

Tieteellistettyä syömistä ja tuotteistettua terveellisyyttä

MARI NIVA – JOHANNA MÄKELÄ

Johdanto

”Sydämen terveydeksi. Evolus hapatetun maitojuoman verenpainetta alentava vaikutus perustuu maidon proteiinista saatuihin peptideihin. Maidon kaseiinista pystytään tiettyillä maitohappobakteereilla hapattamalla tuottamaan bioaktiivisia tripeptidejä, joilla on verenpainetta alentava vaikutus. Peptidit syntyvät *L. helveticus*-bakteerin hajottaessa kaseiinia. Hapattaminen on normaali meijeriprosessi ja *L. helveticus* on normaali juuston valmistuksessa käytetty bakteeri. Evolus hapatettujen maitojuomien teho on osoitettu kliinisissä tutkimuksissa ja vaikutusmekanismia tutkittu kokeellisissa töissä.” (Valion Internet-sivut 20.1.2004.)

Ihmiset ovat jo vuosituhansia uskoneet ruoka-ainneiden vaikuttavan terveyteen. Eri kulttuureissa uskomukset ovat saaneet erilaisia muotoja, mutta periaate on ollut sama: ruoka on paitsi elinvoiman lähde myös lääkettä. 2000-luvulla kehitetään biolääketieteen ja teknologian avulla funktionaaliseksi tai terveysvaikutteisiksi kutsuttuja elintarvikkeita, joiden vaikutuksia arvioidaan mittauksin ja tutkitaan kliinisesti. Terveysvaikutteiset elintarvikkeet tulivat Suomessa tunnetuiksi 1990-luvulla, kun markkinoille ilmestyi ”elimistön konnat kuriin” laittavia pelastajabakteerijuomia ja kolesterolia alentavia leivänpäällysliveitteitä. Funktionaalisen elintarvikkeen yksiselitteinen määrittely on hankalaa, mutta yleensä niillä tarkoitetaan tuotteita, jotka edistävät terveyttä ja hyvinvointia tai jopa vähentävät riskiä sairastua tiettyyn tautiin (ks. esim. Diplock & al. 1999).

Funktionaaliset elintarvikkeet ovat ristiriitainen ilmiö. Niihin sisältyy suuria odotuksia, mutta ne myös poikkeavat monin tavoin tavanomai-

sesta ruoasta. Tuotteiden täsmäterveyspoikkeaa perinteisestä ruoan terveellisyyksäilyksestä, jonka ytimessä ovat ruokavalion kokonaisuus ja monipuolisuus. Ne ovat teknologisia, varta vasten terveysvaikutteisiksi kehitettyjä tuotteita, jotka asettuvat vastakkain ”luonnollisen” terveellisyyden ideaalin kanssa. Artikkelimme lähtökoh- ta on, että funktionaaliset elintarvikkeet eivät asetu osaksi arkista syömistä samalla tavoin kuin tavanomaiset elintarvikkeet. Niiden kiistanalainen luonne edellyttää toisenlaista haltuunoton prosessia, jossa terveysvaikutteisuus saa merkityksensä. Haltuunotolla tarkoitamme sitä, kuinka yhtäältä terveysvaikutteisuuden idea omaksutaan ja mahdollisesti hyväksytään ja kuinka toisaalta funktionaalaisia elintarvikkeita käytetään ja otetaan osaksi omia syömistä tapoja (vrt. Miller 1997; Dant & Martin 2001).

Teknologian tutkijat ovat käyttäneet teknologian juurtumisesta arkeen käsitteitä ”kesyntyminen” (Pantzar 1996) tai ”kotiutuminen” (esim. Lie & Sørensen 1996; Lehtonen 2003). Uudet teknologiat vaativat kesyttämisen prosessin, jotta ne voisivat asettua ihmisten arkeen. Innovaatiot herättävät innostusta ja suuria odotuksia, mutta myös vastarintaa. Ne onnistuvat saamaan paikan arjessa vain, jos ne kytkeytyvät olemassa oleviin ajatuksellisiin ja toiminnallisiin rakenteisiin. Samalla ne muokkaavat arkea ja sen rutiineja. (Pantzar 1996.) Terveysvaikutteisiin elintarvikkeisiin sovellettuna tämä merkitsee sitä, että niiden haltuunotto edellyttää tuotteiden kesyttämistä sellaisiksi, että ihmiset ovat kulttuurisesti valmiita vastaanottamaan ne. Käytämme tässä haltuunottoa ja kesyttämistä eri merkityksissä. Edellinen viittaa kuluttajiin ja heidän tapoihinsa vastaanottaa uusia tuotteita. Jälkimmäisellä tarkoitamme koko sitä prosessia, jossa materiaasta muokataan tie-

