

Terveellistä ja luonnollista ruokaa

Elävän ravinnon syöjien näkemyksiä ruokavalionsa perusteista ja käytännöistä



Virpi Väänänen
Johanna Mäkelä

JULKAISUJA 9 • 2007

Terveellistä ja luonnollista ruokaa

**Elävän ravinnon syöjien näkemyksiä ruokavalionsa
perusteista ja käytännöistä**

Virpi Väänänen • Johanna Mäkelä

Kuluttajatutkimuskeskus
Julkaisu 9 • 2007
Virpi Väänänen, Johanna Mäkelä
Terveellistä ja luonnollista ruokaa. Elävän ravinnon syöjien näkemyksiä ruokavalionsa
perusteista ja käytännöistä

Julkaisija / Utgivare / Publisher
Kuluttajatutkimuskeskus
Kaikukatu 3, 00530 Helsinki
PL 5, 00531 Helsinki
Puh. (09) 77 261
Faksi (09) 7726 7715
www.kuluttajatutkimuskeskus.fi

Kannen kuva: Eija Niiranen
Taitto: Taina Pohjoisaho

ISSN 0788-5415
ISBN 978-951-968-163-8 (pdf-julkaisu)

Marraskuu 2007

TIIVISTELMÄ

Virpi Väänänen, Johanna Mäkelä

Terveellistä ja luonnollista ruokaa. Elävän ravinnon syöjien näkemyksiä ruokavalionsa perusteista ja käytännöistä

Tutkimus tarkastelee suomalaisten elävän ravinnon syöjien näkemyksiä siitä, minkälainen heidän ruokavalionsa on ja mitkä ovat ruokavalion keskeiset periaatteet. Elävä ravinto on kypsentämättömiin kasviskunnan tuotteisiin perustuva ruokavalio, jonka ajatellaan erityisesti edistävän terveyttä. Elävä ravinto on kiinnostava ilmiö siksi, että se poikkeaa suomalaisesta valtaruokakulttuurista sekä raaka-aineiltaan että valmistustavoiltaan. Siksi elävän ravinnon ruokavalio osin haastaa totut käsitykset ihmiselle hyvästä ja terveellisestä ruoasta. Tutkimus on osa Suomen Akatemian rahoittamaa ja prof. Pekka Sulkusen johtamaa ”Elämänsäätelyn käytännöt sekä luonnon ja kulttuurin ongelma” hanketta.

Tutkimusaineisto koostuu talvella 2006 tehdyistä teemahaastatteluista (N = 12) ja Elävän ravinnon yhdistyksen jäsenille syyskuussa 2006 suunnatusta kyselystä (N = 239). Analyysin ja tulkinnan tukena käytettiin elävää ravintoa ja raakaruokavalioita koskevaa kirjallisuutta, lehtiartikkeleita ja Internet-sivuja. Haastattelut perustuivat teemarunkoon, mutta keskustelujen painotukset vaihtelivat sen mukaan, mitä kukin haastateltava piti tärkeänä elävän ravinnon ulottuvuutena. Litteroitua haastatteluaineistoa luokiteltiin ja tiivistettiin ATLAS-ti-ohjelmalla. Haastatteluja täydennettiin kyselyllä, jonka avulla hankittiin tietoa muun muassa vastaajien ruokavaliosta, ruokaan liittyvistä arvostuksista ja syistä käyttää elävää ravintoa. Vaikka aineisto ei muodosta edustavaa otosta suomalaisista elävän ravinnon syöjistä, se kuvaa suomalaisten elävän ravinnon syöjien käytäntöjä ja käsityksiä. Kyselyyn vastanneiden keski-ikä oli 56 vuotta, yhdeksän kymmenestä oli naisia ja lähes puolet oli korkeasti koulutettuja.

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että pelkästään tai lähes pelkästään elävän ravinnon syöminen on harvinaista. Elävän ravinnon syöjät soveltavat ruokavaliota ja sen teoreettista perustaa moninaisesti. Joistakin periaatteista, kuten kypsentämisen haitallisesta vaikutuksesta ruokaan, ollaan samaa mieltä, mutta kypsentämättömyys ei ole ehdoton ohje nuora. Tärkeimmät syyt syödä elävää ravintoa ovat terveyden edistäminen, fyysisen ja henkisen virkeyden tavoittelu ja jonkin sairauden oireiden helpottaminen. Eettiset ja ekologiset perusteet ovat vähemmän tärkeitä. Vastaavasti ruokavalion koetuista vaikutuksista yleisimpiä ovat lisääntynyt virkeys ja terveenä pysyminen. Ravitsemustieteen asiantuntijat vahvistavat elävän ravinnon terveydelliset edut, mutta ruokavalion mahdollisista haitoista on myös varoiteltu.

Elävän ravinnon syöjät käyttävät paljon myös ruoka-aineita, jotka eivät varsinaisesti kuulu elävään ravintoon. Kypsennettyjä kasviksia, leipää, kalaa ja maitotuotteita käytetään paljon, sillä niiden ajatellaan täydentävän elävää ravintoa hyvin. Toisin kuin esimerkiksi Saksassa tai Yhdysvalloissa, Suomessa elävän ravinnon syöjät eivät korosta kypsentämättömän ruoan sisältämiä entsyymejä, vaan tärkeinä pidetään erityisesti vitamiineja. Keskeisintä on ruokavalion terveellisyys, ja vaikka ravitsemustieteellistä tietoa ei kritiikittä hyväksytä, ei myöskään elävän ravinnon oppeja pidetä yksiselitteisen oikeina. Elävän ravinnon syöjille ruoan maku on toissijaista ruoan terveellisyyteen nähden, mutta ei missään nimessä merkityksetön seikka.

Elävän ravinnon syöjät korostavat ruoan luonnollisuutta ja puhtautta. Teollisesti valmistettuja ruokia pidetään ihmiselle haitallisina, ja erityistä epäluuloa herättävät lisäaineet ja teollisesti käsitellyt rasvat. Sen sijaan lisäravinteita valtaosa elävän ravinnon syöjistä pitää tärkeinä ruokavalion täydentäjinä. Kyse ei ole siitä, että kategorisesti kiellettäisiin kaikki ”epäluonnollinen”, vaan lähtökohtana on aina käytäntö, jonka avulla voidaan saavuttaa mahdollisimman terve elämä. Tiedon hankkimisen lisäksi on tärkeää kuunnella kehon viestejä ja oppia tekemään ruokavalinnat seuraten omia tuntemuksiaan. Elävän ravinnon syöjät harjoittavat ruokavaliollaan ehkäisevää terveydenhoitoa ja ottavat vastuun omasta terveydestään.

Tutkimus osoittaa, että suomalaiset elävän ravinnon syöjät korostavat erityisesti ruoan terveellisyyttä ja he myös määrittelevät terveellisyyden tiukemmin kuin keskivertosyöjä. Valintoja ei kuitenkaan leimaa ulkoapäin omaksuttu kontrolli, vaan halu elää omien periaatteidensa mukaisesti. Ruokavalion noudattajien vähäinen yhteisöllisyys selittää osaltaan elävän ravinnon ruokavalion joustavia rajoja. Elävän ravinnon ruokavaliossa ei ole kyse ”palaamisesta luontoon”, vaan siinä korostetaan luonnon tarjoaman ravinnon terveyttä edistävää vaikutusta. Elävän ravinnon ruokavalion noudattaminen tarjoaa ratkaisun moniin länsimaisen elämäntavan synnyttämiin ongelmiin, mutta elävän ravinnon syöjät eivät väitä ruokavalionsa olevan ainut ratkaisu.

Asiasanat: elävä ravinto, kasvisruoka, ruokavalio, ruokavalinnat, terveellisyys

SAMMANDRAG

Virpi Väänänen, Johanna Mäkelä

Hälsosam och naturlig mat. Hur personer som äter levande föda ser på grunderna för sin diet och på dieten i praktiken

Undersökningen granskar hur finländare som äter levande föda ser på sin diet och de centrala principerna i dieten. Levande föda är en diet som bygger på okokta vegetabilier. Dieten anses vara särskilt främjande för hälsan. Levande föda är ett intressant fenomen därför att den skiljer sig från den rådande finländska matkulturen både i fråga om råvaror och tillagningsmetoder. Levande föda utmanar därför delvis de invanda uppfattningarna om hurudan mat som är bra och hälsosam för människan. Undersökningen är en del av projektet "Elämänsäätelyn käytännöt sekä luonnon ja kulttuurin ongelma" (Life Regulation Practices and the Nature-Culture Problem), som finansieras av Finlands Akademi och leds av professor Pekka Sulkunen.

Undersökningsmaterialet består av temaintervjuer (N=12) som gjordes vintern 2006 och en enkät (N=239) bland medlemmarna i Föreningen för levande föda. Som stöd för analysen och tolkningen användes litteratur, tidningsartiklar och internetsidor om dieterna levande föda och rå föda. Intervjuerna baserade sig på en tematisk disposition, men tonvikten i samtalen varierade beroende på vad respektive intervjuperson ansåg vara en viktig dimension i levande föda. Det utskrivna intervjumaterialet klassificerades och komprimerades med programmet ATLAS.ti. Intervjuerna kompletterades med en enkät, med vars hjälp information inhämtades om bland annat svarspersonernas diet, värderingar som rörde maten och orsakerna till att personerna använde levande föda. Även om materialet inte utgör något representativt urval av finländare som äter levande föda, beskriver det uppfattningarna hos finländare som äter levande föda och deras diet i praktiken. Medelåldern hos personerna som besvarade enkäten var 56 år, nio av tio var kvinnor och nästan hälften var högt utbildade.

Undersökningsresultaten visar att det är sällsynt att man äter enbart eller så gott som enbart levande föda. De som äter levande föda tillämpar dieten och dess teoretiska grund på många sätt. Man är överens om vissa principer, som att det är skadligt att hetta upp maten, men det är inte något absolut rättesnöre att maten ska vara okokt. De viktigaste orsakerna att äta levande föda är att man vill främja hälsan, öka sin fysiska och mentala energi och lindra besvären från någon sjukdom. De etiska och ekologiska motiven är mindre viktiga. På motsvarande sätt är de vanligaste upplevda effekterna av dieten ökad energi och att man håller sig frisk. Näringsfysiologer bekräftar de hälsomässiga fördelarna med levande föda, men har också varnat för eventuella nackdelar med dieten.

De som äter levande föda använder också mycket livsmedel som egentligen inte hör till levande föda. Kokta grönsaker, bröd, fisk och mjölkprodukter används mycket, eftersom de anses utgöra ett bra komplement till levande föda. Till skillnad från vad som är fallet t.ex. i Tyskland eller USA framhåller finländarna som äter levande föda inte betydelsen av de enzymer som finns i okokt mat, utan anser att det särskilt är vitaminerna som är centrala. Det viktigaste är att dieten är hälsosam, och även om man inte kritiskt godtar näringsfysiologisk kunskap anser man inte heller att läran om levande föda är entydigt riktig. För dem som äter levande föda är det viktigare att maten är hälsosam än hur den smakar, men smaken är absolut inte betydelselös.

De som äter levande föda betonar vikten av naturlig och ren mat. Man anser att industriellt lagad mat är skadlig för människan, och tillsatserna och industriellt bearbetade fetter väcker särskild misstro. Däremot anser största delen av personerna som äter levande föda att kosttillskott är ett viktigt komplement till maten. Det är inte fråga om att man kategoriskt skulle förbjuda allt som är "onaturligt", utan utgångspunkten är alltid hur man i praktiken kan leva så sunt som möjligt. Förutom att skaffa sig kunskap är det viktigt att lyssna på den egna kroppens budskap och lära sig välja mat utifrån kroppens signaler. De som äter levande föda utövar förebyggande hälsovård genom sin diet och tar ansvar för sin egen hälsa.

Undersökningen visar att finländare som äter levande föda särskilt betonar att maten ska vara hälsosam och vad som är hälsosamt definierar de också strängare än genomsnittsfinländaren. Valen präglas emellertid inte av en kontroll som man tagit till sig utifrån, utan av en vilja att leva enligt sina egna principer. Den svaga gemenskapen mellan personerna som följer dieten är en delförklaring till de flexibla gränserna för vad som ingår i dieten levande föda. I dieten handlar det inte om att "återvända till naturen", utan man framhåller den hälsofrämjande effekten hos föda som naturen tillhandahåller. Att följa dieten levande föda erbjuder en lösning på många problem som beror på de västerländska levnadsvanorna, men de som äter levande föda hävdar inte att deras diet är den enda lösningen.

Nyckelord: levande föda, vegetarisk kost, dieter, matvanor, hälsoeffekter, hälsofrämjand

ABSTRACT

Virpi Väänänen, Johanna Mäkelä

Natural, healthy food. Views on the basic tenets and practices of their diet by advocates of living nutrition

The study examines the views of Finnish eaters of living foods on the kind of diet they maintain and the main principles of the diet. Living foods is a diet based on raw plant products, thought to particularly promote health. Living foods is an interesting phenomenon in that it differs from prevailing Finnish food culture both in terms of ingredients and methods of preparation. Consequently, the living foods diet rather challenges the customary ideas of food that is good for people and healthy. The study is part of the project entitled 'Life regulation practices and the nature-culture problem', funded by the Academy of Finland and headed by Professor Pekka Sulkinen.

The research material consists of thematic interviews carried out in winter 2006 (N=12) and a questionnaire targeted at members of the Finnish Association of Living Food in September 2006 (N=239). Literature, magazine articles and websites on living foods and raw diets were referred to in support of analysis and interpretation of the results. The interviews were based on a thematic framework, but the emphases of the conversations varied according to what each interviewee considered to be important in living foods diet. The transcribed interview material was classified and condensed using the ATLAS.ti software. The interviews were supplemented with a questionnaire used to provide information on e.g. the respondents' diet, food-related value judgments, and their reasons for using living foods. Although the material does not constitute a representative sample of Finnish eaters of living foods, it is descriptive of the practices and ideas of Finnish consumers of living foods. The mean age of the questionnaire respondents was 56 years, nine out of ten were women, and almost half were highly educated.

The results of the study show that consuming solely or almost solely living foods is rare. Eaters of living foods adapt the diet and its theoretical basis in diverse ways. People agree on some principles, such as the adverse effect of cooking on food, but rawness is not an absolute precept. The most important reasons for consuming living foods are promotion of health, pursuit of physical and mental vitality, and alleviation of the symptoms of some illness. Ethical and ecological considerations are less important. Similarly, the most common of the perceived effects of the diet are increased vitality and staying healthy. Nutrition experts confirm the health benefits of living foods, but warnings have also been voiced on the possible harmful effects of the diet.

Consumers of living foods also use a lot of foodstuffs that are not actually living foods. Cooked vegetables, bread, fish and dairy products are used a great deal, as they are thought to complement living food well. Unlike in Germany or the United States, for example, Finnish eaters of living foods do not emphasise the enzymes contained in raw food, but vitamins are deemed to be particularly important. The key issue is that the diet is healthy. Even though people maybe critical toward nutrition advice, they do not consider the tenets of living food to be unequivocally correct. For consumers of living foods, the taste of the food takes second place after health effects, but is by no means an insignificant consideration.

Eaters of living foods stress that it is natural and pure. Industrially produced foods are deemed to be harmful to people, and additives and industrially processed fats engender particular mistrust. Conversely, the majority of those consuming living foods consider added nutrients to be important dietary supplements. It is not a question of categorically banning anything 'unnatural', but the point of departure always is a practice achieving as healthy a life as possible. As well as acquiring knowledge, it is important to listen to the messages of the body and to learn to make dietary choices based on one's own feelings. Eaters of living foods use their diet as preventive healthcare and take responsibility for their own health.

The study shows that Finnish followers of living foods diet stress particularly the health-promoting function of the food, and they also define health benefits more strictly than the average food consumer. However, the choices are not characterised by externally adopted control, but the desire to live in accordance with one's own principles. The scant sense of community of its followers is one indication of the flexible boundaries of the living foods diet. It is not a case of 'returning to nature', but it emphasises the health benefits of nutrition provided by nature. Following the diet of living foods offers solutions to many problems created by the Western lifestyle, but advocates of living foods do not proclaim their diet the only solution.

Key words: living nutrition, vegetarian nutrition, diets, food habits, health effects, promotion of health

SISÄLLYS

| | | |
|-----|--|----|
| 1 | JOHDANTO..... | 1 |
| 2 | ELÄVÄN RAVINNON TAUSTA..... | 3 |
| 2.1 | Elävän ravinnon kehittyminen raakaruovalioista..... | 3 |
| 2.2 | Elävä ravinto Suomessa..... | 4 |
| 2.3 | Elävän ja raakaravinnon erot | 6 |
| 2.4 | Elävän ravinnon pääperiaatteet | 6 |
| 3 | AINEISTOT JA MENETELMÄT | 8 |
| 3.1 | Haastattelut | 8 |
| 3.2 | Kysely | 10 |
| 4 | SUOMALAINEN SOVELLUS ELÄVÄSTÄ RAVINNOSTA | 13 |
| 4.1 | Mitä, miksi ja millä seurauksilla? | 13 |
| 4.2 | Elävän ravinnon keskeisimmät opit..... | 16 |
| 4.3 | Osittain myös kypsennettyä ruokaa | 19 |
| 4.4 | Terveellisuuden tärkeys | 23 |
| 4.5 | ”Luonnollinen” ruokavalio? | 26 |
| 5 | TERVEYTTÄ JA VIRKEYTTÄ YKSILÖLLISESTI KEHOA KUUNTELEMALLA..... | 33 |
| 5.1 | Periaatteiden joustava tulkinta | 33 |
| 5.2 | Moderni ja rationaalinen ruokavalio | 34 |
| 5.3 | Kehon kuuntelu | 35 |
| 5.4 | Suomalainen elävän ravinnon syöjä..... | 35 |
| 6 | ELÄVÄN RAVINNON TULEVAISUUS?..... | 37 |
| 6.1 | Suomalainen elävä ravinto on jäänyt päivittämättä | 37 |
| 6.2 | Ravitsemustutkimukset elävän ravinnon myytin purkajina | 37 |
| 6.3 | Heikko yhteisöllisyys | 38 |
| 6.4 | Vihollisen menettäminen | 39 |
| | KIRJALLISUUS..... | 40 |
| | LIITTEET | |

KUVALUETTELO

| | | |
|---------|---|----|
| Kuva 1. | Vastanneiden ikäjakauma. | 11 |
| Kuva 2. | Kyselyyn vastanneiden koulutus ja elävän ravinnon osuus ruokavaliosta..... | 11 |
| Kuva 3. | Kolme tärkeintä syytä käyttää elävää ravintoa. | 15 |
| Kuva 4. | Elävän ravinnon vaikutukset. | 15 |
| Kuva 5. | Vastanneiden mielipiteet erilaisista elävän ravinnon oppeihin liittyvistä väittämistä. | 18 |
| Kuva 6. | “Ei-elävien” ruoka-aineiden käyttö vähintään viikoittain. | 20 |
| Kuva 7. | Erialaisten rasvojen käyttö vähintään viikoittain..... | 29 |

TAULUKKOLUETTELO

| | | |
|-------------|---|---|
| Taulukko 1. | Elävä ravinto verrattuna muihin ruokavaliioihin | 3 |
| Taulukko 2. | Tietoa haastatelluista. | 9 |

1 JOHDANTO

Elävä ravinto on ruokavalio, joka perustuu kypsentämättömiin kasvikunnan tuotteisiin. Tutkimuksen tavoitteena on kuvailla suomalaista sovellusta elävästä ravinnosta ja pohtia, miksi ihmiset ovat valinneet juuri tavanomaisesta suomalaisesta seka-ruokavaliosta poikkeavan elävän ravinnon ruokavalion. Tutkimusaiheen valintaa inspiroi aikoinaan Claude Lévi-Straussin kulinaarinen kolmio ja sen vastakkainasettelut. Lévi-Straussin (1967) mukaan ei ole olemassa kulttuuria ilman kieltä ja keittotaitoa. Ruoan valinta on prosessi, jossa luonnon tarjoama ravinto muuntuu ”keittämällä” ruoaksi, kulttuurin tuotteeksi. (Ks. Mäkelä 2002.) Elävän ravinnon ruokavalio, jossa yksi perussäännöistä on se, että ruoan lämpötila ei saa ylittää tiettyä lämpötilaa (n. 40–45 Celsius-astetta) on kiinnostava sekä kulinaarisen kolmion asetelman että ruokatutkimuksen kannalta. Elävän ravinnon ruokavaliosta puuttuu konkreettisesti ”keittäminen”. Ruokaa kyllä valmistetaan, mutta osin tavanomaisesta ruoanvalmistuksesta poikkeavilla tavoilla. Näin ollen elävän ravinnon ruokavalio useimmiten myös eroaa radikaalisti valtaruokakulttuurista ja sen tavoista muokata raaka-aineita ruoaksi.

Elävä ravinto (living foods diet) luokitellaan raakaruokavalioksi, ja tieteellisissä tutkimuksissa siihen usein viitataan tällä nimityksellä (raw foods diet). Elävä ravinto on yksi raakaruokavaliokeskus, mutta käsitteitä elävän ravinnon ruokavalio ja raakaruokavalio käytetään usein synonyymeinä. (Hobbs 2005.) Tässä tutkimuksessa elävän ravinnon ruokavaliota käsitellään omana kokonaisuutenaan, yhtenä raakaruokavalioiden muotona.

Raakaruokavalioiden lähtökohta on ja on ollut terveyden ylläpitäminen ja edistäminen. Raaka-

ruokavalioiden merkitystä sairauksien parantamisessa onkin tutkittu jo 1950-luvulta alkaen (ks. Hess 2002, 82; Gerson 1978), mutta vasta 1990-luvulla tutkimuksia alettiin tehdä laajamittaisemmin mm. Suomessa, mutta myös Saksassa, Yhdysvalloissa ja Hollannissa (Hobbs 2002). Yhdysvalloissa selvitetiin esimerkiksi enimmäkseen kypsentämättömällä kasvisravinnolla elävien Hallelujah-vegetaristien ravintoaineiden saantia (Donaldson 2000 ja 2001). Saksalaisessa raakaruokavaliotutkimuksessa selvisi, että raakaruokavalio on yhteydessä voimakkaaseen laihtumiseen, alipainoon ja kuukautisten puuttumiseen (Koebnick ym. 1999). Ruokavaliosta saadaan riittämätön määrä B12- ja D-vitamiineja, sinkkiä ja kalsiumia, mutta runsaasti antioksidantteja kuten C-vitamiinia (Strassner ym. 1997). Ruokavalion on todettu myös lisäävän hampaiden kulumisen riskiä (Ganss ym. 1999).

Suomalaiset tutkijat kiinnostuivat 1980-luvulla elävän ravinnon ruokavaliosta, sillä sen väitettiin auttavan nivelreuman oireisiin. Tutkimukset aloitettiin vuonna 1990 Kuopion yliopistossa, ja aluksi kiinnostus kohdistui ruokavalion sisältämien maitohappobakteerien vaikutuksiin (Rauma 1996, 23; Ling & Hänninen 1992). Osmo Hänninen johti ruokavalion ravitsemussisällön tutkimusta, jossa ilmeni, että elävä ravinto sisältää paljon antioksidantteja ja kuitua, mutta vähän natriumia. (Hänninen ym. 1992; Hänninen ym. 2000). Mikko Nenonen (1995) tutki väitöskirjassaan elävän ravinnon vaikutusta nivelreuman oireisiin ja Anna-Liisa Rauma (1996) perehtyi elävän ravinnon syöjien ravitsemustasoon. Suomalaisen tutkimusten mukaan ruokavalion noudattaminen on yhteydessä veren kolesterolitason laskuun (Ågren

ym. 2001) ja pienentää esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksien ja syövän riskiä (Hänninen ym. 1999.) Ruokavalio voi myös helpottaa fibromyalgian ja nivelreuman oireita (Kaartinen et. al 2000; Hänninen ym. 2000; Nenonen ym. 1998). Ilman vitamiinilisäyksiä ruokavalion on todettu johtavan B12-vitamiinitason laskuun (Rauma ym. 1995).

Sen sijaan elävän ravinnon ruokavaliota noudattavien ihmisten syitä ruokavalioonsa tai siihen liittyviä käytäntöjä ei ole tutkittu Suomessa eikä juuri muuallakaan. Saksalaisessa raakaruokavalion noudattajien ravitsemusta koskevassa tutkimuksessa selvitettiin kyselyn avulla, millä perusteilla raakaruokavalio yleensä valitaan (Strassner ym. 1997). Samaan tutkimukseen liittyen tutkittiin myös raakaruokavalioiden teoreettista perustaa, mutta katsaus perustui vain kirjallisuuteen (ks. Koebnick ym. 1997). Hobbs kartoitti elävää ravintoa ja raakaravintoa koskevia tutkimuksia (2002) ja tutki amerikkalaisten raakaravinnon syöjien asenteita, käytäntöjä ja uskomuksia (2005). Kandelin ja Pelton (1980) tutkimus Bostonin alueen terveysterveystieteiden tutkimuskeskuksesta sisältää joitakin huomioita elävän ravinnon ruokavaliosta, mutta keskittyy liikkeen analysoimiseen kokonaisuutena.

Joidenkin arvioiden mukaan raakaruokavalioiden suosio on kasvanut huomattavasti varsinkin USA:ssa 2000-luvun aikana (Hobbs 2005; Olson 2002), mutta täsmällistä tutkimustietoa aiheesta ei ole. Anna-Liisa Rauma on arvioinut, että 1990-luvun puolivälissä Suomessa noin sata ihmistä käytti yksinomaan elävää ravintoa (ks. Ollikainen 1996, 18). Nykytilanteestakaan ei ole tarkkaa tietoa, mutta Elävän ravinnon yhdistyksessä oli vuonna 2006 jäseniä alle 500, kun heitä 1990-luvun lopulla oli noin 900 (Elävän ravinnon ystävä 3/1999). Lienee todennäköistä, että elävän ravinnon syöjien määrä on vähentynyt.

Tutkimuskohteen valinnan syynä ei olekaan elävän ravinnon ruokavalion laajuus ilmiönä vaan sen kiinnostavuus erityisesti syömiseen terveellisyyteen liittyvien keskustelujen kannalta, sillä elävän ravinnon ruokavalio haastaa totutut käsitykset ihmiselle hyvästä ja terveellisestä ruoasta. Siksi tavoitteena on ollut sekä empiirinen että teoreettinen työ, jossa aihetta lähestytään sekä laadullisten että määrällisten aineistojen avulla. Tutkimus on osa Suomen Akatemian ja prof. Pekka Sulkusen johtamaa ”Elämänsäätelyn käytännöt sekä luonnon ja kulttuurin ongelma” -hanketta, jonka tarkoituksena on pohtia luonnon ja kulttuurin suhdetta ja vas-

takkainasettelua yhteiskuntatieteessä. Teoreettista kehittelyä työsetään projektin yhteisessä kirjassa julkaistavassa artikkelissa (Arppe, Mäkelä ja Väänänen 2007), joka pohtii Lévi-Straussin kulinaarisen kolmion mahdollisuuksia jäsentää elävän ravinnon ruoanvalmistustapoja ja vertaa elävän ravinnon ruokavaliota veganismiin.

Käsillä oleva työseloste kuvaa elävän ravinnon ilmiötä Suomessa. Aluksi selostetaan elävän ravinnon historiallista taustaa ja saapumista Suomeen. Seuraavaksi esitellään käytetyt aineistot ja menetelmät. Sitten kuvaillaan suomalaista tulkintaa elävän ravinnon ruokavaliosta. Neljännessä luvussa luonnehditaan ruokavaliota yleisesti, esitetään sen keskeiset periaatteet ja kerrotaan elävän ravinnon syöjien näkemyksiä ruokavalionsa terveellisyydestä ja luonnollisuudesta. Viidennessä luvussa esitetään tutkimuksen johtopäätökset ja viimeisessä luvussa pohditaan vielä elävän ravinnon tulevaisuutta.

2 ELÄVÄN RAVINNON TAUSTA

2.1 Elävän ravinnon kehittyminen raakaruokavalioista

Elävän ravinnon ruokavalio on lähtökohtaisesti vegetaristinen, kypsentämättömiin kasviksiin perustuva ruokavalio ja yksi sovellus ”raakaruokavalioista” eli ruokavalioista, joissa tärkeintä on pelkästään tai enimmäkseen kypsentämättömän ruoan syöminen. Raakaruokavalioihin saattaa joskus kuulua lihaa tai muita eläinkunnan tuotteita, mutta useimmiten raakaruokavaliot ovat vegetaarisia (Strassner ym. 1997).

Taulukossa 1 on havainnollistettu elävän ravinnon suhde muutamiin muihin ruokavalioihin. Pesco-vegetarismiin kuuluu kasvisruoan lisäksi myös kala, lakto-ovo-vegetarismi sallii munan ja

maitotuotteiden käytön, lakto-vegetaristit käyttävät maitotuotteita, mutta vegaaniruokavalioon ei kuulu lainkaan eläinkunnan tuotteita. Elävän ravinnon ruokavalio sisältää hunajaa, kun taas raakavegaaniruokavalio perustuu vegaaniruokavalion tavoin ainoastaan kasvikunnan tuotteisiin. Elävä ravinto eroaa raakavegaaniruokavaliosta sisällöllisesti nimenomaan hunajan vuoksi, vaikkakin elävä ravinto määritellään joskus nimenomaan kypsentämättömäksi vegaaniruokavalioksi (uncooked vegan diet) (ks. Hänninen ym. 2000; Kaartinen ym. 2000; Nenonen ym. 1998). Elävää ravintoa tutkineet Mikko Nenonen (1995) ja Anna-Liisa Rauma (1996) määrittelevät elävän ravinnon syöjät ”tiukoiksi vegaaneiksi”. Myös Elävän ravinnon yhdistyksen puheenjohtaja Irma Tolonen (1997a)

Taulukko 1. Elävä ravinto verrattuna muihin ruokavalioihin.

| | sekaruoka | pesco-vegetarismi | lakto-ovo-vegetarismi | lakto-vegetarismi | vegaaniruokavalio | elävä ravinto | raakavegaaniruokavalio |
|-------------------------|-----------|-------------------|-----------------------|-------------------|-------------------|---------------|------------------------|
| liha | x | | | | | | |
| kala | x | x | | | | | |
| kananmuna | x | x | x | | | | |
| maito | x | x | x | x | | | |
| hunaja | x | x | x | x | | x | |
| kypsennetyt vihannekset | x | x | x | x | x | | |
| raa'at vihannekset | x | x | x | x | x | x | x |
| raa'at hedelmät | x | x | x | x | x | x | x |
| teolliset ruoat | x | x | x | x | x | | |

kuvailee elävää ravintoa melko ”äärimmäiseksi” veganismin muodoksi. Elävä ravinto on kuitenkin terveyttä painottava ruokavalio, kun taas veganismi on pikemminkin elämäntapa, jossa eettisistä syistä kieltäydytään kaikkien eläinperäisten tuotteiden käyttämisestä. Pitäydymme tässä veganismin tiukassa määritelmässä emmekä siksi käsittele elävää ravintoa vegeanisena ruokavaliona.

Raakaruokavaliot kehittyivät osana muita terveyst- ja elämäntapaliikkeitä 1800-luvun Euroopassa. Liikkeissä korostui ajatus luonnollisesta elämästä, joka oli ratkaisu modernin elämäntavan tuomiin muutoksiin, kuten teollisen ruoan yleistymiseen ja erilaisten ”elintapasairauksien” lisääntymiseen. Kun lääketiede alkoi 1800-luvulla loitontua perinteisistä parannusmenetelmistä, luonnonparannuksen suosio kasvoi. Kypsentämätön kasvisruoka, erilaiset yrttihoidot ja parantavat kylvyt ovat osa tätä perinnettä. (Ks. Meyer-Renschhausen & Wirz 1999.) Raakaruokavalioiden ideat täydentyivät uusilla opeilla, kun 1900-luvun alussa löydettiin vitamiinit ja 1940-luvulla entsyymit. Raakaruokavaliota kehiteltiin erityisesti Saksassa, josta ne levisivät Yhdysvaltoihin 1900-luvun vaihteessa ja edelleen muualle maailmaan (ks. Kennedy 1998). Yhdysvaltojen ”vaihtoehtoisella terveydenhuoltojärjestelmällä”, johon myös raakaruokavaliot kuuluvat, on maassa pitkä historia (ks. Prättälä 1986, 21; Kandel ja Pelto 1980).

Vaikkakin raakaruokavaliota on kehitelty monella taholla, varsinaisen elävän ravinnon ruokavaliota perustajana pidetään liettualaisyydestä, Yhdysvalloissa elänyttä Ann Wigmorea (1909–1994).

Wigmore joutui nuorena auto-onnettomuuteen, minkä seurauksena hänelle suositeltiin jalkojen amputoimista. Hän kuitenkin kieltäytyi ja paransi itsensä isoäitinsä neuvoja mukaillen luonnon kasveilla. Vasta vuosia myöhemmin 50-vuotiaana kärsiessään migreenistä, niveltulehduksista ja paksusuolen syövästä Wigmore alkoi kehitellä ruokavaliota, ja kypsentämättömän kasvisravinnon avulla sairaudet paranivat. (Svennevig 1988, 47–50; Bruce 2003, 3–4.)

Wigmore alkoi 1960-luvulla parantaa potilaita ruokavaliolla, joka sisälsi paljon vehnänorasmehua, ituja ja maitohappokäytettyjä ruokia. Hän kirjoitti useita oppaita, joiden aiheita olivat muun muassa elävän ravinnon reseptit, sairauksien parantaminen, vehnänoras ja idätys, ja perusti vuonna 1963 *The Hippocrates Health Instituten* Bostoniin.

