

Oulun yliopisto  
Humanistinen tiedekunta

Anna-Maija Huhta

”ÄLÄ KIRJOITA TÄNNE VIRALLISTERVEELLISTÄ PROPAGANDAA!”  
Karppaus.info –keskusteluryhmä virallisten ravitsemussuositusten haastajana

Tiedeviestinnän pro gradu –tutkielma  
Oulu 2013

## SISÄLLYS

1. JOHDANTO.....	1
2. KESKEISET KÄSITTEET JA AIEMMAT TUTKIMUKSET .....	4
2.1 Vaihtoehtoilmiöiden tutkimusta .....	4
2.2 Karppauksesta.....	5
2.3 Ruotsalainen LCHF –keskustelu tiedeviestinnän pelikenttänä.....	9
2.4 Terveysviestintä käsitteenä ja tutkimuskohteena.....	12
2.5 Virtuaaliyhteisöistä ja keskusteluryhmätutkimuksesta.....	14
3. RASVASODAN NELJÄ VUOSIKYMMENTÄ.....	18
3.1 Amerikkalaiset juuret.....	18
3.2 Pohjois-Karjala –projekti.....	20
3.3 Kansallisten ohjeistusten kehitys.....	20
3.4 ”Rasvasota” nykyaikaan .....	23
3.5 Verkkokeskustelu yltyy .....	27
4. NOTKEAN MODERNIN KANSALAINEN HAASTAA VALTAUSKOMUKSET.....	29
4.1 Kansalainen + kuluttaja = kuluttajakansalainen .....	29
4.2 Notkea julkinen elämä .....	32
4.3 Internet kansalaiskulttuurin edistäjänä .....	33
4.4 Karppaajat notkeassa julkisuudessa.....	34
5. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	35
5.1 Tutkimusmenetelmä .....	35
5.1.1 Diskurssianalyysi .....	37
5.1.2 Retorinen analyysi .....	43
5.2 Aineiston erittely .....	47
5.3 Analyysin eteneminen .....	48
6. TULOKSET.....	50
6.1 Suosituimmat keskustelut ja linkkianalyysin tulokset.....	50
6.2 Tieteellinen puhetapa – Karppauksesta tiedepuhetta.....	54
6.3 Kriittinen puhetapa – Salaliitot ja rahoituskytkökset kaiken takana .....	62
6.4 Valtaistumisen puhetapa – ”Syön mitä haluan” .....	72
6.5 Ravintokriittinen puhetapa – Puhdasta ja luomua karppausta.....	77

6.6 Yhteenveto .....	82
7. POHDISKELUA JA PUNTAROINTIA .....	87
7.1 Itsearviointia ja eettistä pohdintaa .....	90
7.2 Jatkotutkimuksen aiheita .....	91
KIRJALLISUUS .....	93
LIITTEET .....	104
Liite 1. Perkuulauta –ketjun ensimmäisen sivun viestiketjut 14.11.2012	
Liite 2. Lehdet, TV- ja radio –ketjun ensimmäisen sivun viestiketjut 8.1.2013	

## 1. JOHDANTO

”Kuuntele kehoasi” ohjeistavat Parantavat rasvat –kirjan kirjoittajat Taija ja Jani Somppi tammikuuisessa Sydän-Hämeen lehden haastattelussa (Saarinen, 2013). Somppien ehdotelma pitää sisällään ajatuksen siitä, ettei virallisen linjauksen ravitsemussuositukseen tai lääkäreiden hoito-ohjeisiin välttämättä kannata luottaa vaan ihmisten pitäisi ottaa terveytensä omiin käsiinsä eli ”kuunnella kehoaan”. Samaa mieltä Somppien kanssa ovat useat niin kutsutut kolesterolikriitikot tai kolesteroliskeptikot, joiden mukaan 1950-luvulla kehitelty rasvateoria ja sen pohjalta laaditut ravitsemussuositukset eivät enää ole tieteellisesti päteviä. Suomessa vuonna 2010 tuulta alleen saanut julkinen kiista ravintorasvojen terveellisyydestä eli niin kutsuttu rasvasota on tuonut erityisesti vähähiilihydraattisten dieettien suosijat, karppaajat uutisaiheiden keskiöön. Karppaajien ja kolesterolikriitikoiden kiistoja tieteen edustajien ja viranomaistahojen kanssa on käyty julkisesti mediassa, jolloin jokaisella on ollut mahdollisuus esittää mielipiteensä ja ottaa osaa tunteita herättävään keskusteluun.

Karppausta ja viime vuosien rasvakiistoja mediassa ei ole juurikaan tutkittu tieteellisesti, joten tutkimukseni on sillä saralla omanlaisensa johdanto aiheen tieteelliseen käsittelyyn. Tämän tutkimuksen tarkoituksena onkin selvittää millä tavalla karppaajat haastavat näitä virallisia ravitsemussuosituksia internetin virtuaalisessa yhteisössä, eli Karppaus.info –keskusteluryhmässä. Taustoitan tutkimustani perehtymällä ”rasvasodan” etenemiseen mediassa sekä virallisten ravitsemussuositusten historiaan ja nykytilanteeseen. Lisäksi perehdyn aiheeseeni Zygmunt Baumanin (2002, 35) kehittämän notkean modernin (liquid modern) käsitteen pohjalta.

Tutkimukseni kannalta keskeisiä aiheita tai käsitteitä ovat erityisesti karppaus ja sen historia, terveysviestinnän käsite ja aiheen tutkimus sekä virtuaaliset yhteisöt ja keskusteluryhmätutkimus. Tässä tutkimuksessa lähestyn karppausta ja median rasvakiistoja diskurssianalyttisestä näkökulmasta, jonka taustalla on käsitys todellisuuden sosiaalisesta rakentumisesta. Sosiaalinen konstruktivismi on internetin aikakaudella saanut digitaalisen ulottuvuuden, jolloin esimerkiksi viestintätieteellisessä tutkimuksessa voidaan hyödyntää aineistona myös keskusteluryhmissä syntyneitä

puhetapoja. Tässä tutkimuksessa en ole lähtenyt tarkastelemaan keskustelijoiden rooleja keskusteluryhmän dynamiikassa tai muita perinteisesti keskusteluryhmätutkimukselle keskeisiä tutkimuksellisia näkökantoja, vaan tarkastelen ryhmän viestejä tekstiaineistona, jonka kontekstina on internetin verkkomaailma.

Tutkimusmenetelmiäni ovat diskurssianalyysi sekä retorinen analyysi. Diskurssianalyysin avulla selvitän millaisia eri puhetapoja keskusteluissa rakentuu ja millaista yhteistä karppausdiskurssia ne koostavat suhteessa mediassa käytyyn keskusteluun. Retorinen analyysi mahdollistaa keskustelijoiden käyttämien vakuuttamisen keinojen yksityiskohtaisen hahmottamisen. Retorisella ilmaisulla on suuri merkitys lukijoiden vakuuttamisessa ja uskottavuuden lisäämisessä. Käytän analyysini apuna Arja Jokisen (1999, 126) määrittelemää retoristen keinojen kirjoa, jossa esitellään erityisesti puolustavan retoriikan vakuuttamisen keinoja.

Tutkimuksessani etsin vastausta seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Millaisten eri karppauksen puhetapojen avulla Karppaus.info –keskusteluryhmä haastaa virallisia ravitsemussuosituksia?
2. Millaisia retorisia vakuuttamisen keinoja keskustelijat käyttävät hyväkseen?
3. Mikä on tieteen rooli keskustelijoiden puheissa?

Tutkimukseni teoreettinen osuus jakaantuu kahteen osaan. Luvussa 2 esittelen aihetta sivuavia tutkimuksia sekä oleelliset käsitteet ja tutkimukselliset suuntaukset. Lisäksi perehdyn Andreas Gunnarssonin ja Mark Elamin (2012) artikkeliin ruotsalaisesta karppausliikkeestä. Luku 3 käsittelee ”rasvasodan” lähtöasetelmia, 1970-luvun rasvatutkimusta sekä kansallisten ravitsemussuosittelujen kehitystä. Lisäksi tarkastelen rasvakiistan saamaa huomiota mediassa viime vuosina. Luvussa 4 tarkastelen notkean modernin käsitteen kautta hegemonista valta-asemaa nauttivien tahojen haastamista sekä erilaisten ryhmien motiiveja näiden tahojen haastamiseen. Pohdin luvussa myös kuluttajakansalaisuuden käsitettä sekä internetin vaikutusta uudenlaisten kansalaiskulttuurien edistäjänä. Luku 5 käsittää tutkimukseni tutkimusmenetelmien ja aineiston esittelyn. Luvussa 6 esittelen tutkimukseni tulokset ja

luvussa 7 pohdin ja puntaroin tutkimukseni antia, paneudun tutkimukseni eettisyyteen ja mahdollisiin ongelma-kohtiin sekä esitän mahdollisia jatkotutkimuksen aiheita.

## 2. KESKEISET KÄSITTEET JA AIEMMAT TUTKIMUKSET

Tässä luvussa esittelen muutamia vaihtoehtoisia yhteiskunnan ilmiöitä käsitteleviä opinnäytetöitä erityisesti tiedeviestinnän alalta, sekä erittelen tutkimukseni kannalta keskeisimpiä käsitteitä ja tutkimuksen suuntauksia: vähähiilihydraattiset dieetit, eli karppaus, terveystietä ja sen tutkimus sekä virtuaalisyhteisöt ja keskusteluryhmätutkimus. Lisäksi paneudun aiheen tiimoilta ainoaan löytämäni tieteelliseen julkaisuun *Food Fight! The Swedish Low-Carb/High Fat (LCHF) Movement and the Turning of Science Popularisation Against the Scientists* (Gunnarsson & Elam, 2012).

### 2.1 Vaihtoehtoilmiöiden tutkimusta

Karppauskeskusteluja tai ”rasvasotaa” mediassa on tutkittu enimmäkseen pro gradu – tason opinnäytetöissä. Elina Keränen sivusi aihetta sosiaalipolitiikan pro gradu – työssään *Taakasta rikkaudeksi. Näkökulmia vapaaehtoiseen marginalisaatioon virallisesta suositusruokavaliosta poikkeavilla* vuonna 2010. Tutkielmassa analysoitiin kasvissyöjien ja karppaajien keskusteluja internetissä ja niissä syntyviä erilaisia marginaalisuuden puhetapoja retorisen diskurssianalyysin avulla. Keräsen mukaan karppaus ja kasvissyönti edustavat sellaisia yhteiskunnan marginaalisia ilmiöitä, joilla pyritään erottautumaan ja yksilöllistymään, kenties jopa haastamaan valtanormistoa. Hän hahmotti keskusteluista kolme erilaista puhetapaa marginaalisuudesta: voimattomuuden puhetapa kuvasi marginaalisuuden raskautta ja sivullisuutta, joka oli Keräsen mukaan kaikkein perinteisin tapa käsitellä ilmiötä. Vallattomuuden puhetapa kuvasi kapinahenkisyyttä, joka koettelee yhteiskunnallisia rajoja. Voimakkuuden puhetapa puolestaan ilmensi marginaalisuuden muuttumista itsevarmaksi ja voimakkaaksi edelläkävijäksi. Retorisen analyysin pohjalta oli nähtävissä, että marginaalisuuden puhetavat olivat kieleltään värikkäitä, eikä puheella edes pyritty diplomatiaan. (Keränen, 2010.)

Helena Kaija (2009) tutki tiedeviestinnän pro gradu –työssään muotidieettikirjojen vakuuttamisen keinoja retorisella analyysillä. Vahvimaksi vakuuttamisen keinoista nousi vallitsevan ravitsemustiedon kumoaminen, joka oli yhteistä kaikille dieettikirjoille. Yhtenä vakuuttamisen keinona toimi myös tieteellinen tieto ja luonnonlakeihin vetoaminen. Useissa kirjoissa käytettiin lääketieteen asiantuntijoita vakuuttamaan lukijat dieetin toimivuudesta.

Muita vaihtoehtoisia tai yhteiskunnassa marginaaliin asettuvia terveystieteen ilmiöitä on kuvattu esimerkiksi Anna-Liisa Mannermaan (2012) tiedeviestinnän pro gradu –työssä sikainfluenssautisoinnista internetissä sekä Annu Hattusen (2012) tiedeviestinnän alaan myöskin kuuluvassa, HIV/AIDS –lääkityksen retorista taistelua kuvaavassa pro gradu –työssä. Vaihtoehtoisia kulttuuri-ilmiöitä on lisäksi tarkastellut Tiina Sarja (2012) tiedeviestinnän pro gradu –työssään aiheenaan ilmaisjakelulehti Magneettimedian vakuuttamisen keinot vaihtoehtoisissa tiedeartikkeleissa.

Helsingin ja Jyväskylän yliopistojen, Kuluttajatutkimuskeskuksen sekä Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (myöhemmin THL) yhteistyössä perustama Fat in food and bodies –tutkimushanke (2013) on ensimmäinen suomalainen tieteellinen keskustelunavaus ruoan terveellisyyteen liittyvien ihanteiden ja käytänteiden tarkasteluun. Vuosina 2011 – 2015 toteutettavaan tutkimushankkeeseen liittyy neljä osahanketta, joista yksi keskittyy tutkimaan suomalaisia rasvakiistoja sekä julkista keskustelua terveellisestä syömisestä. Rasvasodat –nimisessä osahankkeessa analysoidaan 2000-luvun rasvakiistoihin liittyviä nettikeskusteluja sekä Helsingin Sanomien ravinnon rasvoihin liittyviä kirjoituksia vuosina 1978 – 2012. (Fat in food and bodies, 2013.)

## 2.2 Karppauksesta

Amerikkalaiset Jeanne Goldberg ja Alia Bucciarelli (2006, 99) kirjoittavat vähähiilihydraattisten dieettien historiaa käsittelevässä artikkelissaan Nutrition Today -lehdessä, että karppaus on säännöllisesti noussut suosituksi painonpudotusmenetelmäksi



viimeisen vuosisadan aikana. Kirjoittajien mukaan varsinainen ensimmäinen kuluttajien mielenkiinnon herättänyt vähähiilihydraattisen dieetin kehitti lontoolainen William Banting 1860-luvulla. Keksijänsä mukaisesti ”Bantingiksi” nimetyssä dieetissä syötiin lihaa, erityisesti pekonia sekä kalaa ja vältettiin sokeria, leipää, olutta ja perunaa. Bantingin kirjoittamasta *Letter on Corpulence* –kirjasesta tuli ensimmäinen kaupallisesti menestynyt dieetikirja ympäri Eurooppaa ja Amerikkaa. 1950-luvulla ranskalainen Alfred Pennington kehitti duPont –nimisen vähähiilihydraattisen ruokavalion, jossa hiilihydraattien määrää rajoitettiin reilulla kädellä. Dieetin perusajatukseni oli ”eat fat and get thin” eli ”syö rasvaa ja laihdu”. (Goldberg & Bucciarelli, 2006, 99).

Golbergin ja Bucciarellin (2006, 99) mukaan tämän päivän suosituimmat vähähiilihydraattiset ruokavaliot perustuvat pitkälle 1970-luvulla lääkäri Robert C. Atkinsin kehittelemän erittäin vähän hiilihydraatteja sisältävään laihdutusohjelmaan. Penningtonin sekä muiden vähähiilihydraattisia dieettejä kehitelleiden pohjalta rakennetun ohjelman perusajatuksena on lisätä rasvan määrää ja poistaa hiilihydraatit ruokavaliosta lähes kokonaan. Atkins (1979, 16) esittää ensimmäisessä laihdutus kirjassaan *Tri Atkinsin dieettivallankumous* kuinka hän on kehitellyt ruokavalion, joka ”parantaa liikalihavuuden ja kaikki sen vaaralliset liitännäiset”. Hän kehottaa olemaan laskematta kaloreita ja syömään niin usein ja paljon kuin laihduttaja itse haluaa. Atkinsin (emt., 22) omiin kokemuksiin perustuvassa laihdutus tavassa keho pyritään viemään ketoositilaan, jossa elimistö käyttää polttoaineenaan rasvaa hiilihydraattien puutteessa.

Atkinsin dieetissä hiilihydraatit poistetaan kokonaan ruokavaliosta, jolloin keho alkaa tuottamaan ketoaineita virtsaan ja hengitykseen. Tämä on Atkinsin mukaan merkki siitä, että rasvaa palaa. Ravintona dieetissä käytetään runsasrasvaista ruokaa, kuten kananmunia, kalaa, voita ja muita rasvaisia maitotuotteita. Pyrkimyksenä on hallita näläntunnetta rasvan ja proteiinipitoisen ruoan avulla. Atkinsin ohjeiden mukaan hiilihydraattien määrää aletaan lisäämään ruokavaliioon pikku hiljaa, kunnes laihduttaja saavuttaa oman ”kriittisen hiilihydraattirajansa”. (Atkins, 1979, 18; 22 – 23.)

Tämän päivän vähähiilihydraattiset ruokavaliot eivät kaikki suosi ketoosia laihdutuskeinona, mutta ovat silti vähähiilihydraattisia. Ruotsissa vähähiilihydraattisista dieeteistä kiinnostuttiin uudelleen 2000-luvun alussa lääkäri Annika Dahlqvistin johdolla. LCHF (Low Carb, High Fat) on Annika Dahlqvistin (2010, 5) mukaan ruokavalio, jossa käytetään ”mahdollisimman vähän hiilihydraatteja sekä paljon luonnollista rasvaa”. Dahlqvist (emt.) kirjoittaa, että LCHF on modernisoitu versio ihmisen alkukantaisesta ravinnosta. Kuten Atkinsilla, myös Dahlqvistilla (emt.) on suosittelmastaan dieetistä omakohtaista kokemusta, sillä hän omien sanojensa mukaan laihdutti sen avulla ylipainonsa sekä parantui suolistotulehduksesta ja fibromyalgiasta.

Kirjassaan *Karppaus: opas & keittokirja* Dahlqvist opastaa kaikkia laihduttajia, mutta myös erityisesti erilaisia sairauksia sairastavia LCHF-ruokavalion pariin. Dahlqvist perehtyy kirjassaan esimerkiksi diabetekseen ja sen parantamiseen LCHF-ruokavalion avulla. Hänen mukaansa diabeteksen hoitoon käytetyt insuliinilääkkeet aiheuttavat sivuoireita ja siksi niiden käytöstä tulisi päästä eroon. Dahlqvistin ohjeet LCHF-ruokavalioon sisältävät paljon maitotuotteita, lihaa, kanaa ja kalaa, mausteita, vihanneksia, rapsi- ja oliiviöljyä, kookosrasvaa sekä munia. Ruokavaliossa painotetaan luonnonmukaisesti tuotettuja raaka-aineita. Erityisen vältettäviä ovat vähärasvaiset ja sokeroidut tuotteet, peruna, riisi ja viljatuotteet sekä lihavalmisteet ja Omega-6-rasvahappoja sisältävät ruokaöljyt. (Dahlqvist, 2010, 64 – 67; 87 – 89.)

Suomessa Atkinsin dieettiin kiinnitettiin huomiota 80-luvulla kun suomalainen lääkäri Pertti Pakarinen kirjoitti dieetikirjan *Tri Pakarisen dieettiohjelma* Atkinsin periaatteita noudattaen (Pakarinen, 1983). Uudelleen vähähiilihydraattinen ruokavalio, eli yleisnimityksenä karppaus yleistyi Suomessa 2000-luvulla Ruotsin vanavedessä. Meillä tunnetuin karppauksen puolestapuhuja lienee lääkäri Antti Heikkilä (Antti Heikkilän terveystklubi, 2012), joka markkinoi omaa vähähiilihydraattista Pellinki-dieettiään. Myös Heikkilä on perehtynyt diabeteksen sekä muiden sairauksien hoitoon omien ohjeidensa mukaisen dieetin avulla.

Karppaus.info –sivuston (2012) KarppausWikin määritelmän mukaan ”karppaamisella ja alakarppaamisella tarkoitetaan ruokavaliota, jossa hiilihydraatteja syödään vähemmän

kuin virallisterveellisessä ruokavaliossa. Virallisterveellisellä Wikissä viitataan Valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatimaan suositusruokavalioon. Erilaisia karppaustyyplejä on Wikin mukaan useita, esimerkiksi Atkinsin dieetti, Montignacin dieetti, South Beach –dieetti ja Zone-dieetti. Karppaajat itse puhuvat esimerkiksi alakarppauksesta, mikä viittaa ruokavalion vähäiseen hiilihydraattimäärään sekä hyväkarppauksesta, jossa suositetaan hyviä eli hitaasti imeytyviä hiilihydraatteja. Yhdeksi suuntaukseksi mielletään osittain myös Ruotsissa käytetty nimitys LCHF, jossa painotetaan luonnollisen rasvan määrää ruokavaliossa.

Karppausta ja erityisesti niin kutsuttua alakarppausta, eli erittäin vähän hiilihydraatteja sisältävää ruokavaliota on kritisoitu erityisesti sen sisältämän kovan rasvan määrästä. Helsingin yliopiston ravitsemustieteen professori ja ravitsemusneuvottelukunnan jäsen Mikael Fogelholm (2010) kirjoitti Keventäjät-verkkopalveluun artikkelin karppauksesta, jossa hän myöntää että dieetti on laihdutuskeinona toimiva, mutta toteaa, ettei se ajan mittaa tuo sen parempia tuloksia kuin muutkaan laihdutuskeinot. Fogelholm kirjoittaa lisäksi, että hiilihydraattien rajoittamisella pelätään olevan vakavia seurauksia terveydelle. Yle uutisille antamassaan haastattelussa (Hanhivaara, 31.8.2012) Fogelholm kertoo, ettei eläinrasva ole terveellistä ja hän pitää karppausta ongelmallisena, jos hiilihydraatit korvataan kovalla rasvalla. Myös THL:n pääjohtaja Pekka Puska (THL, 17.9.2012) on kommentoinut karppausta ja sanoo viimeaikaisen ravintokeskustelun hämmentäneen ihmisiä turhaan, koska vuosikymmenien tutkimus on edelleen pätevää ja asiantuntijoiden arvioimat suositukset ovat tämän hetken parasta tietoa, jota tulisi noudattaa.

Tietyissä määrin karppaus on joidenkin asiantuntijoiden mielestä jopa hyvä asia, jos ruokavaliosta pyritään karsimaan erityisesti sokeripitoiset ruoat, kuten pullat ja karkit. THL:n ravitsemustutkija Iris Erlund kertoo Tietysti.fi –verkkopalvelun haastattelussa (23.1.2012), että huonoimmillaan karppaus on silloin kun noudatetaan todella tiukkaa linjaa ja rajoitetaan hiilihydraatteja liiaksi. Parhaimmillaan karppaus on Erlundin mukaan silloin, kun nopeat hiilihydraatit karsitaan ruokavaliosta ja käytetään pehmeitä rasvoja, paljon kasviksia sekä suositetaan kokojyväviljoja. Erlund suosittelee myös, että proteiinin lähteenä käytettäisiin mieluummin palkokasveja kuin eläinkunnan tuotteita.

Tässä tutkimuksessa käytän kaikista vähähiilihydraattisista ruokavalioista yhteistä määritelmää karppaus. Karppaus sanana viittaa englanninkieliseen hiilihydraattia tarkoittavaan sanaan carbohydrate, josta lyhenne carb on englanninkielisissä teksteissä yleisesti käytössä. Mielestäni karppaus-sanaa on perusteltua käyttää myös tieteellisissä kirjoituksissa, koska se on Suomessa jo varsin yleistynyt ja käytetty nimitys puhuttaessa vähähiilihydraattisista ruokavalioista sekä mediassa että puhekielessä.

### 2.3 Ruotsalainen LCHF –keskustelu tiedeviestinnän pelikenttänä

Göteborgin yliopiston sosiologian laitoksen professori Mark Elam ja tohtorikoulutettava Andreas Gunnarsson (2012) paneutuivat *Science as Culture* –lehdessä julkaistussa artikkelissaan ruotsalaisen karppausliikkeen (LCHF, eli low carb / high fat) tehokkaaseen tapaan kääntää virallistahon tieteellinen viestintä omaksi edukseen. Artikkelissaan *Food Fight! The Swedish Low-Carb/High Fat (LCHF) Movement and the Turning of Science Popularisation Against the Scientists* Gunnarsson ja Elam (2012, 315) esittävät, että tiedeyhteisön ja tieteen tekemisen eriyttäminen tieteen popularisoinnin käytännöistä mahdollistaa tehokkaiden viestijöiden, kuten karppausliikkeen kääntää virallistahon tiedeviestintä omaksi hyväkseen. Robert Atkinsin jalanjäljissä kulkevan karppausliikkeen saavuttama näkyvyys ruotsalaisessa mediassa on varsin kattava ja liikkeen puhemiehet kuten lääkärit Andreas Eenfeldt ja Annika Dahlström ovat säännöllisesti esillä mediassa kommentoimassa ja argumentoimassa karppauksen puolesta. Gunnarssonin ja Elamin mukaan karppaajat ovat valjastaneet tiedeviestinnän aseeksi virallistahoa vastaan. He onnistuvat siinä tutkijoiden mukaan kahden erilaisen argumentointitavan ansiosta:

1. Kyseenalaistamalla viralliset ravitsemussuositukset ja esittämällä, että ne eivät täytä ”hyvän tieteen” kriteereitä, sekä
2. Esittämällä karppaajien henkilökohtaiset laihdutusonnistumiset ja parantumiset todistukseksi ruokavalion toimivuudesta ja luotettavuudesta. (Gunnarsson & Elam, 2012, 315.)

Kuten Suomessa, myös Ruotsissa vähähiilihydraattisten ruokavalioiden ympärillä käytyä keskustelua leimaa vahva vastakkainasettelu karppaajien ja virallisen tahon välillä. Ruotsin elintarvikeviraston (Livsmedelsverket) asettamat ravitsemussuositukset on karppausliikkeen toimesta asetettu kyseenalaisiksi ja esitetty jopa valheellisiksi, epätieteellisiksi ja vaarallisiksi ihmisten terveydelle. Gunnarssonin ja Elamin (2012, 316) mukaan karppausliike asiantuntijoineen ja puhemiehineen on hyökännyt painettujen lehtien, tv:n ja internetin avustuksella virallistahoa vastaan ilman päteviä tieteellisiä tuloksia vähähiilihydraattisten ruokavalioiden terveellisyydestä. Tutkijat kysyvätkin artikkelissaan kuinka karppausliike on saavuttanut uskottavuutensa ja suosionsa ilman kunnollista tieteellistä pohjaa argumenteilleen. (Gunnarsson & Elam, 2012, 316.)

Ruotsalainen karppausliike näkee tieteen Gunnarssonin ja Elamin mukaan erillisenä, jalustalle nostettuna auktoriteettina suhteessa yhteiskuntaan. He kuvaavat karppaajien käsitystä tieteestä auktoriteettina Emily Martinin (1998, 26 - 30) ”citadel science” käsitteen avulla, jonka mukaan tiede nostetaan yhteiskunnan yläpuolelle, tieteelliseksi auktoriteetiksi, linnakkeeksi, josta sen on mahdollista tarkastella objektiivisesti näkemäänsä. Karppaajien mielestä Ruotsin elintarvikevirasto on epäonnistunut tehtävässään tällaisena tieteen auktoriteettina ja on näin menettänyt luotettavuutensa ja uskottavuutensa. (Gunnarsson & Elam, 2012, 322.)

Esimerkkinä ”citadel science” –tyyppisestä lähestymistavasta tieteeseen Gunnarsson ja Elam esittävät karppausliikkeen johtohahmon Annika Dahlqvistin (2009, 217) käsityksen maailmanlaajuisesta tieteen ja talouden liittoumasta ravintoalalla. ”The Establishment”, tai Dahlqvistin kirjan suomennoksen mukaan ”Viranomaiset”, käsittää lukuisan joukon kansallisia ja kansainvälisiä tutkijoita ja lääkäreitä, mutta myös maailman terveysjärjestö WHO:n ravitsemusalan toimijat sekä hierarkian huipulla olevat amerikkalaiset professorit ja tieteen tekijät. ”Viranomaisiin” lukeutuu myös koko terveydenhuoltojärjestelmä lääkäreineen ja hoitajineen sekä erilaiset ravitsemusneuvojat ja jopa fitness-alan työntekijät. Tämä kansainvälinen järjestelmä on Dahlqvistin mukaan perustanut maailmanlaajuisen lihavuusepidemian korjaamiseksi tehdyn

vuosikymmenien tutkimuksensa ”hataran tieteen” pohjalle, joka on kuitenkin hyväksytty kiistattomasti tieteelliseksi totuudeksi. Karppaajien tarkoituksena onkin paljastaa tämä tutkijoista, poliitikoista ja toimittajista koostuva kansainvälinen liittouma ja sen rahoituskytkökset ruokateollisuuden kanssa. Gunnarsson ja Elam näkevät tässä argumentointitavassa yhtäläisyyksiä skeptikkojen tavassa puolustaa oikeaa, linnoitettua (citadel) tiedettä fringe-tieteilijöiden (tieteen marginaalissa toimivien) valheellisia päätelmiä vastaan. (Gunnarsson & Elam, 2012, 323.)

Tutkimusten kriittinen analysointi ja uudelleen tulkinta on Gunnarssonin ja Elamin mukaan karppausta puolustavien keino löytää vastakkaisista tutkimuksista sellaisia piirteitä, jotka itse asiassa tukevat jollain tasolla vähähiilihydraattista ruokavaliota. Esimerkiksi amerikkalaisen kolesterolitutkija Ancel Keysin 1950-luvulla tehdyistä tutkimuksista on löydetty viitteitä tutkimusmanipulaatiosta, mikä on antanut karppaajille mahdollisuuden kyseenalaistaa tutkimuksen tulosten paikkansa pitävyys. Tutkijoiden mukaan karppaajat kokevat olevansa näiden vanhojen tutkimusten ainoita päteviä summaajia ja popularisoijia. (Gunnarsson & Elam, 2012, 324 – 325.)

Karppaajilla on Gunnarssonin ja Elamin mukaan vähän tieteellistä todistusaineistoa argumenttiensa pohjaksi, joten karppaajien henkilökohtaiset kokemuksen ja onnistumiset toimivat vaihtoehtoisena todisteena ruokavalion terveellisyydestä. Karppausoppaiden ja internet-sivustojen esittelemät menestystarinat luovat kuvaa voimaantuvista ihmisistä, jotka ottavat elämänsä haltuun terveellisemmän ruokavalion myötä. Karppausliikkeen uskottavuutta ja luotettavuutta lisää muutoksen tehneiden neuvonantajina toimivat yleislääkärit, jotka yhdessä potilaidensa kanssa muodostavat yhtenäisen rintaman virallistahon linjausta vastaan. Kun ”Viranomaisten” taustalla on valtava julkinen tutkimusyhteisö, karppausliike puolestaan argumentoi näiden julkisuudessa viihtyvien, sanavalmiiden lääkärien voimin. (Gunnarsson & Elam, 2012, 332.)

Gunnarssonin ja Elamin mukaan karppausliike esittää virallisten ravitsemussuosittelujen tilalle omat suosituksensa ja onnistuu jollain tavalla myös asettamaan itsensä vaihtoehtoiseksi auktoriteetiksi ravitsemusasioissa. Kyseenalaistamalla tieteen tulokset

ja luotettavuuden sekä esittämällä omat, ihmisten kokemuksiin perustuvat todistuksensa vähähiilihydraattisten ruokavalioiden toimivuudesta, karppaajat ovat onnistuneet saavuttamaan mediajulkisuutta ja yleisön suosiota. Gunnarsson ja Elam esittävät, että myös tieteen kielellä on merkitystä. Tieteellinen keskustelu käydään englanniksi, kun taas sen popularisointi tehdään maan äidinkielellä. Tutkijoiden mukaan tämä osoittaa, että tieteen popularisointi on viestintäkeinona osoittautunut tehokkaaksi haastajaksi perinteisille tieteen auktoriteeteille. (Gunnarsson & Elam, 2012, 332.)

#### 2.4 Terveysviestintä käsitteenä ja tutkimuskohteena

Suomalaisen terveystieteen tutkimuksen pioneeri Sinikka Torkkolan (2008, 39) mukaan terveystieteen käsite ei ole vakiintunut, vaan sitä käytetään tutkimuksissa toisistaan poikkeavilla tavoilla. Torkkolan (2008, 16; 39) mukaan esimerkiksi terveyden ammattilaisille terveystietä on ennen kaikkea sairauden ja terveyden edistämisen apuväline, kun taas tieteen tutkimuksen näkökulmasta mielenkiintoista on miten vaikkapa journalismi tuottaa omalta osaltaan terveyden ja sairauden yhteiskunnallisia ja kulttuurisia käytäntöjä.

Terveystieteen tutkimusta hallitsee Torkkolan (2008, 16) mukaan biolääketieteellisesti määritellyt terveydet ja sairaudet. Torkkola itse kuitenkin ymmärtää lääketieteen yhdeksi kulttuuriseksi tavaksi tuottaa terveyksiä ja sairauksia. Ulla Järvi (2011, 11) kirjoittaa terveystieteen käsittelevässä väitöskirjassaan, että terveys ja hyvinvointi ovat keskeinen osa ihmisen identiteettiä. Itse väitän, että käsitys terveydestä ja hyvinvoinnista on myös hyvin subjektiivinen eikä sitä silloin voi määrittellä yksioikoisesti esimerkiksi lääketieteen toimesta. Terveyden käsitettä on yritetty avata eri tavoin, mutta mitään yksiselitteistä määrittelyä sille ei mielestäni voida löytää. Täten myöskään terveystieteen käsitettä on vaikea selittää kaikenkattavasti.

Maailman terveysjärjestö WHO:n (World Health Organization) mukaan:

Terveysviestintä on keskeisin keino välittää yleisölle terveystietoa ja pitää yllä julkista keskustelua merkittävistä terveystietoisuuksista. Kaikkia joukkoviestinnän muotoja, sekä uusia että vanhoja, voidaan käyttää levitettäessä yleisölle hyödyllistä terveysinformaatiota sekä lisättäessä tietoisuutta niin yksilön kuin yhteisönkin terveyden merkityksestä kehitykseen. (Health Promotion Glossary, 1998. Käännös: Sinikka Torkkola, 2002, 5.)

Määrittelyllä viitataan vahvasti terveysviestinnän tiedottamislouonteseen, eli sen käsitetään olevan terveystiedon levittämistä median avulla yleisölle, viestinnän siirtomallin mukaisesti. Osmo A. Wiio ja Pekka Puska (1993, 16) kirjoittivat ensimmäisen terveysviestintää käsittelevän kirjan *Terveysviestinnän opas*, jossa he määrittelevät terveysviestinnän terveyteen liittyväksi viestinnäksi, jota koskevat viestinnän yleiset periaatteet. Wiion ja Puskan (emt.) mukaan terveysviestinnälle on erityisesti ominaista arvolutaus ja tavoitteellisuus ja sen tavoitteita ovat terveyden edistäminen, sairauksien ehkäiseminen ja hoitaminen sekä kuntoutuminen. Torkkolan (2002, 6) mielestä Wiion ja Puskan määritelmä on ristiriitainen ja se jättää ulkopuolelle sellaisen terveysviestinnän, joka ei ole tavoitteellista tai jollain lailla arvolutautunutta. Torkkolan mukaan tällöin terveysviestinnän ulkopuolelle jäisi suurin osa terveysjournalistisista teksteistä.

Aarva (1991, 25) määrittelee terveysviestinnän osaksi joukkoviestintää, ja edelleen terveysvalistuksen osaksi terveysviestintää. Torkkola (2008, 82) kritisoi Aarvan määritelmää, sillä se jättää terveysviestinnästä kokonaan ulkopuolelle keskinäis- ja kohdeviestinnän. Torkkola (2008, 84) itse haluaa käyttää terveysviestinnästä sen laajasti ymmärrettyä määritelmää, jossa terveysviestintää ei rajata vain osaksi joukkoviestintää:

Terveysviestintä on terveyksiä ja sairauksia tuottava kulttuurinen ja yhteiskunnallinen käytäntö. Konkreettisesti terveysviestintä on terveyteen ja sairauteen sekä niiden tutkimiseen ja hoitoon liittyvää viestintää kaikilla viestinnän alueilla, eli keskinäis-, kohde- ja joukkoviestinnässä. Sisällöllisesti terveysviestintä voi perustua tietoon, tunteeseen tai kokemukseen ja olla sekä faktuaalista että fiktiivistä. (Torkkola, 2008, 89.)



