

Liite 1. Fokusrhmähaastattelun kyselylomake.

FOCUS GROUP DISCUSSION GUIDE

Target group: Elderly women in Zambezia

— Thank you all very much for being here.

— The purpose of this focus group is to discuss about the use of wild foods and possible cultural recommendations considering food and eating.

— We are conducting this research as a collaboration between Mozambican and Finnish researchers. The Mozambican partners are The Food Security and Nutrition Association of Mozambique (ANSA) and The Technical Secretariat for Food Security and Nutrition (SETSAN). The Finnish researchers are from the University of Helsinki, Finland.

— We are tape-recording this discussion because in that way we don't have to rely solely on our memory and your answers will be recorded correctly.

— There are no right or wrong answers.

— Everything you say is confidential.

— Feel free to ask any questions considering this focus group discussion

AIM	TOPICS	QUESTIONS	SPECIFIED QUESTIONS
	Background	Village	
		Number of participants	
		Age of participants	
		How many children and grandchildren do the participants have?	
		What is the size of the household?	
	Seasons	When are the different seasons here?	
To identify wild foods that are used in this area	Use of wild foods	1. Which wild fruit and plants are available by month /season? (for example: vegetables, roots, tubers, fruit, seeds, mushrooms, insects, nuts, honey)	Are those important for feeding the family?
			Are those foods also sold?
			How far do you walk to gather wild foods?
		2. How are wild foods prepared?	Which wild foods do you like the most?
	Wild foods that were used in the past	3. Are there foods that you used when you were younger but you do not use anymore (or use much less often than before)?	Were those foods available in Zambezia?
			What is the reason for not using these foods anymore?

To understand local food beliefs and food taboos	Pregnant women	4. Are there some cultural advises given to pregnant women on what to eat and how much?	Are some foods specifically encouraged to be eaten? Why?
			Are the some foods that should be avoided? Why?
			Are these advises followed nowadays? Why / why not?
			Have there been changes in these habits since you were younger? If yes, what changes?
	Lactating women	5. Are there some cultural advises given to lactating women on what to eat and how much?	Are some foods specifically encouraged to be eaten? Why?
			Are the some foods that should be avoided? Why?
			Are these advises followed nowadays? Why / why not?
			Have there been changes in these habits since you were younger? If yes, what changes?
	Children	6. Are there some foods that are only given to children?	Have there been changes in these habits since you were younger?
		7. Are there some foods that are not given to children?	
Men	8. Are there some foods that are eaten only by men?		
	9. Are there some foods that men do not eat?		
Foods used during illnesses	10. Are there some foods that are used specifically during illnesses?	How are these prepared?	

Liite 2. Valokuvia kenttämatalta.



Kassavan lehdistä valmistettua *mukwania*



Kassavapuuroa (*chima*)



Ryhmähaastattelu kahden tulkin, kahden haastattelijan ja kolmen ikääntyneen naisen kanssa Muzon kylässä



Tomaattia, paprikaa, kurkkua, ananasta ja mangoa myytiin torilla



Muzon kylä



Näkymä torin suulta Mukuan kylän lähetyviltä