”Doctor Anniksi” kutsuttu Wigmore oli koulutukseltaan teologian tohtori. Wigmore oli eräänlainen ”karismaattinen johtaja”, joka kiersi myös ulkomailla. Wigmore kuoli 84-vuotiaana traagisesti tulipalossa, jolloin hänestä tuli suorastaan myyttinen hahmo raakaruokavalioiden historiaan.

2.2 Elävä ravinto Suomessa

Elävän ravinnon ruokavalio tuli Yhdysvalloista Suomeen 1970-luvun lopulla, mutta muista raakaruokavalioiden tietoa on ollut saatavilla jo 1910-luvulta alkaen. Suomeen levisi tuolloin elämänuudistusliike, teollistumisen myötä muuttuneen elämäntavan uudistamiseen pyrkivä joukkoliike. Tämä 1800-luvun alkupuolella Keski-Euroopassa, Britanniassa ja Yhdysvalloissa vaikuttanut virtaus koostui vegetarismista, raittiuden ja luonnonparannuksen kannattajista, ja se oli yhteydessä myös työväenliikkeeseen. (Ks. Meyer-Renschhausen & Wirz 1999, 323–326.) Kasvissyönnöksi oli vuosisadan alussa yleistä; ainakin kasvisravintolat sekä luonnonparantolat ja vegeaariset lepokodit olivat tuolloin suosittuja (Heinonen 2006, 95–96).

Monien muiden uusien terveystapojen tapaan kypsentämätön kasvisruoka eli ”raakaravinto” tuli maahamme Suomen Vegetaristisen yhdistyksen (SVY) julkaiseman Terveyst-lehden¹ kautta. Aihetta käsiteltiin jo vuonna 1915, kun lukijoita kehoitettiin käyttämään enemmän ”raaka- ja hedelmäruokaa”. (Anon. 1915, 107). Ilmaus ”elävä ravinto” on ensimmäisen kerran mainittu ainakin jo vuonna 1921 (Anon 1921, 3–11). 1910-luvulta 1930-luvulle raakaravinnosta kirjoitettiin lehdessä muutamia kertoja, ja myös joitakin ruokavaliota käsitteleviä oppaita julkaistiin (esim. Jalkio 1925; Uuskallio 1928). Suomessa suositeltiin raakaa kasvisravintoa lähinnä muun ruoan lisäksi, ja pelkästään kypsentämättömää kasvisruokaa ehdotti suomalaisista ainoastaan Toivo Uuskallio 1920-luvulla. Raakaruokavalioiden oli kuitenkin alusta asti keskeisenä motivaationa henkilökohtaisen terveyden parantaminen.

1 Vegetarismista äänenkannattajaksi profiloitunutta Terveyst-lehteä julkaistiin jo 1910, eli ennen SVY:n perustamista. Kuten yhdistyksenkin, myös lehti muutti nimeään muutamia kertoja. Lehti ilmestyi seuraavilla nimillä: *Terveyst* 1910–1932, *Vegetaarinen aikakauslehti* 1932, *Ravinto ja terveys* 1933–1934, *Uusi terveys* 1933–1939, *Vegetaarinen aikakauslehti* 1951–1954. Lehden tarkoitus oli erityisesti edistää vegetarismia ja itsenäistä terveydenhoitoa.

Raakaruohan suosio kasvoi Suomessa vasta 1940-luvulta alkaen, kun ravinnonuudistaja ja terveen elämän puolestapuhuja Are Waerland saapui synnyinmaahansa luennoimaan kehittelemästään raakaruokavaliosta. Tämä ”waerlandismina” tunnettu laktovegetaarinen ruokavalio sisälsi suurimaksi osaksi kypsentämättömiä kasviksia. Waerland pyrki edistämään terveellisiä elämäntapoja, kirjoitti useita teoksia aiheesta ja luennoi ympäri maailmaa. (Lehtonen 1982, 19–26; Eklöf 2005; ks. myös Waerland 1986.) Waerlandin seuraaja Suomessa oli Teo Snellman, joka perusti Suomen Luontaisterveyden Liiton vuonna 1956 (Lehtonen 1982, 66; Snellman 1977, 55–56). Suomessa tunnettiin 1950-luvulla lisäksi tanskalainen lääkäri Kristine Nolfi, joka suositteli sairauksien parantamiseen lähestulkoon täydellistä raakaruokavaliota (Sinisalo 1952, 9–10, ks. myös Nolfi 1976; 1980; Lehtonen 1982, 66). Elävän, ruoansulatuksen kannalta hyödyllisiä entsyymejä sisältävän kasvisruoan puolesta puhui Suomessa myös Toivo Rautavaara (1954, 1981).

Wigmorelaisen elävän ravinnon tarina Suomessa alkoi 1970-luvun lopulla, kun terapeutti Teemu Kassila toi Bostonista Suomeen Wigmoren opit (Streng 1994). Vuonna 1980 Wigmore opetti Suomessa, Hartolan Itä-Hämeen kansanopistossa, ruokavaliionsa noudattamista. Hän kävi Suomessa yhteensä viitenä kesänä vuosina 1980–1984. Wigmoren kurssit keräsivät runsaasti kiinnostuneita, ja osallistujat järjestivät tapaamisen jo heti Wigmoren ensimmäisen vierailun jälkeen. Syntyi aktiivien joukko, joka levitti tietoa elävästä ravinnosta. (Shurupov 1993, 6–15.)

Jotkut ruokavaliosta kiinnostuneet kävivät myös Wigmoren kursseilla Bostonin instituutissa. Ravintola Aurinkotuulussa Helsingissä alettiin pitää elävän ravinnon kursseja ja tarjota elävää ravintoa jo vuonna 1981. Myös Suomen Luontaisterveyden Liitto järjesti elävän ravinnon kursseja ja julkaisi ruokavaliota koskevia kirjoituksia. Wigmore toimi aluksi paljon yhteistyössä suomalaisten elävän ravinnon puolestapuhujien kanssa, ja joukko tapasi Suomessa tutkijoita ja päättäjiä. Pyrkimyksenä oli edistää elävän ravinnon tieteellistä tutkimusta. Vuonna 1983 perustettiin yhdistys nimellä *Elävän ravinnon ystävä*t (Shurupov 1993, 6–15.), mutta nimi vaihdettiin myöhemmin. Patentti- ja rekisterihallituksen yhdistysrekisterissä *Elävän ravinnon yhdistys ry:n* (ERY) perustamisvuodeksi on mainittu 1985. Aluksi yhdistys oli Suomen Luontais-

terveyden Liiton alajärjestö, mutta myöhemmin se irrotettiin itsenäiseksi yhdistyksekseen (Shurupov 1993, 6–15).

Elävän ravinnon yhdistyksen jäsenmäärä on laskenut 1990-luvun huippuvuosien 900 jäsenestä nykyiseen n. 500 jäseneseen. Järjestö tekee edelleen työtä elävän ravinnon edistämiseksi esimerkiksi järjestämällä yleisötilaisuuksia ja julkaisemalla jäsenlehteä nimeltä *Elävän ravinnon ystävä*. Wigmoren *The Hippocrates Health Instituten* mallin mukaan perustettiin Suomeen 1984 elävän ravinnon instituutti, joka on toiminnassa edelleen. Tärkeä osa elävän ravinnon historiaa Suomessa oli myös elävän ravinnon ravintola Green Way, jonka kautta monet tutustuivat ruokavaliioon. Nykyisin Helsingissä on ravintola Silvoplee, jossa on tarjolla elävää ravintoa.

Elävän ravinnon kirjallisuutta on Suomessa julkaistu lähinnä 1980-luvulla. Ann Wigmorelta on suomennettu oppaat nimeltä *Parantavat voimavarat. Tie kehon ja mielen rauhaan* (1985) ja *Elävän ravinnon ruokaohjeita* (2003, 1. painos 1986). Elsa Ervamaan ja Ritva Alkun kirjoittama teos *Elävä ravinto* (1983) perustuu Wigmoren opetuksiin, ja se on jäänyt ainoaksi kattavaksi suomenkieliseksi ruokavaliion oppaaksi. Marjatta Svennevigin teos *Minun valintani* (1988) kertoo kirjoittajan siirtymisestä elävään ravintoon. Elävän ravinnon yhdistys on 2001 julkaissut reseptioppaan nimeltä *Herkutellaan elävällä ravinnolla*. Merja Niemi on suositellut elävää ravintoa kypsennetyn kasvisruoan ohella oppaassaan *Aurinkoinen ruoka – ravinto lääkkeenä* (1995). Samoin Paula Heinosen ja Satu Silvon kirjassa *Satumaista voimaa arkeen* (2004) suositellaan elävän ravinnon ruokia, erityisesti vihermehuja.

Elävän ravinnon yhdistyksen välittämä tieto elävästä ravinnosta perustuu pitkälti Wigmoren opetuksiin. Elävää ravintoa pidettiin alkuaikoina sairauksia parantavana ruokavaliiona, mutta nykyään painotetaan enemmän yleisiä terveydellisiä etuja. Yhdistys kuvaa elävää ravintoa ”kokonaisvaltaisena elämäntapaohjelmana”, jossa korostetaan ihmisen omaa vastuuta terveytensä ylläpitämisestä. Tärkein osa tätä on itse ruoka, mutta lisäksi korostetaan elimistön puhdistamista avustavia toimia, liikuntaa, lepoa, puhdasta ympäristöä ja myönteistä ajattelua. (Elävän ravinnon yhdistys 1999.)

2.3 Elävän ja raakaravinnon erot

Kuten jo edellä on todettu, pidetään elävää ravintoa ja raakaravintoa usein samana, eivätkä edes asiantuntijat yleensä erottele termejä. Ensiarvoista on, että ruokaa ei ole lämmitetty yli tietyn lämpötilan, noin 40 asteen. Hobbsin (2005, 245) tutkimuksesta kävi ilmi, että raakaruokavalioiden puolesta puhujista moni itse asiassa pitää elävän ravinnon ja raakaravinnon ruokavaliota samana. Elävä ravinto (living foods diet) on yksi sovellus raakaruokavaliosta (raw foods diet). Raakaruokavaliota on kehitelty useita ja niissä on paljon sisällöllistä vaihtelua, mutta elävä ravinto on oma kokonaisuutensa sikäli, että se ei sisällä muita eläinkunnan tuotteita kuin hunajaa. Elävä ravinto on lähtökohtaisesti Wigmoren kehittelemä kokonaisuus, ja nimitystä käyttävät pohjaavat yleensä juuri Wigmoren oppeihin. Itse käsite ”living food” ei ole Wigmoren keksimä, vaan peräisin Kristine Nolfin käyttämästä tanskankielisestä ilmauksesta ”levende føde” (ks. Nison 2004, 296; Hartling 2003).

”Elävän” ja ”raa’an” ravinnon ajatellaan erovan kahdella tavalla. Ensinnäkin sekä ”elävä” että ”raaka” ovat raakoja ja kypsentämättömiä, mutta ”elävällä” tarkoitetaan tietyillä tavoilla valmistettua ruokaa. Pelkän raa’an ravinnon katsotaan olevan huonosti sulavaa, ja erilaisilla valmistustavoilla voidaan edistää ruoansulatusta ja ravinto-aineiden imeytymistä (Svennevig 1988, 104). Elävä ravinto viittaa erityisesti idätettyihin ja hapatettuihin ruokiin, ja myös vehnänorasmehulla on ruokavaliossa tärkeä asema. Toinen merkittävä ero on siinä, että elävä ravinto käsitetään ruokina, jotka ovat edelleen kasvuvaiheessa ja siinä mielessä ”korkeammalla tasolla” kuin raaka ruoka. Elävässä ravinnossa on enemmän entsyymejä, energiaa tai ”elämänvoimaa” (Hobbs 2005, 275).

Idättäminen tekee ravinnosta erityisen ”elävää”, koska itu on aivan tuore ja siinä mielessä enemmän ”elävä” kuin esimerkiksi viikkoja kaupan hyllyllä lojunut tomaatti. Idut ja versot koetaan terveellisempinä kuin esimerkiksi hedelmät. Siementen ja pähkinöiden liottaminen ”herättää” niissä olevan elämän eli entsyymit. Hapattaminen taas lisää elävien maitohappobakteerien määrää ruoassa, mikä tekee siitä elävää. Bakteerien tuottamat entsyymit pilkkovat ruoan ainesosia siten, että lopputulos on helpommin imeytyvä. Kaikki elävä ravinto on aina raakaa, mutta raaka ruoka on yleensä myös elävää. Raakoja mutta ei-eläviä ovat esimerkiksi sellaiset pitkään säilytyt ruoka-aineet kuin liotta-

mattomat pähkinät. Elävyydellä tarkoitetaan siis ruoan tuoreutta ja viitataan entsyymien aktiiviseen toimintaan.

Mahdollisesti ”raa’asta” ruoasta puhuttaessa halutaan korostaa ruoan olevan lähellä sen luonnollista, käsittelemätöntä tilaa. Sana ”raakaravinto” ei ole vakiintunut suomen kieleen, vaikka 1900-luvun alkupuolella nimitystä käytettiin. Ilmaus sai 1920-luvulla kritiikkiä siitä, että se viittasi raakaan merkityksessä ”ei-valmiiksi-kypsynyt”, ja antoi näin jonkinlaisen negatiivisen leiman ruokavaliolle (ks. Luonnonmaa 1927). Tuolloin suositeltiin käytettäväksi sanaa ”kypsentämätön”, ja käsitettä ”tuore” käytettiin myös usein. Suomalaisessa elävän ravinnon kirjallisuudessa ilmauksella ”elävä” halutaan tuoda esille, että ravinto on todella ihmisen valmistamaa, ei vain raakaa (ks. Svennevig 1988, 104). Ilmaukset ”raaka” ja ”elävä” ovat osittain päällekkäiset, mutta merkitykset eroavat toisistaan valmistustapojen ja tuoreuteen liittyvän elinvoiman suhteen.

2.4 Elävän ravinnon pääperiaatteet

Elävä ravinto on nimenomaan kehitetty terveyden parantamiseen ja terveysongelmien ennaltaehkäisyyn. Wigmore perusti sanomansa Hippokrateen sanomaan ”Ravinto olkoon lääkkeesi” ja käytti ruokavaliostaan myös nimeä ”The Hippocrates Diet”. Elävä ravinto on elämäntapaohjelma, jossa keskeisenä periaatteena on se, että kypsentämättömästä kasvisruoasta koostuva ruokavaliopuhdistaa ja auttaa saavuttamaan luonnollisen terveyden. Raaka-aineiden tulee olla luonnonmukaisesti viljeltyjä ja sisältää paljon lehtivihreää, eikä mitään kypsennettyä tai teollisesti valmistettua tule käyttää. Vaikka ruokaa ei kypsennetä, ruoanvalmistusmenetelmiin kiinnitetään paljon huomiota. Kypsentämisen asemesta menetelminä käytetään muun muassa liotusta, idätystä, tehosekoitusta, mehustusta, maitohapatusta ja kuivatusta. Tärkeä osa ruokavaliota on vehnänorasmehu, jota valmistetaan kasvattamalla vehnänjyvistä oraita ja puristamalla niistä juomaa.

Wigmoren elävän ravinnon ruokavaliossa perusruokaryhmiä on seitsemän: hedelmät; vihannekset; hedelmä- ja lehtivihreämehut (erityisesti vehnänorasmehu); idätetyt siemenet, jyvät ja pavut; siemenet ja pähkinät; (maitohappo)käytetyt ruoat ja mausteena käytettävä hunaja (Wigmore 1984, 41). Käytetyt ruoat tarkoittavat *rejuvelacia* eli vehnänjyvistä valmistettua, maitohappobakteereja sisältä-

vää ”uudistavaa juomaa” sekä hapankaalia ja muita hapatettuja vihanneksia. Koska kasviksia voidaan käyttää vain raakoina, esimerkiksi soijapavut tai viljat muussa kuin idätetyssä muodossa eivät kuulu ruokavalioon. Myöskään säilykkeet tai kasviöljyt eivät sisälly Wigmoren ruokavalioon.

Elävän ravinnon ruokavalio perustuu monenlaisiin teorioihin ravitsemuksen vaikutuksista terveyteen. Ensinnäkin ruokavalion keskeisin periaate on ajatus siitä, että kuumentaminen yli 40 asteeseen vahingoittaa ravinnon sisältämiä tärkeitä ainesosia. Kypsentäminen tai muu prosessointi tuhoaa entsyymit ja vahingoittaa vitamiineja, hivenaineita ja proteiineja. Kypsennetty ruoka on kuollutta nimenomaan siksi, että sen entsyymit ovat tuhoutuneet. Ruoan sisältämät entsyymit imeytyvät elimistöön eikä sen tarvitse kuluttaa prosesseihin omia, rajallisia entsyymivarastoitaan. (Wigmore 1984, 3, 15–17.) Elävän ravinnon oppaat mainitsevat usein esimerkiksi Edward Howellin, jonka muotoilemia ajatuksia entsyymeistä kuvaillaan tieteellisten tutkimusten tuloksina (Bruce 2003, 32; Clement 1998, 22; Wigmore 1984, 17). Vitamiinien ja hivenaineiden tuhoutuminen kypsentämisen yhteydessä on nykytieteen mukainen ajatus, mutta entsyymiopin tilanne on toinen. Ei ole olemassa tieteellisiä todisteita sille, että ruoan entsyymeillä olisi merkitystä ihmisten terveydelle ja ruuansulatukselle (Nenonen 1995, 17).

Toinen merkittävä elävän ravinnon periaate on ajatus siitä, että ruoka-aineiden yhdistäminen on tärkeää niiden sulamisen ja sitä kautta ihmisen terveyden kannalta. Elävässä ravinnossa sovellettava oppi ruoka-aineiden yhdistelystä on nykymuodossaan peräisin luonnonhygienian järjestelmän² keskeiseltä kehittäjältä, Herbert Sheltonilta. Ideana on, että koska erilaiset ruoat vaativat erilaisen ruuansulatuksen, tiettyjä ruoka-aineita ei tulisi syödä yhtä aikaa. Esimerkiksi hedelmiä ja vihanneksia tai happamia ja makeita hedelmiä ei saa yhdistää, eikä ateria saisi sisältää yli kahdeksaa eri ruoka-ainetta.

Aterioiden kanssa ei saisi juoda, ja melonit on aina syötävä omana aterianaan. Säännöt eivät kuitenkaan ole aivan ehdottomia, vaan oppaissa lukijoita kehoitetaan kehonsa tuntemusten perusteella päättämään, miten hyvin ne sopivat omaan ruokavalioon (ks. esim. Wigmore 1984, 101–102; ERY 2001, 1–2; Svennevig 1988, 74).

Joissakin elävän ravinnon oppaissa pohditaan ruokavalion emäs-happo-tasapainon vaikutuksia terveyteen (Bruce 2002, 26–28; Clement 1998, 25–26), ja myös suomalaiset oppaat tuntevat ajatuksen (Ervamaa 1983, 45–46; Svennevig 1988, 63–70). Wigmore ei kuitenkaan esittele oppia eikä se ole kiinteästi yhteydessä juuri elävään ravintoon, joten tässä työselosteessa aihetta ei käsitellä tarkemmin.

2 Luonnonhygienian (Natural Hygiene) järjestelmää kehitti joukko amerikkalaisia lääkäreitä jo 1820-luvulta alkaen, ja liikkeen päämääränä oli luonnollisten parannusmenetelmien lisääminen perinteiseen lääketieteeseen. Lääkäri Herbert Shelton (1895–1985) herätti hygienialiikkeen uudelleen eloon vuonna 1946, ja se on merkittävästi vaikuttanut raakaruoavalioiden kehittymiseen (Koebnick ym. 1997, 244). Ks. luonnonhygieniasta myös Diamond & Diamond 1987.

3 AINEISTOT JA MENETELMÄT

Tutkimuksessa käytettiin muiden tutkimusten ja historiallisten lähteiden lisäksi tausta-aineistona erilaisia raakaruokavalio-oppaita (21 kpl). Tässä työselosteessa apuna käytettiin niitä oppaita, jotka ovat nimenomaan elävän ravinnon ohjekirjoja (Bruce 2002; Clement 1998; Ervamaa 1983; ERY 2001; Svennevig 1988; Wigmore 1984; Wigmore 2003). Kolme näistä oppaista oli englanninkielisiä ja neljä suomenkielisiä. Tukena käytettiin myös joitakin suomalaisissa aikakauslehdissä julkaistuja elävää ravintoa käsitteleviä artikkeleita. Varsinainen tutkimusaineisto koostuu elävän ravinnon ruokavaliota noudattavien haastatteluista (12 kpl) ja Elävän ravinnon yhdistyksen jäseniltä kohdistetusta kyselystä (N = 239).

3.1 Haastattelut

Haastatteltavien löytämiseksi käytettiin erilaisia keinoja. Ensimmäinen haastateltu tavoitettiin ottamalla yhteyttä Elävän ravinnon yhdistykseen, yksi haastateltu löydettiin toisen suosittamana ja kaksi rekrytoitiin elävää ravintoa tarjoavasta ravintolasta. Haastattelupyyntö (Liite 1) julkaistiin Elävän ravinnon ystävä -lehdessä ja elävän ravinnon keskustelupalstalla Internetissä ryhmän moderaattorin suostumuksella. Haastatteluista suurin osa ilmoittautui haastatteluun itse, seitsemän lehti-ilmoituksen ja yksi keskustelupalstan ilmoituksen perusteella. Kaikki tutkimukseen ilmoittautuneet haastateltiin. Haastateltuja tavoiteltaessa mainittiin nimenomaan, ettei tutkimukseen osallistukseen tarvitse syödä pelkästään elävää ravintoa. Koska ruokavaliota tiukasti noudattavia arveltiin olevan Suomessa vain pieni joukko, oli perusteltua

ottaa mukaan myös sellaisia, jotka eivät haastatteluhetkellä noudattaneet ruokavaliota. Ratkaisu oli toimiva, sillä osoittautui, ettei haastateltavia ollut helppo löytää.

Haastattelut olivat luonteeltaan teemahaastatteluja, joiden tarkoituksena ei ollut kysyä ennalta määriteltyjä kysymyksiä tietyssä järjestyksessä, vaan antaa haastateltavalle tilaa kertoa tärkeinä pitämistään asioista (ks. esim. Eskola & Suoranta 1998, 87). Haastattelun tueksi rakennettiin kuitenkin etukäteen haastattelurunko (Liite 2) käyttämällä taustoittavaa tietoa, jota oli kerätty oppaista ja raakaruokavaliota käsitteleviltä Internet-sivuilta. Runko koostui useasta teemasta. Haastatteltavien kanssa keskusteltiin ensiksi heidän ruokavaliostaan ja ruoanvalmistustavoistaan. Toiseksi käsiteltiin syitä muuttaa ruokavaliota ja muutoksen aiheuttamia vaikutuksia. Kolmanneksi keskusteltiin siitä, mitä muuta kuin elävää ravintoa haastateltavan ruokavaliioon kuului ja mitä nämä poikkeamat haastateltavalle merkitsivät. Neljäntenä kiinnostuksen kohteena olivat sosiaaliset suhteet ja ruokavaliion toteuttaminen. Viidenneksi pohdittiin terveellisen ja epäterveellisen ruoan erotteluja sekä ravitsemussuosituksia.

Haastattelurunko sisälsi pitkän listan aiheita, mutta tavoitteena oli pikemminkin kannustaa haastateltavaa kertomaan ruokavaliostaan kuin saada vastauksia yksittäisiin kysymyksiin. Tässä onnistuttiinkin hyvin, sillä haastattelut kertoivat ajatuksistaan mielellään. Haastattelut kestivät yhdestä kolmeen tuntiin, useimmiten vähintään kaksi tuntia. Vaikka kaikissa haastatteluissa käytettiin samaa kysymysrunkoa, keskustelu painottui hyvinkin erilaisille alueille. Jotkut kertoivat paljon

ruoanvalmistustavoista, toiset taas selvittivät juurta jaksaan elävän ravinnon oppeja ja periaatteita.

Haastatellut olivat iältään 24–85-vuotiaita, useimmat kuitenkin 50–70-vuotiaita. Pisimmillään he olivat noudattaneet ruokavaliota jo 18 vuotta. Haastatelluista kaksi oli miehiä. Viidellä haastatelluista oli korkeakoulututkinto, ja yhdellä ainoastaan peruskoulutus. Haastatteluhetkellä puolet haastatelluista oli eläkkeellä, muut yhtä lukuun ottamatta töissä. Puolet eli kahdestaan puolison kanssa, ja yhdellä oli kotona asuvia lapsia. Lähes kaikki asuivat pääkaupunkiseudulla tai sen lähistöllä, mutta kaksi oli tullut haastatteluun Itä-Suomesta.

Kaikki haastatelluista eivät kokeneet olevansa elävän ravinnon syöjiä. Haastatelluista yksi oli vegaani, joka kuitenkin söi noin puolet ravinnostaan kypsentämättömänä. Kolme haastatelluista taas oli ollut aikaisemmin tiukasti elävän ravinnon syöjiä, mutta ei enää haastatteluhetkellä määritellyt itseään elävän ravinnon syöjiksi.

Koska elävän ravinnon syöjiä on Suomessa vain vähän, yksittäisiä haastateltuja koskevia tietoja esitetään työselosteessa niukasti nimettömyyden säilyttämiseksi. Seuraavassa taulukossa esitellään haastatelluille raportointia varten annetut pseudonymit. Muut annetut tiedot antavat viitteellistä tietoa haastatelluista.

Kaikki haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin sanatarkasti. Haastatelluista kertyi yhteensä noin 24 tuntia puhetta ja yli 300 sivua tekstiä. Aineis-

toon tutustuttiin ensin kokonaisuutena, mutta seuraavassa vaiheessa aineisto koodattiin Atlas.ti 5.0 -ohjelmalla aluksi käyttäen apuna haastattelu-runkoa ja analyysin edetessä luoden uusia koodeja. Koodeja luotiin yhteensä 62 kappaletta (Liite 4), joista suurin osa oli osana seitsemää kokonaisuutta. Menetelmän avulla koko aineisto käytiin järjestelmällisesti läpi, ja tuloksena oli tiiviitä yhteenvetoja eri aiheista.

Ensimmäisenä kokonaisuutena koodattiin haastatteluotteita, jotka koskivat elävän ravinnon ruokavalion perusteita. Näitä olivat muun muassa elävän ravinnon periaatteet, haastateltavien ruokavalio, käytettävät raaka-aineet ja valmistustavat. Toiseksi koodattiin ruokavalion muutokseen liittyviä asioita, kuten prosessissa vaikuttaneet keskeiset henkilöt ja opaskirjat, syyt muuttaa ruokavaliota ja puhdistumisoireet. Kolmantena ryhmänä koodattiin otteita, joissa käsiteltiin haastateltavien suhdetta kypsennettyyn ruokaan. Tähän kokonaisuuteen kuuluvia koodeja olivat esimerkiksi kypsennetyyn ruoan kaipaaminen ja poikkeamat elävän ravinnon ruokavaliosta. Neljänten joukkoon kuuluivat ruokavalion vaikutukset kehoon, mieleen ja mieltymyksiin. Viidennen koodiryhmän tarkoitus oli kuvata sosiaalisia tilanteita, ja käytettäviä koodeja olivat esimerkiksi yhteisön kaipaaminen, yhteydet muihin ja muiden suhtautuminen. Kuudentena aihekokonaisuutena koodattiin haastateltujen näkemyksiä ravinnon luonnollisuudesta, ja tähän kuuluivat sellaiset aiheet kuin liha, lisäravinteet,

Taulukko 2. Tietoa haastatelluista.

| Nimi | Ikä | Asema työelämässä | Asuuko pääkaupunki-seudulla |
|----------|-----|-------------------|-----------------------------|
| Elsa | 66 | eläkkeellä | kyllä |
| Johannes | 32 | työelämässä | ei |
| Toini | 86 | eläkkeellä | kyllä |
| Gunilla | 75 | eläkkeellä | kyllä |
| Hilkka | 52 | työelämässä | kyllä |
| Hellevi | 68 | eläkkeellä | kyllä |
| Keijo | 52 | työelämässä | kyllä |
| Suvi | 25 | työelämässä | kyllä |
| Anette | 51 | työelämässä | ei |
| Mailis | 64 | eläkkeellä | ei |
| Marketta | 71 | eläkkeellä | ei |
| Senni | 53 | työelämässä | kyllä |

ruoan jalostus ja kemikaalit. Viimeinen ryhmä sisälsi haastateltujen mielipiteitä ruoan terveellisyydestä, ja koodattuja aiheita olivat muun muassa suhde ravitsemustieteeseen sekä hyvän ja pahan ruoan merkitykset. Yksittäisiä, kokonaisuuksiin kuulumattomia koodeja olivat esimerkiksi lapsuus, tulevaisuus, uskonto ja vaihtoehtohoidot.

Aineiston koodaamisen jälkeen analyysi eteni siten, että koodausten avulla käytiin läpi kaikkien haastateltavien näkemykset erilaisista aiheista. Esimerkiksi etsittäessä syitä ruokavalion noudattamiseen luettiin kaikki kohdat, jotka oli merkitty koodilla ”syyt” ja merkittiin jokaisen aineistosta löydetyn perusteen kohdalle, ketkä kaikki haastatelluista mainitsivat sen. Näin varmistettiin, etteivät tulokset perustu vain muutamien sopivan aineistosta poimitun haastatteluotteen tarkastelemiseen (Silverman 2000, 180; Eskola & Suoranta 1998). Analyysivaiheessa myöskään yksilöitä ei unohdettu, vaan aineiston tulokinnassa palattiin myös haastateltujen tarinoinhin kokonaisuuksina. Haastateltujen näkemykset ruokavaliostaan vaihtelivat yllättävän paljon, ja aineiston moninaisuus teki tulokinnasta haasteellista. Analyysiprosessissa käytettiin apuna elävän ravinnon oppaita, lehtiartikkeleista saatuja taustatietoja ja muuta kirjallisuutta.

Esitetyt lainaukset ovat periaatteessa sanatarkkoja, mutta niitä on luettavuuden parantamiseksi hieman muokattu poistamalla sanojen toistoja ja joitakin täytesanoja. Kaikki ”kursiivilla ja lainausmerkeillä merkitty” on haastateltujen puheesta suoraan lainattua.

3.2 Kysely

Haastattelujen ohella lisätietoa elävän ravinnon syöjistä päätettiin hankkia kyselytutkimuksen avulla. Tutkimusta varten laadittiin nelisivuinen kyselylomake, joka postitettiin kaikille Elävän ravinnon yhdistyksen jäsenille syyskuussa 2006 (Liite 3). Kyselyssä tiedusteltiin ensinnäkin melko yksityiskohtaisesti tietoa yhdistyksen jäsenten ruokavalion sisällöstä, ruoanvalmistustavoista ja ruokaan liittyvistä arvostuksista. Kysymykset käsittelevät myös ruokavalion noudattamiseen liittyviä vaikeuksia ja ruokavaliota koskevan tiedon lähteitä. Lisäksi kysyttiin syistä käyttää elävää ravintoa ja ruokavalion erilaisista vaikutuksista. Joitakin elävään ravintoon kuuluvia periaatteita lähestyttiin vääntämällä. Kysymyksiä oli myös muista ruokavalioista, vai-

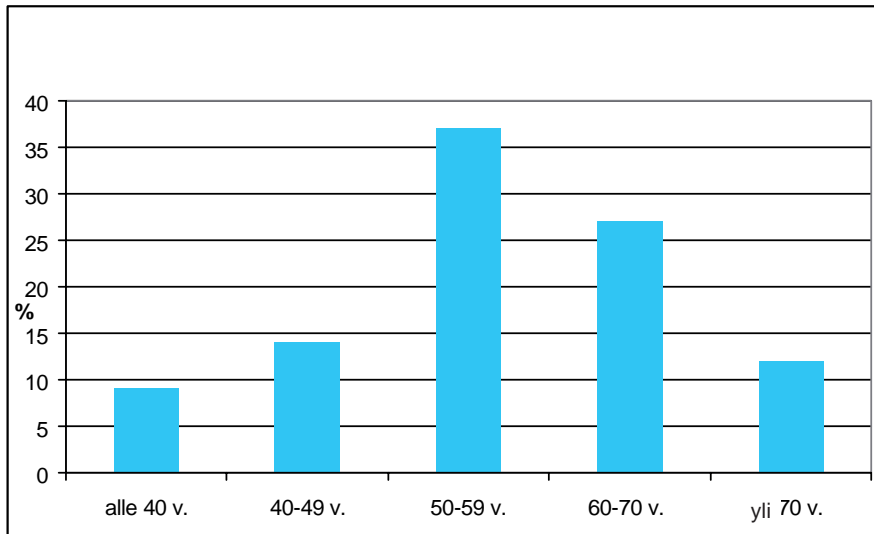
htoehtohoidoista ja lisäravinteista. Kyselyn tuloksia on esitetty taulukoina liitteessä 5.

Lähetetyistä 472 kyselystä palautettiin täytettynä 239 kappaletta. Vastausprosentti (51 %) on kohtuullisen hyvä. Kyselyn tuloksia tulkittaessa on kuitenkin otettava huomioon aineiston pienuus ja vastaajajoukon luonne. Kaikki suomalaiset elävän ravinnon syöjät eivät välttämättä kuulu yhdistykseen, ja toisaalta kaikki yhdistyksen jäsenet eivät sovelle elävän ravinnon periaatteita ruokavalioonsa. Silti yhdistyksen jäsenille lähetettävää kyselyä pidettiin parhaana tapana tavoittaa elävän ravinnon syöjiä ja tuottaa yleistettävämpää tietoa laadullisen haastatteluaineiston rinnalla.