Laajan käsityksen mukaan terveystiedon viestintää ovat myös internetin terveystietosivustot, mutta myös erilaiset keskusteluryhmät, kuten vaikkapa tutkimuskohteeni Karppaus.info – sivusto. Tässä tutkimuksessa terveystiedon viestintää käsitetään Torkkolan määritelmän mukaan laajasti kaikenlaista terveyttä ja hyvinvointia koskevaksi viestinnäksi.

Torkkola (2008, 41) jakaa terveystiedon viestinnän tutkimuksen kahdeksi päälinjaksi: vuorovaikutustutkimuslinjaksi ja vaikutustutkimuslinjaksi. Vuorovaikutustutkimuksen pääpaino on terveydenhuollon ammattilaisten ja potilaiden välisessä vuorovaikutuksessa, ja vaikutustutkimus puolestaan kohdentuu joukkoviestinnän terveystiedon vaikutusten tutkimukseen. Torkkola (2008, 67) ehdottaa varovaisesti jaotteluun mukaan myös terveystiedon viestinnän tutkimuksen kulttuurilinjan, jossa terveys ja sairaus ymmärretään historiallisena ja kulttuurisesti tuotettuna. Kulttuurisen terveystiedon viestinnän tutkimuksen tulokset voivat Torkkolan (2008, 80) mukaan olla esimerkiksi kuvauksia siitä, millaisten erilaisten diskurssien kautta terveyttä ja sairautta representoidaan.

Suomessa terveystiedon viestinnän tutkijoita on kiinnostanut esimerkiksi terveyden ja sairauden rakentuminen mediassa (Torkkola, 2008; Järvi, 2011), geenitutkimuksen julkinen kuva (Väliaverron, 2007) ja terveystiedon tuottajien ja hankkijoiden kohtaamat ongelmat internetin terveystiedon viestinnällisessä kontekstissa (Drake, 2011). Sinikka Torkkolan (Tampereen yliopisto, 2013) seuraavan tutkimuksen kohteena on terveystiedon viestintä sosiaalisessa mediassa. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää miten ihmiset käyttävät sosiaalista mediaa tuottaessaan tietoa terveyksistä ja sairauksista sekä eritellä millaisia sairauksia ja terveyksiä näissä prosesseissa tuotetaan.

## 2.5 Virtuaalisyhteisöistä ja keskusteluryhmätutkimuksesta

Virtuaaliset yhteisöt ovat internet-aikakauden sosiaalisen kasvun hedelmä, mutta saavat myös kritiikkiä niiden suurenmoisesta kyvystään koukuttaa osallistujansa ei-todelliseen maailmaan. Siitä, onko virtuaaliset yhteisöt todellisuutta vai eivät, on kiistelty niiden alkuaajoista lähtien, mutta joka tapauksessa ne ovat tulleet jäädäkseen. Virtuaalisyhteisöjä

on vaikeaa määritellä kaiken kattavasti, mutta yksinkertaisuudessaan ne ovat virtuaaliyhteisöjä tutkineen Howard Rheingoldin (1993, Introduction) mukaan ”internetin sosiaalisia muodostumia, jotka syntyvät kun tarpeeksi monta ihmistä keskustelee tarpeeksi kauan keskenään ja näin muodostaa henkilökohtaisia virtuaalisia ihmissuhteita” (suomennos AH).

Virtuaalisista ryhmittymistä vanhimpia ovat internetin keskusteluryhmät, joiden syntyhistoria sijoittuu 1970-luvulle sähköpostin kehittämisen jälkimaininkeihin. ARPA (Advanced Research Projects Agency) -projektin alaisuudessa kehitetty sähköposti johti piakkoin suljettujen ARPA-postituslistojen syntyyn, joiden sanotaan olleen alkusysäys myöhemmin kehitetyille USENET-uutisryhmille (engl. newsgroup) ja BBS-keskusteluryhmille. Vuonna 1979 ARPA-projektin ulkopuolelle jääneiden yliopisto-opiskelijoiden kehittämä Usenet perustuu UNIX-käyttöjärjestelmään, toisin kuin samoihin aikoihin kehitetty ”dial-in Bulletin Board System” eli BBS, joka toimi modeemin välityksellä DOS-käyttöjärjestelmää käyttävissä tietokoneissa. (Arpo 2003, 1–3.)

Nykyisten www-selaimella käytettävien internetin keskusteluryhmien teknologinen perusta on Word Wide Webin toiminnassa ja sen graafisessa käyttöliittymässä (Arpo 2005, 42). Www-selaimella käytettävät keskusteluryhmät ovat suosittuja selaimen käytön helppouden ja runsaan valikoiman ansiosta. Www-pohjaisia keskusteluryhmiä ylläpitää yleensä sivuston tai verkkopalvelun URL-osoitteen haltija (Arpo 2005, 42). USENET-uutisryhmät toimivat puolestaan erillisten palvelinten avulla, mutta ovat BBS-järjestelmien tavoin tarkoitettu keskusteluun, eivät uutisten välittämiseen (Savolainen 1999, 13).

Internetin keskustelupalvelut jaetaan perinteisen jaottelun mukaan asynkronisiin ja synkronisiin palveluihin. Www-selaimella käytettävät nykyaikaiset keskusteluryhmät ovat asynkronisia palveluja, joihin internetin käyttäjät voivat osallistua joko vapaasti tai rekisteröitymisen jälkeen. Asynkronisella keskustelusivustolla viestejä lähetetään ja luetaan viiveellä, kun taas synkronisessa ryhmässä viestiminen tapahtuu samanaikaisesti kahden tai useamman osapuolen välillä, kuten vaikkapa chatissa.

Virtuaalisia ihmissuhteita luodaan ja pidetään yllä tätä nykyä päivittäin arkiaskareiden lomassa, esimerkiksi Facebookissa tai keskusteluryhmissä. Tilastokeskuksen (Suomen virallinen tilasto, 2012) mukaan lähes kaikki suomalaiset käyttävät internetiä päivittäin, ja jopa puolet eläkeikäisistä oli tutkimuksen mukaan käyttänyt internetiä viimeisen kolmen kuukauden aikana. Noin 87 % 16 – 24 -vuotiaista ja noin 80 % 25 – 34 -vuotiaista kirjoittaa viestejä tai seuraa erilaisia yhteisöpalveluja (esim. Facebook) tai keskustelupalstoja (emt.). Tästä voisi päätellä, että useat suomalaiset ovat rekisteröityneet vähintään yhdelle keskustelupalstalle jäseneksi. Terveysaiheiset sivustot ovat yleistyneet ja ihmiset etsivät internetistä yhä enemmän tietoa terveydestä ja sairauksista. Vuonna 2011 sairauksiin, ravitsemukseen tai terveyteen liittyvää tietoa haki internetistä 58 % väestöstä. Terveystiedon etsiminen internetistä oli yleisempää kolmikymmppisten (73 % väestöstä) kuin nuorten keskuudessa (59 % väestöstä), mutta myös vanhemmat 55 – 64 -vuotiaat etsivät terveystietoa internetistä (Suomen virallinen tilasto, 2012.)

Keskusteluryhmätutkimuksen kenttä ei ole kovinkaan yhtenäinen. Arpon (2005, 21) mukaan internetiä kohtaan kohdistettu tutkimuksellinen mielenkiinto on muuttunut ja laajentunut viimeisen kolmen vuosikymmenen aikana. Tutkimuksen painopiste on siirtynyt 1960-luvun teknologisesta tutkimuksesta ja 70- ja 80-lukujen organisaatiokeskeisestä tutkimuksesta kohti internetiä historiallisena ja kulttuurisena ilmiönä tarkastelemaan tutkimukseen (emt., 21). Internetin keskusteluryhmien kulttuuritieteellistä tutkimusta on tehty useista eri näkökulmista, mutta yhtenä keskeisenä tutkimuksen mielenkiinnon kohteena ovat keskusteluryhmien kommunikaation tarkastelu julkisen tilan ja tekstuaalisten konfliktien näkökulmasta (Arpon, 2005, 26).

Arpo (2005, 27) toteaa, että Suomessa keskusteluryhmien tutkimus on jäänyt opinnäytetöiden tasolle, vaikka niitä on käsitelty esimerkiksi useissa viestintätieteellisissä julkaisuissa. Keskusteluryhmien yksityiskohtaista tarkastelua ei ole Arpon (emt.) mukaan tehty kuin kasvatustieteen piirissä ja verkko-opetuksen kontekstissa. Kulttuurintutkimuksen kentässä keskusteluryhmiä käytetään usein

aineiston lähteenä, eli niitä tarkastellaan tekstimateriaalina siinä missä vaikkapa haastatteluja. Tällöin tutkimuksellinen pääpaino ei ole itse keskusteluryhmän dynamiikan ja erityisen kommunikaation tarkastelussa, vaan kyseessä voi olla esimerkiksi oman tutkimukseni kaltainen diskurssianalyttinen tutkimusote tarkasteltavaan tekstiaineistoon. Arpo esittää, että systemaattista pyrkimystä ymmärtää keskusteluryhmien kommunikaatiota on tutkittu erityisesti viestinnän alalla (esim. Sassi, 2000; Pietilä, 2001), mutta myös informaatiotutkimuksen näkökulmista (esim. Savolainen, 1996; 1999).

Tutkimukseni kohteena ja aineiston lähteenä oleva Karppaus.info on asynkroninen keskusteluryhmä, joka toimii www-selaimella. Keskusteluryhmässä muodostetaan virtuaalisia ihmissuhteita karppauksesta kiinnostuneiden välille, jaetaan paljon tietoa sekä annetaan vertaistukea muille keskustelijoille. Tutkimukseni tarkoituksena on hahmottaa Karppaus.info –keskusteluryhmässä syntyneitä erilaisia puhetapoja diskurssianalyttisen tarkastelun avulla. Tässä mielessä tutkimukseni sijoittuu Arpon (2005, 27) hahmottelemien keskusteluryhmätutkimuksen suuntausten mukaisesti kulttuurintutkimuksen kenttään ja eritoten sen viestinnän tutkimukselliseen ääripäähän, jolloin keskusteluryhmien dynamiikan ja kommunikaation tarkastelu jää analyysissäni vähemmälle huomiolle.

### 3. RASVASODAN NELJÄ VUOSIKYMMENTÄ

Vähähiilihydraattisten ruokavalioiden sekä muiden vaihtoehtoisten dieettien suosion kasvun myötä perinteiset pehmeitä rasvoja ja viljoja suosivat ravitsemussuosituksukset ovat joutuneet kansalaisten, mutta myös lääketieteen asiantuntijoiden kriittisen tarkastelun alle. Erityisesti rasvoista on käyty kiistelyä nyt jo lähes neljä vuosikymmentä, eikä loppua näy. ”Rasvasodan” juuret juontavat juurensa 1950-luvun amerikkalaisista kolesterolitutkimuksista, jotka ovat olleet perustana myös pohjoismaalaisille ravitsemussuosituksille. Käsitys ravintorasvojen terveellisyydestä muuttui radikaalisti alle kymmenessä vuodessa uusien tutkimustulosten valossa, mutta aivan kaikki eivät nielleet uusia suosituksia pureskelematta.

#### 3.1 Amerikkalaiset juuret

Käsitys ravintorasvojen terveellisyydestä alkoi muuttua amerikkalaisen, Minnesotan yliopiston fysiologisen hygienian laitoksen johtajaksi valitun Ancel Keysin tutkimusten myötä. Vuonna 1952 Keys (tässä: Karvonen, 2009, 15) julkaisi seitsemässä maassa toteutetun tutkimuksensa, jonka mukaan veren korkea kolesterolipitoisuus olisi yhteydessä sydän- ja verisuonisairauksien aiheuttamiin kuolemiin. Rasvahypoteesin voittokulku jatkui, kun vuonna 1966 Paul Leren julkaisi viisivuotisen tutkimuksensa tulokset, jotka tukivat Keysin teoriaa. Tutkimuksen 412 sydäninfarktiin saanutta potilasta vaihtoi ruokavalionsa kovat rasvat pehmeisiin, joka tulosten mukaan laski heidän veren kolesterolipitoisuutta 17 prosentilla (Steinberg, 2007, 5).

Amerikassa oltiin jo 1960-luvulla hyvää vauhtia kehittämässä ehkäisymenetelmiä suureen sydän- ja veritautikuolleisuuteen. American Heart Association omaksui kolesteroliteorian osaksi sydäntautien riskiryhmiin kohdistuvaa valistuskampanjaansa vuonna 1961, mutta laajensi sen pian koskemaan koko USA:n väestöä. Lääkärien suhtautuminen kolesterolin vaarallisuuteen ei kuitenkaan ollut vielä tuolloin huipussaan. Myöskään lääkitystä kolesterolin alentamiseen ei vielä ollut tarjolla, vaikka tutkimusta tehtiin jo jonkin verran. (Steinberg, 2007, 5.)

1950-luvun Suomessa voi ja rasvainen liha olivat sodan jäljiltä arvossaan ja niiden käyttö alkoi lisääntyä voimakkaasti (Sillanpää, 2000, 123). Rasvaista ruokaa pidettiin Suomessa terveellisenä perusruokana 1960-luvulle saakka, kunnes se yllättäen alettiin käsittää lihottavaksi tai jopa tappavaksi (Sillanpää, 2003, 28). Muutos juonsi juurensa sydän- ja verisuonitautien lisääntymisestä 1960-luvulla. Vielä ennen 1950-lukua syitä näiden tautien yleistymiseen oli vaikea hahmottaa, kunnes vuonna 1955 Suomalainen Lääkäriseura Duodecim ja Suomen Sydäntautiyhdistys kutsuivat Ancel Keysin luennoimaan ”sepelisuonien sairauksista terveydenhuoltokysymyksenä” (Suojanen, 2003, 40).

Liikalihavuutta alkoi ilmetä Suomessa jo 1950-luvulla, mutta viimeistään 1970-luvulla uusien tutkimusten valossa siihen alettiin suhtautua vakavammin. Misseilläkin hyväksyty hieman pulskea vartaloihanne sai väistyä hoikkuuden ihannoinnin tieltä 1960-luvulle tultaessa. Terveysvalistus alkoi yleistyä ja suomalaisia alettiin ohjeistaa ruokailun suhteen. Vuonna 1977 ruoan ammattilaisten ja kuluttajien avuksi esiteltiin ruokaympyrä ja ruokakolmio, joissa korostettiin aiempia ruokailutottumuksia enemmän kasviksia ja viljoja. Myös rasvan määrän suosituksia vähennettiin ja voin tilalle alettiin suositella pehmeitä rasvoja, kuten kasvirasvapohjaista margariinia. (Sillanpää, 2000, 140 – 141.)

Rasvojen kulutus nousi Suomessa 1970-luvun puoliväliin saakka, kunnes se lähti taas laskuun, ja onkin ollut 90-luvulle saakka muihin Euroopan maihin verrattuna vähäisintä. Voin kulutus oli Suomessa Euroopan suurinta vielä 1960-luvulla, mutta laski 90-lukua kohden kaikkein eniten. Margariinin kulutus nousi tasaisesti, vaikkakin koki hienoisen notkahduksen 1950- ja 1960-lukujen vaihteessa niin kutsutun margariinikohun takia, kun Hollannissa ja Saksassa sairastui ihmisiä margariinissa käytettyjen lisä- ja väriaineiden takia. Myös Suomessa huolestuttiin margariinin terveellisyydestä ja esimerkiksi *Uusi Kuvalehti* kirjoitti vuonna 1961, että margariineihin laitettiin epäilyttäviä ainesosia, kuten kissanrasvaa. (Maula, 1996, 46; Sillanpää, 2000, 142 – 143.)

### 3.2 Pohjois-Karjala –projekti

Keysin rasvahypoteesin kannustamana Suomessa ryhdyttiin valmistelemaan laajaa tutkimusta sydänsairauksien yhteydestä terveystottumuksiin. Vuosina 1972 – 1997 käynnissä olleen Pohjois-Karjala -projektin päämääränä oli vähentää sydän- ja verisuonitautien aiheuttamia kuolemia. Projekti pyrki intervention avulla muutamaa alueen ihmisten terveystottumista, kuten tupakan polttoa ja kovien eläinrasvojen käyttöä ruokavaliossa. Voin ja muiden rasvaisten maitotuotteiden tilalle suositeltiin pehmeitä kasvirasvoja ja kasviksien määrää pyrittiin lisäämään. (Puska, 2002, 5.)

Projektin pääjohtajan Pekka Puskan (2009, 298) mukaan Pohjois-Karjala –projekti oli onnistunut ja jopa ylitti sille asetetut tavoitteet. Tupakointi väheni miesten keskuudessa, vaikkakin nousi hieman naisilla. Myös liikunnan määrä lisääntyi tutkittavilla projektin aikana. Puskan (2002, 6) mukaan pohjois-karjalalaisten voin käyttö väheni, joka vaikutti kolesterolipitoisuuksien ja verenpaineen laskuun. Puska (emt.) esittää, että sydäntauteihin ja syöpään kuolleiden määrä laski radikaalisti projektin aikana.

Pohjois-Karjala –projekti vaikutti koko maan terveystottumuksiin, kun vähärasvaisempaa ruokavaliota alettiin suositella aluksi riskiryhmiin kuuluville, mutta myöhemmin koko väestölle. Projekti oli laajuudessaan ainutlaatuinen Euroopassa ja sen hyvät tulokset huomattiin myös muualla maailmassa, kuten USA:ssa. Puska (2002, 7) kirjoittaa Pohjois-Karjala –projektin tuloksia käsittelevässä raportissa, että esimerkiksi yksi projektin yhteistyökumppaneista, maailman terveysjärjestö WHO on myöhemmin edistänyt Pohjois-Karjala –projektista saatujen hyvien tulosten ja kokemusten jakamista muille saman tyyppisille projekteille eri puolilla maailmaa.

### 3.3 Kansallisten ohjeistusten kehitys

Pohjois-Karjala –projektin myötä Suomessa alettiin yhä enemmän kiinnittää huomiota koko väestön ruokailutottumuksiin. Amerikassa julkaistiin ensimmäiset riskiryhmiä koskevat ravitsemussuositukset 1943. Koko väestöä koskevat ohjeistukset tulivat

vuonna 1980 ja niitä on päivitetty sen jälkeen joka viides vuosi. Suomessa julkaistiin ensimmäiset ravitsemussuositukset pian amerikkalaisten jälkeen, vuonna 1987. Suomen ravitsemusneuvottelukunnan määrittelevät ravitsemussuositukset perustuvat pohjoismaisiin suosituksiin, joiden tieteellinen taustatyö tehdään asiantuntijoista koostuvassa työryhmässä. Pohjoismaiset ravitsemussuositukset uusittiin tänä vuonna ja Suomessakin uudistustyö on parhaillaan käynnissä. Tällä hetkellä voimassa olevat suomalaiset suositukset ovat vuodelta 2005, ja niissä on edellisistä suosituksista poiketen mukana myös liikuntasuositukset. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 1.11.2012.)

Suomessa eri ravintoaineiden suositusmäärissä ei ole juurikaan tapahtunut muutoksia. Ainoastaan suositeltua rasvan määrää on hieman vähennetty ja proteiinin saantisuositusta lisätty. Myös suolan määrää on suositeltu vähennettäväksi 2000-luvulle tultaessa. Ravitsemussuositusten markkinointikeinona käytettiin jo 1950-luvulla esiteltyjä ruokaympyrää ja ruokakolmiota, joiden mukaan ruokavalion pohjana ovat hiilihydraattipitoiset viljat, peruna ja riisi sekä kasvikset ja hedelmät. Lisäksi tulisi syödä vähärasvaisia maitotuotteita sekä kasvirasvapohjaisia rasvavalmisteita, kuten rypsiöljyä ja margariinia. Ruokakolmion ja ruokaympyrän rinnalle otettiin 80-luvulla varsinkin kouluihin ja päiväkoteihin ohjeistukseksi annettu lautasmalli, jonka mukaan puolet lautasesta tuli täyttää kasviksilla, yksi neljäsosa lisäkkeellä, kuten perunalla ja loput lihalla tai kalalla (kuvio 1). Lisäksi ateriaan kuuluu yksi leipä levitteineen sekä pieni jälkiruoka ja lasi vähärasvaista maitoa. Ruokakolmion ja ruokaympyrän välillä on huomattavissa ero raaka-aineiden painotusten välillä. Ruokakolmiossa huomio on enemmän hiilihydraattipitoisissa viljatuotteissa, kuten leivässä, kun taas ruokaympyrä painottaa kasvien ja hedelmien osuutta ruokavaliossa. (Suomalaiset ravitsemussuositukset, 2005.)





Kuvio 1. Lautasmalli, ruokakolmio ja ruokaympyrä 1998 (Valtion ravitsemusneuvottelukunta).

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan mukaan vuoden 2005 kansallisten ravitsemussuositusten tavoitteena on parantaa suomalaisten ruokavaliota ja edistää hyvää terveyttä. Tavoitteisiin pääsemisen edellytyksenä on:

- energian saannin ja kulutuksen tasapainottaminen
- tasapainoinen ja riittävä ravintoaineiden saanti
- kuitupitoisten hiilihydraattien saannin lisääminen
- puhdistettujen sokereiden saannin vähentäminen
- kovan rasvan saannin vähentäminen ja osittainen korvaaminen pehmeillä rasvoilla (Kova rasva = tyydyttyneet ja transrasvahapot, pehmeä rasva = kerta- ja monitydyttymättömät rasvahapot)

- suolan (natriumin) saannin vähentäminen
- alkoholin kulutuksen pitäminen kohtuullisena

(Lähde: Suomalaiset ravitsemussuositukset, 2005.)

Uudet suomalaiset ravitsemussuositukset ilmestyvät vuonna 2013, ja niiden pohjana käytetään uusia pohjoismaisia ravitsemussuosituksia (NNR 2012), joiden luonnos on parhaillaan julkisesti kommentoitavana. Uusissa suosituksissa keskitytään ruoan määrän sijaan sen laatuun ja siihen, mistä tarvittavat hiilihydraatit ja rasva saadaan ruokavaliossa. Rasvojen ja hiilihydraattien kokonaismääristä ei ole annettu uusissa ohjeissa suosituksia, mutta lisätyn sokerin, ravintokuitujen ja eri rasvahappojen saantimääristä on omat ohjeistuksensa. (Norden, 5.6.2012.)

Karppauksen ja uusien pohjoismaisten ravitsemussuositusten ristiriitainen suhde nostettiin nopeasti esille mediassa. Ravitsemusneuvottelukunnan jäsen Mikael Fogelholm kommentoi MTV3:n kymmenen uutisissa (6.6.2012), että ravitsemussuosituksissa painotettu täysjyvävilja ja punaisen lihan vähentäminen on karppausideologiaa vastaan. Fogelholmin mukaan liikalihavuudesta ei tulisi syyttää hiilihydraatteja, vaan ruokailutottumuksia ja liikunnan vähyyttä arkielämässä.

### 3.4 ”Rasvasota” nykyaikaan

Suomessa ”rasvasodan” ensimmäiset taistelut käytiin 1970-luvulla Pohjois-Karjala – projektin tulosten valossa. Kaikki lääkärit ja lääketieteen tutkijat eivät olleet yksimielisiä Keysin rasvahypoteesin esittämästä yhteydestä kovan rasvan ja sydänsairauksien välillä. Erityisesti meijerituotanto koki uudenlaisen, kasvirasvoja suosivan ravintobuumien uhkana toiminnalleen.

Yle lähetti toukokuussa 1979 ajankohtaisjutun voion ja margariinin kilpailusta, jossa toimittaja Urpo Martikainen kollegoineen pohti jo tuolloin meneillään ollutta kiistaa ravintorasvojen terveellisyydestä. Meijeriteollisuus oli huolestunut voion myynnin vähenemisestä ja puolusti kantaansa väittämällä margariineja keinotekoisiksi ja jopa

ihmiselle vaarallisiksi. Maitorasvojen vastustajilla nähtiin olevan todistusaineistoa kantansa pitimiksi useista maitorasvojen ja sepelvaltimotaudin yhteyttä käsittelevistä tutkimuksista. Ohjelman lopussa toimittaja Martikainen lukee otteen saksalaisesta *Der Spiegel* –lehdessä, jossa voin terveellisyyttä puolustetaan varsin kärkkäästi väittämällä margariiniteollisuuden taustalla olevan ”maksetut tiedemiehet” sekä ”ruokaöljymafia”. (Yle Elävä arkisto, 10.5.1979.)

Amerikassa rasvahypoteesi oltiin kyseenalaistettu Ancel Keysin tutkimusten aikana 1950-luvulla. Suomalaisten kolesterolikriitikot Taija ja Jani Somppi (2011, 19) esittävät kirjassaan *Parantavat rasvat*, että Keysin ”seitsemän maan tutkimuksessa” olikin ollut alunperin mukana 22 maata, mutta itse analyysiin oli poimittu vain sellaiset maat, joiden tulokset tukivat kiisteltyä rasvahypoteesia. Myös ruotsalaisten karppaajien johtohahmo Andreas Eenfeldt (2011, 33; 240) on kritisoinut Keysin tutkimuksia samoista lähtökohdista. Valion entinen tutkimusjohtaja Kari Salminen oli 1980- ja 90-luvuilla äänekkäin rasvahypoteesin kritisoija ja osallistuu edelleen rasvakiistan mediakeskusteluun (Suojanen, 2003, 42).

Vuonna 2010 rasvateorian kiistat nousivat jälleen otsikoihin Suomessa MOT:n *Rasvainen kupla* –ohjelman (Yle Elävä arkisto, 13.9.2010) myötä. TV2:lla esitetty ohjelma nosti rasvahypoteesin väitetyt puutteet uudelleen esille haastatteleamalla muiden muassa ruotsalaista kolesterolikriitikkoa Uffe Ravnskovia, Valion entistä tutkimusjohtajaa ja professoria Kari Salmista sekä THL:n pääjohtajaa Pekka Puskaa. Ohjelmassa kyseenalaistettiin sekä Ancel Keysin Seitsemän maan tutkimus, että Pohjois-Karjala –projektin tulokset. Ohjelmassa huomioitiin esimerkiksi, että vaikka Pohjois-Karjala -projektin aikana sydän- ja verisuonitauteihin kuolleiden määrä laski radikaalisti, se laski myös muualla maassa. Tämä johtaa ohjelman mukaan siihen, ettei tuloksia voida lukea ainoastaan voin vähentämisen syyksi. Ohjelmassa väitettiin, että korkean kolesterolin ja sydänkuolemien välillä olevaa yhteyttä ei ole voitu osoittaa johdonmukaisesti. (Yle Elävä arkisto, 13.9.2010.)

Mediassa syntyi syksyllä 2010 varsinainen myrsky ravintorasvojen ympärille, joka pian nimettiin 70-luvun kohun jalanjäljissä suureleisesti ”rasvasodaksi”. Sodan osapuoliksi

nostettiin THL ja Pekka Puska sekä joukko lääketieteen ja terveysalan asiantuntijoita, kuten sydänkirurgi Taija Somppi ja bloggaava lääkäri Antti Heikkilä. Pian *Rasvaisen kuplan* jälkeen Yle toi kiistan osapuolet keskustelemaan ravintorasvojen terveellisyydestä A-talk –keskusteluohjelmaan (Yle Elävä arkisto, 16.9.2010), jossa Puskan ja Sompin lisäksi puhumassa olivat Valion entinen pääjohtaja Kari Salminen ja ravitsemustieteen professori Mikael Fogelholm. Ohjelma ei tuonut sen enempää selvyyttä kiistaan kuin aiemmatkaan uutisoinnit, vaan aiheutti kenties jopa enemmän hämmennystä katsojissa. Kysymys, jonka ohjelman toimittajakin esitti riitapukareille, kuului edelleenkin: ketä pitäisi uskoa?

Samaan aikaan mediassa pohdittiin suomalaisten ravitsemussuosittelun pätevyyttä. Ylen aamu-tv:ssä (14.9.2010) Valtion ravitsemusneuvottelukunnan jäsenet Mikael Fogelholm ja Marjaana Lahti-Koski sekä ravitsemustieteen professori Aila Rissanen puolustivat nykyisiä kotimaisia suosituksia, joissa suositellaan runsaasti kasvien ja hedelmien syöntiä, mutta vähän nopeita hiilihydraatteja kuten sokeria sekä vähän kovaa rasvaa. Muutaman päivän kuluttua ohjelmasta Yle uutiset (17.9.2010) uutisoi USA:n pienentävän kovan rasvan saantisuosittelusta, ja Ranskan puolestaan nostavan sitä omista suosituksissaan.

Vuonna 2011 Taija ja Jani Somppi julkaisivat oman vastineensa kiivaana velloneeseen rasvakohuun. Parantavat rasvat –niminen kirja nousi nopeasti julkisuuteen ja aiheutti kenties jopa pienoisen kohun rasvakeskustelussa. Verisuonikirurgina toimiva Taija Somppi sekä fysioterapeuttina ja osteopaattina työskentelevä Jani Somppi pohtivat kirjassaan ”rasvasodan” lähtöasetelmia, median osuutta kohuun ja Pohjois-Karjala projektin tuloksia. Sompit toistavat kirjassaan ruotsalaisten LCHF-liikkeen johtohahmojen aloittamaa kriittistä puhetapaa ravintorasvateollisuuden taustalla olevista salaliitoista, poliitikkojen sekaantumisesta sekä tieteellisen tutkimuksen epäeettisyydestä ja väitetyistä huijauksista. Lisäksi kirjassa tehdään selontekoa rasvoista, niiden vaikutuksista elimistöön sekä annetaan ohjeita vähähiilihydraattiseen ruokavalioon. (Somppi & Somppi, 2011.)

Ruotsissa rasvakeskustelu oli päässyt käyntiin aiemmin kuin Suomessa, jo 2000-luvun alussa. Lääkäri ja Filosofian tohtori Uffe Ravnskov julkaisi suomeksikin käännetyn *The Cholesterol Myths* –nimisen kirjansa (Ravnskov, 2006), jossa hän tyrmää täysin hypoteesin, että kolesteroli olisi vaarallista sydämelle. Kirjan suosiosta kertonee se, että sen ensimmäinen englannin kielinen painos on loppuunmyyty. Laihdutus- ja karppausoppaita kirjoittanut lääkäri Annika Dahlqvist julkaisee suosittua blogiaan *Dr Annika Dahlqvists LCHF-blogg* (2012), jossa hän puhuu vähähiilihydraattisten ruokavalioiden ja kovan rasvan puolesta. Myöskin omaa blogiaan pitävä Andreas Eenfeldt julkaisi alkuvuonna 2011 *Ruokavallankumous* –nimisen kirjansa (Eenfeldt, 2011), jossa hän pohti vähähiilihydraattisen ruokavalion historiaa karppauksen näkökulmasta sekä kolesterolin suhdetta sairauksiin. Myös Eenfeldt kiistää jyrkästi eläinrasvojen epäterveellisyyden. Suomessa lääkäri Antti Heikkilä (Antti Heikkilän terveysklubi, 2012) on jo tunnettu ravintokriittisestä blogistaan, jossa hän kyseenalaistaa vallitsevat ravitsemusopit sekä kolesterolitutkimukset.

Lääketieteen professorit Petri Kovanen ja Timo Strandberg sekä lääketieteen toimittaja Maarit Huovinen julkaisivat huhtikuussa 2011 kirjan *Totuus kolesterolista*, jossa kerrotaan kolesterolin vaikutuksista elimistöön vallitsevan tiedekäsityksen mukaan. Kirjassa sisältää selostusta yleisesti kolesterolista, korkean kolesterolin haitoista, sekä sen alentamiseen suunnatusta lääkähoidosta. Lisäksi kirjoittajat ottavat kantaa kiivaaseen kolesterolikeskusteluun ja pohtivat syitä kolesteroliskeptikkojen toimintaan muun muassa denialismin näkökulmasta. Kirjoittajien mukaan ”kolesteroliteorian väittäminen virheelliseksi myytiksi ei ole tieteellinen vastaväite, vaan taustalla täytyy olla jokin muu tavoite”. Kirjoittajien mukaan kolesterolikeskustelua leimaavat vahvasti myös tunteet ja pinttyneet uskomukset. Kolesteroliskeptikot ovat kirjoittajien mielestä monenkirjava joukko, mutta monien osalta kyse on vakaumuksesta, jota eivät mitkään todisteet voi horjuttaa. Osa skeptikoista on kirjoittajien mielestä selkeästi deanialisteja ja osa taas pyrkii markkinoimaan omia kolesterolilääkkeille vaihtoehtoisia tuotteita. Kirjan loppupuolella on kappale ”Kolesteroliskeptikot väittävät – Timo Strandberg vastaa”, jossa professori antaa oman vastineensa vastapuolen argumentteihin. (Kovanen ym. 2011, 155 – 160; 175.)

Syksyllä 2012 mediassa koettiin uudelleen pienoinen kohu, kun THL julkaisi FINNRISKI 2012 –tutkimuksen tulokset. THL uutisoi sivuillaan, että tutkimuksen mukaan suomalaisten veren kolesterolipitoisuus on vuosikymmenien laskun jälkeen lähtenyt nousuun ja uhkaa nostaa väestön sydän- ja verisuonitautien kuolleisuutta. Elokuussa 2012 julkaistussa tiedotteessa (31.8.2012) THL:n ylijohtaja Pekka Puska ja pääjohtaja Erkki Vartiainen ehdottavat viimeaikaisen karppauskeskustelun yleistymistä syyksi kolesterolitason nousuun. Kommentti herätti närää karppaajien keskuudessa ja tunnetut kolesterolikriitikot julkaisivatkin pian omat vastineensa Puskan kommenttiin. Esimerkiksi MTV3:n (Isoviita, 2012) haastatteleman Antti Heikkilän mielestä Puskan julkilausuma oli ”törkeää manipulointia”, koska hänen mielestään eläinrasvoilla ei ole mitään tekemistä korkean kolesterolin kanssa.

### 3.5 Verkkokeskustelu yltyy

Mediassa rasvakeskusteluun on jo jonkin aikaa liitetty hyvin vahvasti myös karppaus, jonka ideologiaan kuuluu vähentää hiilihydraatteja ja lisätä virallisten suositusten vastaisesti paljon kovia rasvoja. Lukuisten asiantuntijoiden ohella rasvakeskusteluun ovat osallistuneet aktiivisesti myös omasta terveydestään kiinnostuneet kuluttajat. Varsinkin internetissä keskustelu on ollut vilkasta ja aktiivisimmat ovat perustaneet erilaisia ryhmiä puolustamaan vähähiilihydraattista ruokavaliota ja haastamaan viralliset ravitsemussuositukset. Karppaukseen keskittyneillä keskustelufoorumeilla kuten Karppaus.info ja Hiilaritietoiset ruoditaan päivittäin mediassa käytyä keskustelua rasvojen terveellisyydestä. Osaan keskusteluryhmistä osallistuu myös lääketieteen ja ravintotieteiden alojen asiantuntijoita, jotka ovat olleet näkyvästi esillä myös muualla mediassa. Esimerkiksi lisäravinteita kauppaava tohtori Matti Tolonen sekä lääketieteen tohtori Timo Kuusela kirjoittavat blogia sekä osallistuvat Hiilaritietoisien nettikeskusteluun. (Karppaus.info, 2012; Hiilaritietoiset, 2012.)