Tämä artikkeli on kirjoitettu Suomen Akatemian (rahoituspäättökset n:o 205118 ja n:o 206438) ja Kuluttajatutkimuskeskuksen rahoituksella.

don ja teknologian avulla uusia tuotteita kuluttajien ruokapöytiin.

Tarkastelemme artikkelissamme funktionaalisten elintarvikkeiden haltuunoton ehtoja ja edellytyksiä. Käsittelemme aluksi terveellisen ruoan hyödykkeistymistä tuotteiksi ja terveysvaikutteisten elintarvikkeiden kehittämisen perusteluita ja kritiikkiä. Sitten erittelemme empiiriseen aineistoon tukeutuen, miten kuluttajat ottavat haltuun terveysvaikutteisia elintarvikkeita ja millainen merkitys luottamuksella on tässä prosessissa. Tämän jälkeen tarkastelemme, miten täsmäterveellisyys, teknologia ja tiede voidaan ”kesyttää” tuotteiksi, jotka herättävät kiinnostusta ja löytävät käyttäjänsä. Lopuksi pohdimme arkitietoa terveellisestä syömisestä ja sen suhdetta terveyttä edistäviin täsmätuotteisiin ja biotieteiden tulevaisuuden visioon, perimän mukaan räätälöityihin ruokavalioihin.

Hyödykkeistynyt terveellisyys

”Hartwall Fenix Brisk on piristävä juoma, joka virkistää arjessa, auttaa jaksamaan ja sopii esimerkiksi kahvin sijasta. Se sisältää C-vitamiinia, kofeiinia, ginsengin sekä guar-kuitua, joka pitää iltapäivänälän kurissa. – Vahvistava Hartwall Fenix Core on kirpeän raikas ja vähäkalorinen hyvinvointijuoma, joka vahvistaa koko kehoa. Appelsiinin, greipin ja seljan makuinen hyvinvointijuoma sisältää mm. B6-vitamiinia, kalsiumia ja C-vitamiinia. – Tuoteperheen uusin jäsen, Hartwall Fenix Fit, on herkullisen raikas, vähäkalorinen hyvinvointijuoma, joka pitää kehon kuosissaan. Makeanälkää hillitsevä juoma sisältää C-vitamiinia, sitriiniä, kromia, magnesiumia ja viininlehtiutetta.” (Hartwallin tiedote 15.1.2004 otsikolla ”Hartwall Fenix -hyvinvointijuomilla uudet nimet”).

Ravitsemus-, lääke- ja biotieteiden viime vuosikymmeninä tuottama tieto ravinnon ja terveyden välisistä yhteyksistä on osaltaan vaikuttanut siihen, että ruoasta ja syömisestä käytävän keskustelun viitekehikseksi ovat vakiintuneet terveys ja terveellisyys. Ravintoa koskeva tieto lisääntyy ja tarkentuu yhä yksityiskohtaisempiin kysymyksiin. Terveellinen syöminen on median vakioaihe, ja sitä koskevalta tiedolta on vaikea välttyä.

Samalla terveellisyys hyödykkeistyy ja kaupallistuu (Nettleton 1997; Warde 1997). Niin ruoan kuin liikunnan alalla erilaiset hyvinvointia edistävät tuotteet kasvattavat markkinoitaan. Anthony Giddensin (1991) mukaan onkin paradoksaalista, että kulutusta yhdenmukaistavasta hyödykkeistymisestä on tullut osa refleksiivistä itsen projektia ja elämäntyylien muotoutumista. Tuot-

teet muokkaavat kulutuksen käytänteitä ja mahdollistavat erilaisia terveyden edistämisen tapoja. Ruoan hyödykkeistyminen ei tietenkään ole uutta markkinataloudessa. Helppous ja nopeus tuotteistetaan valmisaterioiksi ja puolivalmisteiksi, luonnollisuus luomutuotteiksi, eettisyys reiluksi kaupaksi.