Palautetut kyselylomakkeet tallennettiin ja aineistoa analysoitiin SPSS-tilasto-ohjelman versiolla 14.0. Pääasiallisesti analyysissä käytettiin suoria jakaumia ja ristiintaulukointia sekä χ^2 -testiä. Koska aineisto oli pieni, χ^2 -testin ehdot eivät useimmiten täyttyneet. Vaikka taulukointien tulokset eivät aina perustu tilastollisesti merkitseviin eroihin, niitä käytettiin suuntaa antavina, kun vertailtiin eri ryhmien vastauksia keskenään. Vaikka kyselyn tulokset eivät ole yleistettävissä, ne kuitenkin täydentävät haastateltujen antamaa kuvaa siitä, millainen ruokavalio elävä ravinto on ja millaisia näkemyksiä suomalaisilla elävän ravinnon syöjillä on.

Kyselyn tuloksista tarkasteltiin aluksi, olivatko taustamuuttujat, kuten ikä tai sukupuoli, yhteydessä muihin vastauksiin. Joitakin yhteyksiä löytyi, mutta erot eivät olleet kovin suuria. Erityisen merkittäväksi taustamuuttujaksi osoittautui vastaajien nykyinen ruokavalio eli se, miten suuri osa ravinnosta on elävää. Tätä nykytilannetta verrattiin muun muassa siihen, minkälaisia poikkeuksia vastaajat tekivät, mitä ruoan ominaisuuksia vastaajat arvostivat ja mitä oppeja he pitivät tärkeinä.

Kuvasta 1 nähdään, että huomattava osa kyselyyn vastanneista oli keski-ikäisiä ja myös iäkkäitä oli paljon, mutta nuoria erittäin vähän. Kyselyn vastaajat olivat iältään 18–86-vuotiaita ja heidän keski-ikänsä oli 56 vuotta. Vastanneista noin kymmenesosa oli miehiä. Vastanneista puolet oli työsikäisiä ja neljä kymmenestä (39 %) eläkkeellä. Useimmat asuivat puolison kanssa (43 %) tai yksin (36 %), ja lasten kanssa samassa taloudessa asui harva (15 %). Pääkaupunkiseudulla asui noin puolet vastaajista, minkä lisäksi Etelä-Suomen ja Länsi-Suomen läänien ulkopuolella asui vain pieni osa (15 %) vastaajista. Vastaajat olivat syöneet elävää ravintoa keskimäärin 12 vuotta, ja noin viides-



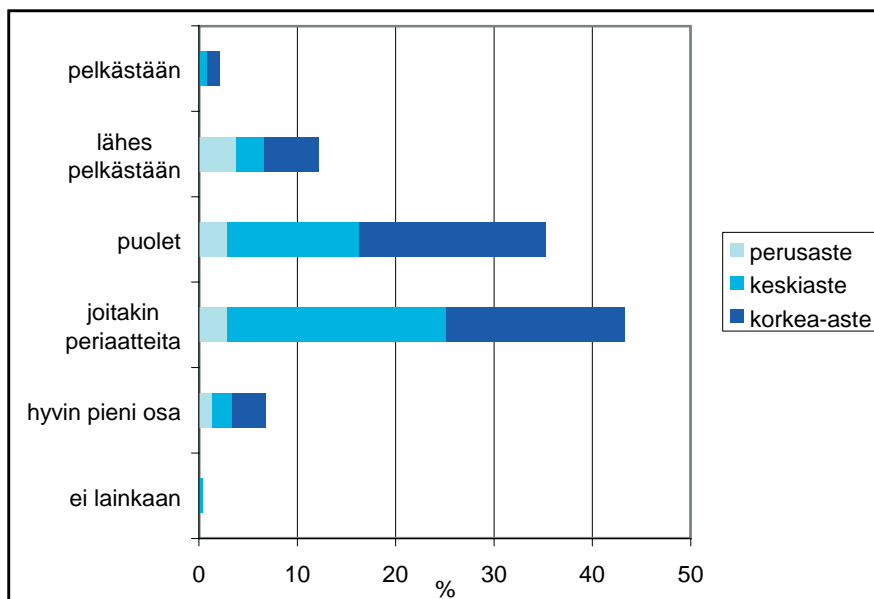
Kuva 1. Vastanneiden ikäjakauma (N = 239).

osa vastaajista oli soveltanut ruokavaliota jo yli 20 vuotta. Pisin ilmoitettu aika oli 33 vuotta, eli yksi vastanneista oli aloittanut elävän ravinnon ruokavaliolla jo vuonna 1973.

Kyselyssä vastaajia pyydettiin arvioimaan, miten suuri osa heidän ravinnostaan on elävää. Kuvassa 2 on esitetty elävän ravinnon osuus vastaajien ruokavaliosta ja vastausten jakautuminen koulutuksen suhteen. *Pelkästään* elävää ravintoa ilmoitti syövänsä vain viisi henkilöä eli kaksi prosenttia. *Lähes pelkästään* elävää ravintoa kertoi syövänsä 13 pro-

senttia, ja *noin puolet* ravinnostaan elävänä kertoi syövänsä 35 prosenttia vastaajista. Kaikkien suurin ryhmä olivat ne, jotka *kertoivat soveltavansa joitakin elävän ravinnon periaatteita ruokavaliossaan* (43 prosenttia). *Hyvin vähän* tai *ei lainkaan* elävää ravintoa ilmoitti käyttävänsä seitsemän prosenttia vastanneista.

Ne kyselyyn vastanneet, jotka söivät *pelkästään* tai *lähes pelkästään* elävää ravintoa, eivät taustatiedoiltaan paljoa poikenneet muista vastaajista. Heistä oli korkeakoulutettuja yhtä paljon kuin



Kuva 2. Kyselyyn vastanneiden koulutus ja elävän ravinnon osuus ruokavaliosta (N = 239).

kaikissa vastaajissa. Elävän ravinnon syöjissä oli toisaalta enemmän peruskoulutettuja ja vähemmän keskiasteen koulutuksen saaneita. Toisaalta on muistettava, että vastaajien koulutus rakenne poikkeaa koko väestön koulutuksesta. Vastaajista oli korkeasti koulutettuja huomattavan suuri osa eli 47 %, kun keskimäärin väestöstä korkeakoulututkinto on vain noin neljänneksellä (STV 2006, taulukko 42). Peruskoulutuksen saaneiden ryhmä oli kyselyyn vastanneissa myös selvästi pienempi kuin väestössä keskimäärin. Elävän ravinnon syöjät eivät taustoiltaan juuri poikenneet muista vastaajista muussa kuin koulutuksessa. Elävän ravinnon syöjien keski-ikä oli 58, eli pari vuotta korkeampi kuin kaikkien vastaajien keski-ikä.

4 SUOMALAINEN SOVELLUS ELÄVÄSTÄ RAVINNOSTA

Tässä luvussa luonnostellaan sekä haastattelujen että kyselyn tulosten perusteella kuvaa suomalaisesta elävän ravinnon ruokavaliosta. Aluksi selostetaan raaka- ja elävän ravinnon käsitteiden eroja. Ensimmäisessä alaluvussa selvitetään lyhyesti haastateltujen ja kyselyyn vastanneiden syitä syödä elävää ravintoa, ruokavalion seurauksia sekä vaikeuksia sen soveltamisessa (ks. Arppe, Mäkelä & Väänänen 2007) ja perustellaan, että Suomessa kyse ei ole raasta vaan nimenomaan elävästä ravinnosta. Toiseksi kerrotaan elävän ravinnon keskeisistä periaatteista eli kypsentämisen haitallisuudesta ja ruoka-aineiden yhdistelyn merkityksestä. Kolmantena kokonaisuutena esitellään, millaisia poikkeuksia haastatellut ja kyselyyn vastanneet yleensä tekevät ruokavaliostaan ja mikä näiden poikkeamien merkitys on. Neljänneksi käsitellään haastateltujen ja kyselyyn vastanneiden ajatuksia terveellisestä ruoasta ja ruokavalion suhdetta ravitsemustieteen ammattilaisten suosituksiin. Aineiston tarkastelu etenee pääsääntöisesti siten, että aluksi kerrotaan haastateltujen näkemyksistä, minkä jälkeen esitellään kyselyn tulokset.

4.1 Mitä, miksi ja millä seurauksilla?

Suomessa ei yleensä puhuta raakaruokavaliosta vaan nimenomaan elävästä ravinnosta, ja tätä käytäntöä noudattivat myös haastatellut. Haastateluissa saatettiin tehdä selvästi ero raakaravinnon ja elävän ravinnon välillä. Raakaruoalla tarkoitettiin yleensä juuri kypsentämättömiä kasviksia, kun taas elävä ravinto on valmistettua ruokaa. Myös tuore ruoka ja raaka ruoka samastettiin. Raakaravinnoksi kutsuttiin myös normaalissa ruokavaliossa käytet-

viä raasteita ja muita kypsentämättömiä lisukkeita. Toisinaan ilmauksia raakaravinto tai raakaruoka käytettiin elävän ravinnon synonyyminä. “[J]os saan valita niin mä valitsen raakaravinnon.” (Gunilla). Raaka liitettiin arkipäiväisissä ruoissa oli usein sana raaka. Haastatellut puhuivat raakavälipaloista, raakapuurosta ja raakakeitosta. Raakaruoalla viitattiin yleensä kypsentämättömiin vihanneksiin, kun taas esimerkiksi ituja kuvailtiin nimenomaan ”elävänä ravintona”.

Sanaa ”raaka” käytettiin myös adjektiivina, kypsennetyin vastakohtana. ”Salaattiakin syön paljon ja parsakaalit syön raakana ja nää kaikki tämmöset mä en nyt mitään oikeestaan keitä...” (Hellevi). Vain yksi haastatelluista puhui elävän ravinnon ruokavaliosta ja raakaruokavaliosta synonyymeina. Tämän selittää todennäköisesti se, että hän oli lukenut aiheesta myös englanninkielisiä teoksia.

Miksi tutkimukseen osallistuneet olivat kiinnostuneet elävän ravinnon ruokavaliosta? Sekä haastateltujen että kyselyyn vastanneiden perusteet valita elävä ravinto liittyvät ensisijaisesti terveyden ja virkeyden edistämiseen. Haastatelluista kaikki kokivat parantavansa terveyttään elävän ravinnon avulla, ja myös kyselyssä terveyden merkitys korostui. Useimmat haastatelluista kertoivat syövänsä elävää ravintoa parantaakseen tai ylläpitääkseen terveyttään. Suuri osa kyselyyn vastanneista (83 %) valitsi terveyden edistämisen yhdeksi kolmesta tärkeimmästä syystä syödä elävää ravintoa. Toiseksi yleisin syy oli fyysinen virkeys, jonka ilmoitti yhdeksi tärkeimmistä syistä kuusi kymmenestä vastaajasta (59 %). Kolmanneksi yleisin syy oli henkinen virkeys, jonka valitsi yli puolet vastaajista

(52 %). Kyselyyn vastanneista vajaa kolmannes (29 %) kertoi käyttävänsä elävää ravintoa jonkin sairauden oireiden helpottamiseen, joka viides (19 %) pyrki itse sairauden parantamiseen. Joka kolmannelle (29 %) syynä oli se, että ruokavalion yksinkertaisesti koettiin sopivan itselle. Painonhallinnan yhdeksi tärkeimmistä syistä mainitsi joka kuudes (17 %) vastanneista.

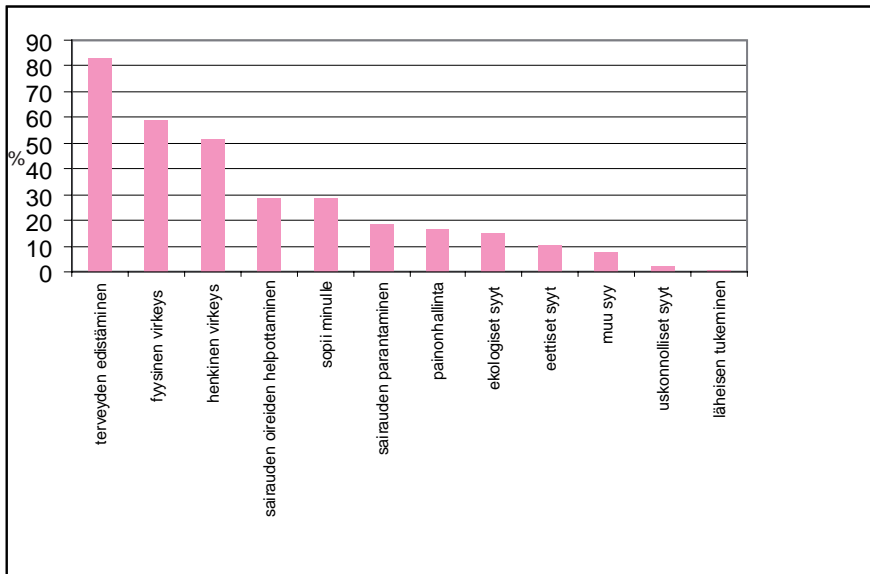
Useimmat haastatelluista kokivat, että aikaisemmin omaksuttu kasvisruokavalio oli yksi tekijöistä, joka vaikutti elävän ravinnon valintaan. Myös kyselyyn vastanneista puolet (52 %) ilmoitti noudattaneensa aikaisemmin jotakin toista ruokavaliota, ja monet mainituista olivat erilaisia kasvisruokavaliota. Kaikkien kahdentoista haastatellun ruokavalio sisälsi paljon elävää ravintoa, ja seitsemän heistä noudatti ruokavaliota melko tiukasti. Haastatellut söivät vihanneksia, hedelmiä, marjoja, pähkinöitä ja siemeniä. Hedelmistä erityisen usein mainittiin avokado, sillä sitä pidettiin rasvapitoisuutensa vuoksi tärkeänä. Myös kuivatettuja hedelmiä käytettiin paljon, etenkin rusinoita ja viikunoita. Siemenistä mainittiin usein auringonkukansiemenet, seesaminsiemenet, pellavansiemenet ja mantelit. Yleisiä ruokia olivat myös vihanne- ja hedelmämehut (muun muassa porkkana-, peruna-, kaali- ja punajuurimehut), siemenmaidot (seesaminsien ja manteli), idut (mungopavun, sinimailasen ja kikherneen), versot (auringonkukan, herneen ja kurpitsan), idätetty vilja (vehnä, kaura, riisi, tattari ja hirssi), kuivatamalla valmistettu leipä, hapatetut vihannekset, merilevä, uudistava juoma, vehnänorasmehu, hunaja ja kylmäpuristetut öljyt (lähinnä oliiviöljy). Elävän ravinnon lisäksi haastatellut kertoivat syövänsä myös sellaisia ruoka-aineita, jotka eivät kuulu elävän ravinnon ruokavalioon. Vain yksi informantti söi pelkästään elävää ravintoa. Kyselyyn vastanneiden ruokavalio oli samankaltainen kuin haastateltujen (ks. Liite 5).

Jotta henkilö siirtyisi kasvisravinnosta elävään ravintoon, hänen on uskottava kypsentämättömän ruoan terveydellisiin etuihin. Yksi haastatelluista, elävää ravintoa käyttävä vegaani, esitti elävän ravinnon nimenomaan parantavana ruokavaliona. Hänellä itsellään ei ollut terveysongelmia, minkä vuoksi hän ei kokenut tarpeelliseksi siirtyä elävään ravintoon. ”[E]t mä nyt niinku tästä omasta ruuusta ja oman ruokavalioni tästä veganismista rupeisin siihen elävään ravintoon siirtämään, ni ei se nyt ei se niin suurii terveysetuja tuottais, että mun kannat-

taisi sitä tehdä.” (Suvi). Elävän ravinnon syöjät siis pyrkivät ensisijaisesti oman terveytensä parantamiseen. Tämä lienee yksi syy siihen, miksi he eivät toimi ryhmissä, kuten esimerkiksi vegaanit (ks. Peltokoski 1999), vaan toteuttavat ruokavaliotaan suhteellisen yksin.

Kyselyyn vastanneista kymmenesosa (11 %) valitsi eettiset syyt yhdeksi kolmesta tärkeimmästä perusteista ruokavaliolle. Ekologisista perusteista kertoi haastatelluista kaksi, ja kyselyyn vastanneista joka seitsemäs (15 %) valitsi vaihtoehdon. Vain neljässä haastattelussa käsiteltiin lihansyönnin eettisyyttä. Myös Elävän ravinnon yhdistyksen tiedottaja Kaija Shurupov (1995, 2) kirjoittaa, että elävässä ravinnossa lihansyönnin epäeettisyys ei ole syy ruokavalioon siirtymiseen, mutta ajattelu usein seuraa ruokavaliosta. Haastateluissa tuli ilmi, että lihan karttaminen on elävässä ravinnossa erityisen tärkeää. Haastateltujen syyt olla syömättä lihaa pohjautuivat kuitenkin useammin ajatukseen kasvisruoan terveellisyydestä kuin kasvisravinnon eettisyydestä. Haastateltujen mielestä liha ja muu eläinperäinen ravinto olivat nimenomaan ”pahaa” ruokaa. Eläinperäisen valkuaisen esitettiin kerääntyvän elimistöön, minkä lisäksi kuvailtiin liharuoan heikkoa sulavuutta elimistössä. Huomattavan monet korostivat myös makuun liittyviä syitä ja kertoivat, etteivät olleet koskaan erityisesti pitäneet lihasta. Elävän ravinnon syöjät ovat todennäköisesti ajatelleet ruokavaliotaan myös eettisenä valintana, mutta se ei ole ollut ruokavalion muuttamisen lähtökohta. Eläinten oikeuksien ja ekologisuuden ihanteethan toteutuvat yhtä hyvin kypsennetyllä kuin raa’allakin kasvisruoalla. Uskonnolliset syyt mainitsi ainoastaan yksi haastateltu ja harva (2 %) kaikista kyselyyn vastanneista. Haastatelluista kolme kertoi aloittaneensa elävän ravinnon pääasiassa tukeakseen sairastunutta läheistään, mutta kyselyyn vastanneista vain yksi sadasta mainitsi tämän yhdeksi tärkeimmistä syistä ruokavalioonsa. Kuvassa 3 havainnollistetaan, miten suuri osuus kyselyyn vastanneista mainitsi lomakkeessa annetut perusteet yhdeksi kolmesta tärkeimmistä syistä käyttää elävää ravintoa.

Haastateluissa useimmin mainittu ruokavalion vaikutus oli lisääntynyt virkeys, josta kertoi seitsemän haastatelluista. Myös kyselyyn vastanneet mainitsivat kaikkein useimmin (74 % vastaajista) lisääntyneen virkeyden elävän ravinnon vaikutuksena. Fyysisen virkeyden lisäksi myös mieliala parani monella. Haastatellut kertoivat ruokavalion

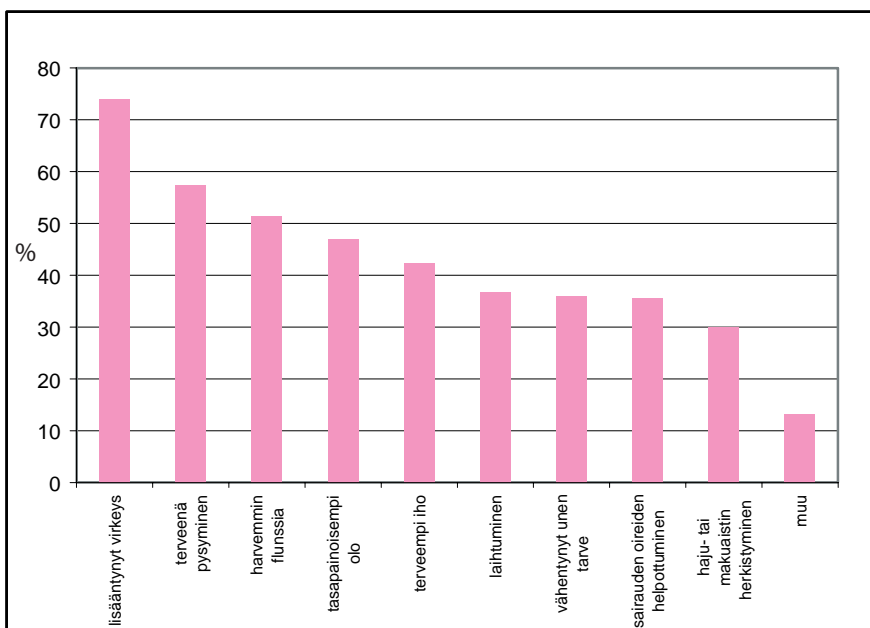


Kuva 3. Kolme tärkeintä syytä käyttää elävää ravintoa (N = 237).

pitävän terveenä, ja myös kyselyyn vastanneista yli puolet (57 %) ilmoitti ruokavalion vaikutukseksi terveenä pysymisen. Suurin osa (89 %) niistä kyselyyn vastanneista, jotka olivat hakenneet apua johonkin sairauteen tai terveysongelmaan, oli sitä myös saanut. Haastatteluissa ruokavalion kerrottiin auttaneen MS-taudin, vatsahaavauman, astman, kihdin, selkärankareuman ja anemian oireisiin.

Kyselyyn (ks. kuva 4) vastanneet kertoivat saaneensa apua samoihin sairauksiin, mutta myös

muun muassa allergiat, hiivasyndrooma, nivelreuma ja ruuansulatusongelmat mainittiin. Viisi haastateltua kertoi unen tarpeen vähentyneen, ja vaikutuksen mainitsi kyselyyn vastanneista reilu kolmannes (36 %). Kahdeksan haastateltua kertoi, että heidän painonsa putosi ruokavaliolla, mutta kyselyyn vastanneista vain joka seitsemäs (16 %) kertoi laihtuneensa. Maku- ja hajuaistien parantumisesta kertoi kolme haastateltua ja vajaa kolmannes (30 %) kyselyyn vastanneista. Haastatellut



Kuva 4. Elävän ravinnon vaikutukset (N = 234).

puhuivat myös muun muassa näön kirkastumisesta, hiusten ja kynsien vahvistumisesta, ihon tervehtymisestä ja hapenottokyvyn parantumisesta.

Haastateltujen mielestä ongelmallisinta elävän ravinnon ruokavaliossa on se, että muut eivät valmista elävää ravintoa eikä sitä ole yleensä tarjolla kodin ulkopuolella. Kyselyyn vastanneista kolme neljästä (75 %) piti tätä vaikeutena. Haastatelluista useimmat eivät kokeneet elävän ravinnon valmistamista työläänä, mutta puolet (51 %) kyselyyn vastanneista mainitsi tämän ongelmana. Haastatelluista jotkut kuvailivat, että ruokavalioon kuulumattomien ruokien kaipaaminen tuntuu ongelmalliselta, ja kyselyyn vastanneista vajaa kolmannes (28 %) nimesi tämän ongelmaksi. Haastatellut kertoivat hyvin vähän ruokavalion aiheuttamista epämiellyttävistä vaikutuksista, ja myös kyselyyn vastanneista niitä mainitsi vain neljännes. Kyselyn vastauksissa mainittiin muun muassa vatsavaivat, palelu, allergiaoireet, hampaiden kuluminen ja reikiintyminen sekä hemoglobiinitason laskeminen.

4.2 Elävän ravinnon keskeisimmät opit

Seuraavaksi tarkastelussa ovat sellaiset periaatteet, jotka voidaan luokitella elävän ravinnon opiksi. Oppien sisältö kirjallisuudessa on esitelty luvussa 2.4, mutta tässä luvussa käsitellään oppien merkitystä suomalaisessa elävässä ravinnossa suomalaisessa kirjallisuudessa ja haastateltujen puheessa. Kypsentämisen haitallisuus ja ruoka-aineiden yhdistely ovat kaikkein selvimmän suomalaisen elävään ravintoon kuuluvat opit. Suomalaisista oppaista sekä Ervamaa että Svennevig käsittelevät kyseisiä aiheita, ja myös elävää ravintoa koskevissa artikkeleissa aiheet ovat keskeisiä (ks. Matilainen 1989, 15; Mäkeläinen 1988, 5; Lehtonen 1985, 18–20).

Elävän ravinnon periaatteena olisi voitu käsitellä myös emäs-happo-tasapainon merkitystä terveydelle, sillä kaksi haastateltua otti asian esille ja myös kyselyn tulokset osoittavat, että oppi hyväksytään. Kuten jo edellä on todettu, kyseinen teoria ei esiinny Wigmoren teksteissä. Myöskään yhdistelysäännöistä ei elävän ravinnon piirissä ole yksimielisyyttä, eivätkä suomalaiset elävän ravinnon syöjät pidä edes kypsentämättömyyttä ehdottoman tärkeänä.

Osa haastatelluista oli selvästi perehtynyt elävän ravinnon oppeihin ja käsittelee niitä laajasti haastattelussa. Toisia periaatteet näyttivät kiinnostavan

vain vähän, ja yksi jopa kieltäytyi käsittelemästä niitä haastattelussa. Haastatellut saattoivat suorastaan korostaa, että eivät hallitse täysin elävän ravinnon periaatteita.

”[V]aikka en niin kun ihan sillai täyvellesesti oo sisäistäny enkä ihan täyvellesesti niinku tiiäkkään nyt et, mitä se elävä ravinto on mutta kuitenkin että joitaki periaatteita ni oon sitte ihan vieny tässä sekaravinnossakin niin kun eteenpäin...” (Mailis).

Oleellista ei välttämättä ollut elävän ravinnon oppien hallitseminen, sillä periaatteiden arvo näkyy lähinnä käytännössä. Hallussa olevan tiedon määrä ei ollut suoraan yhteydessä siihen, miten sitoutuneita haastatellut olivat ruokavalioonsa käytännössä. Haastatellut saattoivat tuntea periaatteet hyvin ja olla noudattamatta niitä (Senni), tai jättää opit kokonaan huomiotta, mutta syödä hyvinkin tiukasti elävää ravintoa (Gunilla).

Sekä haastatelluista että kyselyn vastauksista tulee ilmi, että elävän ravinnon käyttäjät Suomessa ovat omaksuneet ruokavalionsa suomenkielisistä oppaista. Kaikki haastatellut olivat tutustuneet Wigmoreen ja Ervamaahan, joiden lisäksi usein mainittiin Marjatta Svennevig. Kaksi haastateltua mainitsi myös Are Waerlandin. Neljä haastateltua mainitsi uutena elävän ravinnon suosittelijana Paula Heinosen (ks. Heinonen & Silvo 2004, 36). Englanninkielisiä teoksia nimettiin haastattelussa vain yksi, englantilaisen Gillian McKeithin opas.

Myös kyselyyn vastanneet mainitsivat useimmin samat, suomenkieliset Wigmoren, Ervamaan ja Svennevigin oppaat. Useammin kuin kerran mainittiin lisäksi sekä suomenkielisiä että suomeksi käännettyjä kirjoja Are ja Ebba Waerlandilta, Toivo Rautavaaralta, Kristine Nolfilta ja Eydie Maelta. Vieraskielisiä oppaita kyselyssä mainittiin alle kymmenen, ja useimmat näistä mainittiin vain kerran. Se, että muista raakarukavalioista kuin elävästä ravinnosta kertovia kirjoja ei ole suomennettu, on vaikuttanut kielenkäyttöön – puhutaan elävästä, ei raa’asta ruoasta. Kyselyn vastauksista tulee ilmi myös se, että elävän ravinnon ruokavalion ja raakarukavalion erottaminen ei ole selvää. Kysymyksen siitä, mistä on hankkinut tietoa elävästä ravinnosta, jotkut mainitsivat myös sellaisia oppaita, joiden kirjoittajia ei varsinaisesti luokitella elävän ravinnon piiriin (Leslie Kenton, Norman Walker, Harvey ja Marilyn Diamond). Näin ollen elävän

ravinnon rajat ovat venyvät, ja monet muutkin opit voivat sopia ruokavalion soveltajille.

Haastatellut olivat useimmiten omaksuneet periaatteet kirjoista mutta myös kursseilta ja yhdistyksen lehdistä. Yleensä haastatellut olivat lukeneet elävän ravinnon kirjallisuutta erityisesti ruokavalioon siirtymisen yhteydessä, eikä kirjoihin sittemmin ollut välttämättä palattu. Kyselyn tulokset osoittavat, että tärkein tietolähde olivat elävän ravinnon oppaat, joista kolme neljästä vastanneesta (76 %) oli hankkinut tietoa. Seuraavaksi yleisimmät lähteet ovat kurssit (72 %) ja lehdet (55 %). Internetistä tietoa oli hankkinut vain joka kuudes (16 %).

4.2.1 Kypsentämisen haitallisuus

Kaikkein keskeisin ajatus elävässä ravinnossa on se, että kypsentaminen vahingoittaa ravintoaineita. Useat haastatellut kertoivat kypsentämisen tuhoavan *jotakin* ravinnossa, mutta tämä tuhoutuva osa saattoi jäädä hieman epämääräiseksi. *"No minä uskon että kyllä siinä paremmin säilyy kaikki vitamiinit ja muut kun jos se on elävää"* (Marketta). Haastatteluissa tuli esille ajatus, että aminohappojen tuhoutumisella on merkitystä ravitsemuksen kannalta. Erään kommentin mukaan periaatteena elävässä ravinnossa on *"syödä sellasta ravintoa jota ei oo käsitelty niin et siinä on menetetty kaikki vitamiinit ja aminohapot"* (Elsa). Aminohappojen merkitystä ei kuitenkaan kuvailtu sen enempää, eikä niitä koskaan myöskään mainita elävän ravinnon oppaissa. Lisäksi haastatteluissa kerrottiin proteiinien, rasvojen ja hiilihydraattien rakenteen muuttumisesta.

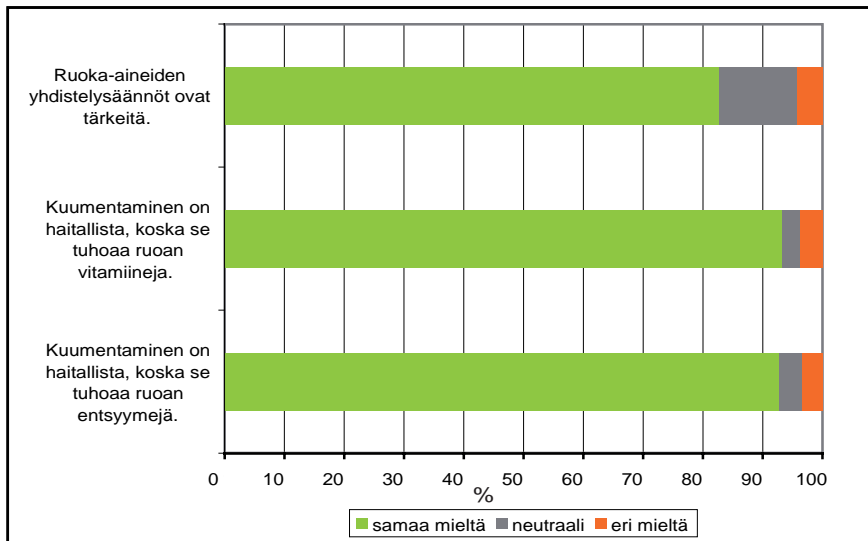
Kypsentaaminen tappaa entsyymit

Haastatelluista useimmat eivät erityisesti korostaneet entsyymioppeja, vaikkakin saattoivat olla niistä tietoisia. Kaksi mainitsi entsyymien tuhoutumisen kypsennyksessä, mutta ei selvittänyt tuhoutumisen merkitystä. Yksi haastatelluista mainitsi entsyymien aktivoimisen liotuksen ja idätyksen avulla. Vain kolme haastatelluista selitti entsyymien merkityksen ruoansulatukselle siten, kuin se yleensä elävän ravinnon oppaissa kerrotaan. Näiden haastateltujen mukaan tärkeä elävän ravinnon periaate on, että kypsennettäessä proteiinien, eli myös entsyymien, rakenne muuttuu. Haastatelluista Keijo selvitti erityisen seikkaperäisesti tämän periaatteen. Kypsennettäessä entsyymit tuhoutuvat eivätkä

siten voi enää toimia apuna ruoan *"pilkkomisessa"* ja *"imeytymisessä"*. Elimistön on hankalampaa käsitellä kypsennettyä ruokaa, sillä sitä käsitellään kuin *"vierasta ainetta"*. Kun *"ruuasta puuttuu omat entsyymit"*, sen *"käsittelyyn"* eli sulattamiseen on käytettävä entsyymejä kehon *"omista varastoista"*. Tällöin kehon omat varastot kuluvat, minkä ajatellaan olevan terveydelle haitallista. Johannes taas esitti, että ihmisen elimistö reagoi kypsennettyyn ruokaan puolustautumalla siten, että *"valkosolujen määrä menee sen kypsennetyn ruoan kimppuun"*.

Haastatelluista monet olivat tietoisia elävän ravinnon periaatteista, mutta joskus he myös kyseenalaistivat ne. Haastatteluissa saatettiin puhua yhtä aikaa siitä, mitä *"virallisissa lähteissä"* sanotaan ja siitä, miten asiat ovat *"elävän ravinnon mukaan"* (Anette). Ajatuksena oli, että myös *"virallisten lähteiden"* mukaan vitamiinit tuhoutuvat kypsennettäessä. Entsyymien tuhoutumisen taas jotkut ymmärsivät olevan nimenomaan elävän ravinnon oppien mukainen. Hilikka ilmaisi olevansa tietoinen siitä, että elävän ravinnon opit eivät ole täysin nykytieteen mukaisia. *"Kyllähän tää menee tällaseen niin kun huuhaa-tieteen puolelle, mut niin sitähän voidaan ihan tieteellisesti todeta siis tiettyjä energia-väriähtelyä muun muassa kasveissa"*. Haastateltu oli hyväksynyt tämän ristiriidan, mutta perusti ajatuksensa vahvemmin elävän ravinnon oppeihin. Yleisesti ottaen haastatellut pohjasivat näkemyksiinsä usein omiin kokemuksiinsa. Oleellista ei ollut pohtia sitä, mikä on tieteen kannalta totta ja mikä ei, sillä oma kokemus osoittaa elävän ravinnon hyödyt.