Ravintorasvoihin, kolesteroliin ja karppaukseen liittyen on perustettu tavallisten kansalaisten aloitteesta myös esimerkiksi Facebook-sivusto Ruokavallankumous sekä useita blogeja (esim. tietysti.fi, Chister Sundqvist), joissa rasvojen ja

vähähiilihydraattisen ruokavalion lisäksi kirjoitetaan usein muistakin vaihtoehtoisista terveysalan ilmiöistä. Myös lääkärit ja muut terveystieteiden asiantuntijat ovat innostuneet bloggamisesta. Karppaajat ja muut ”hiilaritietoiset” virallisia ravitsemussuosituksia uhmaavat ovat osallistuneet aktiivisesti rasvakeskusteluun myös verkkolehtien ja blogien kommentointipalstoilla.

#### 4. NOTKEAN MODERNIN KANSALAINEN HAASTAA VALTAUSKOMUKSET

Yhteiskunnan marginaalissa syntyneiden ilmiöiden halua haastaa vallitsevat uskomukset ja valta-asetelmat voidaan kuvata osaksi niin sanottua notkistuvaa modernia yhteiskuntaa. Notkean modernin (liquid modern) käsitteen toi esille puolalaissyntyinen sosiologi Zygmunt Bauman (2002, 35), joka käsittää sen vastakohtaksi raskaalle ja jäykälle modernille yhteiskunnalle. Bauman kuvailee, kuinka kriittisen teorian aikainen raskas/joustamaton ja keskitetty/järjestelmällinen moderni toimi kuin fordilainen tehdas, jossa ihmisen toiminta yksinkertaistettiin ja rutinoitiin, pelkistettiin yksinkertaisiksi mekaanisiksi tehtäviksi. Raskaan modernin raatajan työstä suljettiin pois kaikenlainen spontaanisuus ja aloitteellisuus. Jäykän ja paikalleen pysähtyneen modernin tilalle on tullut alati muuttuva, elävä yhteiskunta, jota kuvaa erityisen hyvin ajatus jatkuvasta muutoksesta. Bauman (2002, 39) kuvaa notkean moderniutta kyvyttömyydeksi pysähtyä ja erityisesti olla aloillaan. Jatkuvan modernisaation yhteiskunta pyrkii jatkuvasti luovaan tuhoamiseen, lisäämään tuottavuutta tai kilpailukykyä (Bauman, 2002, 38).

Muutoksen yhteiskunnassa yksilö on oman elämänsä seppä. Yhdysvaltalainen yhteiskuntatieteilijä Richard Florida (2005, 57) kuvaa nykyelämäämme entistä luovemmaksi. Identiteetin rakentaminen tapahtuu Floridan mukaan työn ja elämäntyölin kautta. Kun ennen ihmiset rakensivat identiteettinsä yhteiskunnallisten perusluokkien, kuten työn, työnantajan, perhesuhteiden (aviomies, aviovaimo, isä, äiti) mukaan, he nykyään luovat elämänsä useiden eri kiinnostuksen kohteiden ja identiteettien pohjalta. Bauman (2002, 43) kuvaa identiteetin rakentamista jatkuvaksi ja jopa pakotetuksi. Yksilöllistyminen merkitsee Baumanin mukaan sitä ettei identiteettiä enää pidetä annettuna, vaan se mielletään ihmisen harteille säilytetyksi jatkuvaksi tehtäväksi. Myös Hall (2002, 23) kuvaa identiteettiä muuttuvaksi. Hänen mukaansa identiteetistä tulee ”liikkuva juhla”, eli se muokkautuu ja muovautuu jatkuvasti suhteessa ympäröiviin kulttuurisiin järjestelmiin.

##### 4.1 Kansalainen + kuluttaja = kuluttajakansalainen



Äärimmäisyyksiin viedyn yksilöllistymisen ja yhteiskunnan kahleista vapautumisen aikakautena myös käsitys kansalaisuudesta on kyseenalaistettu. Bauman (2002, 47) ehdottaakin, että siinä missä ”kansalainen” on taipuvainen etsimään hyvinvointiaan yhteiskunnan hyvinvoinnin kautta, yksilö puolestaan suhtautuu ”yhteisen hyvän” tavoitteluun nihkeän epäilevästi. Kansalaisella viitataan Lehtosen & Koivusen (2010, 241) mukaan vastuulliseen ja rationaaliseen hahmoon, joka eroaa esimerkiksi kuluttajaan liitetystä markkinavetoisuudesta. Kansalaista voidaan pitää julkisena hahmona, kun taas kuluttaja on yksityinen taloudellisiin aspekteihin, kuluttamiseen ja hyödykkeiden ostamiseen liitetty hahmo. Näiden kahden muodostama postmodernia yhteiskuntaa kuvaava uusi hahmo on ”kuluttajakansalainen”, joka yhdistää kansalaisuuteen liitetyn vastuullisuuden ja kuluttajuuden nautinnollisuuden. (Lehtonen & Koivunen, 2010, 241 – 242.)

Uusliberaali kuluttajakansalaisuus voidaan mieltää aktiiviseksi ja voimaantumista korostavaksi. Voimaantuva ja aktiivinen kansalainen asettuu poikkiteloin suhteessa yhteiskunnan hegemonisiin valtarakenteisiin. Lehtonen & Koivunen (2010, 245) esittävät, että valta on soluttautunut identiteetteihin. Mediankin tuottama arkijärki (common sense), tuotetaan luomalla yhteisösubjekti ”me”. Käsitys ”meistä” luodaan määrittelemällä ”muut”, eli sellaiset jotka eivät kykene hallitsemaan itse elämäänsä. Elämäänsä hallitseva ”me” määrittelee käsitykset siitä mikä on soveliaista ja toivottavaa. Hegemonia on Lehtosen ja Koivusen mukaan tietynlaisten käsitysten ja käytänteiden joukko, kokoelma erilaisia merkityksiä ja arvoja, jotka vahvistavat toisiaan kun ne koetaan ja pannaan toimeen. Tämä käsitysjoukko näyttää pätevältä, koska ihmiset eivät osaa toimia arjessa ilman, että se ohjaisi heitä. Yhteiskunnan rajoitukset ja taloudellisten ja sosiaalisten tilanteiden synnyttämät paineet näyttäytyvät näin vallitsevina asiantiloina ja terveenä järkenä, jota ei tarvitse kyseenalaistaa. (Lehtonen & Koivunen, 2010, 245.)

Vallitsevia yhteiskunnallisia sääntöjä ja normeja haastavia ilmiöitä leimaa vahva kahtia jakautunut asetelma, jossa ”meiksi” luetaan samanmieliset, valta-asetelmia vastustavat ja niihin kriittisesti suhtautuvat henkilöt. Ryhmän ulkopuolisiksi luetaan puolestaan sellaiset, jotka tähän haastamiseen ja ”kriittiseen ajatteluun” eivät kykene. Bauman (1999, 53) käsittelee me/muut –asetelmaa sisä- ja ulkoryhmien käsitteiden kautta. Kuten

Lehtonen & Koivunen (2010, 245), myös Bauman (1999, 54) toteaa, että molemmat ryhmät rakentavat identiteettinsä suhteessa toiseen. Vastakkaisuus on työkalu, jolla yksilö rakentaa maailmankuvaansa ja se määrittelee vastakohtien molemmat puolet. Ilman ”muita” ei voisi olla ”meitä”.

Baumanille (1999, 55) perhe on ideaaliesimerkki sisäryhmästä. Kyse ei välttämättä ole meidän reaalielämämme perheistä moninaisine suhdekiemuroineen ja ongelmineen, vaan enemmänkin esimerkki ihanneperheestä. Käsitksemme ihanteellisesta perheestä koostuu ajatuksista solidaarisuudesta, luottamuksesta ja yhteisestä siteestä, jotka koetaan usein myös ihanteellisen perheen rakennuspalikoiksi. Sisarus tai äitiys ja isyys koetaan hyvin vahvasti kuvaavan pyyteetöntä rakkautta, luottamusta ja epäitsekkästä toimintaa. Metaforia, kuten ”veljeni”, ”sisareni” tai ”isänmaa” voidaankin käyttää korostamaan ja luomaan keskinäistä luottamusta yhteisön sisällä. (Bauman, 1999, 56 – 56.)

Luokka, sukupuoli ja kansakunta ovat esimerkkejä toisenlaisesta sisäryhmän tyypistä. Tällaiset ryhmät eivät Baumanin (1999, 59) mukaan tarjoa samanlaista läheisyyttä kuin pienet, perheiden kaltaiset yhteisöt, vaan niiden yhtenäisyys rakentuu sellaisten jäsenten mielissä, jotka pitävät ryhmiä ”meinä”. Baumanin mukaan tällaiset ryhmät ovat kuvitteellisia eivätkä ne välttämättä pysy koossa pelkän ”me” –ajattelun voimin. Näistä suuremmista sisäryhmistä ei tule yhtenäisiä itsestään, vaan niistä on tehtävä sisäryhmiä väkisin, sisäisistä ristiriidoista huolimatta. Yhtenäisyyden luominen edellyttääkin vastakkaisen todistusaineiston kieltämistä, vääräksi leimaamista ja muuttamista yhdentekeväksi. Sitkeällä yhtenäisyyden saarnaamisella sekä kurinalaisten ja aktiivisten yhteisön puolestapuhujien voimin ryhmästä voidaan saada toimiva ja yhteisölleen uskollinen ryhmittymä. Bauman kuitenkin toteaa, että koska suurilla ryhmillä ei ole tiivistä kasvokkaista kanssakäymistä, niiden tulee jatkuvasti vahvistaa yhteisöllisyyttään vetoamalla uskoon ja tunteisiin. Uskollisuuden synnyttäminen sisäryhmää kohtaan ei voi Baumanin mukaan onnistua ilman solidaarisuuden rakentamista, jota puolestaan pönkitetään saarnaamalla ja osoittamalla vihamielisyyttä ulkoryhmää kohtaan. (Bauman, 1999, 59 – 60.)

## 4.2 Notkea julkinen elämä

Amerikassa modernin muutos ajoittuu 1960- ja 1970-lukujen taitteeseen, kun vasemmistoaktivistit alkoivat ajaa instituutioiden ja auktoriteettien kyseenalaistamista (esim. Lehtonen & Koivunen, 2010, 246; Kantola, 2011a, 13). Identiteettien yksilöllistymisen myötä erilaiset alakulttuurit kukoistivat ja auktoriteettien, kuten tieteen ja teknologian vastustamisesta tuli tärkeä osa kulttuurin valtavirtaa (esim. Bell, 2006, 111; Kantola, 2011b, 20). Ajan henkeä kuvaa hyvin voimaantumisen (empowerment) käsite, joka voidaan mieltää myös valtaistamiseksi tai toimintakyvyn lisääntymistä tarkoittavaksi (Lehtonen & Koivunen, 2010, 246). Voimaantumista ilmentää hyvin esimerkiksi samaan aikaan ajoittunut erilaisten vaihtoehtoisten lääketieteen muotojen syntyminen (Contemporary Alternative Medicine, CAM) (Bell, 2006, 111).

Anu Kantolan (2011a, 15) mukaan suomalaisen yhteiskunnan ja julkisen elämän muutos kohti notkeampaa modernia alkoi 1980-luvulla. Kansallinen julkisuus ei ollut enää yhtenäinen, vaan kansallisvaltion asema oli heikentynyt muun muassa Yleisradion monopolin kaatumisen ja puoluejaottelujen heikentymisen myötä. Julkisen elämän notkistumista kuvaa hyvin erilaisten kohujen ja sensaatioiden lisääntyminen. Vielä toisen maailmansodan jälkeen Suomen julkista elämää hallitsi optimistinen jälleenrakennuksen henki ja journalistitkin pysyivät lestissään ajatellen kansakunnan etua. 1980-luvulla ilmapiiri alkoi muuttua ja esimerkiksi poliitikkojen elämää alettiin seurata mediassa yhä tarkemmin. (Kantola, 2011a, 14.)

Viestinnän tutkija Salli Hakala (2011, 134) kirjoittaa *Hetken hallitsijat* -teoksessa notkean modernin journalisteista, jotka ovat edeltäjiään kriittisempiä pysyviä instituutioita ja hierarkioita vastaan. Vallan vahtikoiraksikin mielletyn median yhtenä päämääränä pidetään valtarakenteissa piilevien epäkohtien paljastamista. Kriittisyyden lisäksi journalismista on tullut yhä henkilölähtoisempää. Pyritään menemään tavallisen ihmisen tasolle, niin että juttuaiheet kiinnostavat tavallisia ihmisiä ja heidän arkisia huoliaan. Juttuihin haetaan räväkkyyttä ja asennetta, enää ei pelätä ottaa kantaa

poliittisiinkaan kysymyksiin. Journalistien omaa aktiivisuutta arvostetaan ja erilaiset projekti- ja tiimityöt ovat yleistyneet. Nopeus tiedonvälityksessä on saanut aivan uudenlaisen piirteen verkkokeskustelujen myötä, kun lukija voi reagoida juuri tulleetseen uutiseen ottamalla kantaa uutisten kommentointikentässä. (Hakala, 2011, 134.)

#### 4.3 Internet kansalaiskulttuurin edistäjänä

Digitaalinen aikakausi on vienyt kansalaisuuden aivan uudelle tasolle, kun jokaisella on mahdollisuus, ainakin periaatteessa, ottaa kantaa ja osallistua yhteiskunnalliseen keskusteluun. Jari Väliaverron (2011, 143) kuvaa muutosta siirtymänä korkean modernin kansalaisuudesta notkean modernin kansalaisuuteen. Korkean modernin kansalainen osallistui julkiseen elämään erilaisten instituutioiden ja järjestöjen kautta, kun taas nykyinen notkean modernin kuluttajakansalainen ei enää sitoudu instituutioihin yhtä vahvasti (Halava & Pantzar, 2010, 13).

Notkean modernin kuluttajakansalaisen valinnat vaikuttavat myös median toimintamalleihin. Henkilökeskeisyydestä on tullut journalismin keskeinen ohjenuora, jonka avulla media kilpailee kuluttajien huomiosta. Kansalaisuus on muuttunut aktiivisemmaksi ja kantaaottavammaksi, josta yhtenä esimerkkinä on sosiaalisen median merkityksen kasvu julkisessa elämässä. (Väliaverron, 2011, 142; 146 – 147.)

Sosiaalisen median eri välineiden, kuten Facebookin kautta luodaan uudenlaista kuluttajakansalaisuutta, joka ottaa osaa yhteiskunnalliseen keskusteluun. Järvinen & Mäyrä (1999, 106) kuvaavat verkkokulttuuria ”pluralistiseksi tilaksi, joka kannustaa haastamaan konventionaalisia käsityksiä ja luomaan uutta”. Internetin kokonaisuudessaan nähdään laajentavan vaikutusmahdollisuuksia ja tarjoavan mahdollisuuksia identiteetin rakentamiseen aiempaa radikaalimmin. Sosiaalinen media tarjoaa identiteetin rakentamisen ja yksilöllisen elämäntavan toteuttamisen ohella mahdollisuuden mielipiteen ilmaisemiseen ja aktiiviseen osallistumiseen. Sosiaalisen median mahdollisuuksiksi voidaan lukea myös elämän hallintaan ja voimaantumiseen

liittyvä sosiaalinen verkostoituminen, josta yhtenä esimerkkinä ovat erilaiset terveysaiheiset sivustot ja keskusteluryhmät.

#### 4.4 Karppaajat notkeassa julkisuudessa

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää millaisia eri karppauksen puhetapoja Karppaus.info –keskusteluryhmässä rakentuu ja miten näiden puhetapojen kautta karppaajat ovat lähteneet haastamaan yhteiskunnassa hegemonisessa asemassa olevia käsityksiä ruoasta ja sen terveellisyydestä. Näitä käsityksiä demonstroi erityisen hyvin viranomaisten laatimat kansalliset ravitsemussuositukset. Internetin keskusteluryhmä voidaan nähdä omanlaisenaan julkisen keskustelun areenana, joka toisaalta rakentuu vahvasti yhteisen identiteetin pohjalta ja noudattelee Baumanin (1999, 53) sisäryhmän määritelmän käyttäytymismalleja, mutta yhtäältä koostuu yksilöllistä identiteettiään rakentavista kulutusyhteiskunnan kansalaisista. Yhteiskunnassa marginaaliin asettuneet karppaajat ottavat osaa ravintorasvoista käytyyn julkiseen keskusteluun blogien ja muiden sosiaalisen median sovellusten kautta, mutta myös internetin keskusteluryhmien avustuksella.

Julkisuuden notkistumisen myötä median rooli on muuttunut, mikä on osaltaan vahvistanut myös yhteiskunnan marginaalissa olevien kulttuurien näkymistä julkisuudessa. Henkilökeskeisyys ja skandaalihakuisuus mediassa on johtanut siihen, että ”Rasvasodan” kaltaiset yleisöä kiinnostavat kiistat ovat saavuttaneet suurta julkisuutta mediassa. Kansalaisten usko auktoriteetteihin on koetuksella myös median toimesta, kun tutkivan journalismin toimittajat penkovat ja tuovat jatkuvasti esille uusia yhteiskunnan ”ongelmakohtia”. Karppauskeskustelujen analysoinnin avulla onkin mielenkiintoista hahmottaa myös sitä, miten yhteiskunnan marginaaliin sijoittuvat ja hegemonisia käsityksiä uhkaavat, vaihtoehtoista ruokavaliota kannattavat karppaajat suhtautuvat notkean julkisuuden mediaan.

## 5. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkielmani tutkimusmenetelmä on retorinen diskurssianalyysi. Pyrin hahmottamaan aineistostani esiin tulevia erilaisia puhetapoja analyytisesti sekä selvittämään millaisia retorisia keinoja eri puhetavoissa on havaittavissa. Tavoitteenani ei ole selvittää keskusteluryhmän kielellisiä ominaisuuksia, kuten hymiöiden käyttöä tai muita verkkokeskustelulle tyypillisiä piirteitä, kuten trollausta (muiden keskustelijoiden tahallista ärsyttämistä provosoivilla kommenteilla) tai fleimausta (erilaisten riitojen tai sanaharkkojen äkillistä syntyä). Analyysini pääpaino on keskusteluryhmän puhetavoissa ja keskustelijoiden käyttämien retoristen keinojen hahmottamisessa. Tämän lisäksi kartoitan analyysini osana olevien keskusteluketjujen suosituimpia aiheita sekä teen pienimuotoisen linkkianalyysin, joka kertonee hieman sekä keskustelijoiden kiinnostusten kohteista, että tiedeviestinnän merkityksestä ryhmän viestinnässä.

Tutkimukseni tarkennetut tutkimuskysymykset ovat:

1. Millaisten eri karppauksen puhetapojen avulla Karppaus.info –keskusteluryhmä haastaa virallisia ravitsemussuosituksia?
2. Millaisia retorisia vakuuttamisen keinoja keskustelijat käyttävät hyväkseen?
3. Mikä on tieteen rooli keskustelijoiden puheissa?

### 5.1 Tutkimusmenetelmä

Tutkimukseni on pääosin laadullista tutkimusta, jolle on ominaista induktiivinen tutkimusote. Yksityisistä havainnoista päädytään lopulta yleisiin merkityksiin. Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2000, 246) kuvaavat klassisessa tutkimusoppaassaan *Tutki ja kirjoita*, kuinka tutkijan tutkimusprosessi lähtee liikkeelle empiirisistä havainnoista, kuten litteroiduista haastatteluista, keskusteluista ja muista kirjallisista dokumenteista ja etenee lähilukuun, tekstien tulkintaan sekä analyysin ja koodauksen kautta yleisempien luokittelukategorioiden rajaamiseen. Muistiinpanoilla ja aineiston tuntemisella on suuri merkitys laadullisen tutkimuksen onnistumisessa. Lopulta tutkija rajaa

havaintoaineistostaan merkityksellisimmät seikat ja päätyy aineiston pohjalta luotuihin selitysmalleihin ja teoreettiseen pohdiskeluun. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2000, 246.)

Alasuutarin (1994, 30) mukaan laadullinen analyysi rakentuu kahdesta vaiheesta, havaintojen pelkistämisestä ja arvoituksen ratkaisemisesta. Laadullinen analyysi ei pyri kaiken kattavaan tulkintaan, tai totuuteen vaan esittää erään tulkinnan tutkittavasta ilmiöstä. Tähän pyrin myös omassa työssäni, joka noudattaa pitkälle kulttuurintutkimukselle luonteenomaista sosiaalisen konstruktivismin ideologiaa todellisuuden sosiaalisesta luonteesta. Todellisuutta rakennetaan sosiaalisessa kanssakäymisessä, eli se on sosiaalisesti konstruoitunutta. Internetin aikakaudella sosiaalinen konstruktivismi on saanut digitaalisen ulottuvuuden, mutta sitä ei kannata väheksyä suhteessa kasvokkaiseen kommunikaatioon. Virtuaaliyhteisöjen merkitys tämän päivän yhteiskunnassa on merkittävä ja sen vaikutukset ihmisten jokapäiväiseen elämään kasvavat jatkuvasti.

Seuraavaksi esittelen valitsemani tutkimusmenetelmät, diskurssianalyysin sekä retorisen analyysin. Valitsin diskurssianalyysin tämän tutkimuksen menetelmäksi, koska sen avulla on mahdollista hahmottaa yleiskuvaa 2010-luvun kenties suosituimman vaihtoehtoisen ruokavaliosuuntauksen kannattajien puhetavoista, eli piirtää kuvaa ”karppausdiskurssista”. Diskurssianalyysi soveltuu mielestäni hyvin myös keskusteluryhmien tutkimiseen, varsinkin kun virtuaalinen keskustelu nähdään osana arkipäiväistä toimintaa ja kanssakäymistä ihmisten arjessa. Virtuaalisen keskustelun asynkroninen luonne mahdollistaa keskusteluketjujen käsittelemisen samanlaisina dokumentteina kuin painetut tekstit, vaikkakin niiden rakenne on rikkonaisempi ja vapaamuotoisempi. Retorinen analyysi soveltuu puolestaan hyvin keskustelijoiden käyttämien vakuuttamisen keinojen tarkasteluun.

### 5.1.1 Diskurssianalyysi

Diskurssianalyttisen tutkimuksen lähtökohtana on sosiaalisen konstruktivismin mukainen ajatus kielenkäytöstä osana todellisuuden rakentamista. Kieltä ei siis tarkastella erillisenä tosielämästä, vaan se nähdään todellisuuden rakennuspalikkana, käsitteellistämisen välineenä ja keinona hahmottaa maailmaa. Diskurssianalyysi on Jokisen, Juhilan ja Suonisen (1993, 10) mukaan tutkimusta, jossa analysoidaan yksityiskohtaisesti sitä, miten todellisuutta rakennetaan sosiaalisissa käytännöissä. Eero Suoninen (Jokinen, Juhila & Suoninen, 1999, 18) jatkaa ajatusta eteenpäin ja toteaa, että menetelmän tarkoituksena ei ole etsiä syitä eri kieltenkäyttötavoille tai kysyä miksi toimitaan tietyllä tavalla, vaan tutkimuskohteena on tavat ja teot, joilla toimijat kuvaavat ilmiöitä.

Suomalainen yhteiskuntatieteen tutkimus on omaksunut diskurssianalyttisen tradition, joka on muotoutunut erityisesti brittiläisen tradition vuorovaikutuksessa (Jokinen ym., 1999, 18). Perinteisesti yhteiskuntatieteellisen diskurssianalyysin laajaa kirjoa on jaoteltu eri tavoin, mutta yleisin erittely lienee jako kahteen eri suuntaukseen: sosiaalipsykologian ja psykologian alojen tutkimuksessa syntyneeseen sosiaalipsykologisesti virittyneeseen tulkintaan sekä valtasuhteisiin keskittyvään kriittiseen diskurssianalyysiin (Jokinen ym. 1993, 11; Valtonen, 1998, 97). Jørgensen ja Phillips (2002, 6) lisäävät jaotteluun myös Ernesto Laclaun ja Chantal Moffen diskurssiteorian, jonka mukaan diskurssit ovat vahvasti kontekstisidonnaisia ja jatkuvassa kamppailussa saavuttaakseen hegemonisen aseman. Sosiaalipsykologisen diskurssianalyysin edustajina mainitaan useimmiten Johathan Potter ja Margaret Wetherell ja heidän rotupuhetta käsittelevät tutkimukset Uudessa-Seelannissa (esim. Jørgensen & Phillips, 2002; Potter & Wetherell 1987 ja 1992). Kriittisen diskurssianalyysin edustajista tunnetuin on Norman Fairclough (1997), joka on tutkinut esimerkiksi tiedotusvälineiden valtakurssseja.

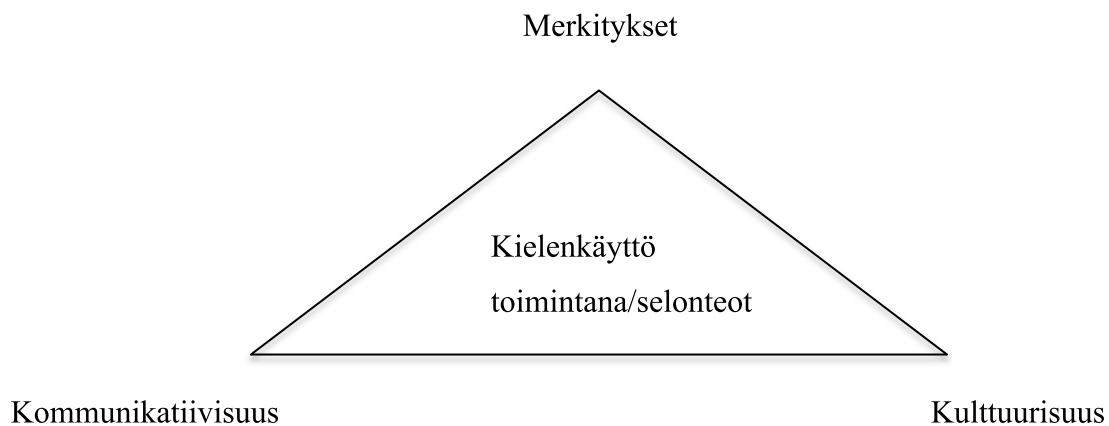
Diskurssianalyttisen tutkimuksen kirjo ulottuu psykologiasta lingvistiikkaan ja yhteiskuntatutkimukseen. Sen kirjo on siis varsin laaja eikä se menetelmänä ole kovinkaan yhtenäinen tai vakiintunut (Jokinen ym. 1993, 17; Valtonen, 1998, 96).



Potterin ja Wetherellin (1989, 175) mukaan diskurssianalyysi ei ole oikeastaan tutkimusmenetelmä, vaan laaja teoreettinen viitekehys, jonka avulla on mahdollista tarkastella erilaisia puhetapoja sosiaalisessa elämässä. Esimerkiksi diskurssin käsitteeseen on paneuduttu useasta eri näkökulmasta. Diskurssin rinnalla on käytetty tulkintarepertuaarin käsitettä, jolla viitataan kielenkäytön dynaamisuuteen ja joustavuuteen sosiaalisessa kanssakäymisessä (Wetherell & Potter, 1987, 149; Jørgensen & Phillips, 2002, 107). Jokinen kumppaneineen (1993, 26) painottaa käsitteen valinnassa sen sopivuutta kulloiseenkin tutkimukseen. Kyse on oikeastaan kunkin tutkijan tekemästä valinnasta käsitteen määrittelyssä. Esimerkiksi diskurssin käsite sopii kirjoittajien (emt.) mukaan erityisesti tutkimuksiin, joissa painopiste on ilmiöiden historiallisuuden tarkastelussa tai valtasuhteiden analyysissä tai institutionaalisissa sosiaalisissa käytännöissä. Tulkintarepertuaarin käsite puolestaan sopii tutkimuksiin, joissa analysoidaan yksityiskohtaisesti arkisen kielenkäytön vaihtelevuutta. Joka tapauksessa nämä kaksi käsitettä ovat hyvin lähellä toisiaan, jolloin ne voidaan jopa nähdä rinnakkaisina (emt., 27; Jokinen ym., 1999, 71).

Tässä tutkimuksessa käytän merkityssystemeistä käsitettä puhetapa, joka voidaan tietyin ehdoin lukea diskurssi-sanana suomenkieliseksi vastineeksi. Puhetapa-sanalla voidaan viitata myös ihmisen tapaan puhua, eli esimerkiksi ääntämiseen liittyviin seikkoihin, mutta tässä tutkimuksessa sillä tarkoitetaan diskurssin tapaan tutkimuskohteeni keskusteluissa rakentuneita erilaisia merkityssystemejä.

Diskurssianalyttisen tutkimuksen moniulotteisuuteen ja sen laajaan kirjoon erilaisten tutkimusten menetelmänä voidaan päästä sisälle paremmin tarkastelemalla Arja Jokisen ja Kirsi Juhilan (Jokinen ym., 1999, 54) hahmottelemaa diskurssianalyttisen tutkimuksen karttaa kirjassa *Diskurssianalyysi liikkeessä*. Heidän mukaansa diskurssianalyttisen tutkimuksen ydintä voidaan hahmottaa kolmiona, jonka kärkinä ovat merkitykset, kommunikatiivisuus ja kulttuurisuus (kuvio 2).



Kuvio 2. Diskurssianalyysin kolmio (Jokinen ym., 1999, 55).

Jokinen ja Juhila kuvaavat kolmiota niin, että sen kärjet ovat toisiinsa kietoutuneita. Toisin sanoen diskurssianalyysissä ollaan kiinnostuneita erityisesti kulttuurisista merkityksistä, joilla sosiaalista todellisuutta rakennetaan ihmisten kanssakäymisessä. Merkitykset rakentuvat ihmisten keskinäisessä toiminnassa, kuten puheessa, keskusteluissa ja kirjoituksissa. Kyse ei ole siis ”puhtaan” vuorovaikutuksen tai tekstin rakenteen analysoinnista, vaan merkityssysteemien kuten puhetaiposten hahmottamisesta. (Jokinen ym., 1999, 54 – 55.)

Diskurssianalyysin sisäisiä metodisia painotuksia he puolestaan (emt., 55) hahmottavat neljän ulottuvuusparin kautta: 1) tilanteisuuden ja kulttuurisen jatkumon välinen suhde 2) merkitysten ja merkitysten rakentamisen tapojen välinen suhde 3) retorisen ja responsiivisen analyysin välinen suhde sekä 4) kriittisen ja analyttisen diskurssianalyysin välinen suhde. Tutkijat hahmottavat ulottuvuusparit janoina (kuvio 3).

Tilanteisuus	—————	Kulttuurinen jatkumo
Merkitykset	—————	Merkitysten tuottamisen tavat
Retorisuus	—————	Responsiivisuus
Kriittisyys	—————	Analyttisyys

Kuvio 3. Diskurssianalyttisen tutkimus kartta (Jokinen ym., 1999, 55)

Jokinen ja Juhila esittävät, että diskurssianalyttisen tutkimuksen kartan avulla on mahdollista hahmottaa erilaisia tutkimuksellisia vaihtoehtoja mahdollistavan kenttänä, jonka avulla on helpompaa hahmottaa ja suunnitella omaa tutkimustaan. Tilanteisuuden ja kulttuurien jatkumolla tutkijat tarkoittavat merkitysten tuottamisen paikallisuuden, eli ”tässä ja nyt” –asetelman suhdetta laajempaan kulttuuriin merkityksiin, merkityksellistämisen tapoihin ja kielellisiin käytäntöihin. (emt., 56 – 57.)

Kirjoittajat kuvaavat tämän tyyppistä tutkimusta usein aineistovetoisemmaksi, kuin ilmiöiden kulttuuriin konteksteihin sitoutuneet tutkimukset, joiden tarkoituksena on kuvata aineiston avulla ilmiön merkityksiä myös historiallisesta näkökulmasta käsin. Tilanteisuutta painottavat tutkimukset Jokinen ja Juhila ovat nimenneet ”kulttuurin analyttiseksi sulkeistamiseksi”, jossa kulttuurista jatkumoa ei oteta analyysin kohteeksi, eikä aineistoa kontekstualisoida kuin kevyesti ennen analyysiä. Tämä mahdollistaa analyysin jälkeisen pohdinnan ja tulosten sitomisen oman tutkimuskohteen kannalta relevantteihin tekijöihin kuten vaikkapa julkisuudessa käytävään keskusteluun. (Jokinen ym., 1999, 60.)

Merkitykset ja merkitysten tuottamisen tavat –janan ajatuksena on pelkistetyesti, että merkityksiä korostavassa tutkimuksessa kysytään useimmiten mitä-muotoisia kysymyksiä, kun taas merkitysten tuottamisen tapoja analysoivassa tutkimuksessa perehdytään myös miten-kysymykseen. Useat tutkimukset esittävät molempia kysymyksiä, eli ovat kiinnostuneita sekä sisällöistä että siitä, millaisia kielellisiä keinoja käyttämällä ihmiset tuottavat merkityksiä. (Jokinen ym., 1999, 66.)

Retorisuuden ja responsiivisuuden suhdetta kuvaava ulottuvuuspari kohdentaa tutkimuksen tarkastelua merkitysten tuottamisen tapoihin ja kohdistuu näin ollen edellisen merkitysten suhdetta kuvaavan janan miten-kysymyksiä kysyvään päähän. Retorisuutta tutkittaessa paneudutaan tutkijoiden mukaan erilaisiin tapoihin, joilla sosiaalisen todellisuuden versioita ”ajetaan”, kun taas responsiivisuuteen keskittyvässä analyysissä kiinnitetään huomiota ihmisten yhteiseen merkitysten rakentamiseen. Molemmissa on taustalla ajatus vuorovaikutuksellisen kielenkäytön ominaisuuksista, mutta esimerkiksi retorisuudessa kyse on pikemminkin suostuttelusta ja vakuuttelusta kuin responsiivisuudelle ominaisesta vastavuoroisuudesta (Jokinen ym., 1999, 77.)

Kriittisyyden ja analyttisyyden ulottuvuusparin avulla voidaan hahmottaa sitä, millainen puheenvuoro diskurssianalyttinen tutkimus voi olla. Kriittisen diskurssianalyysin taustalla on tutkijoiden mukaan useimmiten ajatus tietynlaisten alistussuhteiden olemassaolosta ja sellaisten käytäntöjen tarkastelu, jotka ylläpitävät ja oikeuttavat niitä. Analyttisen diskurssianalyysin tarkoituksena on puolestaan olla avoin aineistolle, jolloin tutkija ei pyrikään tekemään ennakko-oletuksia analyysistään. Jokisen ja Juhilan mukaan kriittiseen diskurssianalyysiin ”kuuluu itsestään selvästi pyrkimys tuottaa poleeminen puheenvuoro suhteessa vallitsevaan sosiaaliseen järjestykseen” kun taas analyttinen tutkimusote ottaa tavoitteekseen ”sosiaalisen todellisuuden yksityiskohtaisen erittelyn”. (Jokinen ym., 1999, 86.)

Tämän tutkimuksen diskurssianalyttinen kartta muotoutuu seuraavanlaiseksi:

Tilanteisuus	-*—————	Kulttuurinen jatkumo
Merkitykset	————*———	Merkitysten tuottamisen tavat
Retorisuus	—*—————	Responsiivisuus
Kriittisyys	—————*—	Analyttisyys

Kuvio 4. Diskurssianalyttisen tutkimus kartta Karppaus.info –keskusteluryhmän diskurssianalyysissä (Jokinen ym., 1999, 55)

Tässä tutkimuksessa pääpaino on ensimmäisen ulottuvuusparin kohdalla tilanteisuuden, eli tässä ja nyt –asetelman tarkastelussa (kuvio 4). Keskusteluryhmän analyysillä voin selvittää kohteeni sen hetken tilassa syntyneitä puhetapoja, jotka taas voivat olla hyvinkin erilaisia muutaman vuoden kuluttua. Merkitysten ja merkitysten tuottamisen tapojen –ulottuvuusparin osalta tutkimukseni asettuu keskelle, molempia suuntauksia hyödyntäväksi. Tarkastelen tutkimuksessani sekä sitä mitä eri merkityksiä keskusteluryhmässä tuotetaan, että niiden syntytapoja retorisen analyysin avulla.

Seuraavan ulottuvuusparin kohdalla tutkimukseni asettuukin hieman enemmän retorisuuden puolelle, jonka ajatuksena on löytää niitä keinoja joiden avulla eri puhetavoissa syntyneitä argumentteja ”ajetaan”. Toki keskusteluryhmälle on ominaista myös vastavuoroisuus ja yhteisöllisyys, mutta tässä tutkimuksessa tarkoitukseni ei ole selvittää keskusteluryhmän dynamiikkaa tai keskustelijoiden välisiä keskinäisiä suhteita. Tällainen lähestymistapa on puolestaan yleisempi esimerkiksi tiedonhankintatutkimuksessa tai virtuaaliyhteisöjen sosiaalipsykologisissa tutkimuksissa. Tässä mielessä voin käsitellä aineistoani enemmän tekstuaalisena otoksena karppausta kannattavien ihmisten todellisuuden merkityksellistämistä ja kielenkäytön keinoista vakuuttamisessa kuin keskusteluryhmien vuorovaikutteisuuden suuntautuneissa analysointitavoissa.

Viimeisen ulottuvuusparin janalla tutkimukseni asettuu enemmän analyttisyyden kuin kriittisyyden akselille, vaikka kriittisyydellä toki on asemansa myös tässä tieteellisessä tutkimuksessa. Tarkoitukseni on tarkastella aineistoani avoimesti, ilman oletuksia sen sisällöstä tai sieltä esiin nousevista asioista. Pyrkimyksenäni onkin toimia keskusteluryhmästä poimimani aineiston analyttisenä ja mahdollisimman objektiivisena tarkastelijana, vaikkakin se tämän kaltaisen, paljon keskustelua herättävän ilmiön tutkimisessa saattaa olla hetkittäin haastavaa. Tutkimukseni luotettavuuteen ja eettisiin pohdintoihin palaan myöhemmin luvussa 7.

### 5.1.2 Retorinen analyysi

Retoriikka on oppia siitä, miten asia esitetään vakuuttavasti ja suostuttelevasti puhutun tai kirjoitetun kielen keinoin. Sen juuret juontavat pitkälle antiikin kreikkalaisten filosofien ja sofistien välisiin keskusteluihin. Tunnetuimpia retoriikan oppien kehittäjiä olivat antiikin suurimpiin ajattelijoihin lukeutuvat Cicero sekä Aristoteles, jonka klassinen teoria jaottelee puhujan käytössä olevat suostuttelun keinot kolmeen osaan: ethos, pathos ja logos. (Haapanen, 1996, 23; 31.)

Puheiden vaikutuskeinojen kolmijako on muodostunut nykymuotoisen retoriikkaopin perustaksi. Marja-Liisa Kakkuri-Knuutilan mukaan kaikki kolme vaikutuskeinoa tähtäävät samaan tavoitteeseen, eli puhujan ja väitteen uskottavuuden lisäämiseen. Logoksella tarkoitetaan argumentin asiasisältöä, eli itse asiaa. Ethos ilmentää tapoja, joilla puhuja ilmentää omaa uskottavuuttaan tai luonnettaan ja pathos merkitsee tunnetilaa, jota kohti puhuja voi kuuntelijoitaan johdattaa. (Haapanen, 1996, 31; Kakkuri-Knuutila, 2000, 233.)

Aristoteleen näkemyksen mukaan puhuja tai viestijä joutuu sopeutumaan yleisönsä näkemyksiin ja uskomuksiin ja täten perustelemaan väitteensä näistä lähtökohdista. Jos yleisö ei usko viestijän esitystä, niin tämän on ryhdyttävä perustelemaan väitteitään, eli argumentoimaan niiden puolesta. (Karvonen, 2005, 3.) Argumentti-nimitystä käytetään Kakkuri-Knuutilan (2000, 51) mukaan perustelun ja väitteen kokonaisuudesta. Puhuja esittää väitteen, johon haetaan uskottavuutta hyvillä perusteluilla.

1950-luvulla retoriikan tutkimus ja opetus nousivat uudelleen suosioon kolmen niin kutsuttujen uuden retoriikan edustajien myötä. Kenneth Burke, Chaïm Perelman ja Stephen Toulmin herättivät mielenkiinnon retoriikan tutkimukseen, joka oli 1900-luvun vaihteessa menettänyt akateemisen statuksensa ja unohdettu melkein kokonaan. Perelmanin ja Toulminin keskittyessä tutkimuksissaan argumentointiin tavoitteenaan esittää kattava teoria puheen analysoimiseksi ja sen pätevyyden arvioimiseksi, Kenneth Burke halusi kohdistaa tutkimuksensa retoristen ilmiöiden laajempaan tutkimukseen. Burken tutkimuksen keskeinen käsite on identifikaatio, joka merkitsee samastumista

johonkin toiseen ryhmään tai laajempaan kokonaisuuteen. Burken mielestä identifiointi on retoriikan perusprosessi ja näin käsitteenä keskeisempi kuin klassisen ajattelun mukainen ”suostuttelu”. (Summa, 1996, 51 – 52, 56.)

Retorisen analyysin tarkoituksena on Arja Jokisen (Jokinen ym., 1999, 126) mukaan tarkastella merkitysten tuottamisen kielellisiä prosesseja siitä näkökulmasta, kuinka jotkut versiot todellisuudesta pyritään tekemään vakuuttavimmiksi kuin toiset ja kuinka kuulijat sitoutetaan niihin. Jokinen esittelee retoristen keinojen kirjon, jonka fokus on puolustavassa retoriikassa. Hyökkäävän ja puolustavan retoriikan välille ei voida asettaa tarkkoja rajoja eivätkä ne sulje toisiaan pois, vaan usein niitä käytetään samaan aikaan. Puolustavan retoriikan tarkoituksena on vahvistaa omaa asemaa, niin ettei sitä pääse vahingoittamaan, kun taas hyökkäävän retoriikan tavoitteena on pyrkiä vahingoittamaan vasta-argumenttia. (Jokinen, 1999, 130; 156.)

Seuraavaksi esittelen Jokisen hahmottelemaa retoristen keinojen kirjoa. Hän jaottelee argumentaation vakuuttavuutta lisäävät retoriset keinot väitteen esittäjään keskittyviin ja niihin, jotka liittyvät esitettyyn argumenttiin. Ensimmäiset neljä retorista keinoa liittyvät enemmän esittäjän vakuuttavuuden lisäämiseen ja loput puolestaan esitetyn argumentin vahvistamiseen. Jokinen huomauttaa kuitenkin, että kussakin tutkimuksessa on lähtökohtana aina oma aineisto, josta voi nousta esiin sellaisia retorisia keinoja, jotka toimivat eritavalla tai joita ei tässä retoristen keinojen kirjossa mainita lainkaan. (Jokinen, 1999, 132.)

#### Etäännyttäminen omista intresseistä

Esittäjä etäännyttää itsensä argumentistaan yrittäen näin saada yleisön puolelleen. Esimerkiksi omien intressien vastaisesti kohdatut ja myönnetyt tosiasiat ”joudutaan” raportoimaan muille jolloin esittäjän pyyteettömyys korostuu. Myös tosiasioiden tunnustamisella voidaan herättää yleisössä luottamusta.

#### Puhujakategorioilla oikeuttaminen

Argumentin luotettavuutta lisätään arvostetun tai muutoin korkeaa statusta nauttivan esittäjän puheella. Esimerkiksi professorin kategoria on varsin yleisesti hyväksytty ”tietäjän” kategoria. Tällaiset arvostetun henkilön puheenvuorot saavat helpommin enemmän painoarvoa.

### Liittoutumisasteen säätely

Esittäjä voi joko etäännyttää itsensä väitteestään tai olla sen takana. Raportoiko tai toimiiko esittäjä vain argumentin välittäjänä vai onko väite hänen omansa? Liittoutumisasteen voi nähdä esimerkiksi seuraavanlaisessa keskustelussa:

- ”Päihteiden käyttö on tutkittavan *mukaan* tällä hetkellä hallinnassa” (painotus AH)
- ”Tutkittavan päihteiden käyttö on tällä hetkellä hallinnassa”

### Konsensuksella tai asiantuntijan lausunnolla vahvistaminen

Esittäjä lisää uskottavuutta vetoamalla siihen, että muutkin tahot ovat tulleet samaan tulokseen ja kenties lisäämällä tämän vakuuttavan tahon lausunnon mukaan argumenttiin.

### ”Tosiasiat puhuvat puolestaan”

Faktat pyritään esittämään sellaisina, että ne ovat esittäjistä riippumattomia seikkoja, jotka ”vain tapahtuvat”. Toimijoiden rooli ja vastuu asioiden kulusta syrjäytyy ja yhdestä vaihtoehdosta rakennetaan ainoa mahdollinen tapa toimia.

### Kategorioiden käyttö vakuuttamisen keinona

Kategoriat voidaan määritellä monesta eri näkökulmasta, mutta esittäjä voi valita sellaisen joka parhaiten tukee hänen argumenttiaan. Esimerkiksi ”maahanmuuttokriittinen” ja ”rasisti” voivat kuvata samaa kategoriaa eri näkökulmista (esimerkki AH).



### Yksityiskohdilla ja narratiiveilla vakuuttaminen

Yksityiskohtaisella selostamisella ja tarinallisuudella esityksestä tehdään kiinnostava, mutta se myös vakuuttaa yleisön esittäjän asiantuntijuudesta. Joissain tapauksissa tehokkaampi vakuuttamisen keino kuin asioiden yksinkertaistaminen tai suorapuheinen lähestymistapa.

### Numeerinen ja ei-numeerinen määrällistäminen

Asioiden numeeristaminen luo kuvan selkeästä, mitattavissa olevasta ja yksiselitteisestä asiasta. Mahdollistaa pienten seikkojen esittämisen suurina ja suurten tarvittaessa pieninä.

### Metaforien käyttö

Metafora voidaan määritellä esimerkiksi vertaukseksi ilman kuin-sanaa. Onnistuessaan voivat luoda tietynlaisia konnotaatioita ilman monimutkaista argumentaatiota.

### Ääri-ilmaisujen käyttäminen

Esimerkiksi: joka kerta, ei koskaan, ei todellakaan, täysin, ikuisesti, täydellisesti, koko (päivän), ei mitään. Voivat maksimoida tai minimoida kuvauksen kohteen piirteitä tai luoda kuvaa ilmiön säännönmukaisuudesta. Toimivat myös oman toiminnan oikeuttamisena.

### Muita retorisia keinoja

- Kolmen lista: Asioiden luetteleminen, joka antaa kuvan asioiden säännönmukaisuudesta.
- Kontrastiparit: esimerkiksi eläinsuojelijat näkevät turkistarhojen eläimet ”kärsvinä ja puolustuskyvyttöminä eläinparkoina” kun taas turkistarhaajat

heidän mukaansa käsittelevät niitä julmasti ”rahanarvoisena tuotantotavarana” (Esimerkki AH).

- Esimerkit ja rinnastukset.
- Toisto ja tautologia: Uudelleen kontekstualisoinnin kautta saadaan uusia merkityksiä. Toisaalta taas toistetaan ilman, että tuodaan mitään uutta väitteeseen.
- Vasta-argumenttiin varautuminen: Pyritään etukäteen suojaamaan oma argumentti vastaväitteiltä, kuten ”En missään tapauksessa vastusta tasa-arvoa, mutta...”.

### Ironia

Erityisesti hyökkäävässä retoriikassa yleinen keino. Tuottaa vastapuolen argumentin naurettavana ja vääristyneenä, ei vakavasti otettavana. Voi kohdistua sekä vastapuolen argumentin esittäjään että itse argumenttiin. (Jokinen, 1999, 133-157.)

### 5.2 Aineiston erittely

Tämän tutkimuksen tutkimuskohteena ja aineiston lähteenä on Karppaus.info –niminen keskusteluryhmä (<http://karppaus.info/forum/>). Karppaus.info on verkkosivu, jonka osana tutkimani keskusteluryhmä on. Website Informer –sivuston mukaan Karppaus.info –verkkosivusto on perustettu vuonna 2005 ja sen taustalta löytyy yksityishenkilön perustama osakeyhtiö (<http://website.informer.com/karppaus.info>). Verkkosivuston perustaja on myös kirjoittanut karppausaiheisia kirjoja, joita on myynnissä myös sivuston verkkokaupassa. Karppaus.info –verkkosivustolla on oma Twitter-tili ([https://twitter.com/karppaus\\_info](https://twitter.com/karppaus_info)) sekä jäsenet ovat perustaneet myös Facebook-ryhmän (<https://www.facebook.com/groups/5651223219/?fref=ts>). Tammikuun 28. päivä 2013 sivustolla on yhteensä 39 361 rekisteröitynyttä käyttäjää ja keskustelupalstalle on kirjoitettu yhteensä 1,6 miljoonaa viestiä. Karppaus.info – keskusteluryhmä on jäsenmäärältään Suomen suurimpia vähähiilihydraattisiin ruokavalioihin keskittyneitä keskusteluryhmiä, minkä vuoksi valitsin sen tämän

tutkimuksen kohteeksi. Toinen suosittu karppausaiheinen keskusteluryhmä on Hiilaritietoiset, jossa on 505 rekisteröitynyttä käyttäjää (10.4.2013).

Karppaus.info –verkkosivustolla on moderoidun, eli valvotun **Foorumin** lisäksi useita osiota, esimerkiksi **Reseptit**, **ABC wiki** ja **Karppikauppa**. Lukeakseen sivuston keskusteluryhmän viestejä tulee käyttäjän rekisteröityä sivuston jäseneksi. Tämän tutkimuksen aineiston lähteenä on Foorumin, eli keskusteluryhmän keskustelut, jotka on jaettu eri osioihin: **Yleinen**, **Kultakalat**, **Media**, **Kehittyminen**, **Vapaamat jutut**, **Ei-kenenkään-maa (myös ei-rekisteröityneille)**, **Karppiklubit** sekä **Foorumin käyttö**.

Keräsin aineistoni keskusteluryhmän Media-osion kahdesta keskusteluketjusta, **Perkuulauta** sekä **Lehdet, TV & radio**. Media-osiossa on yhteensä kuusi erillistä keskusteluketjua, joista nämä kaksi valitsemani sisälsivät mielestäni sopivaa aineistoa tutkimukseni pohjaksi. Perkuulauta-ketju sisältää kuvauksen mukaan ”Karppauksen vastaisia tutkimuksia, artikkeleita ja lainoja – ruodittuna” ja Lehdet, TV ja radio -ketju puolestaan ”Karppausta koskevat jutut lehdissä ja ohjelmat telkkarissa”. Lehdet, TV ja radio –ketjun alussa on tiedote otsikolla: ”Älä kirjoita tänne virallisterveellistä propagandaa!”. Tiedotteen mukaan keskusteluketjuun ei ole suvaittavaa kirjoittaa karppauksen vastaisia viestejä, koska ”ne hukkuvat tälläkin palstalla virallisterveellisen propagandan alle”.

### 5.3 Analyysin eteneminen

Tutkimukseni analyysivaihe lähti liikkeelle keskusteluiden tallentamisella pdf-tiedostoiksi. Tallensin ensin Perkuulauta –ketjun ensimmäiselle sivulle kirjoitetut viestiketjut, joita sivulle mahtuu 50 ja jotka sisälsivät tallennuspäivänä 14.11.2012 yhteensä 1177 viestiä (Liite 1). Kokonaisuudessaan Perkuulauta-otsikon alle oli kertynyt 559 viestiketjua. En siis valikoinut viestiketjuja erikseen, vaan valitsin tallennettavaksi Perkuulauta-ketjun etusivulle ”nousseet” ketjut, eli joita oli

kommentoitu viimeisimpänä. Tämä kertonee hieman siitä millaiset aiheet olivat keskustelijoiden mielestä kiinnostavia tuona ajankohtana.

Lehdet, TV ja radio –ketjun keskustelut tallensin 8.1.2013 (Liite 2). Otsikon alle oli kertynyt yhteensä 2565 viestiketjua. Tallensin tästä ketjusta myös ensimmäiselle sivulle nousseet viestiketjut, eli yhteensä 50 viestiketjua ja 852 viestiä. Koska tallennettujen viestien määrä oli niin suuri, valitsin itse analyysiin niistä hieman pienemmän otoksen: eli Lehdet, TV ja radio –ketjusta 578 viestiä ja Perkuulauta-ketjusta 250 viestiä. Yhteensä kävin läpi 828 viestiä. Otoksen jakaantuminen tällä tavalla on mielestäni perusteltua, koska Perkuulauta-ketjuun oli kertynyt huomattavasti vähemmän keskustelunaloituksia kuin Lehdet, tv ja radio –ketjuun. Analyysistä rajautui pois keskustelut syksyllä 2012 mediassa esillä olleesta D-vitamiinikohusta, joka ei suoranaisesti liittynyt karppaukseen sekä pienempiä karppaukseen liittyviä uutisia listanneen ketjun ”Typeriä karppijuttuja mediassa”, jossa oli lähinnä linkkejä erilaisiin uutisiin muualla internetissä ilman syvempää keskustelua.

Aineiston diskurssianalyttinen tarkastelu lähti liikkeelle teemoittelusta. Lukiessani viestejä tein muistiinpanoja ja hahmottelin erilaisia kategorioita. Näistä kategorioista yhdistelin neljä erilaista puhetapaa, jotka esittelen seuraavassa luvussa. Diskurssianalyttisen tarkastelun lisäksi analysoin näiden puhetapojen retorisia keinoja Arja Jokisen (1999, 132) vaikuttamisen retorisen kirjon pohjalta, pitäen kuitenkin mielen avoinna myös muunlaisille mahdollisille retorille ilmauksille.

Laadullisen analyysin lisäksi keräsin viesteistä tietoja viitatuista lähteistä, joita keskustelijat linkittivät keskusteluihin. Viitatuista linkeistä olen kerännyt seuraavat tiedot: Lähde (sivuston nimi), sisältö (esim. blogi tai verkkoartikkeli), alkuperämaa, aihe, asiantuntija (jos esim. verkkoartikkelissa esiintyy jokin asiantuntija kuten lääkäri tms.). Näiden tietojen avulla voin tarkastella millaisiin lähteisiin keskustelijat viittaavat ja millaisiin asiantuntijoihin näissä lähteissä nojataan. Tällä tavalla voin tuoda esiin myös tieteen roolia Karppaus.info -sivuston keskusteluissa.

## 6. TULOKSET

Seuraavaksi erittelen tarkemmin mitkä eri keskusteluaiheet nousivat aineistoni suosituimmiksi, millaisiin erilaisiin linkkeihin keskustelijat viittasivat sekä minkälaisia asiantuntijoita näiden linkkien taustalta löytyy. Lisäksi erittelen keskusteluryhmästä löytämäni erilaiset karppauksesta rakentuvat puhetavat, joita ovat tieteellinen puhetapa, kriittinen puhetapa, valtaistumisen puhetapa sekä ravintokriittinen puhetapa.

### 6.1 Suosituimmat keskustelut ja linkkianalyysin tulokset

Karppaus.info –keskusteluryhmän Perkuulauta –keskusteluketjun etusivulle nousseet viisi suosituinta keskustelua tarkastelupäivänä 14.11.2012 olivat ”Puska: Eläinrasva ei ole muuttunut terveelliseksi” (luettu 6749 kertaa, 215 viestiä), ”Varoitus VHH:n vaaroista: Kilpirauhasongelmat (luettu 6307 kertaa, 91 viestiä), ”Jone Nikula ei voi sietää.....” (himokarppaajia), (luettu 5199 kertaa, 89 viestiä), ”Nyt kananmuna onkin taas vaarallinen...” (luettu 4161 kertaa, 67 viestiä) ja ”Diabetesliitto: Käypä hoito –suositus päivitetty” (luettu 3622 kertaa, 26 viestiä). Lehdet, TV ja radio –ketjun viisi suosituinta ketjua jotka olivat nousseet etusivulle tarkastelupäivänä 8.1.2013 olivat ”Typeriä karppijuttuja mediassa” (luettu 23 389 kertaa, 439 viestiä), ”Karppileipä ei maistu suomalaisille TS/IS 07.08.2012” (luettu 4148 kertaa, 132 viestiä), ”Se siitä karppauksesta!” (luettu 3230 kertaa, 123 viestiä), ”Hys hys Rakel Lingnellin laihtumistavasta” (luettu 2331 kertaa, 32 viestiä) sekä ”LCHF-magasinet” (luettu 2006 kertaa, 32 viestiä).

Tarkastelemistani 852 viestistä löytyi yhteensä 144 linkkiä erilaisille sivustoille. Osaan linkeistä oli viitattu useammin kuin yhden kerran. Useimmiten tuplalinkityksiä oli samassa viestiketjussa, niin ettei linkin lähettänyt ollut huomannut, että sama linkki oli laitettu ketjuun jo aiemmin. Samaan kohteeseen viitattuja linkkejä oli 15 kappaletta ja nämä on luettu osaksi 144 löydettyyn linkkiin. En laskenut analyysiini mukaan viestien lainauksissa olevia samojen linkkien kopioita.

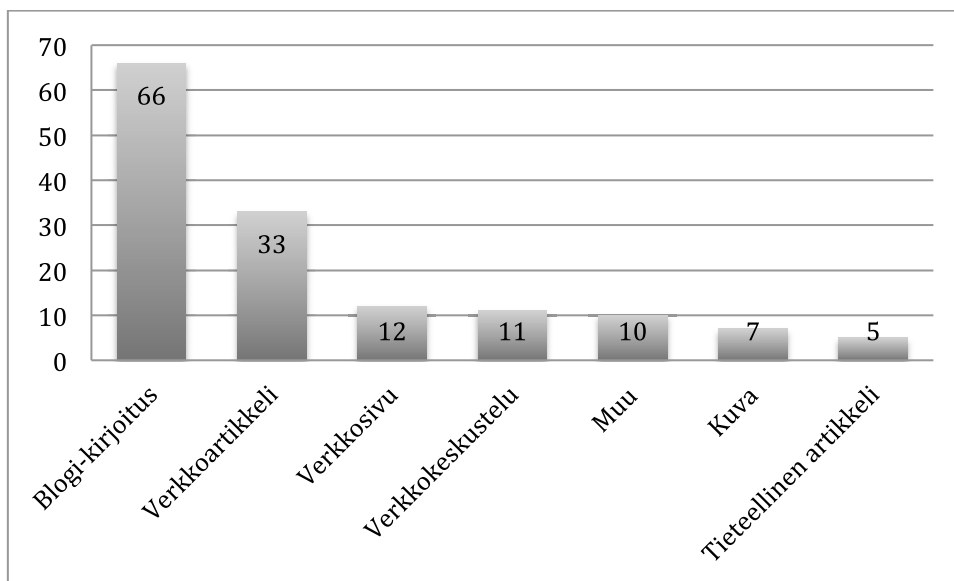
Kaikkein eniten (10 kpl) viittauksia saanut sivusto oli ”KostDoktor”, joka on tunnetun ruotsalaisen lääkäri Andreas Eenfeldtin karppausaiheinen blogi. Toiseksi eniten (8 kpl) viitattiin Karppaus.info –keskusteluryhmän muihin keskusteluihin eri aiheista. Kolmanneksi eniten viittauksia (molemmat 7 kpl) saivat ruotsalainen ”Dr Annika Dahlqvist LCHF-blogg” –sivusto sekä suomalaisen lääkärin Antti Heikkilän blogi. Neljänneksi eniten (6 kpl) viitattiin psykologi ja ravintovalmentaja Hanna Markukselan ”Highway to Health” –blogiin. Loput linkit saivat joko yhden, kaksi tai kolme viittausta. Kolme viittausta saanutta sivustoa olivat:

- Mtv3.fi
- Ilona-lehti (Iltalehti)
- Iltalehti.fi
- Adlibris.com
- Mark’s Daily Apple –blogi
- Kriser Sundqvistin blogi Iltalehdessä
- Vähähiilihydraattinen ruokavalio, karppaus –niminen blogi

Kaksi viittausta saivat seuraavat sivustot:

- Munax.fi
- Fat Head –blogi
- Hiilaritietoiset –keskusteluryhmä
- Hs.fi, Aftonbladet.se
- Terveenä ja kylläisenä –blogi
- Yle.fi (uutiset)
- Dailymail.co.uk
- Kostrådgivarna.se –blogi
- Hyperlipid –blogi
- Vogel.fi
- Lieksa.pp.fi –terveysblogi
- Pöperöproffa –blogi
- Vimeo.com –videosivusto
- New England Journal of Medicine –tieteellisen aikakauslehden verkkosivu

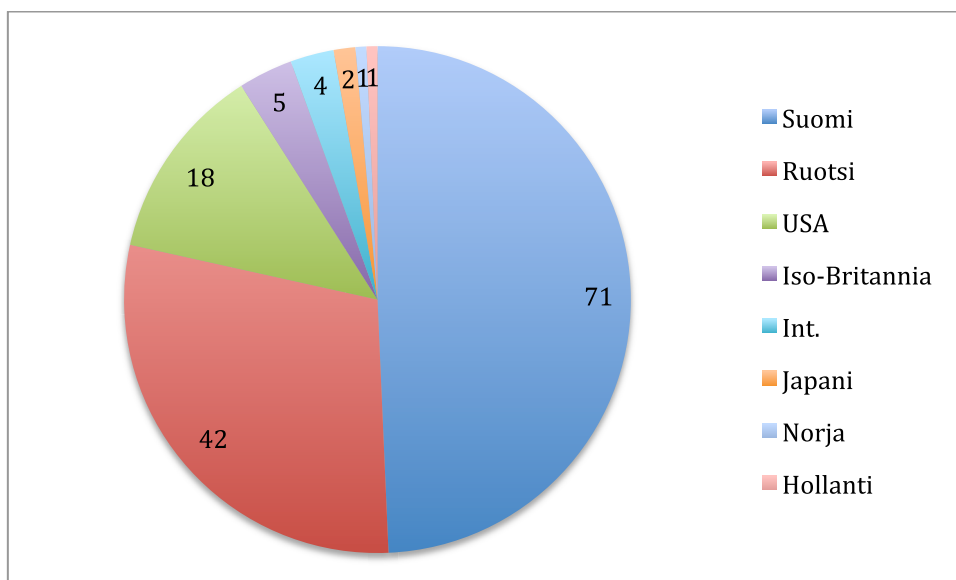
- Docent Ralf Sundberg kommenterar –blogi



Kuvio 5. Karppaus.info –keskusteluryhmässä viitatut linkit (kpl) sisällön mukaan jaoteltuina. N=144 kpl.

Loput sivustot saivat yhden viittauksen ja olivat useimmiten blogeja. Kaiken kaikkiaan keskustelijat viittasivat eniten suomalaisiin ja ruotsalaisiin blogi-kirjoituksiin (kuviot 5 ja 6). Eniten karppausaiheen tiimoilta julkisuudessakin olleet Antti Heikkilä, Annika Dahlqvist ja Andreas Eenfeldt ovat aktiivisia kommentoimaan karppauksesta käytyä mediakeskustelua ja nousivat näin myös Karppaus.info –sivuston linkkianalyysin viitatuimmiksi bloggaajiksi. Myös erilaiset verkkoartikkelit uutismedioiden verkkosivuilla olivat suosittuja viittausten kohteita. Vähemmän viitattuja sisältöjä olivat verkkosivut, kuten kirjojen verkkokauppa Adlibris.com ja munavalmistaja Munax.fi sekä karppausaiheiset verkkokeskustelut. Muut-osioon lukeutuvat esimerkiksi linkit videoihin tai pdf-julkaisuihin. Kuviin viitattiin seitsemän kertaa ja suoraan tieteellisiin artikkeleihin viisi kertaa. Kuvat olivat esimerkiksi kirjoittajan ottamia kuvia Iltalehdessä olleesta karppausta käsittelevästä lehtijutusta. Joissakin tapauksissa artikkeli olisi löytynyt myös median verkkosivulta, mutta keskustelijat eivät halunneet tukea kyseisiä medioita klikkaamalla sivustolle lukemaan juttua. Tällaisessa tapauksessa itse juttu oli keskustelijoiden mielestä huonosti kirjoitettu tai muuten virheellinen. Viitatut

tieteelliset artikkelit olivat vapaasti saatavissa olevia lääketieteellisen julkaisun artikkeleita.



Kuvio 6. Karppaus.info –keskusteluryhmän linkit alkuperämaan (viittaukset, kpl) mukaan jaoteltuina. N= 144 kpl.

Suuri syy ruotsalaisen median ja blogien suureen viittausmäärään Karppaus.info –keskusteluryhmässä johtunee osin joidenkin yksittäisten keskustelijoiden kiinnostuksesta ruotsalaiseen karppausliikkeeseen (ruotsissa LCHF). Sivustojen lukeminen vaatii kielitaitoa, jota ei kaikilla keskustelijoilla välttämättä ole. Yksi keskustelija oli innokas avaamaan keskusteluketjuja Ruotsin mediassa käydystä karppauskeskustelusta, ja usein myös suomensi näitä blogien tai artikkeleiden tekstejä sivustolle. Ruotsalaismedioiden verkkosivuja, joihin viitattiin olivat esimerkiksi Aftonbladet.se, Sydsvenskan.se, Dn.se (Dagens Nyheter) sekä ruotsalainen tv-kanava Svt.se.

Amerikkalaisiin sivustoihin viitattiin keskusteluissa 18 kertaa (kuvio 6). Joukossa oli useita terveysaiheisia blogeja, mutta myös eri medioiden verkkosivuja kuten Science Daily ja CBN.com. Yhden viittauksen sai myös karppauksen suosioon saattaneen Robert Atkinsin jalanjäljissä toimivan Atkins Inc. –yrityksen verkkosivu Atkins.com.



Vähemmän viittauksia saivat Iso-Britannia (5 viittausta) sekä Japani (2 viittausta), Norja ja Hollanti, jotka saivat molemmat yhden viittauksen. Viitatut iso-britannialaiset sivustot olivat Dr Briffa –niminen terveystietosivusto, Hyperlipid –blogi (kaksi viittausta samaan kirjoitukseen) sekä Daily Mail –uutissivusto, joka sai myös kaksi viittausta eri verkkoartikkeleihin. Japanilaiset sivustot olivat tieteellisen artikkelin tiivistelmä sivu sekä saman tutkimuksen pdf-tiedosto. Yhden viittauksen saivat lisäksi norjalainen Dagbladet.se –uutissivusto sekä hollantilainen Mortality & Diet Systematic Review –sivusto (Canceranddiet.nl), jossa ruoasta ja terveydestä kiinnostunut itseoppinut ruotii tieteellisiä tutkimuksia.

Keskustelijoiden linkittämien blogien tai verkkoartikkeleiden kirjoittajista tai haastateltavista löytyi usein jonkun tieteenalan asiantuntijoita tai ravintoasioihin perehtyneitä asiantuntijoita. 144 viitatusta linkistä 53:sta löytyi taustalta lääketieteen asiantuntija, kuten lääkäri, professori tai tutkija. Kymmenessä linkissä taustalta löytyi ravintoalan asiantuntija, kuten ravintoneuvoja tai ravintovalmentaja. Kuudesta linkistä tekstin takana tai haastateltavana oli ollut jonkin muun tieteen alan asiantuntija, kuten vaikkapa tekniikan lisensiaatti, biologi tai eläinlääkäri. Muiden linkkien taustalta löytyi esimerkiksi toimittajia, ravintoalan kirjailijoita ja muita terveysaiheista kiinnostuneita. 66 blogi-kirjoituksesta 22:n taustalta löytyi lääketieteen asiantuntija. Suurin osa näistä viittauksista olivat linkkejä tunnettujen karppaus-aiheista kirjoittavien lääkäreiden Antti Heikkilän, Andreas Eenfeldtin sekä Annika Dahlqvistin blogeihin. 33:sta viitatusta verkkoartikkelista 22:een oli haastateltu jotakin lääketieteen asiantuntijaa. Mukaan on laskettu juttuun asiantuntijoina haastatellut lääkärit, tutkijat ja muut lääketieteen asiantuntijat.

## 6.2 Tieteellinen puhetapa – Karppauksesta tiedepuhetta

Karppaus.info –keskusteluryhmän keskusteluissa karppauksesta rakennetaan tieteellistä merkitysjärjestelmää, jonka pohjana ovat lukuisat ravintotieteelliset tutkimukset rasvojen ja hiilihydraattien vaikutuksista ihmisten hyvinvointiin. Mediassa velloneen kohu ravintorasvojen terveellisyydestä on nostanut karppauksen kiinnostavaksi

uutisjuttujen aiheeksi. Karppaukseen on usein tartuttu jonkin tieteellisen artikkelin esittelemän väittämän perusteella, mikä on tehnyt karppauksesta aiheena hyvinkin tieteellisen ja kenties jopa vaikeasti lähestyttävän. Karppaus.info –sivuston keskusteluissa onkin nähtävissä, kuinka karppauksesta on ikään kuin tullut tiedettä itsessään. Sivuston keskustelijat ovat aktiivisia kritisoimaan karppauksesta käytyä mediakeskustelua ja uutisointeja, mutta hyvin usein pyrkivät myös ruotimaan juttujen lähteenä olleita tutkimuksia. Tieteellisen puhutavan ydintä keskusteluissa onkin hyvin tarkka ja analyttinen tutkimustulosten läpikäyminen, jonka pyrkimyksenä on löytää tutkimuksesta aukkoja tai suoranaisia virheitä.

Tieteellistä puhutapaa leimaa tieteestä tuttujen käsitteiden ja sanojen käyttö. Lääketieteen terminologia on keskustelijoille tuttua ja sitä käytetään tukena tutkimusten analysoinnissa. Esimerkiksi veren kolesterolipitoisuuksiin viittaavat termit LDL (Low density lipoprotein) ja HDL (high density lipoprotein) oletetaan olevan kaikille keskustelijoille tuttua perussanastoa, joita ei tarvitse sen kummemmin selittää. Tieteellisten termien ja sanaston käyttö lisää kirjoittajan uskottavuutta. Hänellä on tällöin lukijan silmissä kykyä ymmärtää ”vastapuolen” kieltä ja argumentointia, ja käyttää näitä samoja työkaluja omien argumenttien vahvistamiseen.

Esimerkiksi nimimerkki Slapa, referoi omin sanoin Perkuulauta –keskusteluketjuun lähetettyä uutisjuttua kananmunien terveyshyödyt kiistävästä tutkimuksesta seuraavasti:

Tutkimuksen koehenkilöinä oli ainoastaan ihmisiä, jotka olivat jo saaneet aivoinfarktin. Heitä pyydettiin muistelemaan, kuinka paljon he olivat syöneet kananmunia ja polttaneet tupakkaa. Tutkimuksen mukaan eniten kananmunia olivat syöneet vanhimmat ihmiset ja vähiten nuorimmat. Eniten kananmunia syöneillä oli matalin kokonaiskolesteroli, matalin LDL- kolesteroli, korkein HDL-kolesteroli ja matalin BMI. Samoin eniten kananmunia syöneet polttivat eniten ja heillä esiintyi useimmin diabetestä. -- (Nimimerkki Slapa, 15.8.2012)

Kolesteroliin liittyvät termit on keskustelijoille tuttuja ja niiden merkitys ihmisen terveydelle ymmärretään karppaajien oman käsitystavan mukaisesti hyvinkin

päinvastaisesti kuin perinteinen lääketiede. LDL-kolesteroli on vallalla olevan käsitystavan mukaan niin kutsuttu "paha kolesteroli", koska sen suuri määrä veressä on haitaksi verisuonille, kun taas "hyvä kolesteroli", eli HDL luetaan hyväksi ihmisterveydelle. Kovan rasvan ajatellaan perinteisen ajattelutavan ja vallitsevien ravitsemussuositusten mukaan nostavan pahan kolesterolin määrää veressä, mikä ei puolestaan karppaajien mukaan pidä ollenkaan paikkansa. Tätä tieteellistä kamppailua karppaukseen liitetyistä hyvin keskeisistä asioista, kuten kovien rasvojen terveellisyydestä käydään jatkuvasti Karppaus.info –sivustolla.