Myös kyselyn tuloksista (ks. kuva 5) voidaan päätellä, että elävän ravinnon käyttäjät ajattelevat ruoan entsyymien tuhoutumisen olevan haitallista. Vastanneista suurin osa (97 %) oli *täysin* tai *lähes täysin samaa mieltä* siitä, että kypsentaaminen on haitallista, koska se tuhoaa ruoan entsyymejä (kysymys 9, kohta 1). Samaa asiaa mitattiin myös kysymyksessä 3 (kohta 15). Kolme neljänestä (74 %) vastaajista piti erittäin tärkeänä sitä, että ruoka sisältää eläviä entsyymejä, ja vain muutama (3 %) vastasi, että ei pidä eläviä entsyymejä tärkeinä (kysymys 3). Vastausten jakaumista nähdään, että mitä suuremman osan ravinnostaan syö elävänä, sitä todennäköisemmin pitää entsyymejä tärkeänä.



Kuva 5. Vastanneiden mielipiteet erilaisista elävän ravinnon oppeihin liittyvistä väittämistä (N = 233–237).

Vitamiinit vahingoittuvat kuumuudessa

Jotkut haastatelluista kertoivat sekä vitamiineista että entsyymeistä, mutta useimmiten kypsentämisen haittojen yhteydessä käsiteltiin vain vitamiineja. Vitamiinien tuhoutumisen kypsennettäessä mainitsi kahdeksan haastateltua. He kuvailivat, että kuumentamattomasta ruoasta voidaan saada ”ne kaikki ravintoaineet ja vitamiinit”. ”Keittämätön” ruoka on terveellisempää kuin ”keitetty”, sillä ”kuuma tappaa ne kaikki siellä jotain eläväähän siellä on” (Marketta). Toisinaan haastatelluilla oli vaikeuksia selittää, mikä ravinnossa oli ”elävää”, ja sen arvioitiin joskus olevan juuri vitamiineja. Elävän ravinnon oppaissa entsyymit ovat vitamiineja selvemmin se mikä on elävää, ja ajatus näkyy myös haastatteluissa. ”Et siinä ei oo entsyymit kuollu eikä mitkään vitamiinit vahingoittunu kuumuudesta, et se on se pääperiaate” (Hilkka). Periaatteena on, että kuumennuksessa vitamiinit vahingoittuvat pikku hiljaa, kun taas entsyymit kuolevat nopeasti jo noin neljäksäkymmenessä asteessa.

”Sitte kun sä paistat sen, jos sä laitat mung-papu sinne keittoon, sitten se kuolee tai siinä ne vitamiinit häipyvät, että jos olis tämmönen nelkyt astetta, sitten se olis viel tallella, vaan jos on yhdeksänkyt ja sata, se on mennyttä...”
(Senni, 53 v.)

Kyselyyn vastanneista suurin osa (93 %) oli täysin tai lähes täysin samaa mieltä väitteestä, että kypsentäminen on haitallista, koska se tuhoaa vitamiineja. Täysin varma vitamiinien tuhoutumisen haitallisuudesta oli 58 %, kun taas entsyymien suhteen täysin samaa mieltä oli 65 % vastaajista. Entsyymien tuhoutumista pidettiin siis hieman useammin haitallisena kuin vitamiinien tuhoutumista.

Vitamiinien tuhoutumisen haitallisena pitämisen ei ollut vastauksissa yhteydessä siihen, miten tarkasti elävän ravinnon ruokavaliota noudatetaan. Entsyymien tuhoutumisen pitäminen haitallisena taas oli selvästi yhteydessä siihen, miten suuri osa vastaajan ruoasta on elävää.

Entsyymien tuhoutumisen haitallisuus on oppi, joka kuuluu elävän ravinnon piiriin, kun taas vitamiinien tuhoutumisen haitallisuus on yleisesti tiedossa oleva asia ja ravitsemustieteellinen tosiasia. Kuumentamisen haitallisuus ei välttämättä ole pelkistettävissä vain ravinnon kemiallisiin osasiin, vaan se voidaan käsittää myös yleisemmällä tasolla. Kaksi haastatelluista kuvasi myös elävän ravinnon sisältämää ”elämänenergiaa”, joka ”kuolee” kypsennettäessä. Hilkan mukaan näiden ruoan sisältämien ”energiavärihtelyjen” ansiosta olo on kevyempi.

Siinä, että haastatteluissa entsyymit eivät kovin usein tulleet esille, voi olla kyse julkilausumattomista oletuksista, joiden erittelemisen ei välttämättä ole tärkeää. Haastatelluista monet eivät yksinkertaisesti olleet tietoisia elävään ravintoon sisältyvistä opeista, joten voidaan olettaa, että kyse-

lyyn vastanneistakaan moni ei ollut aiheisiin perehtynyt. Kyselyn vastanneiden yksimielisyys aiheesta voi johtua siitä, että väittämät tunnustettiin elävän ravinnon opeiksi, eivätkä vastaajat välttämättä pohjineet kovin tarkkaan, ovatko he itse todella samaa mieltä niistä.

4.2.2 Ruoka-aineiden yhdistely

Oppi ruoka-aineiden yhdistelystä on keskeinen sääntökokonaisuus elävän ravinnon ruokavaliossa. Haastatellut olivat tietoisia yhdistelysäännöistä ja puolet haastatelluista kertoi myös noudattavansa niitä käytännössä. Kahden haastatellun mielestä sääntöjen noudattaminen oli ehdottoman tärkeää, jotkut taas eivät ottaneet niitä huomioon lainkaan. Kaikkein tärkeimpänä pidettiin sitä, ettei vihanneksia ja hedelmiä syödä yhtä aikaa tai aterioiden välillä pidetään tarpeeksi pitkä tauko. Toinen tärkeä sääntö oli proteiini- ja hiilihydraattiruokien yhdistelykielto. Monet myös kertoivat syövänsä melonin aina omana aterianaan ja jotkut välttivät liian monen ruoka-aineen yhdistämistä samalle aterialle.

Eräs haastatelluista esitti, että marjojen tai hedelmien syöminen liian nopeasti kasvisten jälkeen aiheuttaa väsymystä ja jopa samanlaista uupumusta kuin viinilasillisen juominen. Hän ajatteli näiden tunteiden johtuvan siitä, että ruoka alkaa käydä ruoansulatuskanavassa. Oikeiden yhdistelmien kerrottiin takaavan ruoan sulamisen nopeasti ja elimistöä kuormittamatta. Haastatelluissa kerrottiin, että esimerkiksi happamien ja makeiden hedelmien yhdistäminen ei tunnu oikealta. Vääristä yhdistelmistä seuraavan ruoansulatuksen häiriintymisen kerrottiin aiheuttavan ilmavaivoja, raskasta oloa, väsymystä ja jopa vihatumista.

Kyselyn vastaukset tukevat ajatusta siitä, että ruoka-aineiden yhdistely on joillekin tärkeää mutta kaikille ei. Kyselyyn vastanneista suuri osa (83 %) oli *täysin* tai *osittain samaa mieltä* väitteestä ”Ruoka-aineiden yhdistelysäännöt ovat tärkeitä”. Kuitenkin *täysin samaa mieltä* oli vain neljä kymmenestä (42 %), eli yhdistelyä pidettiin selvästi harvemmin tärkeänä oppina kuin ajatuksia entsyymien ja vitamiinien tuhoutumisen haitallisuudesta.

4.3 Osittain myös kypsennettyä ruokaa

Suomalainen sovellus elävän ravinnon ruokavalioista on käytännössä sellainen, että myös kypsennettyjä tai muuten perussäännöissä kiellettyjä ruokia voidaan hyvin sisällyttää ruokavalioon. Täysin kypsennämätön ruoka ei välttämättä edes ole se ihanne, jota kohtaan pyrittäisiin. Ei-elävät ruoat eivät varsinaisesti ole poikkeamia elävästä ravinnosta vaan osa ruokavaliota. Selvytyden vuoksi tässä kuitenkin käsitellään kaikkia ei-eläviä ruokia ja juomia käsitteellä ”poikkeamat”.

Haastateltavat eivät välttämättä nähneet ei-elävien ruokien käyttöä poikkeuksena, koska ne lopulta olivat niin kiinteä osa omaa ruokavaliota tavalla, joka korostaa elävän ravinnon ruokavaliota ja sen tulkintoja henkilökohtaisena ja yksilöllisenä ratkaisuna. Monet haastateltujen tekemät poikkeamat elävästä ravinnosta olivat niin säännöllisiä, että niiden voidaan katsoa kuuluvan ruokavalioon. Poikkeamien koettiin tuovan ruokavalioon erityisesti maistuvuutta ja terveydellisiä etuja. Kuitenkaan mitä tahansa ei-elävää ei syöty, ja varsinkin lihaa, valmisruokia ja pikaruokaa pidettiin suorastaan mahdottomina syödä. Haastatellut kertoivat joutuvansa sosiaalisissa tilanteissa pohtimaan, minkä verran haluavat poiketa ruokavaliostaan. Elävää ravintoa on harvoin missään tarjolla, mutta toisinaan haastatellut jopa mieluummin joustivat periaatteistaan kuin suoraan kieltäytyivät tarjoiluista. Haastatellut eivät halunneet herättää huomiota poikkeamalla liikaa tavallisesta ruokakulttuurista, sillä useimmat olivat kokeneet muiden suhtautuvan epäillen heidän ruokavalioonsa. Kukaan haastatelluista ei korostanut poikkeamista kertoessaan elävän ravinnon sääntöjen noudattamisen tärkeyttä, vaan nimenomaan omia halujaan ja tunteitaan.

Tyypillisimpiä ei-eläviä ruokia, joita haastatellut olivat sisällyttäneet säännöllisinä ruokavalioonsa, olivat kypsennetyt kasvikset (yhdeksän haastateltua), soija (kolme haastateltua), leipä (kuusi haastateltua), kala (seitsemän haastateltua), maitotuotteet (kaksi haastateltua) ja juusto (kuusi haastateltua) sekä kahvi (viisi haastateltua). Poikkeamat voidaan luokitella sen mukaan, kuuluvatko ne ruokavalioon säännöllisesti vai nautitaanko niitä vain erityistilanteissa. Vain harvoin haastatellut kuvailivat ”sortuvansa” johonkin ei-elävään, epäterveelliseen ruokaan. Useammin poikkeamia tehtiin tietoisesti

ravitsemuksen, mielihyvän tai sosiaalisen tilanteen vuoksi.

Kuva 6 havainnollistaa, kuinka yleisiä erilaiset poikkeamat olivat kyselyyn vastanneiden parissa. Siinä on esitetty myös niiden vastaajien tilanne, jotka söivät pelkästään tai lähes pelkästään elävää ravintoa (n = 35). Tällä erottelulla pyritään tuomaan esille, että myös ruokavaliota tiukasti noudattavat tekivät paljon poikkeamia elävästä ravinnosta, vaikkakin muita vähemmän. Erityisen paljon näiden poikkeamien käyttö tiukasti noudattavien ja kaikkien vastanneiden välillä erosi juuston, maitotuotteiden, leivonnaisten ja valmisruokien osalta. Esimerkiksi soija ja kahvi taas olivat lähes yhtä yleisiä molemmilla ryhmillä, eli myös ruokavaliota tiukat kannattajat kokivat niiden sopivan hyvin ruokavalioonsa.

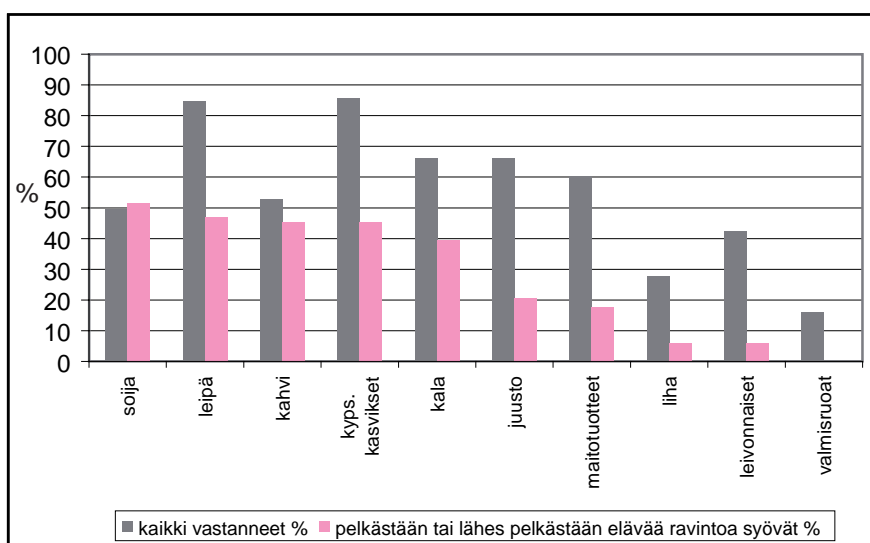
4.3.1 Kypsennetyt kasvikset lähes elävää ravintoa

Elävän ravinnon ruokavaliossa kypsennettyjä kasviksia pidettiin kaikkein sallituimpana poikkeuksena. Yhtä lukuun ottamatta kaikki haastatelluista söivät toisinaan kypsennettyjä kasviksia. Monet söivät myös ”kypsennettyä kasvisruokaa”. Haastatellut kokivat, että kypsennetyt vihannokset sopivat hyvin heidän ruokavalioonsa ja yleensäkin ihmiselle, joten kuumentamista ei pidetty täysin tarpeettomana. Vain yksi haastatelluista piti kypsennämättömyyttä ehdottoman tärkeänä periaatteena,

ja hän oli myös ainut, joka söi pelkästään elävää ravintoa. Kyselyn tulokset vahvistavat, että kypsennetyt kasvikset kuuluvat elävän ravinnon syöjien ruokavaliioon. Kaikista kyselyyn vastanneista lähes yhdeksän kymmenestä (86 %) ja tiukasti ruokavaliota noudattavistakin lähes puolet (46 %) käytti kypsennettyjä kasviksia vähintään viikoittain.

Elävän ravinnon ruokavaliossa on sallittua myös aavistuksen lämmittää esimerkiksi tuorekeittoja tai -puuroja, kunhan lämpötila pysyy korkeintaan noin 40 asteessa. *”Mehän voidaan kuumentaa se neljäänkymmeneen asteeseen se on sallittu määrä”* (Elsa). Vihannesten kypsennämistä höyryttämällä pidettiin kuitenkin melko hyvänä menetelmänä, sillä se tuhoaa vähemmän vitamiineja kuin keittäminen. *”[J]os kuumentetaan et oikein keitetään niin suurin osa kyllä mut tietysti jos höyrykeittää, niin silloinhan ne säilyy, mut kyl siinä vähän menettää aina pikkusen”* (Elsa). Oleellisinta oli saada mahdollisimman *”täyttä ravintoa”*, ja kypsennettyjen vihannesten kuvailtiin olevan haitallisia vain niiden korvataessa liian suuren osan ruokavaliota kypsennämättömyyttä kasviksista.

Soija tai soijapavut olivat poikkeus, jota haastatellut eivät itse asiassa edes mieltäneet poikkeukseksi. Soijaa käyttivät kolme haastateltua, jotka olivat jo aikaisemmin olleet kasvissyöjiä. Kasvisruokavaliossa pavuilla on iso merkitys ja koska soijapapuja ei voi syödä raakana, kypsennetyt pavut tuntuvat hyväksyttävältä poikkeukselta. Ervamaa (1983, 114–115) itse asiassa hyväksyy kypsennetyt



Kuva 6. ”Ei-elävien” ruoka-aineiden käyttö vähintään viikoittain (N = 233–236).

pavut elävän ravinnon ruokavalioon. Myös kyselyyn vastanneille soija oli hyvin tavallinen ruoka. Puolet sekä kaikista vastaajista (50 %) että pelkästään tai lähes pelkästään elävää ravintoa syövästä vastanneista (52 %) käytti sitä vähintään viikoittain.

4.3.2 Suhtautuminen leipään vaihtelee

Leipä ei ollut aivan yhtä hyväksyttävä poikkeus kuin kypsennetyt vihannekset, ja siihen suhtauduttiin vaihtelevasti. Yli puolet haastatelluista söi leipää säännöllisesti, mutta saattoi silti pitää leipää haitallisena. Jotkut olivat olleet aikaisemmin syömättä leipää, mutta pikku hiljaa ottaneet sen taas ruokavalioonsa. "[T]ietysti nyt se voileipä on tullu se pahennus [naurahtaa]" (Mailis). Leipän syöntiä perusteltiin erityisesti sen helppoudella. Kolme haastatelluista piti tavallista leipää ehdottomasti elävän ravinnon ruokavalioon sopimattomana eikä käyttänyt sitä. Leipän kerrottiin olevan liian suolaista ja aiheuttavan vatsan turpoamista. Yllättäen jopa ruisleipää kuvailtiin haitallisena. "[M]ikä tahansa joku musta leipä se on ihan myrkkyy" (Keijo).

Kaksi haastatelluista piti leipää suhteellisen hyvänä ja sopivana ruokavalioonsa, vaikka kaikki olivatkin tietoisia siitä, ettei leipä kuulu elävään ravintoon. Kolme haastatelluista mainitsi korvaneensa leivän idätetystä viljasta kuivaamalla valmistetulla "elävän ravinnon leivällä". Kaikista kyselyyn vastanneista leipää söi vähintään viikoittain huomattava osa (85 %), mutta ruokavaliota tiukasti noudattavistakin lähes puolet (47 %). Leipä olikin yksi kolmesta yleisimmästä säännöllisestä poikkeamasta molemmissa ryhmissä.

4.3.3 Terveellisiä rasvoja kalasta

Kalalla on erityinen asema suomalaisessa elävässä ravinnossa. Kypsennettyä kalaa söi säännöllisesti yli puolet haastatelluista, ja kahdelle haastatellulle se oli kypsennettyjen kasvien lisäksi itse asiassa ainut poikkeus ruokavaliosta. Kalaa ei kuitenkaan syöty kansallisten ravitsemussuositusten mukaisesti kaksi kertaa viikossa, vaan esimerkiksi kolme kertaa kuukaudessa tai kerran viikossa.

Tärkein syy kalan hyväksyttävyyteen oli sen terveellisyys, varsinkin kalaöljyn sisältämät omega-rasvahapot. Kalan rasvoja arvostivat useimmat haastatelluista. "No ihan tän kalaöljyn ja näitten takia et loh, josta mä tykkään yli kaiken (...), lohihan on siitä hyvä, ku siinä on se oma rasva, se on terveellistä,

semmosta mä syön mä pyrin siihen pari kolme kertaa kuukaudessa." (Hellevi). Haastatelluissa tuli esille ajatus siitä, että tarpeelliset rasvahapot on parempi saada kalasta kuin esimerkiksi kalaöljykapseleista. Jotkut haastatelluista saattoivat käyttää sekä kalaa että kalaöljyvalmisteita (kaksi haastateltua), toisaalta taas kalasta muuten kieltäytyvä käytti kalaöljyä lisäravinteena.

Terveys syiden lisäksi kalaa syötiin myös herkullisen maun vuoksi. Lohta kuvailtiin erityisen maistuvaksi kalaksi, ja myös lipeäkala mainittiin. "[L]ipeäkallaa sitä minä en pysty vastustamaan (...) että aina kun tarjotaan lipeäkallaa niin minä olen valmis syömään ja sitten minä voin vähän huonosti." (Gunilla).

Haastatellut eivät erityisesti käsitelleet kalan syömiseen liittyviä eettisiä tai ekologisia ongelmia. Kalankasvatuksen ongelmat, kuten antibioottien käyttö, tulivat silti ilmi kahdessa haastattelussa. "[J]os vaikka kalaa että se ei ole kasvatettu eikä antibiootteja täynnä..." (Senni). Toisaalta kalaa pidettiin sen sisältämien ympäristömyrkköjen ja dioksiinin vuoksi terveydelle haitallisena. "[Y]mpäristömyrkköjen määrä on niin suuri, siitä on enemmän haittaa kalasta, ne myrkyt aiheuttaa enemmän sydän- ja verisuonitauteja ja Itämeren kaloissa suurin osa on erittäin myrkyllisiä pitoisuuksia kaikki raskasmetallit" (Johannes).

Haastatelluista Suvi, joka oli vegaani, piti kalaa ihmiselle "luonnollisena" ja terveellisenä ruokana, mutta ei eettisistä ja ekologisista syistä käyttänyt sitä. Kalan sisällyttäminen ruokavalioon onkin oleellinen ero elävän ravinnon ja veganismin välillä. Vegaanille säännöistä joustaminen on mahdollista, sillä kalaa syövä vegaani ei ole vegaani. Elävän ravinnon syöjä voi kuitenkin hyvin käyttää myös ruokavaliion periaatteessa kuulumatonta kalaa. Elävä ravinto perustuu ravinnon terveellisyyteen, kun taas vegaaniruokavaliossa eettiset ja ekologiset syyt painottuvat. Kalan terveellisyyttä ja välttämättömyyttä on Suomessa korostettu paljon, ja luultavasti siksi se voitiin sisällyttää jopa muuten kasviksiin pohjautuvaan ruokavalioon.

Mitään erityistä huomiota haastatellut eivät kiinnittäneet kalan kypsentämiseen, eikä kukaan maininnut syövänsä kypsentämättömää kalaa. Erään tutkimuksen mukaan esimerkiksi saksalaiset raaka-ruokavalioiden noudattajat syövät ruokavaliionsa sisällyttämät eläinkunnan tuotteet nimenomaan mieluummin raakana (Strassner ym. 1997). Poikkeaman tekee sallituksi se, että kypsentämättö-

mässä kalassa entsyymit ovat vielä eläviä, ja voivat siten parantaa terveyttä. Koska Suomessa elävässä ravinnossa ei erityisesti painoteta entsyymien merkitystä, kalan syöminen kypsentämättömänä ei liene tärkeää.

Kaikista kyselyyn vastanneista kalaa käytti vähintään viikoittain kaksi kolmannesta (66 %). Elävää ravintoa tiukasti noudattavistakin niin moni kuin neljä kymmenestä (39 %) söi kalaa vähintään viikoittain, ja kala olikin eläinperäisistä poikkeamista kaikkein suosituin.

4.3.4 Monipuoliset maitotuotteet

Haastateltujen suhtautuminen maitotuotteisiin oli vaihtelevaa. Piimää, jogurttia tai viiliä mainitsi käyttävänsä neljä haastateltua, joista kaksi kuitenkin noudatti muilta osin ruokavaliota melko tiukasti. Maitoon suhtauduttiin usein kielteisesti, jopa erittäin kärkevästi. ”[M]aitotuotteet on mun mielestä pahinta, mitä voi olla” (Anette). Aihetta mutkistivat vielä maitoallergiat. Haastatelluista neljä epäili itsellään olevan maitoallergian tai laktoosi-intoleranssin. Haastatellut saattoivat jopa tulkita, että olivat mieltyneet elävään ravintoon osittain myös sen maidottomuuden vuoksi. Maitoa karttavalle kasvissyöjälle elävä ravinto on todella sopiva ruokavalio.

*”[H]uomasin että tää on täysin kasvishob-
jaista, siinä ei ole mitään eläinmaailmasta
ollenkaan ja se oli suorastaan autuasta, että
voi syödä mitä tahansa kysymättä, että mitä
siinä on, ei tarvinnu koko ajan olla varuil-
laan” (Gunilla, 75 v.).*

Terveyteen liittyvien seikkojen lisäksi myös maidon maku sai kritiikkiä osakseen. ”Maito ja kermäki on alkanu tuntua semmoselta oudon makuselta” (Marketta). Jotkut kertoivat korvanneensa maidon ja kerman muilla, kasvisperäisillä tuotteilla, kuten soijamaidolla, soijakermalla ja seesaminsiemennmaidolla. Jogurtti voitiin korvata elävän ravinnon ruokavaliioon kuuluvilla hapatetusta viljasta valmistetuilla viljajogurteilla. Kaikki haastatellut eivät silti erityisesti kritisoinet maitotuotteita, ja varsinkin maitohappobakteereita sisältäviä tuotteita pidettiin terveydelle edullisina.

Haastatelluista seitsemän mainitsi käyttävänsä juustoja vähintään satunnaisesti, ja juustot olivatkin selvästi muita maitotuotteita suosittumia. Juus-

toja syötiin ensisijaisesti niiden maun, vaihtelun ja ravintoaineiden vuoksi. Monet kiinnittivät erityistä huomiota siihen, minkä laatuista juustoja käyttivät. Haastatellut saattoivat käyttää juustoa, vaikka pitivätkin sitä haitallisena terveytensä kannalta. ”[K]un mä tiedän, että ne käy mulle ollenkaan mut ku ne on niin tuhottoman hyviä, niin mä syön niitä juustoja aika paljon” (Anette). Haastatelluissa mainittiin jopa, että juustosta luopuminen oli ”kaikkein vaikein” muutos elävään ravintoon siirtymisessä (Hilkka). Myös juuston ravitsemuksellisiin etuihin viitattiin; juustosta kuvattiin saatavan muun muassa kalsiumia, proteiinia ja B₁₂-vitamiinia.

Myös kyselyn tulokset osoittavat, että maitotuotteita käytettiin suhteellisen usein. Kaikista vastanneista vähintään viikoittain käytti yleisesti maitotuotteita kuusi kymmenestä (60 %) ja juustoja kaksi kolmannesta (66 %). Elävää ravintoa tiukasti noudattavistakin noin joka viides käytti maitotuotteita (18 %) ja juustoja (21 %) vähintään viikoittain.

4.3.5 Leivonnaiset ja suklaa

Haastatelluissa sokeri esitettiin yleensä erityisen haitallisena ja jopa epämiellyttävänä ruoka-aineena, ja useimmat pyrkivät sitä välttämään. Yli puolet haastatelluista kertoi syövänsä toisinaan leivonnaisia, vaikkakin elävää ravintoa lähes pelkästään syövästä haastatelluista tällaisia poikkeuksia tekivät harvat. Muutama haastatelluista korosti erityisesti, ettei pidä leivonnaisista. Toisille makeat kahvileivät maistuiivat, mutta he pitivät niitä epäterveellisinä ja siksi välttivät niitä. Kyselyyn vastanneista neljä kymmenestä (43 %) söi leivonnaisia vähintään viikoittain, tiukoista elävän ravinnon syöjistä vain pieni osa (6 %).

Kolme haastatelluista kertoi toisinaan syövänsä suklaata. Haastatelluissa tuli ilmi suklaan vastikään muuttunut asema. Aikaisemmin täysin epäterveelliseksi mielletyn suklaan on todettu sisältävän paljon terveydelle edullisia antioksidantteja. Tumma suklaa voidaan nykyään käsittää suorastaan terveelliseksi, kunhan määrässä pysytään kohtuudessa. Suklaan kerrottiin aiheuttavan ristiriitaisia tunteita. Sitä kuvailtiin ”ihanaksi herkuksi”, joka saatiin aika ajoin jättää pois ruokavaliosta ja ottaa taas uudelleen mukaan (Anette). Toisaalta haastatelluissa esiintyi ajatus varsinkin tumman suklaan terveellisyydestä. ”[M]ä vaan oon ajatellu että sehän on nyt niin terveellistä, kun siinä on kaikkia näitä

antioksidantteja ja mitä kaikkee siitä nyt onkaan löydetty tästä tummasta suklaasta [naurahtaa] kyllähän sitä nyt voi syödä...” (Hilkka). Haastatelluista useimmat pitäytyvät vanhoissa käsityksissään, mutta jotkut ovat myös valmiita ottamaan vastaan monenlaista uutta ravitsemusta koskevaa tietoa ja muuttamaan suhtautumistapojaan.

4.3.6 Kahvi – riippuvuutta ja sosiaalisuutta

Kahvi oli yllättäen yksi käytetyimmistä poikkeamista elävästä ravinnosta. Kahvi ei ole sallittu aine ruokavaliossa, ja kaikki elävän ravinnon oppaat kieltävät jyrkästi sen käytön. Ervamaa kirjoittaa kahvin aiheuttavan vitamiinipuutosta, haimasyöpää, valtimoiden kovettumista, sydänsairauksia ja sokeritautia. Lisäksi se vielä aikaansaa hormoni- ja reumaa, kohottaa verenpainetta sekä lisää ylensyöntiä ja liikalihavuutta. (Ervamaa 1983, 52.) Haastatelluista kahvia joi viisi, ja kahvin juojista kaksi noudatti muilta osin ruokavaliota melko tiukasti.

Monet haastatelluista myös kuvailivat kahvikieltoa paljon hankalammaksi kuin mitään muita rajoituksia. Haastatelluista neljä kuvaili kahvista luopumista todella vaikeaksi, mutta he olivat myös erityisen ylpeitä tämän ”riippuvuuden” voittamisesta. Kahvia verrattiin alkoholiin ja muihin riippuvuutta aiheuttaviin huumeisiin. *”[T]iukassa se oli, että jos kofeiiniriippuvuus on niin paljon tiukka, niin mitä sitten on alkoholi ja muut riippuvuudet...”* (Mailis). Kaksi haastatelluista oli aikaisemmin luopunut kahvista usean vuoden ajaksi, mutta myöhemmin ottanut sen takaisin ruokavalioonsa. Kahvia pidettiin nimenomaan epäterveellisenä ja sitä kuvailtiin jopa ”huumausaineeksi”. *”[O]nhan se siis niin selkeesti huumausaine, et jos jos tällä hetkellä sitä alettais tuoda maahan niin sen tuontihan kielletäis”* (Hilkka). Huumaava vaikutus liitettiin samalla kahvin nautinnollisuuteen. Yleensä haastatelluille kahvi olikin ensisijaisesti nautintoaine.

*”[S]it se niinku jäi ja sit vaan tuntu hyvältä ja tavallaan irrotti siitä semmosesta hekti-
sestä rytmistä vähäksi aikaa ja anto semmonen tunne, että ahh itse asiassa olenkin täällä auringossa ja on loma ja parin minuutin semmonen niinku ulospääsy arjesta.”* (Hilkka, 52 v.)

Kaikista kyselyyn vastanneista yli puolet (53 %) joi kahvia vähintään viikoittain, ja ruokavaliota tiukasti noudattavistakin lähes puolet (47 %). Kahvi oli soijatuotteiden ja leivän jälkeen yleisin tiukasti noudattavien ”säännöllinen poikkeus”.

Kahvi oli merkitykseltään hyvin erilainen poikkeus kuin esimerkiksi kala, josta haastatellut kokivat saavansa lisäravitsemusta. Miksi kahvia sitten juodaan? Selviä syitä ovat haastateltujen raportoima riippuvuus ja piristävä vaikutus, josta ei haluta luopua. Kahvin juominen voidaan myös tulkita tärkeäksi yhteisöllisyyden tunteen kannalta maassa, jossa juodaan eniten kahvia maailmassa. Elävän ravinnon syöjä on ruokavalionsa vuoksi erilainen kuin muut. Tämä erottautuminen ei kuitenkaan ole tavoite vaan sitä pikemminkin pyritään välttämään. Kahvin juominen liittyy elävän ravinnon syöjän ”tavallisten” ihmisten yhteyteen. Myös Svennevigin (1988, 45) kertomus kahvista luopumisesta kertoo tästä. ”Tunsin itseni orvoksi ja hylätyksi. En kaivannut enää kahvia niinkään nautintoaineena, vaan kahvituokioihin liittyvää sosiaalista kanssakäymistä.” Kahvilla on myös selvästi nautintoaineen asema elävän ravinnon syöjien käsityksissä. Kahvin haitallisuutta korostetaan, jolloin sen käytön yhteyteen samalla rakennetaan eräänlaisen kapinan merkitys. Jos syö muuten terveellisesti, pieni pahe ei välttämättä liikaa haittaa terveyttä, mutta tuo piristystä elämään.

4.4 Terveellisuuden tärkeys

4.4.1 Terveellinen ja epäterveellinen ruoka

Sekä haastateltujen että kyselyn tulosten perusteella voidaan sanoa, että elävän ravinnon syöjille tärkeintä ruoassa on terveellisyys. Haastatellut kuvailivat olevansa hyvin tietoisia siitä, mikä on terveellistä ja mikä epäterveellistä ruokaa. Oli itsestään selvää, että kypsentämättömät kasvikset ovat terveellisintä ruokaa, mutta myös kypsennetyt kasvikset hyväksyttiin terveellisimpien ruokien joukkoon. Terveydelle kaikkein edullisinta oli neljän haastatellun mukaan vehnänorasmehu (ks. Arppe, Mäkelä ja Väänänen 2007), mutta mainituksi tulivat myös hapatetut vihannekset, raaka kaali ja elävän ravinnon keitto.

Elävän ravinnon ruokavaliossa periaatteessa mikään ei ole epäterveellistä, vaikkakin väärin yhdisteltyjä aterioita voidaan pitää lievästi haital-

lisina. Kuitenkin joidenkin ruoka-aineiden liiallinen syöminen voi olla epäterveellistä. Esimerkiksi pähkinöiden kuvailtiin lihottavan ja vehnänorasmeihin voivan aiheuttaa vatsavaivoja. Haastatellut eivät erityisesti keskittyneet kuvailemaan terveellisiä ruoka-aineita, sillä eräänlaisena oletuksena oli, että elävä ravinto kokonaisuutena on terveellistä. Monet pitivät terveyden kannalta edullisina myös tavallista kasvisruokaa ja luomuruokaa. Elävän ravinnon kuvailtiin antavan ravintoa, energiaa ja virkistystä.

”Se kyl mä sen terveellisen ruuan minä itse laitan elävä ravinto et jos on niin kiirekin sitten vois tehdä tommosen elävän ravinnon keiton laitat sinne avokado versot idut vähän hapankaali vähän merilevää se nälkä lähtee ja energia tulee ja joku kastike vielä aurinkokukansiemenkastike et kyllä minä sanon sen elävä ravinto ja mehut ne aina piristää ja orasmehu ja porkkanamehu ja kaikki hedelmämehutkin...” (Senni, 53 v.)

Haastatellut eivät puheessaan erityisesti korostaneet ravinnon monipuolisuutta. Yleensä ihmiset pitävät tärkeänä ohjesääntönä sitä, että syödään monipuolisesti ja ”kohtuudella kaikkea” (Niva & Piironen 2005). Tutkimukseen haastatellut kertoivat ruokavalionsa kuuluvan monenlaisia vihanneksia, hedelmiä ja marjoja. Ruoan kuitenkin kuvailtiin olevan usein hyvin yksinkertaista, ”*aika yksioikoista ja samaa päivästä päivään*” (Gunilla). Koska monet ruoka-aineet on täysin suljettu pois, valinnanvaraa on vähemmän kuin tavallisella syöjällä. Haastatellut kuitenkin pitivät käyttämäänsä ruoka-aineita hyvin terveellisinä ja ravitsevina. Vihannekset olivat kaikille arkiruokaa, jota kuvailtiin hyvin positiiviseen sävyyn.

Haastatellut näkivät itsensä ihmisinä, jotka eivät välttämättä kaipaa vaihtelua eivätkä herkuttelua. ”*[M]ä en oo semmonen nautiskelija ollu ikinä oikeastaan että se on että täytyy nälkäänsä syödä...*” (Marketta). Haastatellut korostivat, etteivät kaipaa mitään makeaa, rasvaista tai maustettua, vaan puhdasta, raikasta ja tuoretta ruokaa. He kuvailivat syövänsä mahdollisimman paljon ruokaa, joka sisältää tarpeellisia ravintoaineita.

”Joo et mulle se terveellisyys on paljon tärkeämpää kun se mikään muu ei se makukaan kun jotkut kysyy kun mä sanon että mä lai-

tan tuorepuuron päälle vaikka ruusunmarja-jauboa niin joku kysyy no milt se maistuu ni must se on niinku ihmeellinen kysymys koska se on ihan samantekevää miltä se maistuu että siitähän otetaan se vitamiini et sehän se on se tarkoitus se on terveellistä eikä se et se on hyvää...” (Anette, 51 v.)

Terveyttä ja hyvä maku eivät kuitenkaan olleet missään nimessä toisensa pois sulkevia ominaisuuksia. Määritelmät ”terveellinen” ja ”hyvä” tarkoittivat haastateltujen puheessa itse asiassa usein samaa; useimpien mielestä terveellinen ruoka maistui hyvältä. ”*Mie koen terveelliseksi just nää hapantuotteet on kyllä hirmu ihania*” (Mailis). Eri-tyisesti terveellisen ja herkullisen yhdistelmäksi kuvailtiin hapantuotteiden lisäksi esimerkiksi ituja ja seesaminsienemaitoa.

Terveyttä ruoan koettiin aivan konkreettisesti vaikuttavan terveyteen ja tuntuvaan omassa olotilassa. Erilaiset mittaustulokset, kuten hemoglobiinin tai kolesterolin tasot, toimivat käytännön todisteina. Kaikki kokivat terveellisen ruokavalion ennalta ehkäisevän sairastumisia. ”*[M]itä terveellisemmin ihminen elää ja syö niin sen paremmin se pystyy mun mielestä vastustamaan sit kaikkia sairauksia...*” (Anette).

Epäterveellisen ruoan kerrottiin sisältävän lisäaineita tai eläinvalkuaista ja olevan kypsennettyä ja prosessoitua. Jotkut korostivat terveyttä olevan myös yksilöllistä esimerkiksi allergioiden vuoksi. Puolet haastatelluista mainitsi myös joidenkin ulkomaisten vihannesten ja hedelmien olevan haitallisia terveydelle, sillä niiden kasvatuksessa käytetään suuria määriä hyönteismyrkkyjä. Useimmat kertoivat kuitenkin syövänsä joskus epäterveellisenä pitämäänsä ruokaa, kuten leivonnaisia, juustoa tai jouluruokia. Haastateltujen antamat esimerkit äärimmäisen epäterveellisistä ruoista tiivistivät heidän näkemyksensä. Pahimmiksi terveyden kannalta mainittiin rasvassa paistettu tai grillattu pihvi, makkara, hampurilainen, jäätelö ja valmisruoat. Paistettua lihaa kuvailtiin jopa tappavaksi. Haastatellut suhtautuivat erityisen negatiivisesti pikaruokaan, kuten hampurilaisiin ja ranskalaisiin perunoihin. Tällaisten ruokien epäterveellisyys oli kuitenkin niin ilman muuta selvää, että kaikki eivät aihetta edes käsitelleet. Seuraava maininta kiteyttää hyvin haastateltujen käsitykset.

”[T]ämmöset niin kun perunalastut ja ynnä ynnä muuta näitä ranskalaista perunaa ja tämmöstä, missä on kaiken maailman kove-tettuja rasvoja ja manklattuja juttuja ja suo-laa sitte älyttömästi ja ynnä muuta tämmöstä että nehän on niinku luku erikseen mut ku mä en ikinä oo käyttäny niitä semmosia”. (Mailis, 64 v.)

Kyselyn tulokset vahvistavat, että terveellisyys voi olla elävän ravinnon syöjille jopa makua tärkeämpi ruoan ulottuvuus. Kyselyyn vastanneista ruoan terveellisyttä pitivät erittäin tärkeänä lähes kaikki vastaajat (95 %), kun hyvän maun nimesi erittäin tärkeäksi kaksi kolmannesta (67 %). Lähes yhdeksän kymmenestä (89 %) piti erittäin tärkeänä vähärasvaisuutta ja kaksi kolmannesta (67 %) vähäsuolaisuutta.

4.4.2 Ravitsemussuosituksen kritiikki

Useimmat haastatelluista suhtautuivat kriittisesti ravitsemustieteeseen ja kansallisiin ravitsemussuosituksiin. Joskus oli silti epäselvää, mihin he viittasivat näistä suosituksista puhuessaan. Eräs haastatelluista kertoi esimerkiksi vastikään lukeneensa lehdestä ”ulkomailta” tulleesta suosituksesta, jonka mukaan suklaata tulisi syödä tietty määrä päivässä. Ravitsemusneuvoja annetaan nykyään niin monelta taholta, että ”virallisia” suosituksia voi olla hankalaa hahmottaa. Yli puolet haastatelluista oli kuitenkin hyvin selvillä siitä, millä tavalla elävän ravinnon ohjelma suhteutuu kansallisiin suosituksiin, ja ohjeita kritisoitiin. Haastatteluissa esitettiin ajatus siitä, että vaihteleville tutkimustuloksille ei välttämättä tarvitse antaa arvoa ollenkaan.

”[S]e on jotenki minusta outoa, että toisena päivänä on kauheen hyvä ja toisena päivänä se ei ookaan enää niin hyvää, että nyt on huomattu semmosta ja tämmöstä ja tutkimukset näyttää sitä ja tätä niin mä oon jättäny ne vähän niinku omaan arvoonsa ne ei kuulu mulle...” (Hellevi, 68 v.)

Haastatellut olivat usein sitä mieltä, että tietävät itse parhaiten, miten kannattaa syödä. Tämän oman tiedon vuoksi uusimmista tutkimuksista ja suosituksista ei tarvitse koko ajan olla tietoinen. Haastatelluista kaksi kertoi huomanneensa, että esimerkiksi kotimaisen maidon ylituotanto on vaikut-

tanut suosituksiin ja että vihannesten ja hedelmien määrää ruokaympyrässä on viime aikoina lisätty. Yksi tulkinta tälle oli se, että suositukset muuttuvat poliittisista syistä, eivät välttämättä ”puolueettoman” tutkimuksen kautta. Haastatteluissa tuli esille ajatus, että ravitsemusterapeutit koulutetaan suosittelemaan tiettyjä eläinkunnan tuotteita, vaikka ne eivät olisikaan ihmiselle tarpeellisia.

Myös kyselyn tulokset kertovat siitä, että elävän ravinnon piirissä kansallisiin ravitsemusneuvoihin ei luoteta. Vain reilu neljännes (27 %) vastanneista oli täysin tai osittain samaa mieltä väitteestä, että virallisiin ravitsemussuosituksiin voi luottaa. Yli puolet (58 %) vastanneista ei luottanut näihin suosituksiin. Ravitsemussuosituksia saatettiin myös pitää riittämättöminä tietynlaisista sairauksista kärsiville ihmisille. Sairaana näkökulmasta suositusten mukainen ruokavalio ei riittävästi edistä terveyttä. Haastatteluissa kuitenkin esiintyi ajatus siitä, että ”tavallisille” ihmisille neuvot ovat tarpeen.

”[N]iin en mä oikein siihen, mitä ne ois tuonu sellasta uutta mistä yksilölle ois ihan oikeesti hyötyä tietysti jos on semmonen perhe, jossa syödään pelkästään ranskalaisia ja hampurilaisia ja tämmöstä, niin ehkä niille on hyötty siitä, kun ravitsemustieteilijä sanoo...” (Hilkka, 52 v.)

Elävän ravinnon syöjät ottavat vastuun omasta terveydestään

Myös lääkäreiden tiedot ravitsemuksesta asetettiin kyseenalaiseksi. Lääkäreiden kuvailtiin suhtautuvan epäluuloisesti elävän ravinnon ruokavalioon eikä lääkäreiden uskottu ymmärtävän elävän ravinnon syöjien tapaa hoitaa itse omaa terveyttään. ”Se on aika jännää se, että sitä ei myöskään arvosta esimerkiksi lääkärit, et joku ottaa vastuuta omista teoistaan, että se tavallaan niinku ärsyttää ja närkästyttää...” (Hilkka).

Vastuun ottamista omasta terveydestä painotetaan elävän ravinnon oppaissa (Ervamaa 1983, 14; Bruce 2003, 12; Clement 1998, vii; Wigmore 1984, 10–11). Haastatellut näkivät itse vastaavansa omista ruokavalinnoistaan. Myös kyselyn tulokset vahvistavat, että ajatus on tärkeä elävän ravinnon piirissä. Kaikista vastanneista suurin osa (94 %) oli osittain tai täysin samaa mieltä väittämästä ”Ihminen on itse vastuussa terveydestään.” Mitä

tiukemmin vastaaja noudatti elävän ravinnon ruokavaliota, sen useammin hän piti tärkeänä ihmisen omaa vastuuta terveydestään.

Elävän ravinnon ja ravitsemustieteen opit keskustelevat

Elävän ravinnon ja ravitsemustieteen suhdetta voidaan pohtia tarkastelemalla, miten ravitsemustieteen asiantuntijat ovat kommentoineet ruokavaliota. Elävän ravinnon tutkimukset aloitettiin Kuopion yliopiston fysiologian laitoksella jo 1990-luvun alussa (Rauma 1996, 23). Suomalaisissa lehdistä julkaistut artikkelit kertovat, millä tavalla elävää ravintoa tutkineet ravitsemuksen ammattilaiset suhtautuivat ruokavalioon.

Artikkeleista välittyy tutkijoiden kriittisen positiivinen ja käytännön vaikutuksiin keskittyvä lähtökohta elävään ravintoon. Tutkijoiden mukaan elävä ravinto on terveellistä, ja siitä voidaan vitamiinivalmisteita käyttämällä saada kaikki tarvittavat ravintoaineet. Esimerkiksi Mikko Nenosen mukaan elävällä ravinnolla liikakilot karisevat eikä proteiinin määrästäkään tarvitse olla huolissaan (Soisalo 1992, 65). Osmo Hännisen mukaan elävä ravinto laskee kolesterolia ja verenpainetta. Se myös vähentää haitallisten fenolien ja kresolien määrää veressä, minkä kerrotaan johtuvan ravintokuidun määrästä ja paksusuolen mikrobikannan muuttamisesta. (Soisalo 1990, 22.) Tutkijat huomauttavat myös, että elävä ravinto on erittäin edullista (Friman 1991, 46).

Ruokavalion terveystarpeista kuitenkin varoitellaan. Nenonen esittää, että riittävä kalsiumin saanti elävästä ravinnosta voi olla vaikeaa. B₁₂-vitamiinia elävästä ravinnosta saadaan selvästi liian vähän, ja myös A-vitamiinin vähäisyys mainitaan. Erityisesti raskaana olevien naisten kannattaisi suhtautua varovaisesti elävään ravintoon. Varoituksen aiheita ovat myös väärin valmistettujen itujen aiheuttama ruokamyrkytys ja hampaiden katkeaminen itämättömien siementen puraisemisen seurauksena. (Soisalo 1992, 65.) Kun ruokaa ei kypsennetä, on hygieniasta huolehdittava tarkkaan (Friman 1991, 46). Artikkeleissa tuodaan esille, että liika fanaattisuus ruokavalion suhteen voi aiheuttaa ongelmia, kuten ahdistusta ja pettymyksiä (Kojo 1993).

Ravitsemustutkijat eivät haastatteluissa tai artikkeleissaan suoraan tyrmää elävän ravinnon oppeja, mutta joitakin ajatuksia osoitetaan tieteellisesti pätemättömiksi. Eräässä artikkelissa kerrotaan

professori Osmo Hännisen johdolla suoritetusta kokeesta, jossa tutkittiin elävän ravinnon ”elävyyden” merkitystä. Tutkimuksessa vertailuryhmä söi samaa ruokaa kuin elävää ravintoa syövät koehenkilöt, mutta mikroaaltouunilla kuumennettuna. Tutkimukset eivät osoittaneet, että juuri ravinnon elävyydellä olisi merkitystä terveyden kannalta. (Kansanen 1991, 36.) Myös suolihuuhteluiden hyödyt kyseenalaistetaan (Soisalo 1990, 22). Elävää ravintoa tutkineet tutkijat eivät yleensä artikkeleissa puutu entsyymioppiin, mutta professori Antti Aro kritisoi sitä huomauttamalla, että luonnolliset entsyymit eivät imeydy suolessa (Kansanen 1991, 37). Nenonen puolestaan kirjoittaa väitöskirjassaan (1995, 17), ettei ole olemassa tieteellisiä todisteita ruoan entsyymien merkityksestä terveyden ja ruoansulatuksen kannalta.

Suomalaisille elävän ravinnon syöjille on ollut erityisen merkittävää se, että ruokavaliota on tutkittu tieteellisesti. Kun ruokavalion ravitsemuksen riittävyys ja myös joitakin hyötyjä on voitu todistaa, ruokavalio ei ole enää vain yksi vaihtoehto tai aatesuuntaus, vaan terveellinen vaihtoehto. Elävän ravinnon kannattajilla on tieteen tulokset tukeaan, ja erilaisin mittauksin ruokavalion toimivuus voidaan käytännössä testata ja todistaa. Elävää ravintoa syövät voivat käyttää perusteluina haluaamia tutkimuksia, mutta toisaalta myös suhtautua kriittisesti toisiin.

Suomalaisen tutkimuksen ja sen uutisoinnin voidaan katsoa vaikuttaneen suomalaisten tapaan soveltaa elävää ravintoa. Haastatelluista useimmat söivät suositusten mukaan vitamiineja tai myös ”normaalia” ruokaa, kuten tutkijat suosittelivat. Huomattavan monet myös söivät kalaa, mihin varmasti ovat vaikuttaneet nimenomaan ravitsemussuositukset. Eräässä artikkelissa Anna-Liisa Rauma suosittelee elävän ravinnon syöjille ”järkevää ja tosiasiat tunnustavaa asennetta” (Ollikainen 1996, 18). Elävän ravinnon syöjistä monet ovatkin omaksuneet ravitsemusasiantuntijoiden ”järkevän” asenteen.

4.5 ”Luonnollinen” ruokavalio?

Haastatelluilla oli monenlaisia näkemyksiä siitä, mikä on ihmisen luonnollinen ruokavalio. Liha ei kuulunut haastateltujen ruokavalioon, ja useimmat heistä pitivätkin kasvisruokavaliota ihmiselle luonnollisena. Perusteeksi esitettiin ihmisen puolipitkä suolisto ja hampaiden rakenne. Vain yksi haastatel-

luista kertoi pitävänsä lihan syömistä täysin luonnollisena, mutta hänkään ei kyseistä ruoka-ainetta käyttänyt kuin poikkeustapauksissa. Lihan lisäksi myös maitoa pidettiin ihmiselle sopimattomana. ”Maito kuuluu vasikalle sille oman lajinsa niin ku se on ihmislapselleki se on äidinmaito ja sen jälkeen ei maitoo ollenkaan” (Johannes). Nimenomaan kypsytämättömän kasvisravinnon luonnollisuutta ei kuitenkaan juurikaan haastatteluissa perusteltu.

Haastateltujen käsitykset elävän ravinnon luonnollisuudesta eivät olleet yksimielisiä tai selviä, mutta ne voidaan jakaa karkeasti kahtia. Puolet haastatelluista piti elävää ravintoa vaihtoehtoisena ruokavaliona, jonka ei väitetty sopivan kaikille. Elävä ravinto ajateltiin tällöin sairauksia parantavana terapiaruokana. Toisaalta elävä ravinto nähtiin luonnollisena ja ihmiselle ”tarkoitettuna” ruokavaliona. Ruokavalion, joka ei sisällä esimerkiksi lihaa tai teollisesti käsiteltyjä ruoka-aineita, koettiin olevan ihmisen alkuperäinen ruokavalio. Kaikista haastatelluista ei voitu päätellä, kumpaa näkemystä haastatellut edustivat.

4.5.1 Prosessoimaton ruoka

Oleellisempaa haastatteluissa ”alkuperäisyyden” asemesta oli ruoan luonnollisuus ”keinotekoisesti” kasvatetun tai käsitellyn vastakohtana. Ruoasta voidaan tehdä epäluonnollista ensinnäkin kasvatamalla se ei-luonnonmukaisesti, toiseksi prosessoimalla sitä poistamalla joitakin aineita, kolmanneksi lisäämällä jotakin ylimääräistä ja neljänneksi muuttamalla ruoan rakennetta.

Ensinnäkin erityisen paljon haastatellut painottivat sitä, että ruokaa ei saisi kasvattaa väärällä tavalla. Kaikki haastatellut ja myös lähes jokainen (98 %) kyselyyn vastannut piti tärkeänä ruoan luonnonmukaista tuotantoa. Haastatellut ja kyselyyn vastanneet eivät olleet mistään muusta ravintoon liittyvästä kysymyksestä yhtä yksimielisesti samaa mieltä kuin luomuruoasta. Sitä arvostettiin ekologisuuden lisäksi paremman ravintoarvon vuoksi. Kaikkein eniten haastatellut kuitenkin kiinnittivät huomiota luomuruoan hyvään makuun. Haastatellut olivat tietoisia siitä, että luomun ja ei-luomun erot terveellisyydessä eivät ole suuria, mutta maussa viljelyn laadun kerrottiin todella tuntuvan.

”[M]ä muistan, et yks joka pilkkas et ei porkkanois ole mitään eroa, onko ne luomuu vai onko ne ei-luomua mä sanoin, että ei siinä

oo mitään muuta eroa mut se on paremman makusia, kyllä sen maun huomaa, jos laittaa porkkanamehua oikeen luomuporkkanasta.”
(Toini, 86 v.)

Toiseksi lähes kaikki haastatelluista puhuivat siitä, että ruoan teollinen käsittely poistaa siitä tärkeitä aineita. Erityinen haitta ruoan teollisessa valmistamisessa on se, että lopputuloksessa on vähemmän ravintoaineita kuin jalostamattomassa ruoassa. Eniten käsitellyiksi ruoka-aineiksi nimettiin usein ”valkoinen” vehnä jauho ja sokeri. Jotkut haastatellut mainitsivat, että valkoisissa jauhoissa on vain ”tyhjiä kaloreita” eikä ollenkaan ”ravintoarvoa”. Esimerkiksi Keijon tulkinnan mukaan prosessoidussa ruoassa tietyt ainesosat, kuten esimerkiksi kalium ja magnesium, voivat olla väärässä suhteessa toisiinsa. Kun ruoasta poistetaan jotakin ainetta, myös jotain muuta poistuu samalla. Haastatellun mukaan tällainen ruoka voi aiheuttaa elimistöön epätasapainotilan, jota jotkut taas yrittävät tasapainottaa erilaisten valmisteiden, kuten hivenainelisien, avulla. Oleellista on, että jalostamattomasta ravinnosta ihminen saa kaikki tarpeelliset ravintoaineet oikeassa suhteessa, ei mitään liikaa eikä liian vähän.

Kolmas tapa tehdä ruoasta ”epäluonnollista” oli haastateltujen mielestä erilaisten kemiallisten aineiden lisääminen siihen. Lisäaineita pidetään elävän ravinnon oppaissa aina haitallisina, ja jotkut pitävät niitä jopa kaikkein vaarallisimpina aineina ruoassa. Haastatteluissa keinotekoisia lisäaineita moitittiin usein ja niiden kuvailtiin aiheuttavan allergioita. Säilöntäaineet ja torjunta-aineet olivat nimenomaan ”pahinta”, mitä ravinnossa voi olla (Senni). Myös syövästä epäiltiin johtuvan lisäaineista. ”No mul on semmonen ajatus, että niistä nää syövät ja kaikki tällaset johtuu, että ei ne oo ihmisen elimistölle mitenkään tärkeitä, tää on mulla aina ollu tämänönnen lisäaineeton ruokavalio...” (Hellevi).

Myös kyselyn tulokset osoittavat lisäaineita tunnetun epäluulon. Lähes kaikki vastanneista (98 %) pitivät lisäaineettomuutta tärkeänä, ja kahdeksan kymmenestä (81 %) piti sitä *erittäin tärkeänä* ominaisuutena ruoassa. Vertailuna voidaan esittää, että Piironen ja Järvelän (2006, 20) mukaan lähes kuusi kymmenestä suomalaisesta (58 %) pitää lisäaineettomuutta tärkeänä ruoassa, mutta *erittäin tärkeänä* lisäaineettomuutta pitää kuitenkin vain joka seitsemäs (14 %). Ruokatieto 2005 tutkimuksen mukaan taas vain noin joka kymmenes (12 %)

pitää lisääineettomuutta tärkeänä asiana elintarvikkeiden valinnassa (Ruokatieto 2005, 55). Elävän ravinnon syöjille lisääineettomuus on tärkeämpää kuin keskivertokuluttajalle.

Rasvan merkitykset

Haastateltujen mukaan teollinen käsittely muuttaa ruoan rakennetta ihmiselle haitalliseksi. Erityisen ongelmalliseksi haastatellut näkivät rasvan rakenteen muuttumisen sen prosessoinnin aikana. Käsiteltyjen rasvojen haitallisuus mainittiin usein, ja moni oli lukenut ajatuksen Paula Heinosen kirjoista (Heinonen 2004; Heinonen & Silvo 2004). Haastateltujen mukaan transrasvat³ ”saattaa tonne elimistöön takertua verisuoniin” (Marketta). Heinosta mukaillen korostettiin erityisesti erilaisten ”kevyttuotteiden” haitallisuutta. Kovetettuja rasvoja kuvailtiin jopa ilmauksella ”täyttä myrkkyä” (Johannes).

Näin ollen käsitellyt kasvisrasvat koettiin eläinperäisiä rasvoja haitallisemmiksi. Margariineja ei käyttänyt kukaan. Kolme haastatelluista mainitsi käyttävänsä voita, ja he pitivät voita terveellisempänä kuin margariinia. “[J]os [rasvaa] pitää syödä, niin silloin aina pieni nokare voi on parempi ku margariini.” (Elsa). Toinin mukaan ”voissa on semmisiä aineita mitä mikään muu ei korvaa”. Voi on sallitumpaa, koska se tuntuu ”luonnollisemmalta” ruoka-aineelta kuin margariinit, ja siihen liittyy myös perinteitä, joita arvostetaan (ks. myös Niva & Piironen 2005, 158). Margariineja epäillään, sillä niissä voi olla jopa kymmeniä valmistusaineita ja koska niiden valmistusmenetelmistä ei ole selvyttä. Voin merkitystä saattaa osaltaan selittää myös haastateltujen korkea ikä, sillä vanhemmat ikäpolvet arvostavat useammin voita kuin margariineja. Oleellisempaa kuin eläinperäisten tuotteiden välttäminen haastatelluille oli rasvojen lisääineettomuus ja prosessoimattomuus.

3 Transrasvahappoja syntyy, kun kasvisrasvoja kovetetaan teollisesti elintarvikkeiden valmistukseen sopivaksi. Myös märehitjoiden pötsissä syntyy bakteerien vaikutuksesta näitä rasvahappoja. Prosessissa tyydyttymättömät rasvat kovettuvat osittain tyydyttyneiksi. Teollisuuden käyttämissä rasvoissa transrasvahappoja on 6–16 %, maitoja voirasvassa 3–5 % ja pehmeissä margariineissa 0–1 %. Yhdysvalloissa tehdyissä tutkimuksissa on todettu, että runsaaseen transrasvahappojen saantiin liittyy vaara saada sepelvaltimotauti. Suomalaiset kuitenkin saavat ravinnostaan niin vähän transrasvahappoja, ettei määrällä ole vaikutusta sairastumiseen. (Aro 1999, 416–417.)

Öljyjen kohdalla tilanne on hieman erilainen kuin kovetettujen rasvojen. Wigmoren ruokavaliioon eivät kuulu rasvat yleensä, ja myös Ervamaa (1983, 62) kirjoittaa, ettei mikään eläinluonnossa syö ”alkuperäisestä yhteydestään erotettua rasvaa”. Hän suosittelee käyttämään kasveja ja siemeniä rasvojen saamiseksi, sillä rasvat hidastavat ruoan sulamista (1983, 75). Haastatellut olivat kuitenkin sitä mieltä, että käytäntö on muuttunut, ja kylmäpuristetut rasvat ovat nykyään sallittuja. Haastatelluista yhtä lukuun ottamatta kaikki käyttivät kylmäpuristettuja öljyjä, ja kaikki pitivät niitä terveellisinä ja ”luonnollisempina” kuin tavallisia kasviöljyjä. Jotkut korostivat myös saavansa tarvittavaa rasvaa siemenistä ja pähkinöistä. “[J]oo mä syön sen öljyn mutta puristamattomana elikä siemenet en mä syö sitä öljynä mutta siemenet ni sieltähän se öljy on kotoisin siemenet ja pähkinät ja avokado...” (Gunilla).

Myös kyselyn perusteella voidaan sanoa, että elävän ravinnon syöjille on tärkeintä syödä käsittelemätöntä ravintoa, myös rasvojen suhteen. Kyselyyn vastanneista lähes puolet (46 %) käytti voita vähintään viikoittain, kun margariinia käytti vähintään viikoittain vain kolmannes (30 %). Kyselyyn vastanneista elävän ravinnon syöjistä lähes yhdeksän kymmenestä (88 %) käytti kylmäpuristettuja kasvisöljyjä vähintään viikoittain, kun vain viidesosa (20 %) käytti kypsennettyjä kasvisöljyjä. Kuvasta 7 nähdään, kuinka moni kyselyyn vastanneista käytti erilaisia rasvoja vähintään kerran viikossa.

4.5.2 Lisäravinteet

Elävän ravinnon ”luonnollisuutta” voidaan tarkastella myös sen valossa, mitä mieltä lisäravinteiden käytöstä oltiin. Oppaissa kerrotaan useimmiten, että elävästä ravinnosta on mahdollista saada kaikki tarvittavat ravintoaineet. Kysymys luonnollisuuden ja lisäravinteiden suhteesta on hankala: miten elävä ravinto voisi olla ihmiselle tarkoitettua ja luonnollista tai yleensäkin suositeltavaa, jollei siitä saisi kaikkia tarvittavia aineita?

E erityisen ongelmallinen on kysymys B₁₂-vitamiinin tarpeesta, sillä ravitsemustutkijoiden mukaan vegaaniruoka sisältää liian vähän biologisesti aktiivista B₁₂-vitamiinia (Rauma 1996 ja 2001, 118–120). Ervamaa ei vielä 1980-luvun alussa käsitellyt vitamiinilisien tarvetta, mutta Elävän ravinnon yhdistys (1999) suosittelee B₁₂-vitamiinia ja D-vitamiinia elävän ravinnon täydennykseksi. Myös

tarkastellut aikakauslehtiartikkelit vahvistavat suhtautumisen muuttuneen, kun tietoa on saatu lisää. 1980-luvun puolivälissä lisäravinteita ei juuri käsitellä, mutta 2000-luvulla tarpeesta kerrotaan (ks. Lehtonen 1985, 30; Uljas 2001, 40).

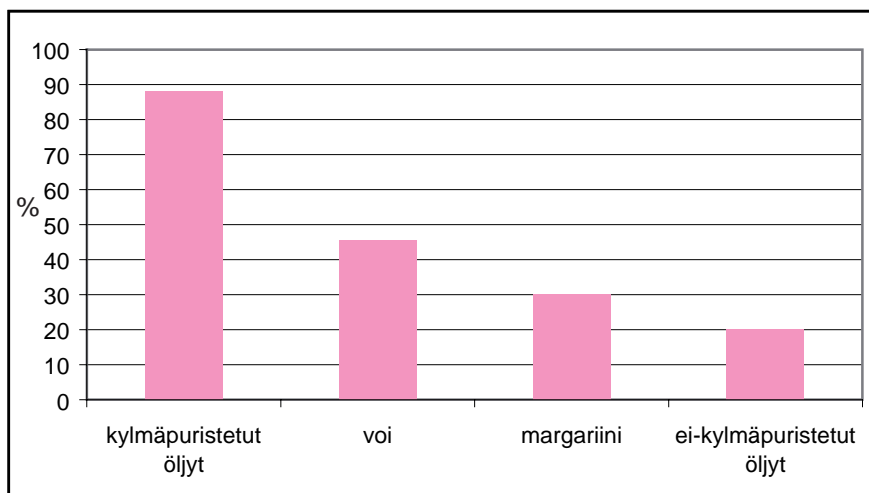
Haastatelluista vain kaksi ei käyttänyt lainkaan lisäravinteita, sillä he eivät uskoneet tarvitsevänsä mitään ”ylimääräistä”. Molemmat olivat miehiä. Johannes söi pelkästään elävää ravintoa, mutta ei piitannut vitamiinisuosituksista. *”Se on yksilöllinen se riippuu sisäisistä tekijöistä, miten paljon ja kuinka hyvin kierrättää sen B₁₂:n”*. Hän kuvaili saavansa vitamiinipillereistä *”pahan olon”*, koska saa jo ruokavaliostaan tarpeeksi vitamiineja. Johannes ei kuitenkaan väittänyt, ettei kukaan elävän ravinnon syöjä tarvitse vitamiineja, vaan että tilanne on aina yksilökohtainen. Hän kertoi myös tutkimuksista, joiden mukaan villinä kasvavissa kasveissa on bakteereita, joista voidaan saada paljon B₁₂-vitamiinia, kun taas normaaliviljelyssä käytettävät *”myrkyt”* tappavat maaperästä hyödylliset bakteerit. Sama perustelu on esitetty esimerkiksi Charterin (2004, 92) raakaruokavalio-oppaassa. Keijo söi juustoja, joten hänelle B₁₂-vitamiinilisä ei todennäköisesti ollutkaan tarpeellinen. Hän kuvaili lisäravinteiden valmistamista teollisuudenalana, joka on kasvanut vääränlaisen ruoan yleistymisen seurauksena. Hänelle oli tärkeää olla käyttämättä lisäravinteita vain varmuuden vuoksi. On kiinnostavaa, että haastatelluista vain miehet eivät käyttäneet lisäravinteita.

Kyselyn tuloksista ilmenee, että sukupuolen ja lisäravinteiden käytön välillä oli tilastollisesti

merkittävä yhteys. Miehet näyttivät siis olevan ikään kuin ”ehdottomampia” ja ehkä ottavan helpommin riskejä ravitsemuksen suhteen. Naiset käyttävät yleensäkin enemmän lisäravinteita kuin miehet. Suomalaisen aikuisväestön terveystutkimuksen (2006) mukaan lähestulkoon puolet naisista (45 %) käyttää vitamiini- ja kivennäisvalmisteita vähintään viikoittain, miehistä vain reilu neljännes (26 %) (Helakorpi ym. 2007, 45). Yhteysta sukupuolen ja elävän ravinnon ruokavaliion noudattamisen tiukkuuden välillä ei kuitenkaan löytynyt. Saksalaisessa raakaruokavaliotutkimuksessa taas huomattiin, että raakaruokavaliota noudattivat tiukasti useammin miehet (Strassner ym. 1997).

Haastatellut korostivat varsinkin B-vitamiinien tarvettaan. B₁₂-vitamiinia erikseen mainitsi käyttävänsä kolme haastatelluista, minkä lisäksi monivitamiinivalmistetta tai yleensä B-vitamiinivalmistetta käytti neljä. D-vitamiinia käytti viisi haastateltua etenkin talvisin. Kalaöljyä tai rasvahappokapseleita käytti kolme haastatelluista. Muita esille tuotuja lisäravinteita olivat seleeni, rauta, kalkki ja maitohappobakteerit. Jotkut käyttivät ruokavaliota täydentämään aineita, jotka eivät varsinaisesti ole ravintolisiä: merileväjauhe, siitepöly, aloe vera -mehu, pellavansiemenöljy, hammppuruuhe ja koivuntuhkakapselit.