Nimimerkki Slapa jatkaa kommenttiaan seuraavasti:

-- Tutkimusdata voidaan tulkita täysin päinvastoin, kuin tutkimustuloksissa: datan mukaan ne ihmiset, jotka söivät eniten kananmunia, olivat vanhimpia, ja heillä oli eniten kaulavaltimon plakkia. Ehkä kananmunan syönnillä olikin positiivinen vaikutus ja eniten munia syövät kestivätkin paremmin plakin kertymistä ja elivät kauemmin ennen aivoinfarktia. Ne, jotka söivät vähiten munia, saivat aivoinfarktin keskimäärin 14 vuotta aikaisemmin kuin ne, jotka söivät kaikkein eniten munia.

On tärkeää muistaa, että tällaiset epidemiologiset tutkimukset eivät osoita syitä ja seurauksia, ainoastaan yhteyttä. Ne toimivat vain lähtökohtana hypoteesin muodostamiseksi, jota sitten testataan tutkimuksin. Valitettavasti tutkijat kirjoittavat: "Löytömme osoittavat, että kananmunan keltuaisten syömistä pitäisi välttää, jos kuuluu sydän- ja verisuonitautien riskiryhmään". Tämä on kuitenkin vasta hypoteesi, jota pitäisi tutkia lisää.

Samaa dataa tutkimalla voitaisiin yhtä hyvin esittää hypoteesi: "Löytömme osoittavat, että kananmunan keltuaisten syömistä pitäisi suosia, jos kuuluu sydän- ja verisuonitautien riskiryhmään". (Nimimerkki Slapa, 15.8.2012)

Kommentin kirjoittajan mielestä tieteelliset tulokset ovat hyvin vahvasti tulkinnan varaisia, joten niitä ei pitäisi myöskään esittää totuutena. Kirjoittaja ottaa kommentissa asiantuntijan roolin ja esittää, että tutkimuksen tuloksen voi esittää myös toisella tavalla jolloin kananmuna voidaankin nähdä hyvänä tekijänä tautien ehkäisyssä. Kirjoittaja

jatkaa argumenttiaan ottamalla kantaa tutkimuksen tuloksiin, jotka ei hänen mukaansa olleet muuta kuin hypoteettisia eivätkä kerro asioiden todellista laitaa.

Analyysini perusteella voidaan huomata, että keskustelijoilla on selkeästi kykyä ymmärtää tieteen, varsinkin lääketieteen menettelytapoja. Koska on mahdotonta selvittää millaisia erilaisia taustoja keskustelijoilta löytyy, voidaan vain todeta että yhteistä heille on kiinnostus tieteeseen ja sen metodeihin. Keskustelijat eivät vain tyydy toistamaan heille annettua tietoa sellaisenaan, vaan perkaavat tiedosta esiin ongelmakohdat ja tekevät johtopäätöksensä omista lähtökohdistaan. Esimerkiksi Kilpirauhasongelmia ja karppausta pohtivassa keskusteluketjussa nimimerkki humpuukikarppi kommentoi diabeteksen ja kilpirauhasen vajaatoiminnan välistä yhteyttä seuraavasti:

D2 on aika tärkeä syy vajaatoimintaan. Vai eikö se ole muka ihan loogista, että jos solujen energian otto on insuliiniresistenssin vuoksi täysin seis, niin eihän sinne sitten oikein T3: setkaan pääse solutasolle vaikuttamaan? Etenkin kun se T4 muunto on herkästi häiriintyvä prosessi ja mm. insuliinin korkea määrä tai korkea tai matala kortisoli estää sitä myös? Ja jos on jatkuavasti oikein matalat insuliinitasot, niin eihän silloinkaan oikein soluihin mitään energiaa pääse? Kun hoitaa verensokeriongelmiä, niin hoitaa myös vajaatoimintaa. Jenkeillä on sellanen kätevä ilmaisu, kuin low thyroid function, eli sitä hoitaa... (Nimimerkki humpuukikarppi, 11.11.2012)

D2:lla viitataan tekstissä 2. tyypin diabetekseen ja T3 ja T4 lyhenteillä kilpirauhasen tuottamiin hormoneihin (Suomen kilpirauhasliitto Ry, 2013). Myös nimimerkki Mimimimikia tekee päätelmänsä siitä, onko karppaajilla suurempi altistus saada kilpirauhasongelmia:

-- Jatkuvasti korkea insuliinitaso estää tuota t4:n muuntoa periferiassa T3:ksi, lisäksi korkea insuliinitaso estää myös solujen ravinteiden sisään ottoa. Tässä voi olla eräs syy, miksi VHH on testissä, vetämättömään oloon halutaan helpotusta. VHH tulee vasta kaukana sen vaurion jälkeen, mikäli korkean

insuliinin aiheuttama vajaaravitsemus on ollut kauan ja vaurioittanut ehkä matkalla myös kilpirauhasta itseään sekä aivolisäketta.

Korkea stressitaso kehossa, vaikkapa huonon ravitsemuksen vuoksi johtaa myös välilliseen vajaatoimintaoireistoon, joka johtuu siitä, että korkea ja hyvin matala kortisoli taso myös torpedoi tuota T4-T3 konversiota. Lisäksi T3 ei pääse soluihin sisälle mikäli kortisolia on liikaa tai liian vähän. En kyllä edelleenkään syyttäisi mitään VHH:ta sisäisestä stressitilasta, kun se voi johtua niin monista erilaisista asioista.

Onhan tuo mielenkiintoinen seikka, en ehkä siltikään lähtisi oikein toteutettua, ravinteikasta VHH:ta syyttämään yhtään mistään mitenkään päin. (Nimimerkki Mimmimakia, 2.11.2012)

Tiedepuheen myötä karppauksesta pyritään rakentamaan tieteellisesti pätevää ruokavaliota. Osoittamalla karppauksen vastaisiksi luokitellut tutkimukset jollain tavalla epätieteellisiksi, keskustelijat onnistuvat rakentamaan karppauksesta tieteellisesti pätevää, ja siten myös lukijoiden mielestä uskottavampaa ruokavaliota. Nimimerkki Valtz0r kirjoittaa vastineensa perinteiseen ”Syö vähemmän ja liiku enemmän” – laihdutusneuvoon, jota usein tarjotaan yksinkertaiseksi ratkaisuksi liikalihavuuteen. Hän aloittaa argumenttinsa lainauksella Galenos –nimisestä oppikirjasta, jota käytetään myös lääketieteellisen tiedekunnan valintakoe kirjana. Hän pääsee seuraavaan päätelmään:

“Tämä on siis ihan perusfysiologiaa, joka Puskan ynnä muiden pitäisi tietää. Lihavuuden taustalla on yleensä ongelma näissä leptiini-hypotalamus-kilpirauhanen-yms säätelyjärjestelmissä ja jos ihminen alkaa vain rajoittamaan kaloreita ja räikkäämään itseään liikunnalla, niin kyse on jatkuvasta tappelusta omaa elimistöä vastaan. Elimistö säätää laihdutuskaurilla nälkää ylöspäin (ja joillain sitten vuorottelee laihdutus ja ahmiminen), ja jos ihminen kituuttaa pitkään, siitä seuraa ties mitä lisäongelmia ja väsymystä, kun elimistö yrittää pitää kiinni kiloistaan ja siksi säätää muun muassa kilpirauhasen toimintaa alemmas. Koska osa ihmisistä laihtuu hyvin karppauksella ja niiden nälänhallinta paranee huomattavasti, karppaus vaikuttaa näillä ihmisillä jostakin

syystä suotuisasti näihin säätelyjärjestelmiin ja elimistö säätää automaattisesti painoaan alas.” (Nimimerkki Valtz0r, 3.11.2011)

Kommentin tarkoituksena on selittää karppaus paremmaksi laihtumistavaksi kuin muut dieetit. Argumentin pohjana kirjoittaja käyttää tunnettua oppikirjaa, joka lisää väitteen uskottavuutta ja vahvistaa ajatusta jonkinlaisesta asioiden taustalla olevasta konsensuksesta. Kirjoittaja aloittaa väitteen retorisella ilmauksella ”tämä on siis ihan perusfysiologiaa”, eli perustietoa jonka jokaisen tulisi ymmärtää. Hän siis vain kertoo jo valmiiksi todeksi todistetut asiat sellaisina kuin ne ovat, eli ”tosiasiat puhuvat puolestaan”.

Tiedepuheen yksi merkittävää vakuuttamisen keino on asiantuntijan lausunnolla vahvistaminen, eli esimerkiksi tunnetun lääketieteen edustajan kommentin suora lainaaminen viestiin. Myös suosittujen blogien kirjoittajien arviot tutkimuksista ovat keskustelijoille arvokkaita ja useinhan nämä bloggaajat ovatkin lääkäreitä tai ravitsemusasiantuntijoita. Perkuulauta-ketjuun aktiivisesti kirjoittava nimimerkki Hikikomori on lainaamisen lisäksi suomentanut ruotsalaisten ja amerikkalaisten bloggaajien, joskus hyvin pitkiäkin tekstejä keskusteluihin.

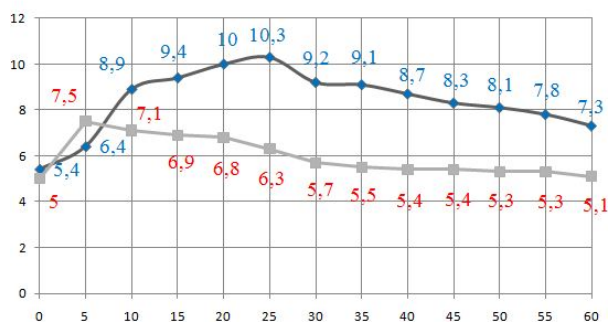
Annika Dahlqvist kirjoittaa LCHF- blogissa: Kolesterolmyten grasserar

Dahlqvist kirjoittaa, ettei hänen tietääkseen ole koskaan osoitettu, että ravinteikkaiden kananmunien säännöllinen syöminen aiheuttaisi sydäninfarktia. Sehän edellyttäisi interventiotutkimusta. -- (Nimimerkki Hikikomori, 17.8.2012)

Asiantuntijan rooli väitteen vahvistamisessa on antaa tutkimuksesta arvio tieteen asiantuntijana. Yllä olevassa kommentissa Annika Dahlqvistin asema lääkärinä antaa hänelle oikeuden ottaa kantaa siihen, onko tutkimuksessa väitetty tulos totta vai ei. Tällä tavalla bloggaavien asiantuntijoiden mielipiteet tuodaan osaksi karppaajien keskustelua, vahvistamaan keskustelijoiden omia mielipiteitä. Bloggaajien rooli keskusteluissa on osittain jopa hyvinkin suuri, eikä aina ole selvää onko keskustelijan mielipide hänen omansa vai jonkin hänen mielestään arvostetun asiantuntijan mielipide.

Tieteellinen puhetapa rakentaa karppauksesta tiedettä itsessään. Kuten tieteen tapoihinkin kuuluu, myös Karppaus.info –keskusteluissa paneudutaan karppaukseen yksityiskohtia myöten. Tarkka yksityiskohtainen selostaminen esimerkiksi tieteellisen tutkimuksen tuloksista antaa lukijalle kuvan kirjoittajan perehtyneisyydestä aiheeseen. Retorisena vakuuttamisen keinona yksityiskohtainen asioiden selittäminen on tehokas uskottavuuden luoja, mutta saattaa väärässä yhteydessä myös erkaannuttaa lukijansa. Karppaus.info –keskusteluissa yksityiskohtainen tiedepuhe toimii positiivisella tavalla ja tuottaa herkästi lisää keskustelunavauksia. Esimerkiksi nimimerkki Hikikomori ottaa kantaa karppauksen vaikutuksista syövän hoidossa:

Selitys ketogeenisen ruokavalion (mahdolliselle) teholle syövän hoidossa saattaakin löytyä ei ehkä niinkään siitä, että syöpäsolut eivät kykene käyttämään ketoneita energialähteenään kuten muut solut, vaan mahdollisesti enemmänkin sieltä IGF-1:n suunnalta, kuten San Martino arveli. Myös Andreas Eenfeldt viittasi IGF-1:een, jota videolla ei taidettu edes mainita. Mutta kyllä ketogeeninen ruokavalio ainakin diabeetikon verensokeritasojakin laskee insuliinihoitoon verrattuna ainakin pitkällä sokerilla mitattuna. Ketogeenisellä eli tiukalla LCHF:llä päästään pitkässä sokerissa kevyesti alle insuliinihoidon tavoitetason. Aterianjälkeiset verensokerihuiput madaltuvat ketogeenisellä dieetillä myös terveillä.

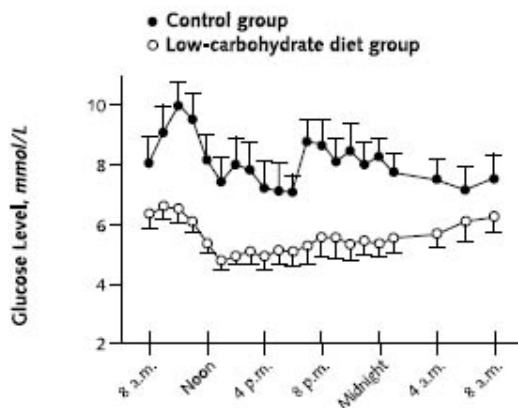


KUVALÄHDE: MATFUSKET.COM

Verensokerin kehitys aamiaisen jälkeisen tunnin aikana.

Sininen käyrä: Verensokeri puuroaamiaisen jälkeen

Harmaa käyrä: Verensokeri LCHF DELUXE-aamiaisen jälkeen - Kananmunia, kaviaaria, pekonia, creme fraichea.



KUVALÄHDE: ANDREAS EENFEDLT

2-diabeetikot testasivat vhh-ruokavaliota:

Ylempi käyrä: Kontrolliryhmän verensokeri

Alempi käyrä: Vhh-ryhmän verensokeri

(Nimimerkki Hikikomori, 18.12.2012)

Kirjoittaja jatkaa argumenttiaan kahdella blogeista kopioidulla kaaviolla verensokerin muutoksista vähähiilihydraattista ruokavaliota noudattavilla. Kommentti on yksityiskohtainen ja antaa kuvan kirjoittajan perehtyneisyydestä asiaan. Kaavioiden tarkoituksena puolestaan on esittää asia mitattavana olevana ja yksiselitteisenä asiana, joka kertoo taas kerran asioiden todellisen laidan. Uskottavuuden kannalta ongelmalliseksi saattaa nousta lähteiden luotettavuuden taso. Molemmat kaaviot on lainattu karppausta käsittelevistä blogeista, eivätkä sinänsä kerro enempää niiden tieteellisyydestä. Kaavioista ei käy esimerkiksi suoraan ilmi mistä tutkimuksesta ne on poimittu. Kirjoittaja on kuitenkin lisännyt linkin kaavion perään, mistä lukija voi halutessaan etsiä lisää tietoa informaation alkuperästä.

Karppaus.info –keskusteluryhmän, erityisesti median karppausuutisoiteja koskevissa keskusteluissa, karppauksesta rakennetaan tieteellisesti pätevää ruokavaliota. Puhetavan ydintä on karppausta sivuavien tutkimusten tarkka erittelemineen, analysointi ja



kritisointi. Karppaus tieteenä –puhetavalle tyypillistä on varsin monipuolinen erilaisten lääketieteellisten termien ja ammattisanaston käyttö sekä tutkimusten yksityiskohtainen selostaminen. Keskustelijat pyrkivät antamaan tutkimuksista omat tulkintansa käyttäen väitteensä tukena eri blogien lääketieteen ammattilaisten lausuntoja, numeraalistamista sekä lääketieteen ammattisanastoa. Keskustelijat ovat perillä tieteen käytännöistä, eri menetelmistä ja periaatteista ja osaavat käyttää näitä tietoja omien argumenttiensa tukemiseen ja uskottavuuden lisäämiseen.

### 6.3 Kriittinen puhetapa – Salaliitot ja rahoituskytkökset kaiken takana

Karppaus.info –keskusteluryhmän keskusteluita leimaa vahva kriittinen ilmapiiri, varsinkin karppausta vastustavia tahoja tai väitteitä kohtaan. Kuten kuuluisimmat karppausaatteen kannattajat, myös Karppaus.info:n keskustelijat ovat hyvin skeptisiä tieteellisten käytäntöjen ja erityisesti tutkijoiden puolueettomuuden suhteen, mutta tarkastelevat myös median toimia kriittisten silmälasien läpi. Oman osansa kritiikistä saavat karppauksen periaatteita vastustavat tahot kuten THL, sen edustajat sekä ruokateollisuus, erityisesti margariinivalmistajat. Lähtökohtana kriittisessä puhetavassa on ajatus siitä, että näitä karppausta vastustavia tahoja yhdistää jonkinlaiset taloudelliset ja poliittiset kytkökset, mikä on osaltaan syynä siihen ettei karppausta ole tutkittu tieteellisesti kovinkaan paljon.

Kesäkuussa 2012 Helsingin Sanomat julkaisi nettisivuillaan uutisen ruotsalais-amerikkalaisesta tutkimuksesta, jossa selvitettiin ruotsalaisnaisten ruokailutottumuksia vuosina 1991-1992 (Helsingin Sanomat, 27.6.2012). Lehti otsikoi uutisen näin: ”Ruotsalais-amerikkalainen tutkimus varoittaa muotidieetin vaaroista”. Itse jutussa todetaan, että tutkijoiden mukaan proteiinipitoiseen mutta vähähiilihydraattiseen ruokavalioon kannattaa suhtautua varovaisesti, koska ne lisäävät sydänsairauksien ja aivohalvausten riskiä. Alun perin Dagen Nyheterissä samana päivänä julkaistu uutinen herätti Karppaus.info –sivuston keskustelijoissa kritiikkiä tutkimuksen toteutusta myöten. Nimimerkki Hikikomori on yksi sivuston aktiivisimmista keskustelijoista

erityisesti ”väärää” tutkimustuloksia ja sidonnaisuuksia koskevissa keskusteluketjuissa. Hän kritisoi uutista näin:

Tämä "uutinen" on varsinainen Ruokolahden leijona.

Kostdoktorin on tutustunut tutkimukseen hieman tarkemmin kuin siitä kohu-uutisia värkänneet toimittajat.

Kyseisen kyselylomaketutkimuksen perusteella voidaan hyvällä tahdolla päätellä, että jos olet nainen ja sait vuonna 1991 noin 40 prosenttia kokonaisenergiastasi hiilihydraateista, sinulla saattaa olla hieman keskimääräistä suurempi riski sairastua sv-tauteihin. Tämäkin päätelmä voidaan tehdä vain hyvin suurin varauksin.

LCHF-ruokavalion terveellisyydestä tutkimus ei kerro yhtään mitään. Jos siitä haluttaisiin saada tietoa, pitäisi tutkia LCHF-tuokavaliolla olevia ihmisiä.

Samat elintarvike- ja lääketieteellisuuden asialla olevat tutkimushuijarit saivat aikaan täsmälleen samat kohuotsikot täsmälleen samojen uppsalalaisnaisille vuonna 1991 lähetettyjen kyselylomakkeiden perusteella vuonna 2007.

Huijariprofessorit näyttävät luottaneen - eivätkä turhaan - siihen, etteivät roskalehtien toimittajat muista mitä ovat vuonna 2007 kirjoittaneet.

Tämä tutkimus ei kerro mitään LCHF-ruokavalion terveellisyydestä. Se kertoo sitä vastoin hyvinkin paljon tekijöistään sekä ruotsalaisesta mediasta. Niin, ja Helsingin Sanomista. Kyseisen roskalehden tilaukseni aion välittömästi sanoa irti.

Pelletutkijat ja pellettoimittajat alkavat suoraan sanoen jo vähitellen kyrsimään.

(Nimimerkki Hikikomori, 27.6.2012)

Kirjoittaja aloittaa kommenttinsa viittaamalla kohu-uutiseen leijonahavainnosta Ruokolahdella kesällä 1992. Ruokolahtelaisen metsätyönjohtajan havaitsemaa leijonaa ei nähty havainnon jälkeen uudelleen mikä nostatti epäilyksiä siitä, oliko koko juttu huijausta. Viittauksellaan kirjoittaja ehdottaa, että kenties tämäkin uutinen on Ruokolahden leijonan tavoin keksitty ja siten epätotta. Hän jatkaa kommenttiaan vetoamalla tunnetun karppaajien puolestapuhujan, auktoriteetin ja asiantuntijan,

Andreas Eenfeldtin lausuntoon. Tällä tavalla kirjoittaja luo kuvaa konsensuksesta, siitä että muutkin ovat havainneet tutkimuksen olevan harhaanjohtava tai jopa epätieteellinen. Kommentista ei käy selvästi ilmi ovatko viestissä esiin tulevat mielipiteet kirjoittajan omia vai Andreas Eenfeldtin blogissaan julkituomia.

Epäluottamuksesta tutkimuksen tehneitä tutkijoita ja uutisen julkaissutta media kohtaan kertoo kirjoittajan antamat nimitykset “tutkimushuijarit”, “huijariprofessorit”, “pelletutkijat” ja “pellettoimittajat”. Epäluottamusta herättävää on kirjoittajan mukaan myöskin se, että samanlainen tutkimus oli toteutettu aiemmin samoin tuloksin. Sekä tämän että aiemman tutkimuksen takana ovat kirjoittajan mukaan elintarvike- ja lääketeollisuuden asialla olleet tutkijat. Kirjoittaja ei koe tarpeelliseksi esitellä lähteitä väitteidensä tueksi, vaan esittää asian niin, että erilaiset rahoituskytkökset tutkimusten takana ovat kaikille lukijoille tuttuja tosiasioita. Median roolin kirjoittaja näkee passiivisena valheellisten tietojen suorana tiedottamisena yleisölle. Kirjoittajan tekstin perusteella toimittajat ovat ammattitaidottomia ruoka- ja lääketeollisuuden palvelijoita, joiden vaihtokoiran rooli on, ainakin karppauksen osalta, täysin hukassa. Myös muut keskustelijat ovat närkästyneitä median tapaan uutisoida karppauksesta:

”karppis kirjoitti:

Täällä [http://understandnutrition.blogspot.fi/ ... oking.html](http://understandnutrition.blogspot.fi/...oking.html) myös yksi aika mielenkiintoinen analyysi "tutkimuksesta".”

Tuohan paljasti taas totuuden, kuten aina. Tärkeintä on poimia karppauksen vastaista materiaalia ja julkaista ne ilman kritiikkiä - tähän on IP lehtien linja.

(Nimimerkki -nemo-, 15.8.2012)

IP-lehdillä nimimerkki -nemo- viittaa iltapäivälehtiin, eli Iltasanomiin ja Iltalehteen. Kirjoittajan oletuksena siis on, että media ikään kuin tahallaan poimii lähteistään sellaista tietoa, joka on karppausta vastaan. Kun edellisen kommentin kirjoittaja Hikikomori kuvasi toimittajat kohu-uutisia metsästäviksi huonomuistiksi pelleilijöiksi, tämän kommentin kirjoittaja ehdottaakin, että medialla olisi jonkinlainen tietoinen päämäärä asettaa karppaus negatiiviseen valoon. Väitteen vahvistamiseksi kirjoittaja toteaa, että edellisen keskustelijan linkittämä blogiteksti “paljasti taas totuuden”, eli

kertoi yleisesti tiedossa olleen perustavanlaatuisen tiedon, jonka vain karppaajat ovat ymmärtäneet, omaksuneet ja paljastavat nyt muillekin. ”Tosiasiat puhuvat puolestaan” – tyylinen argumentointi on kriittiselle puhetavalle keskeinen retorinen keino, jonka avulla pyritään heikentämään vastapuolen argumentin pohjaa joko paljastamalla salattuna ollutta tietoa tai esittämällä vastapuoli tyhmänä, asioiden todellisen laidan kieltävänä osapuolena.

Iltapäivälehtien toimintaa kritisoidaan usein myös muiden kuin karppaajien taholta, mutta Yle nauttii ainakin vielä kansalaisten luottamusta kohtuullisen puolueettomana ja ammattitaitoisena medianä. Erään uutisen kohdalla karppaajat kuitenkin joutuivat pettymään, kun Yle uutisoi syyskuussa 2012, että ”Karppaus rehevöittää Itämeren” (Pilke, 27.9.2012). Uutisessa kerrotaan, että Suomen Ympäristökeskus listasi suurimmat yksittäiset vesistöjen kuormittajat ja jutun mukaan esimerkiksi lihan syönti kuormittaa vedenpuhdistamoja. Uutisessa kerrotaan, että lihaa syövät ihmiset saavat enemmän proteiinia, joka kehittää kehossa tyyppiä, joka puolestaan rehevöittää vesistöjä sinne päästyään. Nimimerkki jovihava oli erityisen pettynyt siihen, että ennen niin luotettavana pidetty Yle päätyi uutisoimaan karppauksesta tällä tavalla:

Olipa tosiaan surkkaa rasismia yhtä ihmisryhmää kohtaan Yle-uutisissa 😞 Onko noilla uutisilla jotain toimittajaa, kyllä kait tuommoisesta epäasiallisesta uutisesta häätyisi pistää palautetta, ja raskaasti 😡 Siis mikä ihmeen tarve oli Ylellä sotkea viime talven muotisanaa aiheeseen ihmisperäinen jäte itämeren jätekuormittajana? Gaaaaaa! Jotenkin nämä iltapulut vielä ymmärtää, niillähän ei ole mitään tiedoitustehtävää, pelkästään viihdearvo, mutta että puoli yhdeksän uutiset. 😡 (Nimimerkki jovihava, 28.9.2012)

Kirjoittaja esittää kommentissaan karppaajat ”yhtenä ihmisryhmänä”, eli ei pelkästään samaa ruokavaliota noudattavana ryhmänä vaan kenties muullakin tavalla samanlaista elämäntapaa ja arvoja noudattavana ihmisryhmänä, jota vastaan media on nyt tietoisesti hyökännyt. Viittaus rasismiin on vahva retorinen keino, joka rinnastaa Ylen toimintatavan rotunsa ja ihon värinsä vuoksi syrjittyyn ihmisryhmään. Kirjoittaja kokee Ylen toiminnan epäoikeudenmukaisena ja epäasiallisena karppaajia kohtaan ja ehdottaa,

että asiasta tulisi laittaa palautetta. Lopuksi kirjoittaja ottaa vielä uudelleen kantaa Ylen toimintaan luotettavana pidettynä mediana ja vertaa sen toimintaa iltapäivälehtiin. ”Iltapulut” -ilmaus on esiintynyt muidenkin kirjoittajien viesteissä ja sen tarkoituksena on rinnastaa iltapäivälehdet puluihin, ehkä hieman tyhminä pidettyihin kaupungin lintueläimiin. Tyhmältä ja ”pelkästään viihdearvoa” sisältävältä iltapäivälehdistöltä voi kirjoittajan mukaan odottaa tämäntyyppistä ala-arvoista uutisointia, mutta Yle:n iltauutisilta tällaista ei voida hyväksyä. Kommentin kirjoittaja käyttää useita ärtymystä ja suuttumusta kuvaavia hymiöitä tekstissään, mitkä antavat lukijalle elävämmän kuvan kirjoittajan mielentilasta. Samaan pyrkii myös ilmaisu ”Gaaaaa!”, jonka voi nähdä omanlaisenaan retorisenä ääri-ilmaisuna.

Palautetta peräänkuuluttaa myös nimimerkki jojoko:

Mahdollisimman monen pitäisi nyt laittaa palautetta tonne. Johan uutisista menee kaikki uskottavuus, kun eivät yhtään osaa ottaa asioista selvää, ennen kuin möläyttelevät. Ja noista uutisista pitää vielä maksaakin. (Nimimerkki jojoko, 28.9.2012)

Komentin kirjoittajan mielestä Ylen toimittaja ei ole ottanut asioista, eli karppauksesta tarpeeksi selvää ja on näin päätenyt ”möläyttämään” ilmoille jotain mikä ei ole kirjoittajan mielestä totta. Maksamisella kirjoittaja tarkoittanee Yleisradiolle maksettavaa tv-maksua, joka vuoden 2013 alusta muuttui Yle-veroksi. Kirjoittaja kokee, että kansalaisten maksamalla rahalla Yleisradiolle ei voida tuottaa väärää tietoa sisältävää uutisisältöä.

Kriittisen puhettavan tarkoituksena on kyseenalaistaa hallitsevat ja auktoriteettiasemaa nauttivat tahot, jotka vaikuttavat joko välillisesti tai suoraan karppaajiin ja karppauksen imagoon ruokavaliona. Erilaisia salaliittoja ja rahoituskytköksiä ”paljastavat” kommentit ovat tyypillisiä kriittiselle puhettavalle. Tällaisten keskustelujen tarkoituksena on etsiä syytä sille, miksi vähähiilihydraattiset ruokavalit eivät yllä virallisten tahojen hyväksytyjen ruokailutapojen tai esimerkiksi lihavuuden hoitosuosittelun listalle. Karppaajilla on omat näkemyksensä siitä, mikä hiertää ja usein

kyseessä on heidän mukaansa jonkinlainen salainen yhteiskunnan hallintoelimiin ja ruokateollisuuteen ulottuva verkosto, jonka pyrkimyksenä on hyötyä taloudellisesti tämän hetken ravintopolitiikasta. Nimimerkki moi uskoo kytköksiä löytyvän myös edellä mainitsemani Itämeren rehevöitymistä käsittelevän uutisen taustalta:

-- Jotenkin taas tulee mieleen kytkökset ja muut salaliitot, eli eläköityvien Puskien ja Uusitupien viimeinen pinnistys, marionettien suotuisalla tuella. Pitänee omaksi huviksi haeskella asianosaisten kytköksiä ja muuta maailmankatsomusta aka. tyhmyyttä. -- (Nimimerkki moi, 27.9.2012)

Kirjoittaja esittää, että uutisen taustalta löytyisi kytköksiä THL:n pääjohtaja Pekka Puskaan sekä Itä-Suomen yliopiston professori Matti Uusitupaan, joiden ”viimeinen pinnistys” ennen eläkkeelle jäämistä olisi karppauksen saattaminen huonoon valoon mediassa. Marioneteilla kirjoittaja viittaa näiden kahden johtohahmon talutusnuorassa oleviin tahoihin, kuten tämän uutisen kohdalla Ylen toimittajaan, joka on siis vain totellut ylhäältä tulleita käskyjä. Kirjoittaja aikoo hakea asiasta lisää tietoa ”omaksi huvikseen”, mikä antaa kuvan siitä, että näiden kytkösten löytymiseen ei tarvitse nähdä kovinkaan paljon vaivaa. Kirjoittajan viimeisestä lauseesta käy hyvin ilmi kriittisen puhettavan perus lähtökohta karppausta kyseenalaistavia tahoja kohtaan: He eivät ymmärrä, eli ovat yksinkertaisesti tyhmiä. Heidän maailmankatsomuksensa on jollain tavalla kieroutunut ja väärässä, kun taas karppaajat ovat huomanneet epäkohdat ja tietävät nyt paremmin.

Kytköksistä saatiin keskustelijoiden mielestä uusia todisteita, kun ravitsemustieteen professori Mikael Fogelholm sai Ravitsemuksen tutkimussäätiöltä 10 tuhannen euron arvoisen palkinnon ”ansioistaan ravitsemusvaikuttajana” (Turun Sanomat, 18.10.2012). Nimimerkki Hikikomori selvitti piakkoin, että säätiö olisi Valion omistama ja kommentoi asiaa seuraavasti:

On sääli, että niin hienoa tuotetta kuin voita viemään perustettu Valio tänään toimii kansanterveyttä vastaan markkinoimalla fruktoosimehuja ja

sokerijogurteja sekä levittämällä haitallista rasvakamoa kevyttuotteitaan markkinoidessaan. Kaiken lisäksi se on ILSI Europan jäsen.

Fogelholm on poikennut edukseen monista muista ravitsemusnomenklatuuran edustajista siinä, ettei hänellä ole ollut Keventäjiä raskauttavampia sidonnaisuuksia. Tästä lähtien hänen kuitenkin periaatteessa tulisi mainita sidonnaisuusilmoituksissaan: "Olen ottanut vastaan rahaa Valion säätiöltä".

Uskon vastineettomiin rahapalkintoihin yhtä lujasti kuin joulupukkiin. (Nimimerkki Hikikomori, 20.10.2012)

Kirjoittaja aloittaa kommenttinsa säälittelemällä sitä, että alun perin terveellistä voita valmistanut Valio onkin päätenyt vastustamaan kansanterveyttä, kun se on lähtenyt mukaan kevyttuotteiden valmistukseen. Kirjoittaja käyttää vahvoja ilmaisuja kuten "kansanterveyttä vastaan", mikä kertoo selvästi hänen mielipiteensä siitä mikä oikeastaan on terveellistä. "Rasvakammo" on termi, jota käytetään Karppaus.info – keskusteluissa jonkin verran ja sillä viitataan virallisten ravintosuosittelujen ohjeistukseen käyttää vähärasvaisia tuotteita esimerkiksi voin sijaan. Virallisen tahon suositukset aiheuttavat karppaajien mukaan kuluttajissa "rasvakamoa", joka puolestaan kasvattaa vähärasvaisten tuotteiden myyntiä kaupoissa.

Hikikomori peräänkuuluttaa kommentissaan tutkijoiden ja lääkäreiden sidonnaisuuksien ilmoittamisvelvollisuutta. Mikael Fogelholmin tulisi kirjoittajan mukaan vastedes kertoa, että hän on saanut rahallista tukea Valiolta. Lopuksi kirjoittaja käyttää ironista rinnastusta joulupukkiin selventämään ajatustaan siitä, ettei rahalahjoituksia voi hänen mukaansa saada ilman jonkinlaista vaatimusta vastapalveluksesta. Kun Annika Dahlqvist nimitti ravitsemusasioiden hallitsevaa eliittiä "järjestelmäksi" (establishment) niin Hikikomori lähestyy asiaa "ravitsemusnomenklatuuran" käsitteellä. Nomenklatuuralla tarkoitetaan WSOY:n sivistyssanakirjan (2001) mukaan nimiluetteloa tai "päteviksi tai sopiviksi tiedettyjen henkilöiden ryhmää". Rekiaron ym. (2007) mukaan käsite juontaa juurensa Itä-Euroopan entisten kommunistimaiden etuoikeutettuihin, joiden joukosta valittiin korkeimmat viranhaltijat. Lisäksi nomenklatuuralla voidaan viitata myös laajemmin yhteiskunnan etuoikeutettuihin. Nimitys on kirjoittajalta harkittu valinta esittää asiansa sivistyssanan avulla, joka ei

ehkä kaikille avaudu, mutta vahvistaa kirjoittajan antamaa kuvaa itsestään asioiden todellisen laidan paljastajana.

Hikikomori on yksi keskusteluryhmän innokkaimpia salaliittoteorioiden ja erilaisten kytkösten selvittäjiä. Seuraavassa kommentissa Hikikomori esittelee löytämänsä tietoa ruotsalaisen tutkimuksen taustalta, josta uutisoitiin Helsingin Sanomissa otsikolla ”Ruotsalais-amerikkalainen tutkimus varoittaa muotidieetin vaaroista” (27.6.2012):

Syltityhtaallehan ne jäljet johtavat.

Vuoden 2007 "tutkimuksen" tekijäluettelossa ensimmäisenä mainittu **Pagina Lalou** on San Martinon edellä linkkaaman lähteen mukaan elintarvike- ja lääkeyhtiöiden lobbausjärjestön ILSI:n "medarbetare".