Useimmat haastatelluista pitivät lisäravinteita hyödyllisinä, jopa välttämättöminä. Tämä oli yhteydessä siihen, että he yleensäkin olivat kiinnostuneita terveydestä ja pyrkivät saamaan ruoasta mahdollisimman paljon ravintoaineita. Haastatelluissa



Kuva 7. Erilaisten rasvojen käyttö vähintään viikoittain (N = 220–235).

esitettiin, että jollei aina tulisikaan syötyä monipuolisesti, vitamiineilla voi korjata tilannetta. Kahdessa haastattelussa esitettiin tulkinta, että teho viljelyn ja köyhtyneen maaperän vuoksi kasvikset eivät ole enää ”tarpeeksi” terveellisiä. *”Nykyään kuitenkin maa on niin köyhtynyt että myöskään kasvikset ei saa riittävästi kaikkia hivenaineita ja kivennäisaineita ja muuta maaperästä niin kyl niitä on ihan hyvä saada niinku lisäravinteena”* (Hilkka). Lisäravinteiden koettiin helpottavan jokapäiväisen ruokailun vaativuutta. Haastatelluista kolme kuitenkin mainitsi erikseen, ettei käytä mitään synteettisiä vaan ainoastaan ”luontaisia” lisäravinteita, kuten ”yrittöpohjaisia” valmisteita.

Haastatellut kuvailivat ”luontaisten” vitamiinien etuja verrattuna ”keinotekoisiiin” kertomalla, että jälkimmäiset voivat ärsyttää suolistoa. Esimerkiksi Mailis kuvaili raudan imeytyvän paremmin ja aiheuttavan vähemmän sivuvaikutuksia, jos se on ”luontaisessa” muodossa. Haastateltujen tulkinnan mukaan teolliset lisäravinteet on käsitelty niin, että ne eivät täysin imeydy vaan joutuvat *”hukkaan ja haaskuuseen”*. Raudan lisäksi esimerkkinä käytettiin synteettistä E-vitamiinia. Ajatuksena oli, että kyseisestä valmisteesta imeytyy elimistössä vain kolmasosa, ja loppu seitsemänkymmentä prosenttia käyttäytyy elimistössä kuin *”härskiintynyt rasva”* aiheuttaen muun muassa selluliittia. Synteettisen A-vitamiinin kerrottiin edesauttavan syöpään sairastumista, kun taas luonnollinen vastaava tuote vähentää saman sairauden riskiä. Vitamiinien luonnonmukaisuus vitamiini- ja hivenainelisisä ei välttämättä ollut itsessään ihanne, vaan teollisilla valmisteilla ajateltiin olevan haittavaikutuksia, joita haluttiin välttää.

Haastatelussa esiintyi myös päinvastainen näkemys lisäravinteiden alkuperän merkityksestä. *”[M]ä otin kuitenkin apteekin B-vitamiinia sehän imeyty sehän kohosi niinku heti sitte se taso mulla et mä en välttämättä usko siihen et luontaistuotekaupan jutut et ne imeytyisi sitten jotenkin hirveen paljon paremmin...”* (Anette). Haastatellut eivät yksimielisesti uskoneet luontaistuotekaupan vitamiinivalmisteiden yliveraisuuteen. Apteekin vitamiinien ei koettu olevan ”luonnollisia”, mutta se ei välttämättä ollut peruste olla käyttämättä niitä. Haastatelussa esiintyi ajatus, että ihminen ei muutenkaan elä kovin ”luonnollista” elämää, minkä vuoksi elimistöä voi auttaa myös ”epäluonnollisin” keinoin, kuten *”synteettisillä”* vitamiineilla.

Ajatukset luonnollisuudesta eivät välttämättä olleet yhdenmukaisia sen kanssa, mitä lisäravinteista ajateltiin. Vaikka luonnollisuus olisikin ollut ihanne, voitiin syödä teollisesti valmistettuja, ”epäluonnollisia” vitamiineja (Anette). Kuitenkin kaikki ne kuusi, jotka pitivät elävää ravintoa selvästi yhtenä ruokavaliovaihtoehtona muiden joukossa, eivät ihmisen luonnollisena ruokavaliona, pitivät lisäravinteiden käyttämistä sopivana ja tarpeellisena. He suhtautuivat elävään ravintoon parantavana ruokavaliona, joka kuitenkin voi vaatia lisäksi myös täydennystä, kuten vitamiineja, hivenaineita, liikuntaa tai vaihtoehtohoitoja.

Kyselyyn vastanneista valtaosa (89 %) käytti lisäravinteita satunnaisesti tai säännöllisesti. Korkeasti koulutetuilla lisäravinteiden säännöllinen käyttö oli vähäisempää kuin peruskoulutetuilla. Näkemys, että elävä ravinto on ihmiselle luonnollinen ruokavalio, oli yhteydessä lisäravinteiden käyttöön. Ne, jotka pitivät elävää ravintoa ihmiselle luonnollisena ruokavaliona, käyttivät muita harvemmin lisäravinteita. Lisäravinteiden käyttö oli yhteydessä myös vaihtoehtohoitojen käyttöön.

4.5.3 Elimistön puhdistuminen ja puhtaan kehon kuuntelu

Puhdistumisprosessi

Elävään ravintoon kuuluu vahvasti ajatus puhdistumisprosessista, joka tapahtuu siirryttäessä kypsennetyistä ruoista raakaan kasvisravintoon. Puhdistumisprosessia kutsutaan myös ”siirtymisvaiheeksi” ja sen oireita ”puhdistumisoireiksi” tai jopa ”vieroitusoireiksi” (Ervamaa 1983, 36, Svennevig 1988, 77, Wigmore 2003, 17). Ajatuksena on, että tavanomainen ruokavalio yhdessä muiden ympäristöstä tulevien kemikaalien kanssa kerää elimistöön myrkyjä, joista voidaan päästä eroon puhdistavan ruokavalion ja muiden puhdistautumiskeinojen, kuten paaston ja suolihuuhtelujen, avulla. *”No se et niin kun puhdistaa kehoa siis juomalla näitä yrttijuomia mitä nyt on näitä vehnänoraita ja kaikkia mitä nyt on mut myös suolihuuhtelua.”* (Elsa).

Elävän ravinnon oppaissa neuvotaan usein teemmään siirtyminen elävään ravintoon vähitellen tai erilaisissa vaiheissa. Useimmiten kehoitetaan luopumaan aluksi kaikkein haitallisimmasta, kuten lihasta, prosessoidusta ruuasta ja muista haitallisista aineista, kuten tupakasta. Seuraava vaihe on

siirtyminen joko yhtäkkiä tai pikku hiljaa raakaan kasvisruokaan. Mitä nopeammin ruokavaliota vaihdetaan, sen todennäköisemmin muutoksen yhteydessä koetaan puhdistumisoireita, kuten väsymystä, huimausta, päänsärkyä, limaneritystä ja erilaisia iho-oireita. Nämä oireet johtuvat siitä, että kun keho alkaa puhdistaa itseään myrkyistä, verenkiertoon tulee yhtäkkiä suuri määrä haitallisia aineita. Vähitellen epäpuhtaudet poistuvat kehosta, jolloin keho saavuttaa luonnollisen terveyden.

Haastatellut tunsivat ajatuksen puhdistumisesta, mutta harvat olivat itse kokeneet siihen liittyviä oireita. Neljä haastateltua koki oireiden puuttumisen syyksi sen, että aikaisempi ruokavalioli jo suhteellisen hyvä. Yksi kertoi siirtyneensä elävään ravintoon niin hitaasti, ettei oireita ollut päässyt tulemaan. Kaksi haastateltua mainitsi suolihuuhteluiden auttaneen ja yksi kertoi tupakoinnin jatkamisen vaikuttaneen siten, ettei puhdistumista tapahtunut kovin vahvasti. Kahden haastatellun mielestä puhdistumisoireet ovat yksilöllisiä, ja koska heille elävä ravinto sopi täysin, ei oireita tullut. Kaksi haastateltua kuvasi siirtymää pidemmäksi jaksoksi, jonka aikana kehon tottumattomuus uuteen ravintoon aiheutti voimakkaan laihtumisen. Molemmat olivat kuitenkin jatkaneet ruokavaliolla laihtumisesta ja toinen myös kuukautisten pois jäämisestä huolimatta. Moni muukin haastateltu kertoi laihtumisesta, mutta he eivät kuvanneet sitä oireena vaan positiivisena tuloksena.

Kolme haastateltua kertoi saaneensa selviä puhdistumisoireita siirtymisen aikana. Haastatelluista monet samastivat paaston ja elävän ravinnon aiheuttamat oireet, ja molempien ajateltiin johtuvan elimistön puhdistumisesta. Puolet haastatelluista oli paastonnut ainakin joitakin kertoja, ja joillakuilla tapa oli säännöllinen. Sekä paaston että elävän ravinnon aloittamisen oireiksi kuvailtiin päänsärky, paleleminen, nälkä, jano, hikoilu ja kehon hajujen voimistuminen. Hellevi kertoi siirtyneensä elävään ravintoon paaston kautta, joten hänen oireensa selittyvät ensisijaisesti paaston vaikutuksella.

”Kun mä ihan aloin tälle elävälle ravinnolle ni mul oli ensimmäinen viikko, niin mulla ei ikinä oo päänsärkyä kova päänsärky, mie ihmettelin ja kyllä mä luin sitte kirjasta, että se tulee tästä päänsärkyä ja sitte mie kolme neljä päivää kuuntelin ja se ei tullu mitään kovaa särkyä mut jomotusta ja outoo niinkun

sitä sit mä otin yhen asperiinin ni se jäi siihen...” (Hellevi, 68 v.)

Vaikka useimmat eivät olleet kokeneet puhdistumisoireita, joillakin ne olivat rajuja. Hilkka kuvaili muutosta seuraavasti: *”[S]illon mä olin ihan laikukas joka aamu siis todella pukkas sitä myrkyä ulos et mul tuli se sit paasto-oireina et kieli oli ihan harmaa.”* Kehon alkaessa puhdistua Hilkka oli myös saanut voimakkaita oireita, jotka liittyivät hänen sairauteensa. Hän tulkitsi, ettei kyse ollut sairauden pahenemisesta. *”[M]ä niinku tajusin että siinä on kysymys kuitenkin siitä puhdistumiskriisistä, minkä se ravinto laittaa liikkeelle”.* Hilkka oli sitä mieltä, että hänen sairautensa yleensäkin johtui tietynlaisten aineenvaihdunnan tuotteiden kerääntymisestä kehoon. Ruokavaliolla hänen sairautensa eteneminen oli täysin pysähtynyt. Elävä ravinto auttaa ihmistä puhdistamaan kehonsa siihen kerääntyneestä ”liasta” ja samalla mahdollistaa terveen elämän.

Nenosen mukaan syytä puhdistumisoireisiin ei tiedetä, mutta osaltaan ilmiö saattaa johtua kahvin, alkoholin ja tupakan vieroitusoireista (Nenonen 1995, 15–16). Nenosen tutkimuksessa koehenkilöitä pyydettiin jo kaksi viikkoa ennen elävään ravintoon siirtymistä luopumaan kyseisistä aineista, eikä tällöin kukaan osallistuneista kokenut oireita. Tästä pääteltiin, että ”puhdistumiskriisi” johtuukin nautintoaineista luopumisesta, ei kehon puhdistumisesta (ks. Friman 1991, 46.).

Puhdistumisoireilla on tärkeä merkitys elävässä ravinnossa, sillä ne tavallaan todistavat ruokavaliion tehokkuuden, ja epämiellyttävät oireet toimivat eräänlaisena siirtymisriittinä uuteen elämään. Mikä tahansa uusi ruokavalioli voi tuntua osittain epämiellyttävältä, joten järjestelmä, joka antaa selityksen negatiivisille tuntemuksille, on tarkoituksenmukainen. Esimerkiksi Svennevigin (1988, 77) kuvaukset ajastaan Bostonin elävän ravinnon instituutissa ilmentävät hyvin ajatusta siitä, että uudesta ruokavalioliosta on ”lupa” tulla huonovointiseksi. Uudesta ruokavalioliosta mahdollisesti aiheutuva pelko ja ahdistus voidaan kääntää ruumiin kielelle, ja niistä on helppo keskustella muiden kanssa. Oireilla on myös sosiaalinen merkitys. Esimerkiksi elävän ravinnon instituutissa yhteiset kehon tuntemukset luovat yhteisyyden tunnetta toisilleen tuntemattomien kurssilaisten välillä.

Kehon kuuntelu

Puhdistumiseen kuuluu vahvasti oman kehon reaktioiden ja tuntemusten tarkkailu, joka oli haastatelluille tavallista. Haastatelluista lähes kaikki kertoivat kuuntelevansa kehoaan ruokavalintojen yhteydessä. Kehon reaktioiden tunnusteleminen ja tunnistaminen auttoi tekemään oikeat ratkaisut. ”Elimistö kyllä kertoo”, mitä kannattaa syödä, kun sitä kuuntelee (Johannes). Terveellisen ja epäterveellisen ruoan erottaa sen perusteella, mitä tuntemuksia ruoka aiheuttaa. Edellytyksenä kuitenkin on, että on jo siirrytty elävään ravintoon. ”Siirtymisvaiheessa” tunteita ei vielä välttämättä osata erotella, sillä vasta ”puhdas” keho toimii apuna ratkaisun tekemisessä. Neljä haastateltua mainitsi, että elävä ravinto herkistää kuuntelemaan kehoa. Puolet haastatelluista kertoi kuuntelevansa kehoaan pohtiessaan ruokavalintojaan, mutta eivät maininneet sen johtuvan nimenomaan elävän ravinnon ruokavaliosta.

Muuttuneiden tuntemusten lisäksi moni haastatelluista kertoi myös mieltymystensä muuttuneen: elävän ravinnon ruokavaliota noudatettaessa muuta ruokaa tehnyt välttämättä lainkaan mieli. Yleisintä oli vastenmielisyys lihaa kohtaan. Myös leivonnaiset, kahvi, kananmuna, makaroni, peruna, maito, pizza ja sokeri olivat alkaneet tuntua epämiellyttäviltä.

Toisaalta mielitekoja oli alkanut kehittyä tiettyihin ruokiin, kuten seesamisiemenmaitoon tai -puuroon, sitrushedelmiin tai puolukoihin. Jotkut olivat sitä mieltä, että nämä mielihalut saattoivat johtua jonkin ravintoaineen puutoksesta. Esimerkiksi Anette oli syönyt vuosikausia joka aamu seesaminsienpuuroa ja kuvaili sitä kohtaan olleen suorastaan ”hirveen himo”. Myöhemmin halu tähän tiettyyn ruokaan oli lakannut, minkä haastateltu arveli voivan johtua siitä, että elimistö oli saanut tarpeeksi jotakin siemenen sisältämää tärkeää ravintoainetta. Haastatellut kertoivat myös siitä, että osaavat keskimääräistä paremmin tulkita, mikä on vialla, jos jotain terveysongelmia ilmenee.

”Sen mä olen huomannu monta kertaa, että kun lääkärin kohtelu on semmonen, että ne luulee että ihmiset ei osaa lukea omaa kehoaan (...) niil on semmonen käsitys et me ei osata niinku kuunnella (...) mä tiedän tarkkaan missä on vika et se on mä olen ehkä herkistyny siihen en mä tiedä.” (Elsa, 66 v.)

Ruoan aiheuttamat tunteet ovat sekä henkisiä että fyysisiä, ja elävän ravinnon ruokavalion omaksumisen jälkeen ihminen voi myös alkaa kokea ruumiillisesti eri tavalla. Ajatus siitä, että kypsennetty on kuollutta, voi vaikuttaa myös ruumiin tuntemuksiin. Tällaisesta aineistossa oli kuitenkin vain yksi esimerkki. Haastatellut eivät yleensä kokeneet elävän ravinnon oppeja niin vahvasti, että kypsennetty ruoka olisi alkanut tuntua todella epämiellyttävältä. Tärkeintä oli löytää oikea yhdistelmä tietoa ja omaa tunnetta.

5 TERVEYTTÄ JA VIRKEYTTÄ YKSILÖLLISESTI KEHOA KUUNTELEMALLA

5.1 Periaatteiden joustava tulkinta

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että elävän ravinnon ruokavalio on monimutkainen kokonaisuus, jossa elävän ravinnon oppeja, ravitsemussuosituksia ja omia tuntemuksia yhdistellään rajoiltaan joustavaksi ruokavalioksi. Parhaiten suomalaisia elävän ravinnon syöjiä voidaan kuvata terveyttä tavoitteleviksi kasvissyöjiksi, joilla on vaihtelevia käsityksiä ruoasta ja ravitsemuksesta. Elävän ravinnon ruokavalion moninaisuus ilmiönä yllätti, ja johti tutkimuksen tekijät myös monille uusille poluille. Historian selvittäminen auttoi hahmottamaan ruokavalion taustaa, ja paljasti samalla ilmiön eräänlaisen ”historiattomuuden” eli kiinnostumattomuuden aikaisempiin ruokavaliioihin ja käsityksiin. Elävän ravinnon oppaiden lukeminen tarjosi esiymmärrystä, mutta tiedon soveltaminen osoittautui mutkikkaaksi, kun jokainen haastatettava tuntui soveltavan tietoa omalla tavallaan. Silti haastattelujen perusteella tehtyjä tulkintoja voitiin sekä varmistaa että kyseenalaistaa kyselyn tulosten avulla. Kokonaisuutena tutkimus pohjautuu eniten haastatteluaineistoon, sillä haastattelujen kautta päästiin kiinni merkityksiin, kun taas suurin osa kyselyn vastausvaihtoehdosta on tutkijoiden ennalta muotoilemia. Kyselyyn jätettiin kuitenkin myös paljon tilaa avoimille vastauksille, jotta vastaajilla olisi mahdollisuus täydentää valitsemaansa vaihtoehtoa myös omin sanoin.

Tärkein syy syödä elävää ravintoa on terveys, jonka jälkeen eniten korostetaan fyysistä ja henkistä virkeyttä. Nenosen (1995) tutkimille elävän ravinnon syöjille sairaudet olivat yleisin syy ruokavalion

noudattamiseen. Muita syitä olivat terveyden saattaminen, uteliaisuus, ideologiset syyt ja paino-ongelmat. Strassnerin ym. (1997) tutkimista raaka-ruokavalioiden noudattajista useimmat (65 %) toivat esille terveyden, joka kymmenes suorituskyvyn ja pieni vähemmistö ekologiset syyt. Käsillä olevan tutkimuksen tulosten perusteella näyttää siltä, että suomalaisissa aikakauslehdissä 1980- ja 1990-luvuilla esitetty kuva elävästä ravinnosta sairauksia parantavana ruokavaliona on hieman yksipuolinen. Ruokavalion muuttamiseen on oletettavasti aina useampia syitä, ja tässä tutkimuksessa saatiin aikaisempaa paremmin tavoitettua valintojen taustalla vaikuttavien perusteiden moninaisuus. Elävän ravinnon noudattajat kokevat virkeyden parantamisen lähes yhtä tärkeänä syynä ruokavaliionsa kuin terveyden parantamisen.

Elävän ravinnon syöjät perustavat näkemyksensä ruokavalionsa pääperiaatteista lähinnä suomenkielisiin oppaisiin. Tämä selittää osaltaan sitä, miksi jotkin tietyt periaatteet ja käytännöt ovat suomalaisessa elävässä ravinnossa yleisiä. Silti elävän ravinnon noudattajien ruokavalioidessa ja perusteluissa ei ole yhtä yhteistä näkemystä, vaan yksilöt rakentavat itselleen sopivan kokonaisuuden valikoimalla tiettyjä periaatteita, joista keskeisin on ruoan prosessoimattomuus.

Vaikka elävän ravinnon ruokavalioon periaatteessa sisältyy oppi siitä, että kypsentyminen tuhoaa muun muassa ruoan entsyymejä, minkä vuoksi ruoka kannattaa syödä kypsentyttömänä, eivät haastatellut aina olleet tietoisia entsyymien merkityksestä. Vain ne, jotka olivat tarkkaan perehtyneet elävän ravinnon oppeihin, pitivät entsyymejä tärkeinä. Tulosta selittää se, että ajatus entsyymeistä

on suomalaisille elävän ravinnon käyttäjille vieras. Suomalaisissa elävän ravinnon oppaissa ei juuri paneuduta entsyymeihin, vaikka Wigmore piti eläviä entsyymejä ruokavalionsa kulmakivenä. Ervamaa ja Svennevig vain mainitsevat entsyymit, vaikka ovatkin tietoisia niiden tärkeydestä. (Ervamaa 1983, 44–45; Svennevig 1988, 96–99.) Entsyymiopin voidaan tulkita olevan sellainen osa suomalaista elävää ravintoa, jota ei ole välttämätöntä painottaa. Vaikka kyselyyn vastanneista monet pitävät entsyymejä tärkeinä, haastattelut ja oppaat osoittavat, että opin merkitys vaihtelee hyvin paljon. Vitamiineista kerrottiin paljon enemmän, ja niiden suhteen näkemykset olivat yhteneviä ja myös nykyravitsemustieteen mukaisia.

Suomalaisille elävän ravinnon syöjille sääntöjen noudattaminen ei ole ensisijaisen tärkeää, ja äärimmäisen harvat heistä syövät vain kypsentämättömää kasvisruokaa. Ainoastaan yksi tutkimukseen haastateltu henkilö ja viisi kyselyyn vastannutta kertoi syövänsä yksinomaan elävää ravintoa. Suomalaisen elävän ravinnon asiantuntijoiden arviot ovat samansuuntaisia. Ervamaa on 1980-luvulla arvioinut, että pelkästään elävän ravinnon syöminen on harvinaista. Hän viittaa pieneen otantatutkimukseen, johon osallistuneista vain 5 prosenttia ilmoitti käyttävänsä ainoastaan raakaa ravintoa (1983, 175). Näyttää siltä, että Suomessa elävää ravintoa ei myöskään alkuaikoina käytetty yksinomaan, vaan lisänä on ollut kypsennettyä ruokaa.

Elävän ravinnon syöjät eivät erityisesti ihannoiki kypsentämättömää ruokaa, ja myös ruokavaliosta tehdyt poikkeukset ovat kypsennettyjä (vrt. Strassner 1997, 3). Erilaisten kypsennettyjen ruokien, myös eläinkunnan tuotteiden, katsotaan usein sopivan ruokavalioon. Varsinkin kypsennetyt vihannekset, leipä, kala ja kahvi kuuluvat monien elävän ravinnon syöjien ruokavalioon. Lihaa tai vaikkapa valmisruokia taas syödään harvoin, jos koskaan. Poikkeamia elävän ravinnon säännöistä tehdään paitsi maun vuoksi, myös ravitsemustieteen varjolla. Esimerkiksi kalaa ja juustoa pidetään niin ravitsevina, että monet sisällyttävät ne ruokavalioonsa. Poikkeuksia tehdään usein sosiaalisissa tilanteissa. Syömällä samaa ruokaa kuin muut elävän ravinnon syöjät näyttävät, ettei heille ole tärkeää noudattaa mitään oppeja tai ”ismiä”. Joustavuus kuuluu ruokavaliion noudattamiseen, ja kyse on pikemminkin itsensä toteuttamisesta kuin pakottamisesta.

Elävän ravinnon syöjille ruoassa ensisijaisesti tärkeintä on ravitseminen. Tässä suhteessa ryhmä

poikkeaa suomalaisista kuluttajista, joista useimmat pitävät herkullisuutta tärkeämpänä kuin terveellisyyttä (Piironen & Järvelä 2006, 19–20). Elävän ravinnon käyttäjät syövät ravitsemussuositusten mukaisesti paljon vihanneksia ja hedelmiä, ja erittäin vähän yleisesti epäterveellisiksi katsottuja ruokia. Elävän ravinnon syöjät ovat kiinnostuneita ravitsemustutkimuksista, vaikka suhtautuvatkin niiden tuloksiin kriittisesti. Tutkimukset ovat tehneet elävästä ravinnosta kiinnostavan vaihtoehdon, sillä ruokavaliion on voitu osoittaa auttavan joihinkin terveysongelmiin. Toisaalta tutkijoiden esittämä kritiikki on valistanut ruokavaliion mahdollisista vaaroista. Suomessa elävän ravinnon ruokavaliion tulkinta on kehittynyt ravitsemustieteen kanssa, ei irrallaan siitä. Tutkijat ovat pilkkoneet elävän ravinnon vaikutukset erilaisiksi terveyden osa-alueiksi, ja suomalaiset elävän ravinnon syöjät ovat osittain omaksuneet tämän asenteen. Haastateltujen puheessa korostuvat ruokavaliion käytännöt, eivät entsyymit tai mikään mystinen ”elämänenergia”. Vaikka ravitsemustieteen neuvoja kohtaan ollaan varauksellisia, elävän ravinnon oppejakaan ei omaksuta sellaisenaan.

Elävän ravinnon syöjien puheessa näkyy selvästi individualistinen näkemys terveydestä ja ravitsemuksesta. He eivät yksimielisesti pidä ruokavaliotaan sopivana kaikille. Kasvispainotteisen ruokavaliion ajatellaan sopivan kenelle tahansa, mutta yksittäisten ruoka-aineiden sopivuus on ratkaistava jokaisen yksilön kohdalla, eivätkä kypsentämättömät vihannekset välttämättä sovi kaikille. Myös Piironen ja Nivan (2005) tutkimuksessa haastatellut korostivat sitä, että yleiset ohjeet terveellisestä syömisestä eivät sovellu kaikille samalla tavalla.

5.2 Moderni ja rationaalinen ruokavaliio

Haastattelujen perusteella voidaan sanoa, että elävän ravinnon syöjistä osa pitää ruokavaliota ihmiselle alkuperäisenä ja luonnollisena, toiset taas näkevät sen etupäässä vaihtoehtoisena terapiaruokavaliiona. Erityisen vahvasti suomalaisessa elävän ravinnon ruokavaliion piirissä ihannoidaan ”luonnollista” ruokaa, joka on kasvatettu ”luonnonmukaisesti”. Tällaisen ruoan ”luonnollisuutta” ei ole prosessoitu tai jalostettu pois eikä ”puhtautta” ole saastutettu lisäaineilla (ks. Atkinson 1980, 84–85). Haitallisenä pidetään nimenomaan teollisesti valmistettua ja prosessoitua ruokaa. Toisaalta suhtautuminen

luonnollisuuteenkin on melko joustavaa, sillä elimistöä voi tukea mm. synteettisillä vitamiineilla.

Kypsentämisen haitallisuus paikantuukin lähinnä rasvassa paistamiseen. Näkemys on lähempänä kansallisia ravitsemussuosituksia kuin elävän ravinnon oppeja. Haastateltujen puheessa ei esiintynyt lainkaan ajatusta siitä, että rasvainen, epäterveellinen ruoka olisi erityisen halun kohteena. Haastatellut eivät kuvailleet epäterveellistä rasvaa kiellettyinä, jota ei saisi syödä, vaan sellaisena, jota he eivät edes halua syödä. Terveellisiä rasvoja korostettiin, varsinkin kasvisöljyjä ja joissakin tapauksissa myös kalan rasvaa. Myös transrasvoihin kiinnitettiin huomiota ja painotettiin voim luonnollisuutta niiden rinnalla. Tässä elävän ravinnon syöjät itse asiassa liittyivät siihen keskusteluun, jossa keskustellaan kriittisesti rasvasuosituksen perustasta.

Elävän ravinnon syöjien puheessa ei korostu ajatus ”palaamisesta luontoon”, vaan ruokavalio on sekä moderni että rationaalinen. Elävän ravinnon syöjät ovat tietoisia siitä, että kypsentäminen ja lihan syöminen ovat olleet välttämättömiä ihmisen historiassa ja ovat osittain edelleenkin. Lähtökohana ei ole planeetan tai yhteisön terveys vaan yksilön oma terveys ja hyvinvointi. Luontoon paluun sijaan tavoitteena on ymmärtää luontoa paremmin niin että sen tarjoama ravinto edistää terveyttä. Elävän ruokavalion ytimessä on ajatus siitä, että juuri tämän ruokavalion noudattaminen tarjoaa (yhden) ratkaisun moniin länsimaisen elämäntavan synnyttämiin sairauksiin. Viktoras Kulvinkasin 1970-luvulla ensimmäisen kerran julkaistun kirjan otsikko ”Survival in the 21th Century” kertoo, että elävä ravinto kykenee ratkaisemaan monet modernin elämän ongelmat ja edesauttamaan ihmisten selviämistä.

5.3 Kehon kuuntelu

Elävän ravinnon syöjät pitävät ruokavaliotaan puhdistavana, ja he käyttävät myös muita puhdistuskeinoja, kuten paastoa ja suolihuuhteluita. Ajatuksena on, että siirryttäessä elävään ravintoon ihmisen keho alkaa puhdistua erilaisista kuona-aineista. Siirtyessään verenkiertoon nämä aineet aiheuttavat erilaisia puhdistumisoireita, joita kutsutaan myös ”parantumiskriisiksi”. Ajatus puhdistumisesta on peräisin perinteisistä luonnonparannusopeista, ja Suomessakin käytettiin jo 1900-luvun alussa esimerkiksi Louis Kuhnen kehittämää ammekylpyä kehon puhdistamiseen ja sairauksien parantami-

seen (ks. Pitkänen 1990, 126–127). Yleensäkin ajatus siitä, että epäpuhtaudet tai myrkyt varastoituvat kehoon, jolle yksilö tee jotakin sen estämiseksi, on laajalle levinnyt (ks. Lindeman ym. 2000, 196).

Lindeman ym. näkevät raakaruokavalion aiheuttamat puhdistumisoireet yhtenä ruokaan liittyvistä maagisista uskomuksista (Lindeman ym. 2000, 195–196). Heidän mukaansa terveyttä uhkaavien epäpuhtauksien ajateltiin aikaisemmin olevan peräisin esimerkiksi noidista tai demoneista, kun nykyään niiden alkuperäksi ajatellaan esimerkiksi lisäaineet ja ympäristömyrkyt. Myös Saherin (2006, 45) mukaan monet arkipäivän uskomukset ruoan ja terveyden yhteydestä ovat luonteeltaan taikauskkoa. Toisaalta ajatus puhdistumisesta voidaan nähdä myös ruokaan liittyvänä käytäntönä, jonka avulla elävän ravinnon syöjät rakentavat yhteyttä kehoonsa ja selittävät uudesta ruokavaliosta mahdollisesti aiheutuvat epämiellyttävät tuntemukset. Näin helpotetaan elämäntapojen uudistamisen prosessia.

Haastatteluiden perusteella voidaan sanoa, että elävän ravinnon ruokavalioon liittyy ajatus siitä, että ”kuuntelemalla” kehoaan ihminen voi oppia tekemään oikeita valintoja. Yhteyttä omaan kehoon korostetaan myös Elävän ravinnon yhdistyksen lehdessä, jossa poikkeamien suhteen suositellaan kuuntelun menetelmää. ”Elävän ravinnon aate voi johtaa jopa ahdasmielisyteen ja syyllisyyteen, kun poikkeaa elävän ravinnon polulta. Poikkeuksia voi tehdä, kun kuuntelee kehon ääntä ja antaa sille, mitä se tarvitsee.” (Tolonen 1997b, 3.) Elävän ravinnon syöjät eivät yritä ikään kuin ”ulkopuolisina” kontrolloida itseään, vaan kokeilujen myötä ja kehon reaktioita seuraamalla opitaan valitsemaan oikein.

5.4 Suomalainen elävän ravinnon syöjä

Suomalaista elävän ravinnon tyyppillistä syöjää voisi haastateltujen ja kyselyn perusteella luonnehtia kasvissyöjäksi, joka haluaa ruokavalinnoillaan ensisijaisesti parantaa terveyttään. Usein hän on keskiikäinen nainen, joka on hyvässä kunnossa mahdollisesta sairaudesta huolimatta. Hän on syönyt jo lapsena kasvisvoittoisesti, ollut kasvissyöjä pitkään ja tutustunut elävään ravintoon 1990-luvun alussa. Ihanteena on luonnollinen ruoka, joka ei sisällä lisäaineita. Elävän ravinnon syöjä kuitenkin soveltaa elävän ravinnon oppeja kriittisesti tehden itselle

sopivia poikkeuksia. Hän on tietoinen virallisista ravitsemussuosituksista, mutta suhtautuu niihin epäillen. Elävän ravinnon syöjä kokee harjoittavansa ehkäisevää terveydenhoitoa ja pysyvänsä terveenä juuri ruokavalionsa avulla.

Elävän ravinnon syöjät ovat erityinen ryhmä siinä mielessä, että he määrittelevät terveellisen ruoan tiukemmin kuin ”tavalliset” kuluttajat. Tavallinen, terveellinen ruoka ei ole heille ”tarpeeksi terveellistä”. Nivan ja Piironen (2005) mukaan kuluttajat kuvailevat terveellistä ruokavaliota monipuoliseksi ja korostavat kohtuullisuutta. Elävän ravinnon syöjät taas suhteellisen selvästi jättävät monet ruoat täysin ruokavalionsa ulkopuolelle, eivätkä erityisesti korosta monipuolisuutta. Epäterveelliseksi katsottuja ruokia ei syödä kohtuudella, vaan useimmat tällaiset ruoat yksinkertaisesti suljetaan ulos ruokavaliosta. Tiettyjä poikkeamia tehdään tietoisesti, eikä niitä välttämättä pidetä lainkaan ongelmallisina. Poikkeamat elävän ravinnon ruokavaliosta perustellaan erityisesti terveysyllä, mutta toisinaan myös vaihtelunhalulla.

Elävän ravinnon syöjät todella syövät terveellisesti; ihanne on omaksuttu jokapäiväisiin käytäntöihin. Ruokavalion noudattajat ovat joiltakin osin sisäistäneet terveellisyysajattelun valistuksen kannalta suorastaan esimerkillisellä tavalla. Heidän ruokavalionsa sisältää paljon kasviksia, hedelmiä, marjoja, siemeniä ja kasviöljyjä. Esimerkiksi suolaa ja eläinrasvoja taas käytetään hyvin vähän, eikä ruokia paisteta rasvassa. Elävän ravinnon syöjiä eivät vaivaa ylipaino, aikuisiän diabetes, korkea verenpaine tai kohonnut veren kolesteroli. Ruokavalio on yhteydessä myös alentuneeseen syöpärisktiin, sillä elävä ravinto sisältää runsaasti antioksidantteja. Paneutuminen ruokavalion paikoin monimutkaisiinkin käytäntöihin koetaan vaivan arvoiseksi, sillä ruokavalion edut koetaan hyvin konkreettisina omassa olotilassa.

Elävän ravinnon syöjät kokevat päättävänsä itse omasta terveydestään elintavoillaan, ja juuri vastuun ottaminen terveydestä on keskeistä ruokavaliossa. Haastatelluista monet puhuivat vastuun ottamisesta, ja kyselyyn vastanneista varsinkin ruokavaliota melko tiukasti noudattavat olivat sitä mieltä, että ihminen on itse vastuussa terveydestään. Tämä osoittaa jälleen kerran, että elävän ravinnon syöjien maailma kiinnittyy moderniin yhteiskuntaan tai elämään, jossa korostetaan yksilön vastuuta omasta toiminnastaan (Lupton 1994, Coveney 2000, ks. myös Jallinoja & Mäkelä 2007). Elävän ravinnon

syöjille ”terveellisyys” ei ole vain ihanne, jota kohti pyritään, vaan se on kokonaisvaltainen elämäntapa, joka parantaa ja eheyttää.

Elävän ravinnon syöjissä on erityistä myös se, että he ovat ruokavalinnoissaan pystyneet ylittämään terveyden ja nautinnon ristiriidan (ks. Warde 1997). Osittain kyse on askeettisesta nautinnosta, eli tiukka ruokavalio jo itsessään tuottaa mielihyvää (Coveney & Bunton 2003). Elävästä ravinnosta saadaan myös makunautintoa, sillä ruoka koetaan puhtaaksi ja raikkaaksi. Mielitymyksiä on jopa tietoisesti muokattu siten, että terveellinen ruoka koetaan erityisen maistuvaksi. Ruokavaliota ei noudateta tiukasti, eikä suhtautuminen ruokaan ole missään nimessä pakonomaista. Elävän ravinnon syöjät eivät pakkomielleisesti ja itseään kurittaen yritä syödä oikein, vaan he todella haluavat syödä terveellisesti. Epäterveelliset herkut eivät ole täysin kiellettyjä, vaan haluttaessa niitä voidaan hyvin syödä.

Elävän ravinnon ruokavalio on sisällöltään lähes vegaaninen, mutta se on enemmänkin yhteydessä muihin parantaviin ja eheyttäviin ruokavaliioihin kuin eettiseen kasvissyöntiin. Eläinperäisiä tuotteita vältetään enemmän terveysystistä kuin eettisistä syistä. Elävä ravinto rinnastuu vaihtoehtoiseen lääketieteeseen, sillä se korostaa kokonaisvaltaista terveyden hoitamista. Elävä ravinto on osaltaan myös eräänlaista perinteisen lääketieteen sairauskeskeisen ajattelun vastustamista. Ruokavalio tarjoaa käyttökelpoisen teorian terveydestä ja sairaudesta sekä kannustaa yksilöä itseään ottamaan aktiivisen roolin terveyden ylläpitämisessä ja parantumisessa.

6 ELÄVÄN RAVINNON TULEVAISUUS?

Huolimatta siitä, että elävä ravinto monessakin mielessä sopii hyvin terveyttä ja yksilön vastuuta korostavaan aikaamme, on ruokavalion suosio hiipumassa. Esitämme lopuksi neljä syytä kehitykseen: ruokavaliota ei ole kehitetty vastaamaan nykyaikaa, aihetta on tutkittu liikaa, ruokavalio ei ole tarpeeksi yhteisöllinen luonteeltaan ja siltä puuttuu vastustaja.

6.1 Suomalainen elävä ravinto on jäänyt päivittämättä

Yhdysvalloissa raakaruokavaliot ovat 1970-luvun jälkeen tulleet uudelleen suosituiksi 2000-luvun vaihteessa (Hobbs 2005; Olson 2002). Ne ovat uudistuneet, ja sairaiden viimeisestä toivosta on tullut menestyvien nelikymppisten keino maksimoida terveys, kauneus ja menestys – siis hyvinvointi. Oppaat ovat yhä vetoavampia ja myyvämpiä, ja raakaruokaliikkeeseen kuuluu selvästi nuoruuden ja suorituskyvyn korostuminen. Tätä ruokavaliota eivät luonnehdi kieltäytyminen ja itsekuri, vaan oleellista on nautinnon ja terveellisuuden yhdistäminen. Raakaravinnon iloista kertovat erilaiset karismaattiset luonnonparantajat, kokit, huippumallit ja muut asiantuntijat.

Suomalainen elävän ravinnon ruokavalio taas ei ole 1980- ja 1990-luvun huippuvuosien jälkeen kokenut samanlaista uutta aaltoa, vaan täällä luetaan vielä samaa Ervamaan 1983 ilmestynyttä opasta. Ruokavalion suosion laantumisen johtuu varmasti osaltaan siitä, ettei sillä ole ollut tukena innostuneita uudistajia tai muuttuneen tiedon päivittäjiä. *”Olis kyllä ihanaa, jos olis joku uus kirja, joku tekis semmosen, olis se kivaa sen takii, et se elävä*

ravinto se on vähä monet jutut on muuttunutki ja et tieto on mennyt eteenpäin vaan et ei oo kuka olis kirjoittanut sitä.” (Senni)

Kun elävä ravinto ei paljastunutkaan odotetuksi reuman parannuskeinoksi, sen julistettiin jo 1990-luvun puolivälissä olevan menossa ”pois muodista” (Metso 1995). Aiheesta julkaistujen lehtiartikkelien määrä kuvaa suosion laskua. Esimerkiksi Helsingin Sanomissa ilmestyi 1990-luvulla muutamia elävään ravintoon liittyviä artikkeleita, mutta 2000-luvun puolelta löytyi vain yksi (Mäntynen, 2002). Myös erilaisten terveislehtien julkaisemien artikkelien määrä ensin nousi 1980-luvulta alkaen ja hiipui sitten 1990-luvun lopussa. Tutkimustulokset todistivat elävän ravinnon edut ja samalla myös haitat, mikä vähensi ruokavalioon liitettyjä odotuksia. Mahdollisesti elävän ravinnon suosiota on syönyt myös uusi kasvisruokaliike erityisesti veganismin muodossa.

6.2 Ravitsemustutkimukset elävän ravinnon myytin purkajina

Toinen syy siihen, miksei uutta opasta ole kirjoitettu, saattaa olla elävää ravintoa koskevan tutkimustiedon lisääntynyt määrä. Kaikkea tietoa on vaikea hallita, mikä tekee elävän ravinnon oppaan kirjoittamisen haasteelliseksi erityisesti Suomessa, jossa nimenomaan elävän ravinnon tutkimusta on tehty paljon. Uudet, ulkomaiset raakaruokaoppaat jättävät usein huomiotta elävää ravintoa koskevan tutkimustiedon. Tämä johtuu todennäköisesti myös siitä, että tutkimustieto tavallaan vie ruokavaliolta sen valovoimaisuuden ja houkutusvoiman. Kirjoittajat asemoivat yleensä itsensä valtaviiran

tieteen ulkopuolelle ideologisista syistä ja korostavat omia kokemuksiaan. Jos raakaravinnon opettajat kertovat tieteellisistä tutkimuksista, niiden asema muuttuu uuden, mullistavan opin kertojasta tunnettujen tieteellisten tosiasioiden toistajiksi. Elävän ravinnon vahvuus on siinä, että se tarjoaa vaihtoehdoisen tavan elää ja lupauksen eräänlaisesta kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista.

Elävän ravinnon suomalaisilla puolestapuhujilla oli 1980-luvulla tarkoituksenaan saattaa ruokavalio tieteellisen tutkimuksen kohteeksi ja siten saada todisteita elävän ravinnon syöjien omakohtaisille kokemuksille siitä, että elävä ravinto todella edistää terveyttä. Tutkimukset osoittivatkin elävän ravinnon terveellisuuden, mutta samalla tutkijat pääsivät puuttumaan ruokavalioon. Utisoinnissa toteutettiin eräänlaista moraalisisäätelyä, jota on osoitettu myös kasvissyöjiä ja vegaaneja kohtaan. Valistajat korostivat, että elävän ravinnon syöjän on erityisen tärkeää noudattaa annettuja suosituksia käyttämällä esimerkiksi B₁₂-vitamiinivalmisteita. Tieteellä on erityinen asema sen määrittelyssä, mitä on oikein syöminen. Elävän ravinnon esimerkki vahvistaa, että Suomessa ravitsemustieteeseen luotetaan erityisen vahvasti. Jopa äärimmäisiä ruokavalioita noudattavat ottavat huomioon (ravitsemus)tieteellisen näkökulman ja ovat osa syömisestä tieteellistymisen diskurssia (ks. Niva & Mäkelä 2005). Suomessa ravitsemusdiskurssi on lopultakin aika yhtenäistä ja vankkumatonta. Ravitsemussuosituksien asema on melko hegemoninen ja vaihtoehdot tulkitetaan haastajan asemassa.

Elävän ravinnon ruokavalio kertoo samalla suomalaisesta yhteiskunnasta. On tärkeää olla järkevä ja kriittinen. ”Vääriin” uskomuksiin perustuvat ruokavalioita käännetään tieteen kielelle. Elävä ravinto on samaa sisällöltään riippumatta siitä, puhutaanko entsyymeistä vai ei, mutta henkisesti myytti elävän ravinnon entsyymeistä, elämänenergiasta ja puhdistavasta vaikutuksesta olisi tärkeä liikkeen elinvoimalle.

”Vaihtoehdoisissa hoitomuodoissa ei ole mitään mystistä, joka pakenisi tutkijaa huomattavasti joutuvansa tarkkailluksi”, kirjoittaa elävää ravintoa tutkinut Mikko Nenonen (1996, 10). Juuri myytin purkamisesta on kyse suomalaisen elävän ravinnon kehityksessä, ja tämä on osaltaan ollut syy liikkeen hiipumiseen. Yhdysvalloissa ja Britanniassa erilaiset asiantuntijat ovat voineet markkinoida raakaruo-
kavalioita niin, että vain kiinnostavat tutkimukset on otettu mukaan perusteluihin. Ajatus elävästä ruo-

asta verrattuna kuolleeseen vetoaa, samoin käsitys siitä, että tiede ei vielä ole löytänyt tätä ”oikeaa” vastausta elämän ongelmiin. Suomessa elävän ravinnon hyötyjä ja haittoja on tieteellisesti tutkittu ja julkisesti käsitelty, eikä se siksi vetoa uutuu-
dellaan ja vallankumouksellisuudellaan.

6.3 Heikko yhteisöllisyys

Kolmantena elävän ravinnon hiipumiseen vaikuttavana tekijänä voidaan pitää yhteisöllisyyden puuttumista. Yhdysvalloissa raakaruo-
kavalioiden kannattajat nähdään sosiaalisena liikkeenä, joka muodostaa raakaruo-
kayhteisön (raw foods community) (Hobbs 2005, 273). Myös suomalainen elävä ravinto täytti 1980- ja 1990-luvulla joitakin liikkeen tunnuspiirteitä (vrt. Kandel ja Peltola 1989, 330–334). Liikehdinnällä oli selvästikin oma ideologiansa, uusi tapa käsittää terveyden ja ruoan suhde. Toimijat olivat vahvasti sitoutuneita ruokavalioonsa ja sen edistämiseen. He alkoivat omakohtaisen kokemustensa innoittamina puhua elävän ravinnon puolesta. Tavoitteena oli elävän ravinnon tiedon levittäminen ja ruokavalion terveysvaikutuksia koskevan tutkimuksen aloittaminen. Varsinaista vastustajaa ei välttämättä nimetty, mutta ensisijaista oli epäterveelliseksi katsottujen ruokottumusten vastustaminen. Uusia jäseniä liike rekrytoi henkilökohtaisen vuorovaikutuksen lisäksi levittämällä tietoa erityisesti aikakauslehdissä. Liikkeellä oli paikallisia alayhdistyksiä eri puolilla Suomea. Silti toiminta oli melko pienimuotoista.

2000-luvun suomalaisia elävän ravinnon syöjiä voitaisiin nimittää ”itsenäisiksi kasvissyöjiksi” erotuksena kasvissyöjiin, jotka seuraavat karismaattisia johtajia (ks. Kandel & Peltola 1980, 330). Suomessa tällaisia Wigmoren kaltaisia karismaattisia johtajia ei ole ollut, mutta luonnollisesti jotkut elävän ravinnon puolestapuhujista olivat vahvoja vaikuttajia. ”Itsenäisten” elävän ravinnon syöjien näkemykset ovat moninaisia juuri siksi, ettei ole olemassa mitään ”ryhmän” linjaa, joka määritteli elävän ravinnon rajat. Elävän ravinnon syöjät eivät välttämättä miellä itseään osaksi yhteisöä, ja he päättävät ruokavalionsa sisällöstä omaksumalla tietoa hyvinkin erilaisista lähteistä. Juuri tästä syystä muun muassa ruokavalion periaatteista, sallituista poikkeamista, luonnollisuudesta ja muista tutkimuksessa käsitellyistä asioista ei ole löydettävissä yhtenäistä kuvaa, koska tulkintoja on niin monia ja niiden erilaisuus on sallittua.

Monet haastateltavat eivät tuntuneet kaipaavan yhteisöllisyyttä. Kenties osa ruokavalion viehätystä onkin juuri sen sallima yksilöllinen soveltaminen. On toki periaatteita ja oppeja, joita noudattaa, mutta toisaalta ei ole yhteisöä, joka kyseenalais-taisi omat käytännöt. Koska elävän ravinnon ruokavaliolla tavoitellaan monenlaista hyvinvointia ja terveyttä laajassa mielessä, ei sen noudattajilla ole samanlaista yhteistä päämäärää niin kuin esimerkiksi painonhallintaan ja laihtumiseen pyrkivällä dieeteillä, joissa osansa on yhteisön tuella (esim. Painonvartijat).

6.4 Vihollisen menettäminen

Neljäs merkittävä syy elävän ravinnon ruokavali-ion suosion laskuun on se, että se on lopullisesti menettänyt vihollisensa. Terveysruokavaliot perustuvat siihen, että ne tarjoavat vaihtoehdon muun maailman sairastuttaville ruokatavoille. Nykyään kuitenkin yksimielisyys terveiden ruokatapojen merkityksestä on niin suuri, että terveysruokaliikkeillä ei välttämättä ole tarpeeksi tarjottavaa. Tieteelliset tutkimukset osoittavat, että elävä ravinto on terveellinen elämäntapa, mutta niin on moni muukin ruokavalio. Jopa ruokateollisuus, joka on nimenomaisesti ollut terveysruokaliikkeiden hyvä vihollinen ja inspiraatio, on alkanut suoltaa markkinoille terveellisiä tuotteita. Näin terveysruokaliikkeet tavallaan vähitellen sulautuvat osaksi järjestelmää.

Elävän ravinnon tulevaisuus on todennäköisesti jäädä marginaaliseksi ruokavalioksi. Silti siinä kuitenkin toteutuu kiinnostavalla tavalla ihanne yksilöstä, joka ottaa vastuun omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan. Se tarjoaa kokonaisuuden, jossa toistuu antiikista peräisin oleva, vuosisatoja modernin lääketieteen rinnalla elänyt malli terveydestä kokonaisvaltaisena tilana. Elävä ravinto on nimenomaan *vaihtoehtoinen* tapa syödä ja hoitaa terveyttä, eikä se siksi voikaan saavuttaa suurten joukkojen suosiota.

KIRJALLISUUS

- Anon (1915) Uutta naistenelämää. *Terveys* 5 (7–8) 97–109.
- Anon (1921) Elävää ravintoa. O. Johnssonin esitelmä pohjoismaisessa veget. kongressissa. *Terveys* 11 (11–12) 3–11.
- Aro A (1999) Ravitsemus, dyslipidemiat ja ateroskleroosi. , Ravitsemustiede. Toim. A Aro, M Mutanen, M Uusitupa, 405–429. *Duodecim*. Helsinki.
- Arppe T, Mäkelä J, Väänänen V (2007) Elävä ravinto ja veganismi. Käsikirjoitus. Tulossa 2008.
- Atkinson P (1980) The symbolic significance of health foods. Teoksessa *Nutrition and lifestyles*. Toim. M Turner, 79–89. Applied Science Publishers Ltd. London.
- Bruce E (2003) *Living Foods for Radiant Health. The Authentic Guide to Using Fresh and Raw Foods*. Thorsons. London.
- Charter S (2004) *Eat More Raw. A Guide to Health and Sustainability*. Permanent Publications. Hampshire.
- Clement B (1998) *Living Foods for Optimum Health. Staying Healthy in an Unhealthy World*. Three Rivers Press. New York.
- Coveney J (2000) Food, morals and meaning. The pleasure and anxiety of eating. Routledge. London & New York.
- Coveney J, Bunton R (2003) In pursuit of the study of pleasure: implications for health research and practice. *Health: An Interdisciplinary Journal for the Social Study of Health, Illness and Medicine* 7 (2) 161–179.
- Diamond H, Diamond M (1987) *Elämäsi kuntoon*. WSOY. Porvoo, Helsinki, Juva,
- Donaldson MS (2001) Food and nutrient intake of Hallelujah vegetarians. *Nutrition & Food Science* 31 (6) 293–303.
- (2000) Metabolic vitamin B12 status on a mostly raw vegan diet with follow-up using tablets, nutritional yeast, or probiotic supplements. *Annals of Nutrition and Metabolism* 44 (5–6) 229–234.
- Eklöf M (2005) Vegetarisk (rå)kost och det reformerade livet. Maximilian Bircher-Benner och de svenska hälsokoströrelserna. Teoksessa *LYCHNOS. Årsbok för idé- och lärdoms historia*. Tema Mat. Toim. R Qvarsel, 245–272. Linköping University Electronic Press. Linköping. Saatavilla <http://www.ep.liu.se/ea/is/2006/005/006/index.html>.
- Elävän ravinnon yhdistys ry (1999) *Mitä elävä ravinto on*. Elävän ravinnon yhdistys ry. Helsinki. Julkaisematon lehtinen.
- (2001) *Herkutellaan elävällä ravinnolla*. Elävän ravinnon yhdistys ry. Helsinki.
- Elävän ravinnon ystävä (1999) (3) 2.
- Ervamaa E (1983) *Elävä ravinto*. WSOY. Porvoo Helsinki Juva.
- Eskola J, Suoranta J (1998) Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Vastapaino. Tampere.
- Friman, T (1991) Ensimmäinen tutkimus osoitti: Elävä ravinto elvyttää. *Kodin Kuvalehti* 24 (5) 46.
- Ganss C, Schlechtriemen M, Klimek J (1999) Dental erosions in subjects living on a raw food diet. *Caries Research* 33 (1) 74–80.
- Gerson M (1978) The cure of advanced cancer by diet therapy: a summary of 30 years of clinical experimentation. *Physiol Chem Phys* 10 (5) 449–464.

- Hartling, O (2003) Kirstine Nolfi (1881–1957). Kvinfos. Saatavilla osoitteessa <http://www.kvinfo.dk/side/170/bio/1126/> (27.3.2007) .
- Heinonen P (2004) Hiivaongelmat. Suoliston merkitys terveydelle. Edita. Helsinki.
- Heinonen P, Silvo S (2004) Satumaista voimaa arkeen. Uutta puhtia jaksamiseen. Gummerus. Jyväskylä.
- Heinonen S (2006) Raitis, raadoton ravinto – vaihtoehtoviljelijät ja -kuluttajat 1900-luvun alun Suomessa. Teoksessa Ruokakysymys: Näkökulmia yhteiskuntatieteelliseen elintarviketutkimukseen. Toim. T Mononen, T Silvasti, 88–112. Gaudeamus. Helsinki.
- Helakorpi S, Patja K, Prättälä R, Uutela A (2007) Suomalaisen aikuisväestön terveystietäytyminen ja terveys, kevät 2006. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B1. Helsinki.
- Hess DJ (2002) The Raw and the Organic: Politics of Therapeutic Cancer Diets in the United States. *Annals, AAPSS* 583 (1) 76–96.
- Hobbs SH (2005) Attitudes, Practices, and Beliefs of Individuals Consuming a Raw Foods Diet. *Explore* 1 (4) 272–277.
- (2002) Raw Foods Diets. Review of the Literature. The Vegetarian Resource Group. Saatavilla <http://www.vrg.org/journal/vj2002issue4/rawfoodsdiets.htm>.
- Hänninen O, Nenonen M, Ling WH, Li DS, Sihvonen L (1992) Effects of eating an uncooked vegetable diet for one week. *Appetite* 19 (3) 243–254.
- Hänninen O, Kaartinen K, Rauma AL, Nenonen MT, Törrönen R, Häkkinen AS, Adlercreutz H, Laakso J (2000) Antioxidants in vegan diet and rheumatic disorders. *Toxicology* 155 (1–3) 45–53.
- Hänninen O, Rauma AL, Kaartinen K, Nenonen M (1999) Vegan diet in physiological health promotion. *ACTA Physiologica Hungarica* 86 (3–4) 171–180.
- Jalkio H (1925) Vitamiiniravintoa. Ohjeita keittämättömien ruokien valmistuksessa. Suurlinnan lepo- ja terveydenhoitokoti. Perkjärvi.
- Jallinoja, P, Mäkelä J (2007) Kuka on vastuussa ylipainosta? *Yhteiskuntapolitiikka* 72 (1) 88–94.
- Kaartinen K, Lammi K, Hypen M, Nenonen MT, Hänninen O, Rauma AL (2000) Vegan diet alleviates fibromyalgia symptoms. *Scandinavian Journal of Rheumatology* 29 (5) 308–313.
- Kandel R, Pelto G (1980) The Health Food Movement: Social Revitalization or Alternative Health Maintenance System? Teoksessa *Nutritional Anthropology. Contemporary Approaches to Diet & Culture*. Toim. N Jerome, R Kandel, G Pelto, 327–363. Redgrave Publishing Company. New York.
- Kansanen T (1991) Elävää ravintoa jos ei muukaan auta. *Terveys* 2000 6 (6) 34–37.
- Kennedy G (1998) Children of the Sun. A Pictorial Anthology from Germany to California 1883–1949. Nivaria Press. Ojai.
- Koebnick C, Strassner C, Hoffmann I, Leitzmann C (1999) Consequences of a Long-term Raw Food Diet on Body Weight and Menstruation: Results of a Questionnaire Survey. *Annals of Nutrition & Metabolism* 43 (2) 69–79.
- Kojo, M (1993) Kasviksilla terveen elämän pohja. *TEE* 26 (1) 24–27.
- Lehtonen, R (1985) Palatkaamme esi-isien ruokaan: elävään ravintoon. *Uusi nainen* (12) 18–20.
- Lehtonen U (1982) Opettelisinko kasvissyöjäksi. Otava. Helsinki.
- Lévi-Strauss C (1967) *Structural Anthropology*. Doubleday, Garden City, New York.
- Lindeman M, Keskivaara P, Roschier M (2000) Assessment of Magical Beliefs about Food and Health. *Journal of Health Psychology* 5 (2) 195–209.
- Ling WH, Hänninen O (1992) Shifting from a conventional diet to an uncooked vegan diet reversibly alters fecal hydrolytic activities in humans. *The Journal of Nutrition* 122 (4) 924–930.
- Luonnonmaa S (1927) Uusi parannusoppi ja luontainen terveydenhoito ynnä ohjeita tavallisimpien tautien ja kipujen parantamiseen sekä kasvisruokien laittamiseen kodeissa. Tekijä. Paimio.
- Lupton D (1994) *Medicine as Culture. Illness, disease and the body in Western societies*. Sage. London.
- Matilainen P (1989) Elävä ravinto on tie terveyteen. *TEE* 21 (5) 14–16.
- Meyer-Renschhausen E, Wirtz A (1999) Dietetics, Health Reform and Social Order: Vegetarianism as a Moral Physiology. The Example of Maximilian Bircher-Benner (1867–1939). *Medical History* 43 (3) 323–341.
- Metso, J (1995) Reumayhteisö on kuin hiekkalattikko. *Helsingin Sanomat* 27.10.1995.
- Mäkelä J (2002) Syömisrakenteen ja kulttuurin vaihtelu. Kuluttajatutkimuskeskus. Helsinki.

- Mäkeläinen E (1988) Elävän ravinnon instituutti. T-suurkeittiösanomat (9) 4–8.
- Mäntynen, L (2002) Elävästä ravinnosta muodostui elämäntapa. Helsingin Sanomat 10.1.2002.
- Nenonen M (1995) Vegan Diet, Rich in Lactobacilli (“Living Food”): Metabolic and Subjective Responses in Healthy Subjects and in Patients with Rheumatoid Arthritis. University of Kuopio. Kuopio.
- Nenonen M (1996) Elävä ravinto. Vaihtoehtoista lääkintää. TEE 29 (2) 10–12.
- Nenonen MT, Helve TA, Rauma, AL, Hanninen OO (1998) Uncooked, lactobacilli-rich, vegan food and rheumatoid arthritis. British Journal of Rheumatology 37, 274–281.
- Niemi M (1995) Aurinkoinen ruoka – ravinto lääkkeenä. Aquarian. Helsinki.
- Nison P (2004) The raw life. Becoming natural in an unnatural world. 343 Publishing Company. West Palm Beach.
- Niva M, Mäkelä J (2005) Tieteellistettyä syömistä ja tuotteistettua terveellisyyttä. Yhteiskuntapolitiikka (70)4:440–450.
- Niva M, Piironen S (2005) ”Kohtuudella kaikkea”. Maallikot ja asiantuntijat terveellisestä syömisestä. Teoksessa Vox consumptoris. Kuluttajan ääni. Kuluttajatutkimuskeskuksen vuosikirja 2005. Toim. J Leskinen, H Hallman, M Isoniemi, L Perälä, T Pohjoisaho, E Pylvänäinen, 141–161. Kuluttajatutkimuskeskus. Helsinki.
- Nolfi K (1980) Elävä ravinto. Mikä merkitys sillä on kansanterveydelle? Terveystieteiden tutkimuskeskus. Helsinki.
- (1976) Ravinto lääkkeenä – lääke ravintona. Suomen luontaisterveyden liitto. Helsinki.
- Ollikainen M (1996) Elävällä ravinnolla elämälaatua. TEE 29 (5) 14–18.
- Olson K (2002) Eat It Raw. Utne Reader. Saatavilla <http://www.utne.com/cgi-bin/udt/im.display.printable?client.id=utne&story.id=2638>.
- Peltokoski J (1999) Käyn rehuilla. Veganismi kokemuksena ja kollektiivisena toimintana. Tampereen yliopisto. Tampere.
- Piironen S, Järvelä K (2006) Kokemuksella ja tiedolla. Tutkimus kuluttajien ruoan valinnasta. Julkaisuja 8. Kuluttajatutkimuskeskus. Helsinki.
- Pitkänen K (1990) Myrkyä, sanoi Tohtori Lybeck. Rokotustaistelu Suomessa 1900-luvun alkuvuosikymmenillä. Teoksessa Arki ja murros. Tutkielmia keisariajan lopun Suomessa. Toim. M Peltonen, 123–140. Suomen Historiallinen Seura. Helsinki.
- Prättälä R (1986) Mitä tutkimukset kertovat vegetarismista ja luontaistuotteiden käytöstä. Kotitalous 50 (10) 19–22.
- Rauma AL (1996) Nutrition and Biotransformation in Strict Vegans (Eaters of “Living Food”). University of Kuopio. Kuopio.
- Rauma AL, Törrönen R, Hänninen O, Mykkänen H (1995) Vitamin B-12 status of long-term adherents of a strict uncooked vegan diet (“living foods diet”) is compromised. Journal of Nutrition 125 (10) 2511–2515.
- Rautavaara T (1954) Mikä on ihmisen luonnollinen ravinto. Helsingin Wäerland-yhdistys. Helsinki.
- Rautavaara T, Suomalainen R (1981) Idätä itse. WSOY. Porvoo, Helsinki, Juva.
- Ruokatieto 2005 (2005) Suomen Gallup Elintarviketieto oy. Espoo.
- Saher M (2006) Everyday beliefs about food and health. University of Helsinki. Helsinki.
- Shurupov, K (1993) Miten syntyi elävän ravinnon yhdistys? Elävän ravinnon ystävä (3) 6–15.
- Shurupov K (1995) Elävästä ravinnosta ja elävän ravinnon yhdistyksestä. Vegaia talvi 1995. Saatavilla <http://www.vegaaniliitto.fi/vegaia/1995/talvi/vegaia495ery.html>.
- Silverman, D (2000) Doing Qualitative Research. A Practical Handbook. Sage. London.
- Sinisalo, A (1952) Elävä ravinto. Vegetaarinen aikakauslehti 2 (1) 9–10
- Soisalo S (1992) Elävä ravinto – hyödyt & haitat. Kotilääkäri (4) 64–65.
- (1990) Tiedekin jo uskoo elävään ravintoon. Kotilääkäri (6–7) 18–23.
- Snellman T (1977) Suomalainen ihanneravinto: laktovegetarismien käsikirja: ravinto-ohjeita terveille ja sairaille. Karisto. Hämeenlinna.
- Strassner C, Doerries S, Kwanbunjan K, Leitzmann C (1997) Raw food eaters: Health Habits and Nutrient Intake. Saatavilla http://www.uni-giessen.de/fbr09/nutr-ecol/veroe_montreal.php.
- Streng J (1994) Kasvissyönnin historia pähkinäkuoressa. Vegaia talvi 1994. Saatavilla <http://www.vegaaniliitto.fi/vegaia/1994/talvi/vegaia494historia.html>.
- Suomen tilastollinen vuosikirja 2006 (2006). Tilastokeskus. Helsinki
- Svennevig M (1988) Minun valintani. WSOY. Porvoo, Helsinki, Juva.

- Tolonen I (1997a) Finnish Living Food Association. Living food in Finland. EVU News (4). Saatavilla <http://www.european-vegetarian.org/evu/english/news/news974/finland.html>.
- Tolonen I (1997b) Puheenjohtajan palsta. Elävän ravinnon ystävä (1).
- Uljas R (2001) Viisaan vegaanin keittiössä 2. Voi hyvin 16 (2) 40–46.
- Uuskallio T (1928) Ihmisen ravitseminen. Kristillinen työkansa. Tampere.
- Waerland A, Waerland E (1986) Terveiden avain. Waerland-järjestelmän teoria ja käytäntö. Karisto. Hämeenlinna.
- Warde, A (1997) Consumption, Food and Taste: Culinary Antinomies and Commodity Culture. Sage. London.
- Wigmore A (1984) The Hippocrates Diet and Health Program. Avery. New Jersey.
- (1985) Parantavat voimavarat. Tie kehon ja mielen rauhaan. WSOY. Porvoo.
- Wigmore A (2003) Elävän ravinnon ruokaohjeita. 3. painos, 1. painos 1986. WSOY. Porvoo.

LIITE 1

Haastattelupyynnö, julkaistu Elävän Ravinnon Ystävä -lehdessä 4/2005

Kuluttajatutkimuskeskuksessa (KTK) on käynnissä yhteiskuntatieteellinen tutkimus, jossa tarkastellaan elävän ravinnon ruokavaliota. Tutkimusta rahoittaa Suomen Akatemia ja se on osa laajempaa hanketta, jota koordinoi prof. Pekka Sulkunen Helsingin yliopiston sosiologian laitokselta. Kuluttajatutkimuskeskuksessa hankkeen toteuttavat tutkimuspäällikkö, VTT Johanna Mäkelä ja tutkimusavustaja, yhteiskuntatiet. yo. Virpi Väänänen. KTK on kauppa- ja teollisuusministeriön alaisuudessa toimiva itsenäinen ja riippumaton valtion tutkimuslaitos (lisätietoja www.kuluttajatutkimuskeskus.fi).

Tutkimuksen kohteena on elävän ravinnon ruokavalio ja elävää ravintoa syövät suomalaiset. Tutkimusta varten haluaisimme haastatella elävän ravinnon ruokavaliota joko täysin tai osin noudattavia henkilöitä. Haastatteluissa on tarkoitus keskustella mm. ruokavalion peruseriaatteista, ruokavalioon siirtymisen syistä, omakohtaisista kokemuksista elävästä ravinnosta sekä muista seikoista, joita haastateltavat haluavat itse tuoda esille. Haastattelut nauhoitetaan analyysia varten, mutta tutkimukseen osallistuminen on luottamuksellista eikä osallistujia ole mahdollista identifioida raportoinnissa.

Toivoisimme haastateltaviksi eri-ikäisiä naisia ja miehiä, mutta tärkeintä on oma kiinnostus osallistua tutkimukseen. Haastattelut tekee Virpi Väänänen. Haastatteluun on hyvä varata aikaa 1–2 tuntia. Haastattelu voidaan tehdä haastateltavan itse valitsemassa paikassa tai haastateltava voi tulla KTK:n tiloihin Kaikukadulle Helsingissä (lähellä Hakaniemeä). Haastateltaville korvataan matkakulut, mutta muuta korvausta tutkimukseen osallistumisesta ei makseta. Tutkimuksen valmistumisesta ja tuloksista tiedotetaan osallistuneille.