ILSI Europen takana ovat seuraavat yhtiöt:

Ajinomoto Switzerland

AG AkzoNobel-National Starch

Food Innovation

-- (jatkuu, AH)

LÄHDE

Vuoden 2012 uudelleenlämmitetyn "tutkimuksen" pää"tutkija" **Hans-Olov Adami** on puolestaan teollisuuden rahoittaman konsulttitoimiston Exponentin usein käyttämä asiantuntija. (Nimimerkki Hikikomori 27.6.2012)

Kirjoittaja listaa viestiinsä ILSI Europen –sivuilta kopioidun listan järjestön taustalla toimivista yrityksistä, jonka toivonee kertovan jotain siitä, että mainittu järjestö on vahvasti sidoksissa teollisuuteen. Paljastamalla tutkimuksen tekijöiden sidonnaisuuksia yritysmaailmaan kirjoittaja pyrkii vähentämään tutkimuksen uskottavuutta ja siten myös sen todenperäisyyttä. Lainausmerkeillä on myös kommentissa roolinsa. Niiden avulla Hikikomori alleviivaa jo aiemmissakin kommenteissaan toteamaansa mielipidettään tutkijoiden ammattitaidottomuudesta ja epätieteellisyydestä. Vähättelemällä tutkimuksen tieteellistä tasoa ja selvittämällä tutkijoiden kytköksiä teollisuuteen ja politiikkaan karppauksen vastaiset tutkimukset ja media niiden vanavedessä saadaan asetettua negatiiviseen valoon.



Ironian rooli kriittisen puhettavan merkitysjärjestelmässä on asettaa vastapuoli naurunalaiseksi, totaalisen hullunkurista ja väärää tietoa suoltavaksi kiistan osapuoleksi. Ironian avulla uskottavasta uutisesta tehdään käden käänteessä epäuskottavaa, jopa uskomatonta. Nimimerkki raamani kirjoitti Itämeren rehevöitymisuutisen innoittamana ironisen tarinan lukijoiden hauskuuttamiseksi:

### **UUSI MITTAYKSIKKÖ**

Pariisissa mietitään, soveltuuko Suomen kansansairauskonttorin ehdottama uusi mittayksikkö KARPPI-PSKA SI-järjestelmään.

Pienin mahdollinen mittayksikkö tai ainakin semmoiseksi luokiteltu, oli hyttysen pska valtameressä, HPV (engl. Mosquito Shit in the Ocean, MSO). Uuden yksikön nimeksi on ehdotettu Karpin Pska Itämeressä eli KPI. Mittaamisen vaikeudesta kertoo valtameren pirullinen vuorovesi-ilmiö, litroiksi mitattuna. Itämeressä ei ole juurikaan vuorovesi-ilmiötä.

Maailman johtavat tiedemiehet, joukossa oma prosessori MERDEmme, on suorittamassa tärkeää, verifioitavaa mittausdokumenttia. Eläviä karppeja on otettu kiinni noin. 1000 kpl, ja heille on annettu tuhti annos GSK-laksatiivia. Glaxo-Smith-Kline on myöntänyt jo apurahan tutkimukseen. Keräilyautoksi on valittu Lexus-Latrin, uniikkimalli. Kyseessä narkolepsian jatkotutkimus UNI-pska. Kuten tiedämme, lapsikin tekee tarpeensa nukkuessaan, niin nyt tutkitaan koostumus ja samalla saadaan narkolepsiavaipat kehiteltyä uuteen kuosiin.

Nyt siis Suomi on jälleen tieteen etunenässä, etten sanoisi tikun nokassa. Karppauksen ennennäkemättömät ympäristötuhot on pystyttävä torjumaan. Vain täysjyvävilja ja yleinen roskaaminen pelastaa maailman. Karppaajille ehdotettua keräyspussia(Colostomia-pussi) mietitään innokkaasti kirurgien etujärjestössä ja kansansairauskonttorissa. Ihmisen silvonta on eettistä, pussiahan saatetaan tarvita joskus kirurgisen toimenpiteen takia muutenkin. Peräsuolen käyttö on katsottava vulgääriksi toimeksi, paitsi äänenmuodostuksessa. (Nimimerkki raamani 29.9.2012)

Kirjoittaja käyttää narratiivisuutta luodakseen ironisen kuvan uutisen sisällöstä, jossa karppausta ehdotettiin yhdeksi syyksi Itämeren rehevöitymiseen. Viittaus rokotevalmisteita valmistavaan Glaxo-Smith-Klineen pyrkii rinnastamaan rehevöitymisuutisen tekijät tähän skandaalikäryiseen lääkeyhtiöön, jonka valmistama rokote aiheutti narkolepsian puhkeamisia Suomessa. Tarinan tarkoituksena on asettaa koko uutinen naurunalaiseksi. Tieteen suhdetta karppaukseen kuvaa hyvin se, että kirjoittaja on valinnut tarinansa aiheeksi uuden mittayksikön kehittämisen, eli tieteellisen menetelmän. Se mitä tuolla mittayksiköllä sitten mitataan, ei käy tarinasta helposti ilmi. Tärkeintä onkin kehittää lukijoiden mielestä hauska tarina mielenkiintoisine yksityiskohtineen ja siinä sivussa ivailta uutiselle, sen tekijöille sekä ”Suomen kansansairauskonttorille”, jonka voisi käsittää tarkoittavan Terveys- ja hyvinvoinnin laitosta eli THL:ää.

Ironia on tehokas keino tuottaa vastapuolen argumentti vääristyneenä ja epäuskottavana. Karppaus.info –keskusteluryhmän puheissa ironiaa käytetään usein ja sen rooli on toimia sekä kommentin keventäjänä, että kääntää vastapuolen argumentti negatiiviseksi ja jollain tavalla epäonnistuneeksi. Seuraavaksi tyypillinen esimerkki ironiasta osana kommentin retorista vaikuttavuutta:

Nyt ne veti sen uutisen Ruotsin TV ykkösen päivän ainoassa vajaan viidentoistaminuutin suomenkielisissä uutisissa. Jo olikin tärkeä sensaatio-uutinen! Ja tietysti käänös ruotsiksi mukana. (Nimimerkki mlv 28.9.2012)

Kommentti on kirjoitettu ”Karppaus rehevöittää Itämeren” –keskusteluketjuun ja sen tarkoituksena on ivailta Ylen uutiselle jossa karppaus nostetaan yhdeksi syyksi merien rehevöitymiselle. Kirjoittaja ihmettelee, että kyseinen uutinen ylitti uutiskynnyksen myös Ruotsissa, jossa se esitettiin suomenkielisissä uutisissa. Ironisen kommentin ”Jo olikin tärkeä sensaatio-uutinen!” tarkoituksena on esittää asia käänteisesti, eli vähätellä uutisen tärkeyttä kärjistämällä ja liioittelemalla.

Kriittinen puhetapa lähestyy karppausta puolustettavana olevana, yhteiskunnan marginaaliin syrjäytettynä ilmiönä ja elämäntapana. Kritiikin kohteeksi joutuvat niin

tiede itsessään, sen tekijät, media ja ravitsemusasioista päättävät elimet. Tieteellisen tutkimuksen uskotaan useissa tapauksissa olevan virheellistä ja epäluotettavaa, tulkittavissa täysin päinvastaisiksi kuin tutkimuksissa esitetään. Kriittinen puhetapa esittää yleisön tyhmänä ja median tiedot suoraan sisäistävänä massana, joka ei kykene ajattelemaan omilla aivoillaan. Iltapäivälehdistö erityisesti, mutta myös muut mediat esittelevät puhetavan mukaan vain karppausta vastustavia uutisia, eivätkä osaa kriittisesti käsitellä saamiaan tietoja. Osa keskustelijoista uskoo, että kaiken takana on jonkinlainen järjestäytynyt salaliitto jossa eri toimija ovat taloudellisesti kytköksissä toisiinsa. Kriittisen puhetavan vakuuttavuuden keinoja ovat konsensuksella ja asiantuntijan lausunnolla vahvistaminen, ”tosiasiat puhuvat puolestaan” –tyylinen argumentointi sekä erilaiset rinnastukset, ääri-ilmaisut ja ironia. Osittain aihetta lähestytään puolustavan me-henkisen retoriikan avulla, kun taas hetkittäin keskustelu on hyökkäävämpää esimerkiksi narratiivisen ironian keinoin.

#### 5.4 Valtaistumisen puhetapa – ”Syön mitä haluan”

Kuten keskusteluryhmissä perinteisesti, myös Karppaus.info –ryhmässä jaetaan paljon informaatiota ja haetaan yhteisiä kokemuksia vahvistamaan omia näkemyksiä vähähiilihydraattisen ruokavalion toimivuudesta omassa elämässä. Kaikkia keskusteluryhmän kirjoittajia ei välttämättä kiinnosta lähteä kriittisesti arvioimaan eri uutisten todenperäisyyttä, vaan tärkeimmäksi koetaan omat kokemukset karppauksessa ja sen vaikutukset terveyteen. Valtaistumisen puhetapa rakentaa karppauksesta kuvaa itsenäisen yksilön valitsemasta vaihtoehtoisesta tavasta parantaa hyvinvointiaan, jonka keskeisin uskottavuuden ja totuuden lähde on peräisin omista henkilökohtaisista kokemuksista. Nimimerkki mlv kirjoittaa Savon Sanomien uutisen ”Tutkijat: Hiilihydraattien hyödyt unohtuvat liiaksi” (10.7.2012) pohjalta perustettuun keskusteluketjuun seuraavasti:

**Minulle** karppaus on se oikea tapa elää ja voida hyvin, terveenä ilman lääkkeitä. Hiilarielämän aivosumua ym pieniä rajoituksia esimerkiksi orietointikyvyn menetyksiaikaan en sure. Onneksi minun tarvitsee vain verrata omaa oloani

entiseen hiilarielämään enkä koe tarvetta tuntea ylivertaisuutta muihin.  
(Nimimerkki mlv, 10.7.2012)

Ensimmäisen sanan lihavoinnilla kirjoittaja painottaa sitä, että juuri hänelle karppaus on, ei pelkästään toimiva ruokavalio mutta myös elämäntapa. Tarkoituksena on korostaa henkilökohtaista kokemusta suhteessa tutkijoiden tai muiden keskustelijoiden mielipiteisiin. Henkilökohtaiset kokemukset koetaan vahvemmitse todisteiksi ruokavalion terveellisyydestä kuin tieteen tulokset tai selvitykset salaliitoista ja kytköksistä. Viimeisen lauseen kommentti ylivertaisuuden kokemuksesta voidaan nähdä kritiikkinä muiden keskustelijoiden halukkuuteen todistaa tutkimukset vääriksi ja etsiä virheitä uutisoinneista. Kirjoittajan retoriikka ei ole yhtä huomiota herättävää kuin hyökkäävämmän tyylisessä kirjoittelussa, vaan vakuuttamisen keinoiksi riittää vetoaminen omiin kokemuksiin elämästä ”terveenä ilman lääkkeitä”. Käsitys terveellisyydestä on hyvin subjektiivinen ja tämänkin kommentin osalta kirjoittaja määrittelee terveellisyyden omien kokemustensa pohjalta lääkkeettömäksi elämäksi, kun taas joissain tilanteissa lääkkeet voidaan kokea juuri terveyttä luoviksi hyödykkeiksi elämässä.

Valtaistumisen puhetapa tulee esiin myös kilpirauhasen vajaatoimintaa ja karppausta käsittelevässä keskusteluketjussa ”Varoitus VHH:n vaaroista: kilpirauhasongelmat”. Ketjun aloittaja on kopioinut viestiinsä Highway to health –nimisestä blogista tekstin, jossa käsitellään kilpirauhasongelmia ja vähähiilihydraattisen ruokavalion vaikutuksia kilpirauhasarvoihin (Highway to Health, 1.7.2011). Blogin kirjoittajan mielestä kilpirauhasen vajaatoimintaa sairastavien ei kannattaisi liiaksi rajoittaa hiilihydraatteja, sillä se saattaa hidastaa kilpirauhasen toimintaa. Teksti herätti paljon keskustelua niin yleisesti karppaajien keskuudessa kuin itse kilpirauhasen vajaatoimintaa sairastavissa. Nimimerkki Napsus kokee vähähiilihydraattisen ruokavalion sopivan hänelle kirjoituksesta huolimatta:

Itse olen myös kilpparivajakki, syön tyroksiinia ja hiilareita kertyy päivittäin n. 20 g, joskus toki ylittyi hieman toi määrä. Olo on ollut ihan hyvä toistaiseksi. Ja

päätin kyllä että niin kauan kun tilanne pysyy hyvänä, jatkan saman kaavan mukaan. (Nimimerkki Napsus, 6.7.2011)

Kirjoittaja kokee vahvasti, että oma hyvä olo on tarpeeksi hyvä todiste sille että kaikki on kehossa kunnossa. Bloggaajien varoituksia vahvempana todisteena hyvinvoinnista toimii oman kehon toiminta. Kirjoittaja toteaa, että samalla lailla jatketaan niin kauan kuin tilanne on hyvä. Suomalaisten ravitsemussuositusten mukaan ihmisen tulisi saada 50-60 % energiantarpeestaan hiilihydraateista. Tähän suositukseen suhteutettuna 20 g hiilihydraatteja päivässä on pieni määrä ja onkin siten määriteltävissä karppaukseksi. Hiilihydraattien määrä grammoissa kertoo lukijoille sellaista informaatiota, joka ei välttämättä avaudu sellaiselle joka ei ole koskaan kokeillut vähähiilihydraattista ruokavaliota. Kommentin kirjoittaja pyrkii tarkalla hiilihydraattien määrällisellä kertomaan lukijoille, että hän on tutustunut karppaukseen ja tietää mitä tekee, eli homma on hänellä hallussa. Määrällistämällä pyritään kertomaan asia yksiselitteisesti, mutta se myös vahvistaa mielikuvaa kirjoittajan elämänhallinnan taidoista. Kirjoittaja jatkaa kommentiaan seuraavassa viestissään:

Rasvaa en ole ainakaan vältellyt ja kookosöljyä otan päivittäin kun sillä saattaa olla kuulemma hyviä vaikutuksia kilpparin toimintaan. Kaloreita en ole laskenut. Painonpudotus toimii suht. hyvin ja tietty sitten kun alkaa päästä kohti normaalipainoa on tarkoitus lisäillä hiilareita. Tosin tää vajuus on ihan uusi juttu, toista kuukautta vasta mennään mutta ainakin nyt menee vielä hyvin. Sitten jos tulee ongelmia niin täytyy alkaa tarkistelemaan ruokavaliota uusiksi. (Nimimerkki Napsus, 6.7.2011)

Tässä kommentissa kirjoittaja paljastaa laihduttavansa, mikä on syynä hiilihydraattien vähäiselle määrälle. Kuten Atkinskin suosittelee, kirjoittaja aikoo nostaa hiilihydraattien määrää kunhan painonpudotus alkaa olla loppusuoralla. Kirjoittajan tekstistä saa vahvasti sellaisen kuvan, että hän toimii painonpudotuksessa omien tuntemuksiensa mukaan. ”Kuulemma hyviä vaikutuksia kilpparin toimintaan” sisältävä kookosöljy on päässyt mukaan ruokavaliioon, koska kirjoittaja on kuullut että siitä voisi olla hyötyä. Tekstistä saa kuvan, että karppaukseen on lähdetty kokeilumielessä eikä sitä ehkä aivan

vielä koeta elämäntavaksi, vaan yhdeksi muodoksi laihtua ylimääräisistä kiloista. Retoriset vakuuttamisen keinot eivät ole yhtä värikkäitä kuin kriittisen puhutavan viesteissä, vaan uskottavuutta haetaan yksinkertaisilla toteamuksilla ja omiin kokemuksiin vetoamisella.

Määrällistäminen toimii retorisena keinona hyvin, kun tavoitteena on esittää argumentti yksiselitteisenä ja helposti mitattavissa olevana asiana:

Mä olin päälle 4kk ajan 0-20g/hh/vrk, kilpirauhasen vajaatoiminta sekä struuma leikattuna. Voin vallan hyvin tuon koko ajan ollessani ketoosissa hyvin niukilla hiilareilla, lisäksi labrassa kävin arvojen tarkkailussa - ei mitään eroa söikö hiilareita taikka jättikö erittäin niukille. (Nimimerkki bless86, 7.7.2011)

Nimimerkki bless86 hakee uskottavuutta argumentilleen sekä omista kokemuksistaan, että terveyskeskuksen teettämien mittausten avulla. Laboratoriossa tehtävät mittaukset voidaan tässä yhteydessä nähdä myös asiantuntijalausuntona kirjoittajan terveydentilasta. Sekä kokemus omasta hyvinvoinnista ketoosin aikana, että lääketieteelliset mittaustulokset tukevat väitettä, että ketoosi ja kilpirauhasen vajaatoiminta sopivat yhteen, ainakin hänen kohdallaan. Ääri-ilmaisut ”vallan hyvin”, ”hyvin niukilla hiilareilla”, ”ei mitään eroa” ja ”erittäin niukille” kirjoittaja edelleen vahvistaa väitettään minimoimalla blogin kirjoittajan ehdottamaa ongelmaa vähähiilihydraattisen ruokavalion vaikutuksista kilpirauhasen vajaatoimintaan.

Aiemmin keskustelussa oltiin myös tukeuduttu asiantuntijoiden lausuntoihin, vaikkakin päinvastaista väitettä tukemaan:

Kyllä täällä kilpparivajislaisille varoitellaan liian alhaisista kaloreista ja siitä ettei ketoosi ole hyväksi.

Mulle sekä kilpparia hoitava lääkäri että ravintovalmentaja sanoi, että VHH on oikein hyvä ruokavalio sen hoitoon mutta ketoosia tulee välttää. (Nimimerkki Kirrimirri, 4.7.2011)

Kirjoittaja ei ole edellisen kommentoijan kanssa samaa mieltä ketoosin soveltuvuudesta kilpirauhasen vajaatoiminnasta kärsivälle. Asiantuntijoiden mukaan ketoosi ei ole hyväksi, mutta vähähiilihydraattinen ruokavalio on muuten sopiva. Kirjoittaja puhuu kommentissaan ainoastaan asiantuntijoiden lausunnoilla, eikä kerro sen enempää omista kokemuksistaan vajeen yhdistämisestä karppaukseen. On siis huomattavissa vaihtelua siinä, kuinka paljon luotetaan juuri omiin kokemuksiin karppauksesta vai otetaanko huomioon myös lääkäreiden ja muiden asiantuntijoiden lausuntoja.

Ironia on retorisenä keinona tehokas varsinkin yhdistettynä uhmakkaaseen itsevarmuuteen ja omiin kokemuksiin:

Justiisa kävin laittamassa päivälliseni, neljä munaa, keittymään. Jätän keltuaiset oikein löysiksi. Liikkuvat sutjakammin verisuonissa, kuin kovaksi keitetyt...  
(Nimimerkki batse, 14.8.2012)

Nimimerkki batse kommentoi ironisesti ”Nyt kananmuna onkin taas vaarallinen” – keskusteluketjun aloittavaa Mtv3:n uutista, jossa amerikkalaiset tutkijat väittävät kananmunan olevan yhtä epäterveellistä keholle kuin tupakan. Kirjoittaja vastaa tutkimuksen väitteeseen julistamalla syövänsä kananmunia kaikesta huolimatta. Kirjoittajan mukaan löysät keltuaiset ”liikkuvat sutjakammin verisuonissa”, millä hän viittaa tutkimuksen väitteeseen, että munankeltuaiset vauhdittavat verisuoniin kertyvän plakin syntyprosessia. Ironian avulla tutkimuksen väite esitetään käänteisesti naurettavana ja vääränä, mikä tukee kirjoittajan omaa mielipidettä kovien rasvojen terveellisyydestä.

Valtaistumisen puhetapa rakentaa karppauksesta kuvaa sekä kokonaisvaltaisena elämäntapana että yhtenä keinona laihduttaa ja parantaa hyvinvointia. Puhetavan perustavalaatuinen vakuuttamisen ja uskottavuuden lisäämisen keino on omiin kokemuksiin viittaaminen. Valtaistumisen puhetapa kertoo karppauksesta omiin henkilökohtaisiin kokemuksiin perustuvien keskustelijoiden tarinaa elämän muutoksesta ja elämän hallinnasta. Jokaisella keskustelijalla on oma subjektiivinen näkemyksensä siitä, mikä on terveellistä mutta yhteistä kaikille näkemyksille on se, että liiallinen

määrä hiilihydraattia ei ole hyväksi. Muita retorisia keinoja valtaistumisen puhettavan rakentamisessa ovat määrällistäminen, ääri-ilmaisujen käyttö ja ironia.

### 6.5 Ravintokriittinen puhetapa – Puhdasta ja luomua karppausta

Ravintokriittinen puhetapa tuottaa karppaajista kuvaa luonnonmukaisuutta ja ruoan puhtautta arvostavina yksilöinä, jotka eivät tyydy tekemään kuluttajavalintojaan pelkästään lähikaupan tarjonnan mukaan. Karppaukseen ei julkisuudessa ole kovin helposti liitetty sellaisia mielikuvia kuin luomuruoka tai vihreät valinnat, ehkä koska epäeettiseksi luokiteltu lihansyönti pekoneineen ja kananmunineen on perinteisesti liitetty osaksi juuri karppaajien ravitsemusta. Vaikka karppaajat ovat esimerkiksi innokkaita kananmunan syöjiä, ei se ravintokriittisen puhettavan mukaan tarkoita sitä etteikö ruoan alkuperästä tulisi ottaa selvää:

Leipomoiden, einestehtaiden, kaikkien suurkeittiöiden ja ravintoloiden kananmunaa sisältävät ruuat voivat hyvinkin antaa virallisterveellisen propagandan mukaisia, munalle kielteisiä tutkimustuloksia.

Suurissa yksiköissä ei nykyään ole aikaa eikä henkilökuntaa kokonaisten tuoreiden munien käsittelyyn vaan niiden valmistamissa leivonnaisissa ja ruuissa käytetään erilaisia esikäsiteltyjä tehdasvalmisteisia munamassoja. Suoraan ämpäristä. Juoksevina ja jauheina. Tuoretta, pastöroitua. Säilyy kauan, jopa 90 vrk. Onnistuu myös luomuna. Kätevää valmistajille.

<http://www.munax.fi/web/guest/munavalmisteet>

[http://www.munax.fi/c/document\\_library/ ... upId=51847](http://www.munax.fi/c/document_library/... upId=51847)

Ei todellakaan tee mieli syödä hotellin aamiaispöydän "munakokkeliä". Eikä yhtään mitään muutakaan kananmunaa sisältävää valmisruokaa. (Nimimerkki rouvaA, 16.8.2012)

Kirjoittaja rakentaa viestissään kuvaa kaupoissa myytävien kananmunatuotteiden valmistustavasta niitä tuottavissa tuotantolaitoksissa. Kommentti on kirjoitettu ”Nyt kananmuna onkin taas vaarallinen” –ketjuun, jonka aiheena on Mtv3:n verkkosivulla



julkaistu uutinen koskien kananmunan terveyshyötyjä. Kanadalaisen tutkimuksen mukaan kananmuna on haitaksi terveydelle jopa yhtä paljon kuin tupakka. Kirjoittaja esittää, että teollisesti valmistetut kananmunavalmisteet saattavat aiheuttaa tutkimuksen mukaisia tuloksia. ”Virallisterveellisellä propagandalla” kirjoittaja viittaa viranomaisten laatimiin ravitsemussuosituksiin sekä muihin ohjeistuksiin, joiden mukaan kovat rasvat ovat haitaksi terveydelle. ”Virallisterveellinen propaganda” on sivustolla yleisesti käytössä oleva nimitys ”vastapuolen” argumentoinnista. Retoriikan kannalta se on tehokas keino, jolla luodaan vahva kontrasti vastapuolen argumentoinnin ja oman argumentoinnin välille. Karppaajien omien näkemysten mukaan ”virallisterveellinen propaganda” on jotain totuuden vastaista, kun taas karppaajat itse ovat totuuden haltijoita.

Nimimerkki rouvaA jatkaa kommenttiaan ja esittää, että suurin syy teollisten munatuotteiden käyttöön löytyy niiden helppokäyttöisyydestä. Argumenttinsa tueksi kirjoittaja linkittää erään munavalmisteita tuottavan yrityksen esitteitä tuotteistaan. Lopuksi kirjoittaja vetoaa lukijoihinsa kertomalla esimerkin munavalmisteisesta ruoasta sekä kuinka ei itse aio sellaisia syödä. Ääri-ilmaisuilla ”ei todellakaan” ja ”yhtään mitään” kirjoittaja korostaa mielipiteensä vahvuutta.

Vilja on monien karppaajien vältettävien ruokien listalla, ja ravintokriittisen puhettavan mukaan sen tulisi olla myös kananmunia tuottavien kanojen kiellettyjen listalla:

Ajattelinkin juuri tuota kun A.Heikkilä sanoo,että jos kanoja ruokitaan teollisuusrehulla joka on pääasiassa viljaa ja soijaa munien omega-6 pitoisuus nousee ja näitä syöneillä hapettunutta LDL:ää oli jopa 40% enemmän 😊 Joskus kävin Pajuniemen sivuilla lueskelemassa luomukanojen elosta.Ne söivät vain viljaa,luomua.Jäinkin miettimään miten paljon haitallista omega-6 lisää niiden munista sitten tulee 😊 Tai ylipäätään luomumunista..kun se on eri asia kuin luonnonmukaisesti ruokittuja.

Meillä oli joskus kesäkanoja ja niiden ruoasta pieni osa vain oli viljaa.Ne söivät juuri kastematoja ja kaikenlaisia ötököitä,nyppi ruohoa jne..Hmm...olispa kiva

kun olis omia kanoja,saisi syödä kastematojakin jalostetussa muodossa 🍷  
(Nimimerkki Voikku, 21.9.2012)

Kirjoittaja kyseenalaistaa kommentissaan luomukananmunien luonnonmukaisuuden. Argumentin väitteen tueksi kirjoittaja mainitsee Antti Heikkilän, jonka asema karppauksen asiantuntijana on jo vakiintunut. Heikkilän mukaan teollisuusviljalla tuotettujen kananmunien ”pahan” kolesterolin, eli LDL:n määrä on suuri. Argumentista puuttuu lähde eikä siitä käy selväksi mihin näitä arvoja on alun perin verrattu. Kommentista käy ilmi kirjoittajan mielipide siihen mikä oikeastaan on luonnonmukaista ruokaa. Vilja ei ole kirjoittajan mukaan luonnonmukaista, vaikka luomukananmunia tuottaville kanoille ruokitaankin luonnonmukaisesti tuotettua viljaa. Kirjoittaja vakuuttaa lukijansa vetoamalla asiantuntijaan, mutta vetoaa myös lukijan tunteisiin tarinan keinoin. Luonnonmukaista ruokaa syövät kesäkanat rakentavat lukijan mielessä positiivisen kuvan kanojen elämästä ja vahvistavat kirjoittajan väitettä siitä, mikä oikeastaan on luonnonmukaista ruokaa eläimille. Hymiöiden funktiona on toimia tunnetilojen ilmentäjinä. Alun huolestuneisuutta ilmentävän hymiöt tukevat kirjoittajan väitettä kommentin alussa, kun taas lopun nauruhymiö ilmentää positiivisempaa tunnetta yhdessä tarinallisen kertomuksen kanssa.

Teollisesti tuotetut raaka-aineet luokitellaan ravintokriittisen puhetavan mukaan pahaksi terveydelle. Tällaisia ovat esimerkiksi soija ja leivissä oleva gluteeni. Kilpirauhasen vajaatoimintaan ja karppaukseen liittyvässä keskusteluketjussa keskusteltiin myös erilaisten ruoka-aineiden vaikutuksista kilpirauhasen toimintaan. Keskusteluissa nousi esiin vahvasti myös teollinen vs. luonnollisesti tuotetun ruoan vastaparit, joista karppaajat usein suosivat luonnollisempaa vaihtoehtoa:

Soija on melkoinen kilpirauhastuho ellei sitä ole valmistettu perinteisin hitain menetelmin, jotka eivät sovellu voittoa tuottavan elintarviketeollisuuden menetelmiksi. Ja sitä soijaa on nykyään vähän joka paikassa, kaiken maailman soijanakkuloista ja klimpeistä aina teollisten ruokien lisäainesoijaan.

Englanninkielellä sanotaankin ilkeästi näin: A glass of soy milk a day eats your thyroid away... (Nimimerkki Toisinsyöjä, 6.11.2012)

Tämän kommentin kirjoittaja ottaa vahvasti kantaa teollisesti tuotetun soijan valmistukseen. Teollisesti tuotettu soija on hänen mielestään ”melkoinen kilpirauhastuho”, eli haitallista kilpirauhasen toiminnalle. Luonnonmukaisesti ja ”hitain menetelmin” tuotettu soija taas ei ole kirjoittajan mukaan haitallista. Lopun englanninkielinen sanonta tukee kirjoittajan väitettä ja antaa lukijalle kuvan, että soijan haitallisuus on tiedostettu muualla paremmin kuin Suomessa. Lause vahvistaa väitteen uskottavuutta, vaikka sen lähdettä ei ole kommentissa ilmoitettu.

Ironia on retorisena vakuuttamisen keinona tehokas, mutta saattaa hämmentää lukijaa niin, ettei aina tiedä onko kirjoittaja aivan tosissaan. Karppileivän kulutuksen ja karppauksen suosion välisestä yhteydestä kiisteltiin ”Karppileipä ei maistu suomalaisille TS\_IS 07.08.2012” – nimisessä keskusteluketjussa, joka lähti liikkeelle Turun Sanomien (7.8.2012) ja Iltasanomien (7.8.2012) nettisivuilla julkaistuista uutisista karppaajille tarkoitetun leivän myynnin vähenemisestä. Uutiset herättivät paljon keskustelua, koska niissä ehdotetaan että niin kutsuttu ”karppausbuumi” olisi nyt kääntymässä laskuun päätellen karppaajille suunnatun leivän myynnin vähenemisestä. Keskusteluissa karppaajat tyrmäsivät väitteen, koska useimmat keskustelijat eivät olleet syöneet kyseistä leipää sen sisältämän gluteenin takia:

Menee vähän OT, mutta kerron nyt vähän Totuuksia:

- Gluteeni = eksorfiini = opiaatti. Ja kun karppileivissä on paljon gluteenia, on niissä siis paljon opiaatteja. Nih1.
- Kaikki jotka syövät mitä tahansa gluteenileipää ovat opiaattkourissa, ja tätä kautta pakotettuja jatkamaan leivän syöntiä, sekä opiaattipölyssä eivätkä näin ollen kykene ajattelemaan selkeästi. Nih2.
- Italialaiset syövät paljon gluteenipastaa ja siksi eivät pysty ajattelemaan selkeästi ja siksi Italian talous on kuralla. Nih3.
- Jos mies syö gluteeniopiaattia, sille kasvaa tissit. Tämä on gluteeniopiaattien erityispiirre, jota ei esiinny vaikkapa heroiiniopiaateilla. Nih4. (Nimimerkki reissumies, 11.8.2012)

Kirjoittaja aloittaa kommenttinsa lauseella ”menee vähän OT, mutta kerro nyt vähän Totuuksia”. OT tarkoittaa nettikielellä Off Topic, eli aiheen vierestä. On netiketin mukaista ilmoittaa ettei tuleva teksti tule olemaan ketjun otsikon mukaista, mikä tässä tapauksessa ei olisi kovin suuri rikos, koska edelleen on kyse karppileivästä ja sen sisältämisestä ainesosista. Totuuksia on kirjoitettu isolla alkukirjaimella, mikä voidaan ymmärtää kahdella tavalla: joko ironisena ilmauksena siitä mikä nyt oikeastaan onkaan totta tässä maailmassa ja toisaalta ilmauksena oman väitteen totuusarvosta suhteessa muiden keskustelijoiden väitteisiin.

Kirjoittaja esittää neljä väitettä, jotka liittyvät toisiinsa, mutta joista on huomattavissa vahva ironinen vivahde. Ensimmäinen väite ”gluteeni = eksorfiini = opiaatti” on varsin järkevän tuntuinen looginen päättelyketju, joskaan kirjoittaja ei kerro päätelmänsä tueksi lähdeä jolloin väite jää ikään kuin roikkumaan ilmaan. Seuraava väite selittää, miksi ihmiset syövät leipää. Tämäkin väite antaa kuvan loogisesta päättelystä suhteessa ensimmäiseen väitteeseen. Kolmannen väitteen kohdalla lukija hämääntyy, sillä se on vahvasti ironinen ja tarkoituksellisesti liioiteltu. Väite syö pohjaa muilta kirjoittajan muilta väitteiltä, koska se on niin vahvasti ironinen ja ns. lyö yli. Myös viimeinen väite jää tässä mielessä uskottavuutta vaille, koska se on myöskin ironian sävyttämä. ”Nih1”, ”Nih2” jne. ovat ironisia ilmauksia, joilla kirjoittaja värittää kommenttiaan ja tukee viestin ”tässä tulee totuuksia” – ajatuspohjaa. Siitä huolimatta, että lukija ei ole aivan varma onko kirjoittaja ollut tosissaan tekstiä kirjoittaessaan, viestistä käy vahvasti ilmi karppaajien suhtautuminen leipään ja sen sisältämään gluteeniin. Väite, että leipä olisi ikään kuin huumetta on vahva mielenilmaus ja herättää lukijan mielenkiinnon siitä huolimatta, että kirjoittaja esittää asiansa ironian ja liioittelun keinoin.

Ruoan puhtaus on osalle karppaajista tärkeää, mikä tulee esiin myös seuraavan kirjoittajan kommentista:

Pitää lisätä että teollisuus on tuotteistanut iltapäivälehtien lööpit, monille karppaus kun on sitä että yritetään päästä eroon teollisesti tuotetusta ruuasta. (Nimimerkki jussi, 7.8.2012)

Kirjoittaja väittää, että iltapäivälehtien uutiset on vahvasti teollisuuden tuotteistamia mikä viitanee esimerkiksi edellä mainitsemaani karppileipä uutisointiin. Kommentista käy ilmi keskustelijoiden tyytymättömyys lehtien karppaus-uutisointiin, mikä on kommentin kirjoittajan mielestä suuntautunut liikaa ruoka-aineteollisuuteen liittyviin asioihin. Kirjoittajan mielestä monet karppaajat yrittävät päästä eroon teollisesti tuotetusta ruoasta eikä lehtien uutisointi tällöin vastaa kovin hyvin tätä todellisuutta. Myös ravintokriittinen puhetapa ottaa kantaa siihen, miten karppaus esitetään mediassa ja kuten tässä kommentissa, tyytymättömyys kohdistuu usein iltapäivälehdistöön. Iltapäivälehdet nähdään myös ravintokriittisen puhetavan keskusteluissa puolustuskyvyttöminä teollisuuden paperinukkeina, jotka tottelevat ylhäältä tulevia käskyjä.

Ravintokriittinen puhetapa rakentaa karppauksesta puhtaan ja luonnonmukaisen ravitsemuksen edelläkävijää, ruokavaliota jossa ei ole aivan sama mistä ravinto on tullut tai miten se on tuotettu. Ravintokriittisen puhetavan retorisen vakuuttamisen keinot eivät ole yhtenäisiä, vaan käytössä on monia erilaisia tapoja vakuuttaa lukijat. Asiantuntijan lausunnon lisääminen kommenttiin tai linkit asiantunteville sivustoille lisäävät kirjoittajan uskottavuutta ja tuovat lisää informaatiota. Tarinallisuus ja erilaiset hymiöt toimivat, kun pyritään vetoamaan tunteisiin. Ironian avulla taas pyritään sekä hämmentämään lukijaa, että tekemään vastapuolen argumentti naurunalaiseksi.

## 6.6 Yhteenveto

Tutkimukseni tarkoituksena oli selvittää millaisia eri puhetapoja Karppaus.info – keskusteluryhmässä rakentuu ja millaisia erilaisia retorisen vakuuttamisen keinoja keskustelijat käyttävät eri puhetavoissa. Näiden kysymysten avulla pyrin hahmottamaan miten karppaajat haastavat yhteiskunnassa hegemoniseen asemaan nousseet auktoriteetit ja viranomaisten laatimat ravitsemussuositukset.