Toivomme kiinnostuneiden ottavan yhteyttä joko sähköpostitse tai puhelimitse (voit jättää soittopyynnön). Vastaaamme myös mielellämme mahdollisiin kysymyksiin.

Yhteydenottoja toivoen

Johanna Mäkelä puh. (09) 7726 7725
s-posti: johanna.makela@kuluttajatutkimuskeskus.fi

Virpi Väänänen puh. (09) 7726 7730
s-posti: virpi.vaananen@kuluttajatutkimuskeskus.fi

Kuluttajatutkimuskeskus
PL 5 (käyntiosoite Kaikukatu 3)
00531 Helsinki

LIITE 2

Haastattelurunko

9.1.2006

1. Yleistä elävästä ravinnosta ja omasta ruokavaliosta

- Voisitko lyhyesti kertoa, mitkä ovat sinun mielestäsi elävän ravinnon pääperiaatteet?
- Kertoisitko, millainen oma ruokavaliiosi on?
- Millainen on tyypillinen päivä?
- Miten tarkasti noudatat ruokavaliota? Syötkö pelkkää elävää ravintoa? Syötkö lihaa, kalaa, maitotuotteita, viljoja, kypsennettyä ruokaa?
- Millaisia valmistustapoja käytät? (idätys, mehustus, hapatus jne.)
- Millaisia raaka-aineita käytät, mistä hankit ne?
- Onko sinulla jotain vaatimuksia raaka-aineille?
- Noudatko jonkinlaisia sääntöjä ruoka-aineiden yhdistelystä? Miksi?

2. Elävään ravintoon siirtymisen syyt ja oma elintapamuutos

Miksi ja miten?

- Kuinka kauan olet ollut elävän ravinnon syöjä?
- Miksi aloitit elävän ravinnon? Miksi kiinnostuit juuri elävästä ravinnosta? Mistä sait ”sysäyksen”?
- Mistä sait ensimmäisen kerran tietää elävästä ravinnosta?
- Miten aloitit elävän ravinnon ruokavalion? Miten siirryit elävään ravintoon, vähitellen vai yhtäkkiä?
- Jotkut kertovat saaneensa siirtymävaiheessa puhdistumisoireita, Elävän ravinnon yhdistyksen internet-sivuilla mainittu ”vieroitusoireina” (detox-oireita). Koitko sinä tällaisia?
- Mitä tapahtui? (pänsärky, väsymys, palelu jne.)
- Mistä se mielestäsi johtui?
- ERY:n sivuilla mainitaan myös ”parantumiskriisi”, jossa esim. ilmaantuu ihottumia. ERY:n mukaan kaikki eivät joudu kokemaan tätä kriisiä. Koitko sinä tällaista?
- Mistä sait neuvoja ja apua muutokseen? Luitko joitakin oppaita? Kävitkö elävän ravinnon kursseilla? Vertaistuki?
- Koska liityit Elävän ravinnon yhdistykseen?
- Mikä on ollut muutoksessa helppoa/vaikeaa, mistä on ollut helppo/vaikeaa luopua?
- Minkälaisia päätöksiä omassa elämässä on pitänyt tehdä?
- Olitko etsinyt jo ennen elävää ravintoa muutosta elämäsi? Olitko kokeillut muita ruokavaliota (kuin sekaruokavaliota)?

Muutos

- Suhtaudutko syömiseen/syömiseesi ja elämääsi toisella tavalla kuin ennen?
- Millaisia vaikutuksia tai hyötyä elävän ravinnon ruokavalioon siirtymisellä on ollut?
- Tuntuuko sinusta, että muutos oli välttämätön?
- Tuleeko mieleesi tilanteita, jossa olisit ollut erityisen ylpeä tai tyytyväinen elintapamuutoksestasi?
- Onko valmistustavoissa jotakin, joka vaati erityisesti uuden lähestymistavan ruoanlaittoon?
- Onko jokin asia, jossa ei syntynyt toivottua muutosta?
- Onko elävässä ravinnossa jotain kielteistä?

3. Elävä ravinto vs. sekaruokavalio

- Kaipaanko joskus sitä ruokaa, jota söit ennen elävään ruokaan siirtymistä ? Esim.?
- Syötkö joskus myös kypsennettyä ravintoa? Kuuluuko se ruokavalioosi vai tapahtuuko se satunnaisesti?
- Miksi mielestäsi ihmiset yleensä syövät kypsennettyä, kuumennettua ruokaa?
- Mitä huonoa tavallisessa, kypsennetyssä ruoassa on?
- Onko elävästä ravinnosta ollut jotakin terveydellistä hyötyä? Onko sinulla jotain sairauksia joiden oireet ovat helpottuneet ruokavaliolla?

4. Sosiaalisuus, yhteisöllisyys

- Noudattavatko mahd. muut perheenjäsenet elävää ravintoa, entä muu lähipiiri, ystävät?
- Minkälaisia kokemuksia heillä on ollut elävästä ravinnosta?
- Onko ruokavalion takia tullut ongelmia esim. vierailuilla tai muissa sosiaalisissa tilanteissa?
- Tuntuuko joskus ”yksinäiseltä” syödä elävää ravintoa?
- Miten muut ovat suhtautuneet muutokseen?
- Ovatko ympärillä olevat ihmiset vastustaneet muutosta?
- Tiedätkö, kuinka paljon Suomessa on elävän ravinnon syöjiä? Pidetäänkö yhteyttä, miten?
- Miten tärkeä Elävän ravinnon yhdistys ja sen toiminta on sinulle ollut?
- Mistä tietoa ja tukea? Kirjat, yhdistys, netti
- Seuraatko elävän ravinnon keskustelua netissä? Minkälaisia sivustoja? Kirjoitteletko itse elävän ravinnon keskustelupalstoille tai muualle?
- Yhteydet muihin maihin?

5. Hyvä vs. paha ruoka

- Nyt kun sinulla on jo kokemuksia X ajalta elävästä ravinnosta, mikä sinusta on hyvää ruokaa, mikä ei ole? Minkälaista on huono ruokaa? Entä epäterveellistä?
- Voisitko sanoa esimerkin jostakin erityisen terveellisestä ruoasta? Entä epäterveellisestä? (ääripäät)
- Onko ruokia, jotka ovat kiellettyjä tai joita ei pitäisi syödä? Miksi?
- Mikä erottaa terveellisen epäterveellisestä? Onko eron tekeminen helppoa?
- Suomalaiset kansalliset ravitsemussuositukset uusittiin äskettäin, mitä mieltä olet virallisista ravitsemussuosituksista?
- Syötkö lisäravinteita (vitamiinit, rasvahapot ym.)?

- Oletko huomannut muutoksia omassa kehossasi elävään ravintoon siirtymisen jälkeen? (Oletko mielestäsi oppinut paremmin ymmärtämään tai tulkitsemaan mitä kehosi tarvitsee?, kehon viisaus?)
- Tuntuuko sinusta, että joskus tekee erityisesti mieli jotain tiettyä ruokaa?
- Onko tämä merkki jostakin puutostilasta?

6. Taustatiedot

- syntymävuosi, ammattiasema, koulutus, perhetilanne

LIITE 3

Kyselylomake ELÄVÄN RAVINNON RUOKAVALIOTA KOSKEVA KYSELY – syksy 2006 / KTK

Ympyröikää kunkin kysymyksen kohdalla omaa tilannettanne tai näkemystänne parhaiten vastaavan vaihtoehdon numero. Joissakin kysymyksissä vastaus kirjoitetaan sille varattuun tilaan.

1. Kuinka usein seuraavat ruoat ja juomat kuuluvat nykyiseen ruokavalioonne? Ympyröikää yksi vaihtoehto jokaiselta riviltä.

| | päivittäin | viikoittain | kuukausittain | harvemmin | ei koskaan |
|--|-------------------|--------------------|----------------------|------------------|-------------------|
| 1. Tuoreet kasvikset | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Hedelmät ja marjat | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Pähkinät ja siemenet | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Idut ja versot | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Hunaja | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Hapatetut tuotteet (hapankaali, viljajogurtit, uudistusjuoma ym.) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Kylmäpuristetut kasvisöljyt | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Ei-kylmäpuristetut kasvisöljyt | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Kypsennetyt kasvikset | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Soijapavut tai tofu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Kypsentämättömät viljaruoat (raakapuuro, kuivatettu leipä) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Kypsennetty leipä | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Kypsennetyt leivonnaiset | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Valmisruoat | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Vehnänorasmehu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Alkoholijuomat | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Musta tee | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Vihreä tee | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Kahvi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Liha | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. Kala | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Kananmuna | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. Maitotuotteet | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. Juustot | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. Voi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. Margariini | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. Muu, mikä? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

2. Kuinka usein käytätte seuraavia ruoanvalmistustapoja? Ympyröikää yksi vaihtoehto jokaiselta riviltä.

| | päivittäin | viikoittain | kuukausittain | harvemmin | ei koskaan |
|-----------------|-------------------|--------------------|----------------------|------------------|-------------------|
| 1. Liotus | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Idätys | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Versotus | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Pilkkominen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Mehustus | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Tehosekoitus | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Maitohapatus | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Kuivatus | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Kypsennys | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Muu, mikä? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

3. Kuinka tärkeinä pidätte seuraavia ruuan ominaisuuksia? Ympyröikää yksi vaihtoehto jokaiselta riviltä.

| | erittäin tärkeä | jonkin verran tärkeä | ei lainkaan tärkeä |
|--|------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| 1. kypsentämätön | 1 | 2 | 3 |
| 2. terveellinen | 1 | 2 | 3 |
| 3. vähärasvainen | 1 | 2 | 3 |
| 4. vähäsuolainen | 1 | 2 | 3 |
| 5. kotimainen | 1 | 2 | 3 |
| 6. edullinen | 1 | 2 | 3 |
| 7. lisäaineeton | 1 | 2 | 3 |
| 8. luonnonmukaisesti tuotettu (luomu) | 1 | 2 | 3 |
| 9. helppo valmistaa | 1 | 2 | 3 |
| 10. hyvänmakuinen | 1 | 2 | 3 |
| 11. perinteinen | 1 | 2 | 3 |
| 12. itse valmistettu | 1 | 2 | 3 |
| 13. sisältää luontaisesti paljon vitamiineja | 1 | 2 | 3 |
| 14. sisältää lisättyjä vitamiineja | 1 | 2 | 3 |
| 15. sisältää eläviä entsyymejä | 1 | 2 | 3 |

4. Mikä seuraavista vaihtoehtoista kuvaa parhaiten nykyistä tilannettanne?

- 1 Syön pelkästään elävää ravintoa
- 2 Syön lähes pelkästään elävää ravintoa
- 3 Noin puolet ravinnostani on elävää
- 4 Sovellan joitakin elävän ravinnon periaatteita ruokavaliossani
- 5 Hyvin pieni osa ravinnostani on elävää
- 6 En syö lainkaan elävää ravintoa

5. Kuinka pitkään olette syönyt elävää ravintoa?

_____ vuotta.

6. Oletteko syönyt elävää ravintoa yhtäjaksoisesti vai ajoittain? Voitte valita myös molemmat vaihtoehdot.

- Yhtäjaksoisesti
 Ajoittain

7. Ovatko jotkin asiat mielestänne hankalia elävän ravinnon ruokavaliossa? Voitte valita useita vaihtoehtoja.

- 1 Elävän ravinnon valmistaminen on työlästä
- 2 Perheenjäsenillä on erilainen ruokavalio
- 3 Muiden suhtautuminen
- 4 Elävää ravintoa on harvoin tarjolla kodin ulkopuolella
- 5 Minun tekee mieli ruokaa, joka ei ole elävää ravintoa
- 6 Ruokavaliosta on vaikea saada riittävästi tietoa
- 7 Muu hankaluus, mikä? _____
- 8 En koe elävän ravinnon ruokavaliota lainkaan hankalana

8. Mistä olette elävään ravintoon siirtyessänne hankkinut tietonne ruokavaliosta? Voitte valita useita vaihtoehtoja.

- 1 Elävän ravinnon yhdistyksestä
 2 Elävää ravintoa tarjoavasta ravintolasta
 3 Ystävältä, tuttavalta tai sukulaiselta
 4 Kursseilta
 5 Lehdistä
 6 Internetistä
 7 Kirjoista, mistä? _____
 8 Muualta, mistä? _____

9. Mitä mieltä olette seuraavista väittämistä? Ympyröikää yksi vaihtoehto jokaiselta riviltä.

| | täysin samaa mieltä | osittain samaa mieltä | ei samaa eikä eri mieltä | osittain eri mieltä | täysin eri mieltä |
|---|---------------------|-----------------------|--------------------------|---------------------|-------------------|
| 1. Kuumentaminen on haitallista, koska se tuhoaa ruoan entsyymejä. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Kuumentaminen on haitallista, koska se tuhoaa ruoan vitamiineja. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. On tärkeää huolehtia ravinnon happo-emästasapainosta. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Ruoka-aineiden yhdistelysäännöt ovat tärkeitä. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Elävä ravinto on ihmisen luonnollinen ruokavalio. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Liha ei sovellu ihmisen elimistölle. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Arvostan ruoassa enemmän sen ravitsevuutta kuin hyvää makua. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Elävä ravinto sopii kaikille. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Ihminen on itse vastuussa terveydestään. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Virallisiin ravitsemussuosituksiin voi luottaa. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

10. Miksi syötte elävää ravintoa? Ympyröikää kolme tärkeintä syytä.

- 1 Terveysten edistäminen
 2 Sairausten oireiden helpottaminen
 3 Sairausten parantaminen
 4 Läheisen tukeminen
 5 Fyysinen virkeys
 6 Henkinen virkeys
 7 Uskonnolliset syyt
 8 Eettiset syyt
 9 Ekologiset syyt
 10 Painonhallinta
 11 Elävä ravinto sopii minulle
 12 Muu, mikä? _____

11. Mitä vaikutuksia olette huomannut elävän ravinnon ruokavalion noudattamisella olevan? Voitte valita useita vaihtoehtoja.

- 1 Sairausten oireiden helpottuminen
 2 Terveenä pysyminen
 3 Lisääntynyt virkeys
 4 Vähentynyt unen tarve
 5 Harvemmin flunssia
 6 Terveempi iho
 7 Tasapainoisempi olo
 8 Laihtuminen
 9 Haju- tai makuaistin herkistyminen
 10 Muu, mikä? _____
 11 En ole huomannut mitään vaikutuksia.

12. Onko elävällä ravinnolla ollut joitakin epämiellyttäviä vaikutuksia?

Ei

Kyllä, mitä? _____

13. Oletteko hakenut elävästä ravinnosta apua johonkin sairauteen tai terveysongelmaan?

En *Siirtykää kysymykseen 15.*

Kyllä, mihin? _____

14. Onko elävä ravinto auttanut sairauteenne tai terveysongelmaanne?

Ei

Kyllä, millä tavalla? _____

15. Oletteko kokeillut muita ruokavalioita?

En

Kyllä, mitä? _____

16. Oletteko kokeillut joitakin vaihtoehtohoitoja? (esim. homeopatia, akupunktio, vyöhyketerapia ym.)

1 En ole kokeillut

2 Olen kokeillut mutta en käytä enää

3 Käytän satunnaisesti, mitä? _____

4 Käytän säännöllisesti, mitä? _____

17. Käytättekö lisäravinteita tai vitamiineja?

1 En käytä

2 Käytän satunnaisesti, mitä? _____

3 Käytän säännöllisesti, mitä? _____

18. Minä vuonna olette syntyneet? _____

19. Sukupuoli

1 Nainen

2 Mies

20. Kotitaloustyyppi

1 Yhden aikuisen talous

2 Avio-/avopari, ei kotona asuvia lapsia

3 Yhden tai kahden huoltajan lapsiperhe, jossa alle 18-vuotiaita lapsia

4 Muu talous

21. Koulutus. Ympyröikää ylin koulutusaste

1 Perusaste (kansa-, kansalais-, keski- tai peruskoulu)

2 Keskiaste (ammattikoulu, lukio tai opisto)

3 Korkea-aste (ammattikorkeakoulu, korkeakoulu tai yliopisto)

22. Nykyinen elämäntilanne

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1 Työssä | 4 Opiskelija |
| 2 Kotiäiti tai -isä | 5 Eläkeläinen |
| 3 Työtön | 6 Muu, mikä? _____ |

23. Asuinpaikka

- | | |
|--------------------------|--------------------|
| 1 Pääkaupunkiseutu | 4 Itä-Suomen lääni |
| 2 Muu Etelä-Suomen lääni | 5 Oulun lääni |
| 3 Länsi-Suomen lääni | 6 Lapin lääni |

24. Asuinalue

- 1 kaupungin keskusta
- 2 esikaupunkialue tai kaupungin lähiö
- 3 maaseutukunnan keskus tai muu taajama
- 4 maaseudun haja-asutusalue

Lopuksi voitte vielä vapaasti esittää näkemyksiänne kyselyn aihealueista tai kommentoida lomaketta.

KIITOS VAIVANNÄÖSTÄNNE!

LIITE 4

Lista aineiston luokittelussa käytetyistä koodeista:

| | |
|--|---|
| <p>1. Mitä on elävä ravinto? auktoriteetit entsyymit happo-emäs periaatteet raaka-aineet ruokavalio valmistustavat vehnänoras yhdistely</p> <p>2. Ruokavalioon siirtyminen helppoudet ja vaikeudet henkilöt internet muutoskertomus opaskirjat puhdistuminen sairaudet suolihuuhtelut syyt</p> <p>3. Ruokavalion soveltaminen kaipaaminen kausivaihtelu kypsentäminen olosuhteiden vaikutus poikkeamat prosentit sääntöjen merkitys</p> <p>4. Ruokavalion aiheuttamat muutokset keho vaikutukset kuuntelu kehon mieli vaikutukset mieltymysmuutokset</p> | <p>5. Yhteisöllisyys ja yksilöllisyys ERY instituutti muiden suhtautuminen vaikeat tilanteet yhteisön kaipaaminen yhteydet muihin yksilöllisyys</p> <p>6. Luonnollisuus ja epäluonnollisuus jalostus kemikaalit kulutuskriittisyys Lévi-Strauss liha lisäravinteet luonnollisuus miksi kypsennetään?</p> <p>7. Terveellisyys ja epäterveellisyys hyvä ja paha ravitsemustiede terveellisyys ääripää</p> <p>8. Muuta eettisyys ekologisuus julkisuus kasvissyönti kulttuurierot lapsuus muuta pettymykset raaka vs. elävä taustatiedot tulevaisuus uskonto vaihtoehtohoidot vastuu terveydestä</p> |
|--|---|

LIITE 5

Kyselyn tulokset. N = 239.

Huom! Pyöristysten vuoksi prosentiosuuksien yhteenlaskettu summa ei aina ole 100 %.

1. Kuinka usein seuraavat ruoat ja juomat kuuluvat nykyiseen ruokavalioonne? Ympyröikää yksi vaihtoehto jokaiselta riviltä.

| | päivittäin | viikoittain | kuukausittain | harvemmin | ei koskaan |
|--|------------|-------------|---------------|-----------|------------|
| 1. Tuoreet kasvikset | 95 | 5 | 0 | 0 | 0 |
| 2. Hedelmät ja marjat | 94 | 6 | 0 | 0 | 0 |
| 3. Pähkinät ja siemenet | 52 | 31 | 11 | 6 | 0 |
| 4. Idut ja versot | 20 | 26 | 23 | 29 | 2 |
| 5. Hunaja | 18 | 27 | 19 | 26 | 10 |
| 6. Hapatetut tuotteet (hapankaali, viljajogurtit, uudistusjuoma ym.) | 29 | 30 | 18 | 22 | 2 |
| 7. Kylmäpuristetut kasvisöljyt | 66 | 22 | 4 | 6 | 2 |
| 8. Ei-kylmäpuristetut kasvisöljyt | 8 | 12 | 11 | 28 | 41 |
| 9. Kypsennetyt kasvikset | 45 | 41 | 4 | 7 | 3 |
| 10. Soijapavut tai tofu | 16 | 34 | 23 | 20 | 7 |
| 11. Kypsentämättömät viljaruoat (raakapuuro, kuivatettu leipä) | 19 | 21 | 14 | 34 | 12 |
| 12. Kypsennetty leipä | 63 | 22 | 6 | 5 | 4 |
| 13. Kypsennetyt leivonnaiset | 12 | 31 | 22 | 27 | 8 |
| 14. Valmisruoat | 3 | 13 | 14 | 36 | 34 |
| 15. Vehnäorasmehu | 15 | 9 | 12 | 44 | 20 |
| 16. Alkoholijuomat | 1 | 22 | 17 | 37 | 23 |
| 17. Musta tee | 10 | 13 | 13 | 35 | 29 |
| 18. Vihreä tee | 30 | 29 | 17 | 14 | 10 |
| 19. Kahvi | 42 | 11 | 3 | 7 | 38 |
| 20. Liha | 4 | 24 | 14 | 12 | 45 |
| 21. Kala | 4 | 62 | 12 | 7 | 15 |
| 22. Kananmuna | 2 | 38 | 25 | 20 | 15 |
| 23. Maitotuotteet | 42 | 18 | 9 | 14 | 18 |
| 24. Juustot | 36 | 30 | 11 | 13 | 11 |
| 25. Voi | 24 | 22 | 16 | 21 | 18 |
| 26. Margariini | 17 | 13 | 7 | 19 | 44 |
| 27. Muu, mikä? | | | | | |

2. Kuinka usein käytätte seuraavia ruoanvalmistustapoja? Ympyröikää yksi vaihtoehto jokaiselta riviltä.

| | päivittäin | viikoittain | kuukausittain | harvemmin | ei koskaan |
|-----------------|------------|-------------|---------------|-----------|------------|
| 1. Liotus | 33 | 27 | 13 | 19 | 8 |
| 2. Idätys | 12 | 24 | 16 | 38 | 11 |
| 3. Versotus | 4 | 20 | 15 | 42 | 20 |
| 4. Pilkkominen | 70 | 22 | 3 | 4 | 1 |
| 5. Mehustus | 11 | 23 | 21 | 33 | 12 |
| 6. Tehosekoitus | 34 | 31 | 15 | 18 | 2 |
| 7. Maitohapatus | 3 | 9 | 13 | 43 | 32 |
| 8. Kuivatus | 3 | 10 | 20 | 47 | 20 |
| 9. Kypsennys | 52 | 32 | 4 | 6 | 6 |
| 10. Muu, mikä? | | | | | |

3. Kuinka tärkeinä pidätte seuraavia ruuan ominaisuuksia? Ympyröikää yksi vaihtoehto jokaiselta riviltä.

| | erittäin tärkeä | jonkin verran tärkeä | ei lainkaan tärkeä |
|--|------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| 1. kypsentämätön | 67 | 30 | 3 |
| 2. terveellinen | 95 | 5 | 0 |
| 3. vähärasvainen | 52 | 40 | 8 |
| 4. vähäsuolainen | 67 | 30 | 3 |
| 5. kotimainen | 69 | 28 | 3 |
| 6. edullinen | 20 | 60 | 20 |
| 7. lisääaineeton | 81 | 17 | 2 |
| 8. luonnonmukaisesti tuotettu (luomu) | 69 | 29 | 2 |
| 9. helppo valmistaa | 37 | 51 | 12 |
| 10. hyvänmakuinen | 67 | 32 | 1 |
| 11. perinteinen | 9 | 45 | 46 |
| 12. itse valmistettu | 60 | 33 | 8 |
| 13. sisältää luontaisesti paljon vitamiineja | 94 | 6 | 0 |
| 14. sisältää lisättyjä vitamiineja | 5 | 44 | 51 |
| 15. sisältää eläviä entsyymejä | 74 | 23 | 3 |

4. Mikä seuraavista vaihtoehtoista kuvaa parhaiten nykyistä tilannettanne?

- 2 % Syön pelkästään elävää ravintoa
- 13 % Syön lähes pelkästään elävää ravintoa
- 35 % Noin puolet ravinnostani on elävää
- 43 % Sovellan joitakin elävän ravinnon periaatteita ruokavaliossani
- 7 % Hyvin pieni osa ravinnostani on elävää
- 0 % En syö lainkaan elävää ravintoa

5. Kuinka pitkään olette syönyt elävää ravintoa?

Keskimäärin 12 vuotta

6. Oletteko syönyt elävää ravintoa yhtäjaksoisesti vai ajoittain? Voitte valita myös molemmat vaihtoehdot.

- 23 % Yhtäjaksoisesti
- 43 % Ajoittain
- 34 % Yhtäjaksoisesti ja ajoittain

7. Ovatko jotkin asiat mielestänne hankalia elävän ravinnon ruokavaliossa? Voitte valita useita vaihtoehtoja.

- 51 % Elävän ravinnon valmistaminen on työlästä
- 42 % Perheenjäsenillä on erilainen ruokavalio
- 17 % Muiden suhtautuminen
- 75 % Elävää ravintoa on harvoin tarjolla kodin ulkopuolella
- 28 % Minun tekee mieli ruokaa, joka ei ole elävää ravintoa
- 7 % Ruokavalioista on vaikea saada riittävästi tietoa
- 28 % Muu hankaluus
- 20 % En koe elävän ravinnon ruokavaliota lainkaan hankalana

8. Mistä olette elävään ravintoon siirtyessänne hankkinut tietonne ruokavaliosta? Voitte valita useita vaihtoehtoja.

| | |
|--|--------------------------|
| 68 % Elävän ravinnon yhdistyksestä | 72 % Kursseilta |
| 21 % Elävää ravintoa tarjoavasta ravintolasta | 55 % Lehdistä |
| 19 % Ystävältä, tuttavalta tai sukulaiselta | 16 % Internetistä |
| 76 % Kirjoista | 28 % Muualta |

9. Mitä mieltä olette seuraavista väittämistä? Ympyröikää yksi vaihtoehto jokaiselta riviltä.

| | täysin samaa mieltä | osittain samaa mieltä | ei samaa eikä eri mieltä | osittain eri mieltä | täysin eri mieltä |
|---|----------------------------|------------------------------|---------------------------------|----------------------------|--------------------------|
| 1. Kuumentaminen on haitallista, koska se tuhoaa ruoan entsyymejä. | 65 | 28 | 4 | 2 | 1 |
| 2. Kuumentaminen on haitallista, koska se tuhoaa ruoan vitamiineja. | 58 | 36 | 3 | 3 | 0 |
| 3. On tärkeää huolehtia ravinnon happo-emäs-tasapainosta. | 69 | 21 | 9 | 1 | 0 |
| 4. Ruoka-aineiden yhdistelysäännöt ovat tärkeitä. | 43 | 40 | 13 | 3 | 1 |
| 5. Elävä ravinto on ihmisen luonnollinen ruokavalio. | 37 | 46 | 12 | 4 | 0 |
| 6. Liha ei sovellu ihmisen elimistölle. | 27 | 34 | 19 | 16 | 5 |
| 7. Arvostan ruoassa enemmän sen ravitsevuutta kuin hyvää makua. | 32 | 39 | 11 | 14 | 5 |
| 8. Elävä ravinto sopii kaikille. | 27 | 33 | 12 | 19 | 8 |
| 9. Ihminen on itse vastuussa terveydestään. | 62 | 31 | 1 | 5 | 0 |
| 10. Virallisiin ravitsemussuosituksiin voi luottaa. | 4 | 23 | 15 | 38 | 20 |

10. Miksi syötte elävää ravintoa? Ympyröikää kolme tärkeintä syytä.

| | |
|--|---|
| 83 % Terveyden edistäminen | 2 % Uskonnolliset syyt |
| 29 % Sairauden oireiden helpottaminen | 11 % Eettiset syyt |
| 19 % Sairauden parantaminen | 15 % Ekologiset syyt |
| 1 % Läheisen tukeminen | 17 % Painonhallinta |
| 59 % Fyysinen virkeys | 29 % Elävä ravinto sopii minulle |
| 52 % Henkinen virkeys | 8 % Muu syy |

11. Mitä vaikutuksia olette huomannut elävän ravinnon ruokavaliion noudattamisella olevan? Voitte valita useita vaihtoehtoja.

| | |
|--|---|
| 36 % Sairauden oireiden helpottuminen | 47 % Tasapainoisempi olo |
| 57 % Terveenä pysyminen | 37 % Laihtuminen |
| 74 % Lisääntynyt virkeys | 30 % Haju- tai makuaistin herkistyminen |
| 36 % Vähentynyt unen tarve | 13 % Muu |
| 51 % Harvemmin flunssia | 3 % En ole huomannut mitään vaikutuksia. |
| 42 % Terveempi iho | |

12. Onko elävällä ravinnolla ollut joitakin epämiellyttäviä vaikutuksia?

| |
|-------------------|
| 75 % Ei |
| 25 % Kyllä |

13. Oletteko hakenut elävästä ravinnosta apua johonkin sairauteen tai terveysongelmaan?

| |
|-------------------|
| 45 % Ei |
| 55 % Kyllä |

14. Onko elävä ravinto auttanut sairautenne tai terveysongelmaanne?

- 11 % Ei
- 89 % Kyllä

15. Oletteko kokeillut muita ruokavalioita?

- 48 % En
- 52 % Kyllä

16. Oletteko kokeillut joitakin vaihtoehtohoitoja? (esim. homeopatia, akupunktio, vyöhyketerapia ym.)

- 22 % En ole kokeillut
- 25 % Olen kokeillut mutta en käytä enää
- 42 % Käytän satunnaisesti
- 25 % Käytän säännöllisesti

17. Käytättekö lisäravinteita tai vitamiineja?

- 11 % En käytä
- 36 % Käytän satunnaisesti
- 62 % Käytän säännöllisesti

18. Minä vuonna olette syntyneet?

Vastanneiden keski-ikä 56 vuotta

19. Sukupuoli

- 89 % Nainen
- 11 % Mies

20. Kotitaloustyyppi

- 36 % Yhden aikuisen talous
- 43 % Avio-/avopari, ei kotona asuvia lapsia
- 15 % Yhden tai kahden huoltajan lapsiperhe, jossa alle 18-vuotiaita lapsia
- 6 % Muu talous

21. Koulutus. Ympyröikää ylin koulutusaste

- 11 % Perusaste (kansa-, kansalais-, keski- tai peruskoulu)
- 42 % Keskiaste (ammattikoulu, lukio tai opisto)
- 47 % Korkea-aste (ammattikorkeakoulu, korkeakoulu tai yliopisto)

22. Nykyinen elämäntilanne

- 51 % Työssä
- 2 % Kotiäiti tai -isä
- 2 % Työtön
- 3 % Opiskelija
- 39 % Eläkeläinen
- 2 % Muu

23. Asuinpaikka

- 49 % Pääkaupunkiseutu
- 15 % Muu Etelä-Suomen lääni
- 20 % Länsi-Suomen lääni
- 8 % Itä-Suomen lääni
- 5 % Oulun lääni
- 2 % Lapin lääni

24. Asuinalue

- 25 % kaupungin keskusta
- 48 % esikaupunkialue tai kaupungin lähiö
- 15 % maaseutukunnan keskus tai muu taajama
- 12 % maaseudun haja-asutusalue

KULUTTAJATUTKIMUSKESKUKSEN JULKAISUJA -SARJA 2007

9/2007

Väänänen V, Mäkelä J

Terveellistä ja luonnollista ruokaa. Elävän ravinnon syöjien näkemyksiä ruokavalionsa perusteista ja käytännöistä.

8/2007

Peura-Kapanen L, Nenonen S, Järvinen R, Kivistö-Rahnasto J

Kuluttajien arkipäivän riskit ja turvallisuus – Riskeihin liittyvät käsitykset, turvallisuuden edistäminen ja suhtautuminen sähköiseen asiointiin turvallisuuskontekstissa.

7/2007

Leskinen J, Aalto K, Kytö H, Tuorila H, Varjonen J, Väliniemi J

Palveluja kotiin verkosta – Tutkimuskokonaisuuden loppuraportti

6/2007

Kytö H, Tuorila H, Väliniemi J

Tunnisteilla turvallisuutta – tutkimus sähköisten tunnisteiden käytöstä

5/2007

Aalto-Setälä V, Nikkilä M

Toimivatko EU:n yhteismarkkinat? Case: elintarvikkeet Helsingissä ja Tallinnassa

4/2007

Koistinen K, Väliniemi J

Onko lähikauppa lähellä? – Päivittäistavarakaupan saavutettavuus Turun, Lahden ja Mikkelin kaupunkiseuduilla 1995–2003

3/2007

Kytö H, Väliniemi J

Kauas kauppa karkaa – vai karkaako? – Päivittäistavarakaupan rakennemuutos Suomessa vuosina 2003–2005

2/2007

Varjonen J, Aalto K, Leskinen J

Täsmällistä, ammattitaitoista ja edullista – kuluttajapalautetta kotitalouspalvelumarkkinoille

1/2007

Tuorila H, Aalto K

Ongelmia tietokoneen ja digi-tv:n kanssa? Tietoteknisten tukipalvelujen tarve ja tarjonta

Terveellistä ja luonnollista ruokaa. Elävän ravinnon syöjien näkemyksiä ruokavalionsa perusteista ja käytännöistä
Virpi Väänänen • Johanna Mäkelä



Kaikukatu 3, 00530 Helsinki
PL 5, 00531 Helsinki
Puh. (09) 77 261
Faksi (09) 7726 7715
www.kuluttajatutkimuskeskus.fi

ISSN 0788-5415
ISBN 978-951-698-163-8 (pdf-julkaisu)