Karppaus.info – keskusteluryhmän keskustelijat ottavat osaa karppauksesta käytyyn julkiseen keskusteluun, ajoittain jopa hyvin kärkkäästi ja tunteiden voimalla. Analyysini

neljä puhetapaa tulevat keskusteluissa vahvasti esille, mutta niitä ei voida erotella koskemaan tiettyjä viestiketjuja, vaan puhetaivat sekoittuvat iloisesti päivittäisen keskustelun lomassa. On silti syytä huomioida, että erityisesti tieteellisen ja kriittisen puhetaivan keskusteluissa käytössä olevat retoriset keinot ovat hyökkäävämpiä ja täten myös enemmän huomiota herättäviä. Vaikka keskustelijoiden omat kokemukset tuovat arvokasta lisävahvistusta kyseessä olevan väitteen vahvistamiseen, ne usein jäävät vahvempien argumenttien varjoon.

Yhteistä kaikille analyysissäni löytämille puhetaivoille oli niiden tapa rakentaa karppaajista yhtenäistä, mutta yhteiskunnasta erillistä ryhmittymää. On mielenkiintoista, että samalla kun karppauksesta pyritään rakentamaan tieteellisesti pätevää ruokavaliota yhteiskunnan silmien edessä, siitä samalla rakennetaan kuvaa syvempään elämänhallintaan keskittyvästä ja yksilön tarpeet huomioon ottavasta kokonaisvaltaisesta elämänfilosofiasta. Samalla kun keskustelijat hyökkäävät aktiivisesti yhteiskunnassa vallalla olevia ajatuksia vastaan, valtaistuneet yksilöt kokevat omat valintansa tarpeeksi hyviksi todistuksiksi ruokavalion toimivuudesta. Valtaistumisen puhetaivan mukaan ei ole tarpeen lähteä sotaan auktoriteetteja vastaan, koska omat kokemukset ovat osoittaneet, että karppaus toimii.

Mitkä keinot sitten ovat sallittuja sodassa vastaan viranomaisia? Tieteellisen puhetaivan mukaan on olemassa Tiedettä ja tiedettä. Tieteen perinteiset hyveet kyseenalaistava puhetaiva nojaa vahvasti tieteen omiin tulkintatapoihin, kieleen ja argumentteihin. Tässä mielessä tutkimukseni tulokset toistavat Gunnarssonin ja Elamin (2012, 322) päätelmiä karppaajien tavasta nostaa oikea tiede jalustalle, väärää ja tuhoisaa tiedettä vastaan. Periaate siitä, että jonkun on oltava oikeassa elää vahvana karppauskeskusteluissa. Ne keihin karppaajat itse luottavat eniten, ovat karppausideologian omat profeetat, eli asiantuntijan roolin ottaneet bloggaajat ja kirjailijat.

Karppauskeskusteluissa rakennetaan sekä yhteistä karppaajien identiteettiä, että kunkin keskustelijan omaa identiteettiä karppaajana. Se millä tasolla ja kuinka intensiivisesti karppaa, tuntuu olevan muille keskustelijoille tärkeää. Omien kokemusten jakaminen on hyvin tyypillistä kaikenlaisille keskusteluryhmille, eikä Karppaus.info ole poikkeus.

Jakamalla omastaan saavuttaa uskottavuutta ja luottamusta toisilta. Me-hengen kasvattamisessa yhteiset päämäärät ja jaetut kokemuksen ovat tärkeitä. Karppaajat rakentavat kokemusten ja yhteisten päämäärien avulla omaa yhteisösubjektiaan, ”meitä” joka määritellään pitkälle ”muiden” avulla (Lehtonen & Koivunen, 2010, 245). ”Muut” tässä tapauksessa voisi viitata joko ravitsemusasioista päättäviin ja vastahankaan oleviin asiantuntijoihin, tai jopa kaikkiin karppausta vastustaviin. ”Muita” voivat olla myös ne, jotka eivät karppaa.

Karppaus.info –keskusteluryhmä asettuu johonkin Baumanin (1999, 55) määrittelemien kahden sisäryhmätyypin, luokan ja ideologisen perheen välimaastoon. Karppaajat ovat hyvin yhtenäinen ryhmä, joilla on yhteiset periaatteet ja yhteinen rintama vastaan viranomaisia. Kuitenkaan he eivät näe toisiaan kasvokkain, vaan luovat yhtenäisyyttään virtuaalisessa maailmassa. Tällainen löysien siteiden varassa toimiva yhteisö joutuu Baumanin (1999, 59) päätelmien tavoin hakemaan me-henkeä vihamielisellä suhtautumisella vastapuoleen, vähättelemällä ja hakemalla virheitä vastapuolen argumenteista. Myös karppaajilla on omat aktiiviset puolestapuhujansa, jotka vahvistavat julkisella puheellaan ryhmän yhtenäisyyttä. Usko ja tunteet ovat vahvasti läsnä myös karppaajien puhetavoissa. Valtaistuneiden ryhmän jäsenten todistukset omasta hyvinvoinnistaan luovat uskoa ruokavalion toimivuuteen ja vetoavat vahvasti yleisön tunteisiin. Näitä todistuksia jaetaan sekä mediassa, että karppauskeskusteluissa. Vaikka Karppaus.info –keskusteluryhmää voidaan pitää toisaalta suljettuna tietyn ihmisryhmän omana keskustelukanavana, yhtäältä sen rooli on tuoda karppaajien omaa sanomaa julkisuuteen. Vaikka keskusteluryhmää ei voida pitää niiden rekisteröitymisvaatimuksensa vuoksi yhtä tehokkaana vaikuttamisen kanavana kuin vaikkapa blogeja, on niillä roolinsa julkisessa keskustelussa.

Suomessa ”rasvasodan” juuret juontavat 1970-luvulta, mutta vasta MOT:n ja muiden medioiden uutisointien myötä se nousi uudelleen julkiseen keskusteluun vuonna 2010. Samalla julkisuuteen nousivat karppaajat ja heidän puolestapuhujansa, sekä muutamat julkiseen keskusteluun osallistuneet ravitsemusasiantuntijat. Karppaajien omien kokemusten mukaan median rooli karppauksen uutisoinnissa on pelkästään jakaa viranomaisten suoltamaa ”propagandaa”. Media nähdään tehottomana vastapuolen

käsinukkeena, jolla ei ole omaa tahtoa tai halua ottaa asioista selvää. Median uutisoinnit ovat karppaajien mielestä lähes aina vääristeltyjä ja jollain lailla karppausta väheksyviä. Väärinymmärretyn vähemmistön rooli rakentuu karppauspuheissa median väheksymisen, mutta myös yleisön tyhmäksi leimaamisen kautta.

Keskusteltaessa ravitsemuksesta karppaajat samalla rakentavat kuvaa omanlaisestaan kuluttajuudesta. Kuluttajavalinnat rakentavat valtaistuneen yksilön identiteettiä siinä missä vaikkapa työhön, vapaa-aikaan ja terveyteen liittyvät valinnat elämässä. Lehtosen ja Koivusen (2010, 241 – 242) sekä Halavan ja Pantzarin (2010) esittelemä kuluttajakansalaisuus tulee mielestäni esille varsinkin ravintokriittisen puhettavan keskusteluissa. Teollisen ruoan välttäminen ja luonnonmukaisen suosiminen ovat toisaalta kuluttajavalintoja, mutta osaltaan myös kansalaisuuden ilmentymiä. Sekä Bauman (2002, 47) että Lehtonen ja Koivunen (2010, 241) yhdistävät perinteiseen kansalaisuuteen vastuullisuuden, mikä tulee karppauskeskusteluissa esille erityisesti yhteiskunnan hyvinvoinnin ja terveellisten elämäntapojen pohtimisen kautta. Kun toisaalta karppaajat näyttävät olevan huolissaan vain itsestään, yhtäältä keskustelussa nousee esiin esimerkiksi laitusruokailun kriteerit ja niiden suhde viranomaisten päättämiin ravitsemussuosituksiin. Huoli muiden ihmisten hyvinvoinnista karppaajien omista lähtökohdista rakentaa heistä kuvaa vastuullisista kansalaisista, mutta myös valtaistuneina kuluttajina erilaisine ostosvalintoineen.

Karppaajat lähtevät haastamaan yhteiskunnan hegemonisia valtarakenteita omien ruokavaliovalintojensa kautta. Puhetavoissa tulevat vahvasti esiin tiede ja tieteen menetelmät, mutta samalla myös käydään rajanvetoa siitä mitä tiede oikeastaan on. Auktoriteettien vastustamisen keinoja ovat myös salaliittoteorioiden esittely sekä muunlaisten kytkösten paljastaminen. Näiden teorioiden kyseenalaistaminen ei ole karppauskeskustelujen ydintä, koska niiden takana seisoo myös joukko lääketieteen asiantuntijoita. Vahvana tukena ja karppauksen sanansaattajana toimivat omien kokemustensa kautta valtaistuneet kuluttajakansalaiset, joista osa sanoutuu yksiselitteisesti irti salaliittoteorioiden paljastusrintamasta. Keskusteluryhmä osallistuu omalta osaltaan ”rasvasodan” julkiseen keskusteluun, mutta on kyennyt luomaan ympärilleen yhteisön, jossa vastapuolella ei ole mahdollisuutta vastaväitteisiin.



Karppaus.info:n suhde julkisuudessa vellovaan rasvateorioiden köydenvetoon kiteytyy Lehdet, TV & radio -ketjun tiedotteessa: ”ÄLÄ KIRJOITA TÄNNE VIRALLISTERVEELLISTÄ PROPAGANDAA!”.

## 7. POHDISKELUA JA PUNTAROINTIA

Tutkimukseni on herättänyt sen alkumetreiltä lähtien kiinnostusta perheeni, sukulaisten kuin opiskelukavereideni keskuudessa. Lähes jokaisella jolle olen aiheesta maininnut, on ollut jonkinlainen mielipide tai omakohtaista kokemusta asiasta. Tämä on täysin ymmärrettävää, koska aihetta on käsitelty todella runsaasti mediassa viimeisen kolmen vuoden ajan. Pian huomasin, että ihmisillä oli valtava tarve saada olla jotain mieltä karppauksesta tai kertoa oma versionsa median ”rasvasodan” järkevyydestä. Koin, että jonkinlaista mielipidettä vaadittiin myös minulta, vaikka alusta asti olin halunnut pysytellä ikään kuin ilmiön ulkopuolella, tarkkailla sitä mahdollisimman värittömin silmälasein. Aihe ei kuitenkaan ole ehkä se perinteisin gradun tutkimusaihe, johon opiskelija voi paneutua muiden suuremmin välittämättä prosessin vaiheista saati koko tutkimuksen aihepiiristä. Toivon kuitenkin, että kaikesta huolimatta olen kyennyt tarkastelemaan aihettani tarpeeksi neutraalisti ja tieteen eettiset lähtökohdat huomioon ottaen.

En siis tehnyt tutkimustani kuplassa, vaikka sainkin kirjastosta rauhallisen kopin työtäni varten. Vaikka välillä keskustelut ja ihmisten mielipiteet hämmensivät, ja ajoittain jopa ajoivat minut kauemmaksi tutkijan neutraalista tutkimusotteesta, sain pohdinnoista paljon ajatuksia siihen, miten karppausta ja mediassa käytyä rasvakeskustelua voisi hahmottaa suhteessa yhteiskunnan suurempiin linjoihin. En koe, että minun tehtäväni olisi määritellä karppaajien motiiveja tai kertoa mielipidettäni rasvakohusta, vaan enemmänkin puntaroida ja pohdiskella sitä, mitä karppaus edustaa suomalaisessa yhteiskunnassa ja kuinka terveyttä ja hyvinvointia rakennetaan tänä päivänä internetin keskusteluryhmissä.

Yksi keskusteluissa esiin noussut puheenaihe liittyi populismidiskurssin ja karppausdiskurssin yhtäläisyyksiin. Mari K. Niemi (2011) tarkasteli *Eduskuntavaalien mediajulkisuus 2011* -kirjassa Perussuomalaisten puoluejohtaja Timo Soinin populismijohtajan retoriikkaa ja vaikuttamisen keinoja. Niemen (2011, 328) mukaan populismin ydintä on ajatus kansan ja korruptoituneen eliitin välisestä jännitteestä. Populistisen diskurssin mukaisesti kansaan ei kuitenkaan kuulu aivan jokainen, vaan

vahvistaakseen ”meitä” on myös määriteltävä kansasta erilliset ”muut”. Tässä mielessä karppausdiskurssista on löydettävissä yhtäläisyyksiä populismin. Karppausdiskurssin mukaan ”muita” ovat ne, jotka eivät karppaa, mutta myös se karppausideologian ulkopuolelle jäänyt ymmärtämätön kansanosa, joka ottaa median kehystämät karppaustarinat todesta. Karppaajat myöskin tarvitsevat populistipuolueiden tavoin vahvan johtohahmon viemään asiaansa eteenpäin, erityisesti mediassa.

Median ja populismin yhteyttä on tarkastellut esimerkiksi Niko Hatakka (2011), joka tarkasteli journalismin perussuomalaista uudelleentulkintaa sosiaalisessa mediassa. Hatakka (2011, 351) määrittelee uudelleentulkinnan rinnakkaisjournalismiksi, joka on ”prosessi, jossa uutisoinnin ja uutisaiheiden merkityksen muuttuvat, kun niitä kommentoidaan, levitetään, siteerataan, ja muokataan sosiaalisessa mediassa”. Hatakka (2011, 386) havaitsi rinnakkaisjournalismissa neljä eri tehtävää 1) Yhteiskunnallisten epäkohtien osoittaminen ja määrittely 2) syyllisten osoittaminen ja määrittely 3) ongelmanratkaisun esittäminen 4) kannattajien mobilisointi ja kritiikiltä suojautuminen. Näiden toimintojen avulla Perussuomalaisten kehystivät valtamedioiden uutisjutut vastaamaan paremmin puolueen omia päämääriä ja tukemaan vaalityötään.

Rinnakkaisjournalismissa on nähtävissä paljon samoja piirteitä kuin Karppaus.info – keskusteluryhmän tavassa kommentoida karppausta käsitteleviä uutisointeja. Tutkimusten kritisointi ja yksityiskohtainen läpikäyminen virheiden löytämiseksi vastaa hyvin Hatakan määrittelemän rinnakkaisjournalismin ensimmäistä tehtävää. Myös karppaajilla on vahva halu löytää syylliset esimerkiksi siihen, miksi karppausta ei tutkita tieteellisesti. Ongelmanratkaisut ovat myös karppaajien mukaan yksinkertaisia ja usein ”yleistietoa”, jota vastapuoli ei suostu hyväksymään. Kannattajien mobilisointi tapahtuu karppauksen kohdalla kehottamalla ihmisiä omaan ajatteluun ja rohkeaan toimintaan oman terveyden hyväksi. Auktoriteettien vastustamisen houkutus ja mahdollisuus parempaan, terveempään elämään toimii karppausliikkeessä vahvana ”värväystekniikkana”. Karppauskeskustelujen perusteella uuden elämäntavan aloittaminen ei ole kuitenkaan yksinkertaista, vaan senkin voi tehdä väärin, jos ei noudata ohjeita tai ota tarpeeksi selvää asioista. Valtaistuminen isolla veellä tarkoittaa

ennen kaikkea myös jatkuvaa kriittistä medianlukutaitoa sekä kykyä kääntää jokainen kivi Totuuden löytymiseksi.

Yhtäläisyyksiä siis löytyy, aika paljonkin, mutta voidaanko karppaajia tai karppausta pitää poliittisena toimintana? Varsinkin Ruotsissa karppausliikkeen yhtenä päämääränä on muuttaa esimerkiksi diabeteksen käypä hoito –suositusta niin, että ruokavaliossa suosittaisiin vähemmän hiilihydraatteja ja enemmän kovaa rasvaa. Annika Dahlqvist on ruotsalaisen karppausliikkeen johtohahmona vienyt tätä agendaa eteenpäin, joten tässä mielessä karppauksessa on nähtävissä hyvinkin poliittisia päämääriä. Mutta auttaako suuren kansansuosion saaminen tai politiikan sanoin ”vaalivoitto” viemään karppaajien asiaa eteenpäin? Mitä hyötyä karppaajille on siitä, että koko Suomi karppaa? Tutkimuksessani löytämäni valtaistumisen puhettavan mukaan sillä ei luultavasti olisi kovinkaan suurta merkitystä, ellei se sitten vaikuttaisi lääkäreiden ja muiden terveysalan ammattilaisten suhtautumiseen karppausta kohtaan, ja siten helpottaisi karppaajien elämää ja hyväksytyksi tulemisen kokemusta. Paljastusrintaman osalta poliittiset päämäärät ja niiden saavuttaminen taas saattaisivat merkitä juurikin ”vaalivoittoa” korruptoituneesta viranomaisjärjestelmästä.

Karppausdiskurssin rakennuspalikoita ovat tiede, sen tulokset ja kieli sekä karppaajien omat henkilökohtaiset kokemukset. Terveysviestinnän näkökulmasta karppaajat rakentavat median jo kertaalleen kehystämistä uutisista omanlaistaan terveysviestintää, jossa korostuu keskustelijoiden kokemukset sekä hyvin kriittinen tiedepuhe ja kulutusvalintojen arvioiminen. Karppausdiskurssin rakentamisen taustalla vaikuttavat lukuisat bloggaajat ja terveysalan ihmiset, jotka ovat seisovat yhtenäisenä rintamana hegemonista valtaeliittiä eli viranomaisia vastaan. Keskusteluryhmässä terveysviestintä on kuitenkin pitkälle pienen sisäryhmän omaa keskinäistä viestintää, joka paremminkin heijastelee mediassa käytyä keskustelua, kuin toisin päin. Karppausdiskurssin rakentumista tarkastelemalla olen kuitenkin päässyt hahmottamaan sitä, miten karppaajat itse näkevät mediassa käydyn keskustelun, mitä merkitystä näillä uutisoinneilla on heille, sekä millä tavalla he ottavat kantaa näihin aiheisiin.

Karppausta pidetään tämän hetken muotidieettinä, jolla ei median mukaan nähdä kovinkaan pitkää tulevaisuutta. Kuitenkin, tämän tutkimuksen perusteella sanoisin, että karppaajat itse eivät näe asiaa niin, vaan ovat hyvin sitoutuneita uuteen elämäntapaansa. Karppaus nähdään keskustelujen perusteella uudenaikaisena tapana ylläpitää terveyttä ja hyvinvointia, vaikkakin se sotii viranomaisten suosituksia vastaan. Karppauksen saama julkisuus mediassa on johtanut siihen, että myös viranomaistaholta on lähdetty reilummin osallistumaan julkiseen keskusteluun ja omalta osaltaan parantamaan ravitsemusasioiden terveysviestintää. Rasvakiista jatkuu mediassa omalla painollaan, mutta jos jotain hyvää siitä on poimittava, niin ainakin keskustelu ravinnosta ja terveydestä on ollut vilkasta ja kenties herättänyt ihmiset pohtimaan tarkemmin omia ruokailutottumuksiaan. Notkean modernin kuluttajakansalaiselta vaaditaan kuitenkin kaikenkirjavassa mediamaailmassa tarkkaavaisuutta ja hyvinkin kriittistä medialukutaitoa. Auktoriteettien vastustaminen ja salaliittoteoriat ovat houkuttelevia vaihtoehtoja tylsän viranomaisviestinnän rinnalla, mikä asettaakin terveysviestinnälle yhä suuremmat haasteet pysyä tilanteen, mutta myös tieteen tasalla. Tehokkaampi terveysviestintä ja dialogiin kannustava viranomaisviestintä ovat yksi mahdollisuus hälventää terveysasioista kiinnostuneiden ihmisten hämmennystä jatkuvan muutoksen ja liiallisen informaation yhteiskunnassa.

### 7.1 Itsearviointia ja eettistä pohdintaa

Tutkimuseettisestä näkökulmasta tutkimukseni keskeisin ongelma liittyy keskusteluryhmän keskustelujen käyttöön analyysin lähtökohtana. Tutkijan anonymiteetti tutkittaessa internetin virtuaalisia kanssakäymisiä on ollut tutkijoiden debattien aiheena 1990-luvulta lähtien (Sanders, 2005, 71). Joidenkin tutkijoiden mukaan tutkijan täytyisi pyytää lupa käyttää keskusteluja tutkimuksensa aineistona, kun taas toisten mielestä tutkijan tulisi pysyä anonyyminä suhteessa tutkittaviin. Tutkijoiden huolenaiheena on erityisesti keskustelijoiden yksityisyydensuoja sekä tutkittavien informoiminen tutkimuksesta (Arpo, 2005, 65). Internetin keskusteluryhmiä voidaan pitää hyvinkin julkisina, mutta toisaalta taas yksityisinä tiloina, kuten vaikkapa AA-ryhmän keskustelupalsta. Arpon (emt.) mukaan hyvin henkilökohtaisia asioita koskevia

keskusteluja tutkittaessa tulisi kiinnittää erityistä huomiota tutkittavien henkilöllisyyden salaamisen.

Oman tutkimukseni kohdalla keskustelut liittyvät hyvin pitkälle mediassa käytyyn keskusteluun ravintorasvoista ja karppauksesta. Vaikka osa keskustelijoista jakoi tietoa henkilökohtaisesta terveydentilastaan, mielestäni keskustelut eivät olleet liian henkilökohtaisia. Vaikka Karppaus.info –keskusteluryhmän keskustelijat salaavat henkilöllisyytensä keskusteluryhmille perinteisillä nimimerkeillä, tulee minun tutkijana silti kiinnittää huomiota siihen, millä tavalla käytän keskustelijoiden viestejä tutkimuksessani. Arpon (2005, 66) mukaan viestien käytön eettisiä ulottuvuuksia pohdiskeltaessa on syytä huomioida, että kuuluko keskusteluryhmäviesti julkiseen vai yksityiseen diskurssiin. Karppaus.info –ryhmän keskustelujen osalta olen tehnyt periaatteellisen päätöksen käsitellä viestejä julkisina ja lainata kirjoittajien tekstejä viittaamalla heidän nimimerkkeihinsä. En pyytänyt kirjoittajilta erikseen lupaa viestien käyttöön, enkä myöskään osallistunut keskusteluryhmän keskusteluihin millään tavalla tutkimuksen aikana, enkä sitä ennen. Otin siis tutkijana hyvin anonyymin roolin, mutta pyrin toki toimimaan viestejä tarkastellessani ja niihin viitatessani mahdollisimman eettisesti. Pyrin esimerkiksi taustoittamaan viittaukset, eli selittämään mihin aiheeseen kirjoittajat ovat kommentoineet. Jatkotutkimusta ajatellen tarkempi eettinen pohdinta keskusteluryhmäviestien käytöstä aineiston lähteenä olisi varmasti paikallaan.

## 7.2 Jatkotutkimuksen aiheita

Tutkimukseni herätti muutamia ajatuksia mahdollisesta jatkotutkimuksesta. Alun perin pro gradu –aihetta valitessani minulla oli kaksi erilaista vaihtoehtoa aineiston lähteeksi. Keskusteluryhmien analysointi oli ollut ensimmäinen ajatukseni, ja koin sen kaikkein mielenkiintoisimmaksi aineistoksi juuri keskustelijoiden laajan kirjon ja toisaalta myös analyysin haastavuuden takia. Toinen mahdollinen aineiston lähde olisi ollut verkkolehtien keskustelupalstat, missä karppauksesta ja rasvakiistoista on käyty hyvin vilkasta keskustelua sekä yleisön, että asiantuntijoiden kesken. Verkkolehtien keskustelupalstojen analysointi voisi olla myös yksi mahdollinen jatkotutkimuksen

kohde. Tällaisen tutkimuksen avulla olisi mielenkiintoista selvittää tarkemmin karppaukseen ja ravintorasvoihin keskittyneen julkisen keskustelujen eri osapuolien retorisen vaikuttamisen keinoja, mutta myös sitä, millä tavalla näissä foorumeissa rakennetaan terveyttä ja sairautta.

Toinen mieleeni noussut jatkotutkimuksen aihio koskee karppauksen puolestapuhujien ja terveysalan ammattilaisten pitämien blogien retoristen vaikuttamisen keinojen kartoitusta sekä niissä syntyviä terveyden puhetapoja. Näiden hyvinvoinnin ammattilaisten työnkuvaan kuuluu hyvin vahvasti myös alan kaupallinen puolensa, jolloin lukijoiden vakuuttaminen nousee entistä keskeisemmäksi päämääräksi blogien ulosantia mietittäessä.

## KIRJALLISUUS

Aarva, Pauliina (1991) Terveysvalistuksen kuvia ja mielikuvia: tutkimus terveysjulisteiden vastaanotosta. Acta Universitatis Tamperensis 328. Tampere: Tampereen yliopisto.

Alasuutari, Pertti (1999) Laadullinen tutkimus. Tampere: Vastapaino.

Antti Heikkilän terveysklubi (2012) [www.anttiheikkila.com](http://www.anttiheikkila.com) (käytetty 14.3.2013)

Arpo, Robert (2003) Kenen keskustelu, kenen kulttuuri? Internetin keskusteluryhmien konteksteista. Mediumi 2.2.

<http://www.m-cult.net/mediumi/article.html?articleId=226&page=1> (käytetty 8.4.2013)

Arpo, Robert (2005) Internetin keskustelukulttuurit: tutkimus Internet-keskusteluryhmien viesteissä rakentuvista puhetavoista, tulkinnoista ja tulkinnan kehyksistä kommunikaatioyhteiskunnassa. Joensuun yliopiston humanistisia julkaisuja 39. Joensuu: Joensuun yliopisto.

Atkins, Robert C. (1979) Tri Atkinsin dieettivallankumous: syökää hyvin ja pysykää solakkana. Helsinki: Otava.

Bauman, Zygmunt (1999) Sosiologinen ajattelu. Porvoo: WSOY.

Bauman, Zygmunt (2002) Notkea moderni. Jyväskylä: Gummerus.

Bell, David (2006) Science, technology and culture. Maidenhead: Open University Press.

Dahlqvist, Annika (2009) Karpin tapaan: tohtori Dahlqvistin opas parempaan terveyteen ja painonhallintaan. Helsinki: Readme.fi.



Dahlqvist, Annika (2010) *Karppaus: opas ja keittokirja*. Helsinki: Readme.fi.

Dr Annika Dahlqvists LCHF-blogg (2012) [www.annikadahlqvist.com](http://www.annikadahlqvist.com) (käytetty 22.11.2012)

Drake, Merja (2011) *Terveystiedon tuottajat ja hankkijat internetissä*. Jyväskylä studies in humanities 127. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Eenfeldt, Andreas (2011) *Ruokavallankumous. Vältä lisäaineita ja syö aitoa vähähiilihydraattista ruokaa!* Helsinki: A Bonnier Group Company.

Fairclough, Norman (1997) *Miten media puhuu*. Tampere: Vastapaino.

Fat in food and bodies (2013) <http://fatfoodbodies.wordpress.com/> (käytetty 12.4.2013)

Fogelholm, Mikael (2010) *Karppaus – tehokeino laihduttamiseen vai terveyttä vaarantavaa humpuukia?* <http://www.keventajat.fi/muut/karppaus-tehokeino-laihduttamiseen-vai-terveytta-vaarantavaa-humpuukia> (käytetty 15.3.2013)

Goldberg, Jeanne & Bucciarelli, Alia (2006) A Century of Low-Carbohydrate Diets. *Nutrition Today* 41 (3): 99 – 105.

Gunnarsson, Andreas & Elam, Mark (2012) Food Fight! The Swedish Low-Carb/High Fat (LCHF) Movement and the Turning of Science Popularisation Against the Scientist. *Science as Culture* 21 (3): 315 – 334.

Haapanen, Pirkko (1996) *Roomalaisten korkein taito: johdanto antiikin retoriikkaan*. Teoksessa: Palonen, Kari & Summa, Hilka (toim.) *Pelkkää retoriikkaa*. 23 – 50. Tampere: Vastapaino.

Hakala, Salli (2011) Notkistuva politiikka. Teoksessa: Kantola, Anu (toim.) Hetken hallitsijat. Julkinen elämä notkeassa yhteiskunnassa. 89 – 114. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Halava, Ilkka & Pantzar, Mika (2010) Kuluttajakansalaiset tulevat! Miksi työn johtaminen muuttuu? Helsinki: Taloustieto Oy. <http://www.eva.fi/wp-content/uploads/2010/06/Kuluttajakansalaiset.pdf> (käytetty 3.12.2012)

Hall, Stuart (1999) Identiteetti. Tampere: Vastapaino.

Hanhivaara, Jussi (31.8.2012) Ravitsemusprofessori: Karppauksen vaikutuksista odotettava lisätietoa. [http://yle.fi/uutiset/ravitsemusprofessori\\_karppauksen\\_vaikutuksista\\_odotettava\\_lisatietoa/6277564](http://yle.fi/uutiset/ravitsemusprofessori_karppauksen_vaikutuksista_odotettava_lisatietoa/6277564) (käytetty 15.3.2013)

Hatakka, Niko (2011) Journalismin perussuomalainen uudelleentulkinta sosiaalisessa mediassa. Teoksessa: Pernaa, Ville & Railo, Erkki (toim.) Jytty: eduskuntavaalien 2011 mediajulkisuus. 350 – 395. Turku: Kirja-Aurora, Turun yliopisto.

Hattunen, Annu (2012) Rhetorical battle on HIV/AIDS medivation in South Africa. Analysis of Dr. Matthias Rath's argumentation on micronutrients. Tiedeviestinnän pro gradu –tutkielma. Oulu: Oulun yliopisto.

Helsingin Sanomat (27.6.2012) Ruotsalais-amerikkalainen tutkimus varoittaa muotidieettien vaaroista. <http://www.hs.fi/ulkomaat/Ruotsalais-amerikkalainen+tutkimus+varoittaa+muotidieettien+vaaroista/a1305578163849> (käytetty 28.2.2013)

Highway to Health (1.7.2011) Varoitus VHH:n vaaroista: kilpirauhasongelmat. <http://all-nuts-in-a-case.blogspot.fi/2011/07/varoitus-vhhn-vaaroista.html> (käytetty 7.3.2013)

Hiilaritietoiset (2012) Blogistan ja foorumi ihmisille, jotka ovat ottaneet terveytensä omiin käsiinsä. <http://www.foorumi.info/hiilaritietoiset/> (käytetty 23.11.2012)

Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula (2000) Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Iltasanomat (7.8.2012) Karppileivät jäivät hyllyyn – nyt se buumi loppui?  
<http://www.iltasanomat.fi/kotimaa/art-1288490023648.html> (käytetty 11.3.2013)

Isoviita, Kikka (31.8.2012) Lääkäri Antti Heikkilä karppauskohusta: Törkeää manipulointia! <http://www.mtv3.fi/viihde/uutiset/muut.shtml/1608098/laakari-antti-heikkila-karppauskohusta-torkeaa-manipulointia> (Käytetty 7.11.2012)

Jokinen, Arja; Juhila, Kirsi & Suoninen, Eero (1993) Diskurssianalyysin aakkoset. Tampere: Vastapaino.

Jokinen, Arja; Juhila, Kirsi & Suoninen, Eero (1999) Diskurssianalyysi liikkeessä. Tampere: Vastapaino.

Jørgensen, Marianne W. & Phillips, Louise (2002) Discourse analysis as theory and method. London: Sage Publications.

Järvi, Ulla (2011) Media terveyden lähteillä: miten sairaus ja terveys rakentuvat 2000-luvun mediassa. Jyväskylä studies in humanities 150. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.

Kaija, Helena (2009) ”Jo se, että luet tätä kirjaa, on osoitus siitä, etteivät muut ruokavaliot toimi”. Vakuuttamisen keinoja muotidieetikirjoissa. Tiedeviestinnän pro gradu –tutkielma. Oulu: Oulun yliopisto.

Kantola, Anu (2011a) Johdanto: Notkistuva julkinen elämä. Teoksessa: Kantola, Anu (toim.) Hetken hallitsijat: Julkinen elämä notkeassa yhteiskunnassa. 11 – 16. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Kantola, Anu (2011b) Modernin julkisuuden teoria ja käytännöt. Teoksessa: Kantola, Anu (toim.) Hetken hallitsijat: Julkinen elämä notkeassa yhteiskunnassa. 17 – 41. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Karppaus.info (2012) Keskustelufoorumi. <http://karppaus.info/forum/> (käytetty 8.4.2013)

Karvonen, Erkki (2005) Johdatus viestintätieteisiin. Oppimateriaali verkossa. <http://viesverk.uta.fi/johdviest/johdatus.html> (käytetty 8.4.2013)

Karvonen, Martti J. (2009) Prehistory of the North Karelia Project. Teoksessa Puska, Pekka et. al. (toim.) The North Karelia Project: From North Karelia to National Action, 15 – 18. Helsinki: The National Institute for Health and Welfare (THL).

Keränen, Elina (2010) ”Taakasta rikkaudeksi.” Näkökulmia vapaaehtoiseen marginalisaatioon virallisesta suositusruokavaliosta poikkeavilla. Sosiaalipolitiikan pro gradu –tutkielma. Tampere: Tampereen yliopisto.

Kovanen, Petri; Strandberg, Timo & Huovinen, Maarit (2011) Totuus kolesterolista. Helsinki: WSOY.

Lehtonen, Mikko & Koivunen, Anu (2010) Kansalainen minä: Median ihannesubjektit ja suostumuksen tuottaminen. Teoksessa Pietikäinen, Petteri (toim.) Valta Suomessa. 229 – 250. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Mannermaa, Anna-Liisa (2012) Huuhaata ja vuoden sananvapaustekoja. Rokotusinfo ry:n sikainfluenssa- uutisointi internetissä vuosina 2009-2010. Tiedeviestinnän pro gradu –tutkielma. Oulu: Oulun yliopisto.

Martin, Emily (1998) Anthropology and the cultural study of science. *Science, Technology and Human* 23(1): 24 – 44.

Maula, Johanna (1996) Elintarvikkeiden kulutuserot Euroopassa ja USA:ssa 1961-1993. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus.

MTV3 (6.6.2012) Uudet ravitsemussuositukset julki – karppausta ei suositella.  
<http://www.mtv3.fi/makuja/uutiset.shtml/uudet-ravitsemussuositukset-julki---karppausta-ei-suositella?1561631> (käytetty 22.11.2012)

Niemi, Mari K. (2011) Timo Soini perussuomalaisen identiteetin isäntänä. Teoksessa: Perna, Ville & Railo, Erkki (toim.) Jytky: eduskuntavaalien 2011 mediajulkisuus. 324 – 349. Turku: Kirja-Aurora, Turun yliopisto.

Norden (5.6.2012) Uudet pohjoismaiset ravitsemussuositukset – huomio koko ruokavaliossa. Norden, Pohjoismaiden ministerineuvosto ja Pohjoismaiden neuvosto.  
<http://www.norden.org/fi/ajankohtaista/uutiset/uudet-pohjoismaiset-ravitsemussuositukset-2013-huomio-koko-ruokavaliossa> (käytetty 20.11.2012)

Pakarinen, Pertti (1983) Tri Pakarisen dieetti. Helsinki: Otava.

Pietilä, Veikko (2001) Yleisönososasto ja Internet keskusteluareenoina. *Tiedotustutkimus* 24(2): 18 – 33.

Pilke, Antti (27.9.2012) Karppaus rehevöittää Itämerta.  
[http://yle.fi/uutiset/karppaus\\_rehevoittaa\\_itamerta/6312780](http://yle.fi/uutiset/karppaus_rehevoittaa_itamerta/6312780) (käytetty 1.3.2013)

Potter, Jonathan & Wetherell, Margaret (1987) Discourse and social psychology: beyond attitudes and behaviour. London: Sage Publications.

Puska, Pekka (2002) Successful prevention of non-communicable diseases: 25 year experiences with North Karelia Project in Finland. *Public Health Medicine* 4(1): 5 – 7.

Puska, Pekka (2009) General discussion, recommendations and conclusions. Teoksessa: Puska, Pekka et. al. (toim.) The North Karelia Project: From North Karelia to National Action, 15 – 18. Helsinki: The National Institute for Health and Welfare (THL).

Ravnskov, Uffe (2006) Kolesterolimyytti. Helsinki: Rasalas.

Rekiaro, Ilkka; Rekiaro, Päivi & Nurmi, Timo (2007) *Sivistyssanat*. Helsinki: Gummerus.

Rheingold, Howard (1993) *The Virtual Community: homesteading on the electronic frontier*. Saatavilla osoitteessa: <http://www.rheingold.com/vc/book/> (käytetty 25.3.2013).

Saarinen, Kari (21.1.2013) Sompit puhuvat luonnollisten rasvojen puolesta. <http://shl.fi/2013/01/21/sompit-puhuvat-luonnollisten-rasvojen-puolesta/> (käytetty 5.4.2013)

Sanders, Teela (2005) Researching the Online Sex Work Community. In: Christine Hine (Ed.) *Virtual methods: issues in social research on the internet*. 67 – 80.

Sarja, Tiina (2012) *Ilmaisjakelulehti Magneettimedian vakuuttamisen keinot vaihtoehtoisissa tiedeartikkeleissa*. Oulu: Oulun yliopisto.

Sassi, Sinikka (2000) *Verkko kansalaisyhteiskunnan käytössä: tutkimus internetistä ja uusista politiikan muodoista*. Viestinnän julkaisuja 3. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Savolainen, Reijo (1996) Suurajot vai surmanajot? Internetin keskusteluryhmä keskustelee. *Tiedotustutkimus* 19(4): 48 – 65.

Savolainen, Reijo (1999) Kokemuksia keskusteluryhmistä: internetin keskusteluryhmät arkipäivän viestinnän ja tiedonhankinnan foorumeina. *Informaatiotutkimus* 18(1): 12-22. Saatavilla osoitteessa: <http://ojs.tsv.fi/index.php/inf/article/download/1581/1428> (käytetty 27.3.2013).

Savon Sanomat (10.7.2012) Tutkijat: Hiilihydraattien hyödyt unohtuvat liiaksi. <http://www.savonsanomat.fi/uutiset/kotimaa/tutkijat-hiilihydraattien-hyodyt-unohtuvat-liiaksi/1224808> (käytetty 5.3.2013)

Sillanpää, Merja (2000) Happamasta makeaan: Suomalaisen ruoka- ja tapakulttuurin kehitys. Vantaa: Hyvää Suomesta.

Sillanpää, Merja (2003) Nälästä runsauteen: suomalaisen ruokakulttuurin historiaa. Teoksessa: Mäkelä, Johanna; Palojoki, Päivi & Sillanpää, Merja (toim.) Ruisleivästä pestoon. Näkulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. 12 – 33. Helsinki: WSOY.

Sivistyssanakirja (2001) Helsinki: WSOY

Somppi, Taija & Somppi, Jani (2012) Parantavat rasvat. Helsinki: Gummerus.

Steinberg, Daniel (2007) Cholesterol Wars: The Sceptics vs the Preponderance of Evidence. Burlington, MA: Academic Press.

Suojanen, Auli (2003) Suomalaista ravitsemuspolitiikkaa vuosina 1939-1999. Bidrag till kännedom av Finlands natur och folk 157. Helsinki: Finska vetenskaps-societen – Suomen tiedeseura.

Suomalaiset ravitsemussuositukset: ravinto ja liikunta tasapainoon (2005) Julkaisija: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Helsinki: Edita.

Suomen kilpirauhasliitto Ry (2013)

<http://www.kilpirauhasliitto.fi/index.php/kilpirauhassairaudet/vajaatoiminta.html>

(käytetty 23.2.2013)

Suomen virallinen tilasto (SVT) (2012) Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö.

Helsinki: Tilastokeskus. <http://www.tilastokeskus.fi/til/sutivi/index.html> (käytetty

7.4.2013)

Tampereen yliopisto (2013) Terveysviestintä sosiaalisessa mediassa 2011-2015 – tutkimuksen www-sivut.

<http://www.uta.fi/cmt/tutkimus/comet/tutkimus/terveysviestinta.html> (käytetty

18.3.2013)

THL (31.8.2012) FINNRISKI 2012 –tutkimus: Väestön kolesterolitaso nousussa vuosikymmenien laskun jälkeen. [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/tiedote?id=30737](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tiedote?id=30737)

(Käytetty: 7.11.2012)

THL (17.9.2012) Puska kolesterolitason noususta: Karppaamisen ympärillä käyty

keskustelu hämmensi. [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/uutinen?id=30935](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/uutinen?id=30935) (käytetty

15.3.2013)

Tietysti.fi (23.1.2012) Uusi vuosi, kevyemmät eväät?

<http://www.aka.fi/fi/T/Tiedeuutiset2/Tieteen-ajankohtaisuuksia/Uusi-vuosi-kevyemmat-evaajat/?gclid=CLTM77Xj-bUCFSx7cAod9SoAjg> (käytetty 15.3.2013)

Torkkola, Sinikka (2002) Johdanto: näkökulmia terveystieteen teoriaan. Teoksessa: Torkkola, Sinikka (toim.) Terveystieteen teoria. 5 – 12. Helsinki: Tammi.

Torkkola, Sinikka (2008). Sairas juttu: tutkimus terveystieteen teoriasta ja sanomalehden sairaalasta. Media Studies. Tampere: Tampere University Press.



Turun Sanomat (7.8.2012) Karppileipä ei maistu suomalaisille.

<http://www.ts.fi/uutiset/kotimaa/376073/Karppileipa+ei+maistu+suomalaisille> (käytetty 11.3.2013)

Turun Sanomat (18.10.2012) Palkintoja ravitsemusasiantuntijoille.

<http://ruoka.ts.fi/uutiset/palkintoja-ravitsemusasiantuntijoille/> (käytetty 1.3.2013)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta (1.11.2012) Pohjoismaisten ravitsemussuositusten

luonnos julkisesti kommentoitavana. <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/> (käytetty 22.11.2012)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2012) Ravitsemussuositukset kuvaavat väestöjen ja ihmisryhmien energian ja ravintolähteiden tarvetta tai suositeltavaa saantia.

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/> (käytetty 22.11.2012)

Valtonen, Sanna (1998) Hyvä, paha media. Diskurssianalyysi kriittisen mediatutkimuksen menetelmänä. Teoksessa: Kantola, Anu; Moring, Inka & Väliverronen, Esa (toim.) Media-analyysi: tekstistä tulkintaan. 93 – 121. Helsinki: Helsingin yliopiston Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus.

Väliverronen, Esa (2007) Geenipuheen lupaus: biotekniikan tarinat mediassa. Viestinnän julkaisuja 13. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Väliverronen, Jari (2011) Kansalaisuus liikkeessä. Teoksessa: Kantola, Anu (toim.) Hetken hallitsijat: julkinen elämä notkeassa yhteiskunnassa. 142 – 163. Helsinki: Gaudeamus.

WHO (1998) Health Promotion Glossary.

[http://whqlibdoc.who.int/hq/1998/WHO\\_HPR\\_HEP\\_98.1.pdf](http://whqlibdoc.who.int/hq/1998/WHO_HPR_HEP_98.1.pdf) (käytetty 18.3.2013)

Wiio, Osmo A. & Puska, Pekka (1993) Terveysviestinnän opas. Helsinki: Otava.

Yle Elävä arkisto (10.5.1979) Rasvasota täydessä vauhdissa 1970-luvulla.

[http://yle.fi/elavaarkisto/artikkelit/rasvasota\\_taydessa\\_vauhdissa\\_1970-luvulla\\_30008.html#media=30017](http://yle.fi/elavaarkisto/artikkelit/rasvasota_taydessa_vauhdissa_1970-luvulla_30008.html#media=30017) (käytetty 21.11.2012)

Yle Elävä arkisto (13.9.2010) MOT: Rasvainen kupla.

[http://yle.fi/elavaarkisto/artikkelit/rasvainen\\_kupla\\_49385.html#media=49394](http://yle.fi/elavaarkisto/artikkelit/rasvainen_kupla_49385.html#media=49394) (käytetty 23.11.2012)

Yle Elävä arkisto (16.9.2010) A-talk: Voita pöytään!

[http://yle.fi/elavaarkisto/artikkelit/a-talk\\_voita\\_poytaan\\_49395.html#media=49402](http://yle.fi/elavaarkisto/artikkelit/a-talk_voita_poytaan_49395.html#media=49402) (käytetty 23.11.2012)

Ylen aamu-tv (14.9.2010) Onko viralliset ravitsemussuositukset jo vanhentuneet?

<http://areena.yle.fi/tv/1300451/> (käytetty 23.11.2012)

Yle uutiset (17.9.2010) Rasvasuosituksissa myös vaihtelua.

<http://areena.yle.fi/tv/1294187/> (käytetty 23.11.2012)

## LIITTEET

## Liite 1. Perkuulauta –ketjun ensimmäisen sivun viestiketjut 14.11.2012

14.11.2012

Näytä alue – Perkuulauta – karppaus.info :: keskustelufoorumi

Kotisivu	Foorumi	Reseptit	Painokampanja	ABC :: wiki	Laskutikku	Ruokakulma	Postikonttori
Kultakalat	Karppikauppa						



karppaus.info ::  
keskustelufoorumi  
uusymmärtämättömät

**Puolukkaosust: 303**  
jäsentä :: 437 kg

:: Jutustele karppi-chatissä ::  
Paikalla: (Siili), ipa,  
Janne\_K., jazzhole, lars,  
nöffeli, ook, Zee

**Karpeilla jatkoaikaa jo 360**  
vuotta



Kirjautu ulos [ Meamiina ] 0 uutta viestiä UKK Etsi Käyttäjät Omat asetukset Käyttäjryhmät

Viimeisin vierailu: Ma Marras 12, 2012 13:58

Tänään on Ke Marras 14, 2012 14:12

Näytä vastaamattomat viestit | Näytä aktiiviset viestiketjut

Näytä lukemattomat viestit | Näytä uudet viestit | Näytä omat viestit | Näytä kirjanmerkit

[Etusivu](#) » [Media](#) » [Perkuulauta](#)

Kaikki ajat ovat UTC + 2 tuntia

## Perkuulauta

Valvoja: moderaattorit

**uusiaihe** [Sivu 1/12](#) [ 559 viestiketjua ][Mene sivulle 1, 2, 3, 4, 5 .. 12](#) [Seuraava](#)[Seuraa aluetta](#)[Merkitse viestit luetuiksi](#)

Aiheet	Kirjoittaja	Vastaukset	Luettu	Uusin viesti
<b>Nyt kananmuna onkin taas vaarallinen...</b> [  Mene sivulle: 1, 2, 3, 4, 5 ]	mengele	67	4161	Ke Marras 14, 2012 11:56 <a href="#">Daliz</a> →
<b>Karppaaminen aiheuttaa diabetesta!</b>	piinastiina	7	556	Ma Marras 12, 2012 8:26 <a href="#">piinastiina</a> →
<b>Varoitus VHH:n vaaroista: kilpirauhasongelmat</b> [  Mene sivulle: 1 ... 5, 6, 7 ]	Fish	91	6307	Ma Marras 12, 2012 8:13 <a href="#">Ari</a> →
<b>IS 9.11.2012 "Karppaus vaarallista diabeetikoille!"</b> [  Mene sivulle: 1, 2 ]	batse	20	962	Su Marras 11, 2012 14:53 <a href="#">Kasari</a> →
<b>Ravitsemusasiantuntijapalkinto Fogelholmille ja 10k €</b>	De Lichious	11	805	La Loka 27, 2012 9:34 <a href="#">karpov</a> →
<b>"Mieluummin koripallon pelaamista kuin kuorolaulua"</b>	Hikikomori	1	205	Pe Loka 19, 2012 18:37 <a href="#">Brilla</a> →
<b>VHH ja Atkins jälleen tulijalla!!</b> [  Mene sivulle: 1, 2, 3, 4 ]	san martino	45	3352	Su Loka 14, 2012 16:27 <a href="#">outdraw</a> →
<b>Kylläisyshormoni voi paljastaa sairausriskin?</b>	Hikikomori	0	189	To Loka 11, 2012 9:29 <a href="#">Hikikomori</a> →
	Lumo	10	978	To Loka 11, 2012 8:54

14.11.2012

Näytä alue - Perkuulauta - karppaus.info :: keskustelufoorumi

	<b>Ls-ilm. karppaavasta lapsesta?</b>					<a href="#">Hikikomori</a> →
	<b>Iris Erlund</b>	<a href="#">Trilisser</a>	8	725	To Loka 04, 2012 20:08	<a href="#">Hikikomori</a> →
	<b>Karppaus rehevöittää Itämerä</b> [ <a href="#">Mene sivulle: 1, 2, 3, 4</a> ]	<a href="#">Kasari</a>	56	1416	Su Syys 30, 2012 11:31	<a href="#">JuhaNuha</a> →
	<b>Entisen nyrkkeilijän hutilyönti</b>	<a href="#">Hikikomori</a>	4	699	To Syys 20, 2012 19:54	<a href="#">Elka</a> →
	<b>THL: Karppauskeskustelu johtanut harhaan</b>	<a href="#">mikkelson</a>	2	816	Pe Elo 31, 2012 12:46	<a href="#">mikkelson</a> →
	<b>"Kananmunat lähes yhtä suuri terveysuhka kuin tupakka"</b>	<a href="#">Lumo</a>	1	473	Ti Elo 14, 2012 17:42	<a href="#">batse</a> →
	<b>sattuipa vaan silmiini tammonen</b>	<a href="#">kroohpyyh</a>	2	676	Ma Elo 13, 2012 10:56	<a href="#">riinuliinu</a> →
	<b>SLV jatkaa propagandasotaansa</b>	<a href="#">Hikikomori</a>	0	464	Su Elo 05, 2012 14:41	<a href="#">Hikikomori</a> →
	<b>HS syyttää rasvaa lasten DB2:sta</b>	<a href="#">Hiikikomori</a>	10	977	La Elo 04, 2012 9:25	<a href="#">diesel</a> →
	<b>Tutkijat: Hiilihydraattien hyödyt unohtuvat liiaksi</b> [ <a href="#">Mene sivulle: 1, 2, 3, 4, 5</a> ]	<a href="#">blackdiamond</a>	70	2163	To Elo 02, 2012 16:50	<a href="#">Hikikomori</a> →
	<b>IL: Laihduitko, vaikka söit hiilareita?</b>	<a href="#">rasvamaksa</a>	6	1070	Ma Heinä 23, 2012 7:55	<a href="#">Uljanov</a> →
	<b>Kovat rasvat aiheuttavat tulehduksen</b>	<a href="#">Konnasintti</a>	0	470	Ti Heinä 17, 2012 9:50	<a href="#">Konnasintti</a> →
	<b>Jone Nikula ei voi sietää.....</b> [ <a href="#">Mene sivulle: 1 ... 4, 5, 6</a> ]	<a href="#">pyöriäinen</a>	89	5199	Su Heinä 15, 2012 11:31	<a href="#">heradi</a> →
	<b>TS 10.7.:hiilihydraatteja ei yleensä tarvitse rajoittaa</b> [ <a href="#">Mene sivulle: 1, 2</a> ]	<a href="#">Daliz</a>	17	696	Ti Heinä 10, 2012 19:58	<a href="#">Elka</a> →
	<b>Auringonkukkaöljy hakkaa voin?</b> [ <a href="#">Mene sivulle: 1, 2, 3, 4, 5</a> ]	<a href="#">Mirka</a>	63	3036	Ma Heinä 09, 2012 16:42	<a href="#">Konnasintti</a> →
	<b>Rasvaoppia leikin muodossa</b> [ <a href="#">Mene sivulle: 1, 2</a> ]	<a href="#">Jurpolukki</a>	26	1183	La Heinä 07, 2012 16:32	<a href="#">Ankula</a> →
	<b>Karppaus suurentaa sydänriskejä?</b>	<a href="#">jazzhole</a>	9	768	Pe Heinä 06, 2012 21:20	<a href="#">batse</a> →
	<b>Myös Atkinsin sydän pysähtyi ruokavalion seurauksena?</b>	<a href="#">vastarannankarppi</a>	7	599	Ti Heinä 03, 2012 11:22	<a href="#">diesel</a> →
	<b>Taas sydäntaudeista HS 27.6.</b>	<a href="#">Sela</a>	1	457	Ke Kesä 27, 2012 10:15	<a href="#">chiman</a> →
	<b>Kummallinen Länsipohja-tutkimus</b>	<a href="#">Hikikomori</a>	3	404	Ti Kesä 26, 2012 11:07	<a href="#">jojoko</a> →
	<b>Fleksaus - ja taas pitäis unohtaa karppaus...</b> [ <a href="#">Mene sivulle: 1, 2, 3</a> ]	<a href="#">Kukkopilli</a>	31	1615	Ma Kesä 18, 2012 7:40	<a href="#">Uljanov</a> →
	<b>Diabetesliitto: Käypä hoito - suositus päivitetty</b> [ <a href="#">Mene sivulle: 1, 2</a> ]	<a href="#">mengele</a>	26	3622	Ma Huhti 30, 2012 17:18	<a href="#">Hikikomori</a> →
	<b>Radiosta kuultua</b>	<a href="#">suopursu</a>	6	835	Pe Huhti 27, 2012 10:53	<a href="#">pönkerö</a> →
	<b>vierailulla kuultua</b>	<a href="#">Jurpolukki</a>	0	661	Su Huhti 22, 2012 17:55	<a href="#">Jurpolukki</a> →

14.11.2012

Näytä alue - Perkuulauta - karppaus.info :: keskustelufoorumi

	<b>Hiilarit nostavat diabetesriskiä</b> Oli:Hiilarit pienentää	Ojis	9	1577	Pe Huhti 20, 2012 18:08 suopursu 
	<b>Lihalla suurempi vaikutus insuliiniin kuin pastalla</b> [  Mene sivulle: 1, 2, 3, 4 ]	kobolt	48	3356	Ma Huhti 16, 2012 9:57 kobolt 
	<b>sydänmerkki hyvästä vai pahasta?</b>	Jurpolukki	14	682	Ma Huhti 16, 2012 7:19 KristiinaT 
	<b>Kultainen keittokirja vuodelta 1962</b>	Jurpolukki	1	435	Ke Huhti 11, 2012 13:13 Hikikomori 
	<b>Kuopiossa ylistetään ruisleipää</b> [  Mene sivulle: 1, 2, 3 ]	Daliz	36	1874	Su Huhti 01, 2012 17:09 JariJ 
	<b>Yhden karppaajan "kauhukokemukset"</b>	Hikikomori	1	1009	La Maalis 24, 2012 10:20 riisi 
	<b>Miksi he raivoavat karppaukselle?</b>	Hikikomori	1	711	La Maalis 24, 2012 9:19 Zee 
	<b>THL: Ruuan terveellisyys unohtuu valtaosassa laitosruokahank</b> [  Mene sivulle: 1, 2 ]	Kirsikka68	27	3074	Pe Maalis 23, 2012 22:55 Mässi 
	<b>Elintarvikevirastolta vaaditaan oikaisua</b>	Hikikomori	1	603	To Maalis 22, 2012 13:50 Hikikomori 
	<b>Expressenin naurettava spermavaroitus</b>	Hikikomori	1	426	Ti Maalis 20, 2012 10:38 iso isä 
	<b>HS: Hyvät hiilihydraatit hillitsevät tulehdusta ylipainoisil</b> [  Mene sivulle: 1, 2, 3 ]	meli	33	1992	Ma Maalis 19, 2012 20:04 Konnasintti 
	<b>LCHF saatava kuriin!</b>	Kasari	5	1004	Ke Maalis 14, 2012 9:09 Hikikomori 
	<b>Pupputkimuksia liukuhinnalta</b>	Hikikomori	0	333	Ti Maalis 13, 2012 19:11 Hikikomori 
	<b>Pizzastipendi</b>	Kasari	0	376	Pe Maalis 09, 2012 19:53 Kasari 
	<b>Ei onnistu! Vastustamisen kulttuurihistoria by Ari Turunen</b>	Master of Madness	14	793	Pe Maalis 09, 2012 11:08 Uljanov 
	<b>Puska: Eläinrasva ei ole muuttunut terveelliseksi</b> [  Mene sivulle: 1 ... 13, 14, 15 ]	Daliz	215	6749	Ma Maalis 05, 2012 10:01 Ronja-Aliisa 
	<b>Pelkkää kovaa eli tyydytynyttä rasvaa...näin kertoo Terve24</b>	Jurpolukki	1	558	Ti Helmi 28, 2012 1:09 Hikikomori 
	<b>Eläinperäinen omega-3, kolesteroli ja naisten aivohalvaukset</b>	Reipas	5	695	Su Helmi 26, 2012 20:37 Mohmelo 

Näytä aiheet ajalta:     

Sivu 1/12 [ 559 viestiketjua ]

[Mene sivulle 1, 2, 3, 4, 5 ... 12](#) [Seuraava](#)[Etusivu](#) » [Media](#) » [Perkuulauta](#)

Kaikki ajat ovat UTC + 2 tuntia

Läsnäolijat

Käyttäjää lukemassa tätä aluetta: Meamiina ja 1 vierailijaa

14.11.2012

Näytä alue - Perkuulauta - karppaus.info :: keskustelufoorumi

 Lukemattomat viestit Ei lukemattomia viestejä Tiedote

Voit kirjoittaa uusia viestejä

 Lukemattomia viestejä [ Suosittu ] Ei lukemattomia viestejä [ Suosittu ] Pysyvä

Voit vastata viestiketjuihin

 Lukemattomia viestejä [ Lukittu ] Ei lukemattomia viestejä [ Lukittu ] Siirretty viestiketju

Voit muokata omia viestejasi

Voit poistaa omat viestisi  
Et voi lähettää liitetiedostoja.Etsi tätä: 

Suorita

Hyppää: 

Suorita

Powered by phpBB® Forum Software © phpBB Group  
Käännös, Lurtinen, [www.phpbbsuomi.com](http://www.phpbbsuomi.com)

## Liite 2. Lehdet, TV- ja radio –ketjun ensimmäisen sivun viestiketjut 8.1.2013

8.1.2013

Näytä alue – Lehdet, TV &amp; radio – karppaus.info :: keskustelufoorumi

Kotisivu	Foorumi	Reseptit	Painokampanja	ABC :: wiki	Laskutikku	Ruokakulma	Postikonttori
Kultakalat	Karppikauppa						



karppaus.info ::  
keskustelufoorumi  
uusymmärtämättömät

100: 202 jäsentä

:: Jutustele karppi-chatissä ::  
Paikalla: (PG\_suih),  
(qq^way), (Siili), (wook),  
ipa, Janne\_K., jazzhole,  
nupautus, Zee

karppaus.info:n  
joulupatapottiin kertyi 850 e



[Kirjautu ulos \[ Meamiina \]](#) [0 uutta viestiä](#) [UKK](#) [Etsi](#) [Käyttäjät](#) [Omat asetukset](#) [Käyttäjryhmät](#)

Viimeisin vierailu: Ma Tammi 07, 2013 13:09

Tänään on Ti Tammi 08, 2013 11:56

[Näytä vastaamattomat viestit](#) | [Näytä aktiiviset viestiketjut](#)

[Näytä lukemattomat viestit](#) | [Näytä uudet viestit](#) | [Näytä omat viestit](#) | [Näytä kirjanmerkit](#)

[Etusivu](#) » [Media](#) » [Lehdet, TV & radio](#)

Kaikki ajat ovat UTC + 2 tuntia

## Lehdet, TV & radio

Valvoja: moderaattorit

[uusiaihe](#) **Sivu 1/52** [ 2565 viestiketjua ]

[Mene sivulle 1, 2, 3, 4, 5 .. 52 Seuraava](#)

[Seuraa aluetta](#)

[Merkitse viestit luetuiksi](#)

	Aiheet	Kirjoittaja	Vastaukset	Luettu	Uusin viesti
Tiedotteet					
	<b>Älä kirjoita tänne virallisterveelistä propagandaa!</b>	Cockton	4	7783	Su Marras 25, 2012 10:11 <a href="#">chiman</a> →
Aiheet					
	<b>IS: Nuori mies pudotti 66 kiloa – uskomaton muutos!</b>	jojoko	0	6	Ti Tammi 08, 2013 11:53 <a href="#">jojoko</a> →
	<b>Alzheimer paranee kookosöljyllä, ja ketoaineilla</b>	siriuslainen	0	45	Ti Tammi 08, 2013 10:58 <a href="#">siriuslainen</a> →
	<b>Painavaa asiaa Teemalla</b> [ <a href="#">Mene sivulle: 1, 2</a> ]	karppis	18	889	Su Tammi 06, 2013 20:15 <a href="#">Hikikomori</a> →
	<b>Karppileipä ei maistu suomalaisille TS/IS 07.08.2012</b> [ <a href="#">Mene sivulle: 1 ... 7, 8, 9</a> ]	Zee	132	4148	Su Tammi 06, 2013 15:57 <a href="#">suopursu</a> →
	<b>IL 3.1.12: Näin Ville pudotti 64 kiloa!</b> [ <a href="#">Mene sivulle: 1, 2</a> ]	diesel	21	824	Su Tammi 06, 2013 14:02 <a href="#">batse</a> →
	<b>Siirretty: Kuka ottaa vastuun karppaamisesta johtuvista kuolemista</b> [ <a href="#">Mene sivulle: 1, 2</a> ]	mengele	28	1188	Ma Tammi 07, 2013 21:04 <a href="#">Hikikomori</a> →

8.1.2013

Näytä alue - Lehdet, TV &amp; radio - karppaus.info :: keskustelufoorumi

	<b>Runners World: Pastatankkauksen isä ryhtyi karppaamaan</b> [  Mene sivulle: 1, 2 ]	Hikikomori	27	2869	La Tammi 05, 2013 17:32 <a href="#">Brilla</a> ➔
	<b>Laihdutusmuodonmuutos TV:ssä! -liikkumalla ja vähärasvaisena</b>	HarriLapinoja	7	533	Pe Tammi 04, 2013 12:37 <a href="#">Uljanov</a> ➔
	<b>Vuoden 2012 paleo- ja vhh- uutisotsikot</b>	Hikikomori	0	164	To Tammi 03, 2013 1:36 <a href="#">Hikikomori</a> ➔
	<b>Guardian: Miksi ruokamme tekee meistä lihavia</b>	Hikikomori	5	1556	Ke Tammi 02, 2013 19:20 <a href="#">Hikikomori</a> ➔
	<b>Expressenin LCHF-liite</b>	Hikikomori	11	672	Ke Tammi 02, 2013 18:14 <a href="#">Ronja-Aliisa</a> ➔
	<b>Ilona &amp; hyvä olo 1/2013: Nyt tulee järkkikarppaus</b>	batse	3	358	Ke Tammi 02, 2013 18:11 <a href="#">Ronja-Aliisa</a> ➔
	<b>Hys hys Raakel Lignellin laihtumistavasta</b> [  Mene sivulle: 1, 2, 3 ]	1Eija	32	2331	Ke Tammi 02, 2013 16:31 <a href="#">Kirimirri</a> ➔
	<b>Venäläinen avaruusdieetti lähes LCHF:ää</b> [  Mene sivulle: 1, 2 ]	Hikikomori	16	493	Ma Joulu 31, 2012 19:59 <a href="#">Hikikomori</a> ➔
	<b>YLEfemmalla juuri nyt Tanskalainen dokumentti</b>	Bloody Mary	6	1118	La Joulu 29, 2012 20:25 <a href="#">Kasari</a> ➔
	<b>➔ D-vitamiinivalmisteissa ei välttämättä lainkaan D- vitamiinia</b> [  Mene sivulle: 1 ... 14, 15, 16 ]	Hurmuri	239	8630	La Joulu 29, 2012 13:32 <a href="#">Hikikomori</a> ➔
	<b>➔ Ketoosilla eroon syövästä</b> [  Mene sivulle: 1, 2 ]	siriuslainen	19	1330	Pe Joulu 21, 2012 7:56 <a href="#">els</a> ➔
	<b>➔ Professori puhui taas puuta heinää LCHF:stä SVT:ssä</b>	Hikikomori	2	488	To Joulu 20, 2012 13:52 <a href="#">Hikikomori</a> ➔
	<b>➔ Aamulehti: kananmuna voi sittenkin olla terveellistä</b> [  Mene sivulle: 1, 2 ]	patalaiska	28	1676	Ke Joulu 19, 2012 8:13 <a href="#">Ronja-Aliisa</a> ➔
	<b>➔ Prisma: totuus kuntoilusta</b>	FatFan	3	521	Ma Joulu 17, 2012 14:48 <a href="#">Hikikomori</a> ➔
	<b>➔ LCHF-magasinet</b> [  Mene sivulle: 1, 2, 3 ]	raamanni	31	2006	Ke Joulu 12, 2012 10:48 <a href="#">P Lihansyöjä</a> ➔
	<b>➔ LCHF-ravintoneuvoja Cecilia Blidö STV4:llä</b>	Hikikomori	3	234	Ti Joulu 11, 2012 20:31 <a href="#">Elka</a> ➔
	<b>Siirretty: PRISMA: totuus liikunnasta</b>	Bloody Mary	13	487	La Joulu 15, 2012 8:20 <a href="#">mummeli</a> ➔
	<b>➔ Uudehko LCHF lehti ruotsiksi</b>	siriuslainen	1	173	Su Joulu 09, 2012 18:39 <a href="#">nirri</a> ➔
	<b>➔ Typerä karppijuttuja mediassa</b> [  Mene sivulle: 1 ... 28, 29, 30 ]	kurja	439	23389	Pe Joulu 07, 2012 20:19 <a href="#">artoheikki</a> ➔
	<b>➔ Prisma: Hyviä uutisia ruuasta</b>	Uljanov	1	616	To Joulu 06, 2012 18:47 <a href="#">HarriLapinoja</a> ➔
	<b>➔ IL 1.12.12: Näin karppaus muutti elämäni</b> [  Mene sivulle: 1, 2 ]	-nemo-	24	1544	To Joulu 06, 2012 10:45 <a href="#">pönkerö</a> ➔



8.1.2013

Näytä alue - Lehdet, TV &amp; radio - karppaus.info :: keskustelufoorumi

	<b>➔ Syö rasvaa aamulla – älä illalla</b> [  Mene sivulle: 1, 2 ]	Tupuna61	16	1559	Ke Joulu 05, 2012 17:12 moi ➔
	<b>➔ Ruoka-Asiaa Femmalla</b>	Hikikomori	4	408	Ti Joulu 04, 2012 9:27 Hikikomori ➔
	<b>➔ Aftonbladet "terveellisten" ruokien sokeriansoista</b>	Hikikomori	0	247	Ma Joulu 03, 2012 19:58 Hikikomori ➔
	<b>➔ Siirretty: IS: 6 kiloa 12 päivässä-mies söi pelkkää perunaa ja laihtui!</b> [  Mene sivulle: 1, 2 ]	smegmake	22	1472	Pe Joulu 21, 2012 15:35 pönkerö ➔
	<b>➔ Expressen: Laihdu 5 kiloa kuukaudessa LCHF:llä</b>	Hikikomori	4	404	La Joulu 01, 2012 19:05 Uljanov ➔
	<b>➔ Vhh ja diabetes: Paradigman muutos tapahtumassa Norjassa</b>	Hikikomori	7	573	Pe Marras 30, 2012 21:37 mlv ➔
	<b>➔ Kauraa</b> [  Mene sivulle: 1, 2, 3 ]	kokeileva karppi	37	1574	Pe Marras 30, 2012 11:35 rysky ➔
	<b>➔ IL kysely – onko tullut terveystoimelmia?</b>	Mariann	4	404	Pe Marras 30, 2012 7:49 kurja ➔
	<b>➔ Ketoaineita sisältävä laihtusjuoma :)</b>	siriuslainen	8	460	To Marras 29, 2012 22:34 Hikikomori ➔
	<b>➔ LCHF ja diabetes – Ruotsin TV2:n loistava tiedeohjelma</b>	Hikikomori	10	609	Ke Marras 28, 2012 16:42 pönkerö ➔
	<b>➔ Siirretty: Aamulehti: Limsanjuonti lisää ärhäkästä eturauhassyöpää</b>	patalaiska	0	210	Ke Marras 28, 2012 0:39 patalaiska ➔
	<b>➔ Karppaava perhe Ruotsin TV3:ssa ja vt-hampaissa</b>	Hikikomori	7	529	Ti Marras 27, 2012 12:31 Hikikomori ➔
	<b>➔ Pekka Puska väittää, että ravintokeskusteluun ei aihtetta!</b> [  Mene sivulle: 1, 2, 3 ]	HarriLapinoja	31	1555	Ti Marras 27, 2012 11:06 Uljanov ➔
	<b>➔ Siirretty: Pekka Puska: Lama-aikana elettiin terveellisemmin</b> [  Mene sivulle: 1, 2 ]	Jurpolukki	21	1483	Ke Marras 28, 2012 7:11 Konnasintti ➔
	<b>➔ Yllätyskokin karppausjakso 20.11.2012</b> [  Mene sivulle: 1, 2 ]	Pirjo_Y	15	1018	La Marras 24, 2012 19:30 jontriple ➔
	<b>➔ Se siitä karppauksesta!</b> [  Mene sivulle: 1 ... 7, 8, 9 ]	jazzhole	123	3230	La Marras 24, 2012 17:22 Mirka ➔
	<b>➔ Siirretty: Juuri nyt Fogelholm Radio Novalla...</b>	Ojis	3	241	La Marras 24, 2012 14:33 Ojis ➔
	<b>➔ Siirretty: Sukula saa rasvasokin</b> [  Mene sivulle: 1, 2, 3 ]	Hikikomori	36	1791	La Marras 24, 2012 0:20 Mimmimakia ➔
	<b>➔ Rasvavero poistuu Tanskassa – kansa ei laihtunut</b>	Jurpolukki	9	921	Pe Marras 23, 2012 15:07 Jurpolukki ➔
	<b>➔ peloitteleva kovillarasvoilla ja myös kolesterolista..</b>	Jurpolukki	1	349	Pe Marras 23, 2012 14:00 jussi ➔
	<b>➔ Uusi LCHF-lehti aloittaa Ruotsissa</b>	Hikikomori	16	1114	To Marras 22, 2012 12:43 Kirrimirri ➔

8.1.2013

Näytä alue - Lehdet, TV &amp; radio - karppaus.info :: keskustelufoorumi

[ [Mene sivulle: 1, 2](#) ]

- |   |   |            |   |     |   |
|---|---|------------|---|-----|---|
|  | <b>Maitotuotteissa rasvaisempi suunta (oli lieveilmiö?)</b>         | Jurpolukki | 7 | 796 | Ke Marras 21, 2012 11:11<br>Mimmimakia <a href="#">→</a>  |
|  | <b>Siirretty: Australiassa raju mainos lasten ylipainoa vastaan</b> | Lupita     | 1 | 243 | Ke Marras 14, 2012 20:26<br>Bloody Mary <a href="#">→</a> |

Näytä aiheet ajalta:  Järjestä    **Sivu 1/52** [ 2565 viestiketjua ][Mene sivulle 1, 2, 3, 4, 5 ... 52](#) [Seuraava](#)[Etusivu](#) » [Media](#) » [Lehdet, TV & radio](#)

Kaikki ajat ovat UTC + 2 tuntia

**Läsnäolijat**Käyttäjiä lukemassa tätä aluetta: [jojoko](#), [Meamiina](#) ja 4 vierailijaa Lukemattomat viestit Ei lukemattomia viestejä Tiedote**Voit kirjoittaa uusia viestejä** Lukemattomia viestejä [ Suosittu ] Ei lukemattomia viestejä [ Suosittu ] Pysyvä**Voit vastata viestiketjuihin**  
**Voit muokata omia viestejäsi** Lukemattomia viestejä [ Lukittu ] Ei lukemattomia viestejä [ Lukittu ] Siirretty viestiketju**Voit poistaa omat viestisi**  
**Et voi lähettää liitetiedostoja.**Etsi tätä:  Hyppää:  Powered by [phpBB® Forum Software](#) © [phpBB Group](#)  
Käännös, Lurtinen, [www.phpbbsuomi.com](#)