Terveellisyyden laajamittainen hyödykkeistyminen alkoi muutama vuosikymmen sitten kevyiden ja vähärasvaisten elintarvikkeiden tullessa markkinoille. Funktionaaliset elintarvikkeet voidaan nähdä tämän kehityskulun uusimpana vaiheena, mutta niihin sisältyy myös uusi ulottuvuus: tuotteistamisen kohteena on paitsi terveellisyys myös tiede. Aikaisemmin tiede on tullut osaksi syömistä ravitsemussuosituksina, joissa korostetaan ruokavalion kokonaisuutta. Nyt tieteellinen tieto kiteytyy ja saa uuden, konkreettisen muodon funktionaalisisissa elintarvikkeissa. Niissä ravintoa ja terveyttä koskeva tieteellinen tieto on tuotteistettu käyttäjäkunnalle, jonka otaksutaan olevan kiinnostunut terveytensä edistämistä tuotemarkkinoiden tarjoamin keinoin.

Funktionaalisten elintarvikkeiden tarpeellisuutta on biotieteiden ja teollisuuden piirissä perusteltu sekä rakenteellisilla että yksilöllisillä syillä. Näkökulmat vaihtelevat ja sekoittuvat. Erityisesti on korostettu kuluttajien kasvavaa kiinnostusta terveellistä syömistä kohtaan. Tuotekehityksen alkuunpanijan rooliin asetetaan kuluttaja: halu syödä terveellisesti luo kysyntää, johon elintarviketeollisuus pyrkii kuluttajalähtöisesti vastaamaan. Toiseksi painotetaan tieteellistä ja teknologista kehitystä: tieto ravinnon ainesosista ja terveydestä sekä kehittyvät prosessointiteknologiat mahdollistavat uudenlaiset elintarvikkeet. (Esim. Richardson 1996; Milner 2002.)

Kolmantena perusteluna ovat taloudelliset syyt, jotka kehystävät yleisemminkin terveydestä käytävää keskustelua. Väestön ikääntymisen ja kroonisten sairauksien yleistymisen odotetaan kasvattavan räjähdysmäisesti yhteiskunnan terveydenhoitomenoja. Siksi yksilö on vastuussa terveydestään paitsi itselleen myös kansantaloudelle. (Helén & Jauho 2003; ks. myös Petersen & Lup-ton 1996.) Vastuullinen terveystaloudellisuus merkitsee myös vastuullista talouskansalaisuutta, mistä esimerkkinä on Helsingin Sanomien laaja artikkeli tammikuussa 2004 otsikolla: ”Lihominen vaarantaa terveyden ja talouden!” (Snellman 2004). Yksilön vastuuta ja sairauksia ennalta ehkäisevää politiikkaa korostava ”uusi kansanter-

veys” (ks. esim. Petersen & Lupton 1996) onkin ottanut paikkansa myös kansalaisten mielipiteissä: suurin osa ihmisistä ajattelee voivansa itse hallita terveyttään (esim. IFIC, 2000). Suomessakin kansalaiset pitävät epäterveellisiä ruokailutottumuksia vakavana yhteiskunnallisena ongelmana ja lähes poikkeuksetta katsovat, että ihmisten pitäisi edistää terveyttään syömällä terveellisesti (Piironen & al. 2004). Funktionaalisten elintarvikkeiden kehittämisen perusteluna esitetäänkin usein se oletettu ja toivottu seuraus, että tuotteet helpottavat kansanterveydellisiä ongelmia ja vähentävät terveydenhoitokustannuksia (esim. Darrington 1995). Argumentin avulla voidaan perustella niin tutkimuksen rahoitustarpeita, kansalaisten vastuuta terveydestään, funktionaalisten elintarvikkeiden käytön tarpeellisuutta kuin terveysväitteiden sallimista markkinoinnissa.

Suurista odotuksista huolimatta funktionaalisen tai terveysvaikutteisen elintarvikkeen käsite on itsessään ollut ongelmallinen koko historiansa ajan 1990-luvun alkupuolelta asti. Sille ei ole yksiselitteistä määritelmää. Vakiintuneen aseman saanut ns. konsensusmääritelmä, jonka mukaan terveysvaikutteinen elintarvike on tuote, jonka on ”tavanomaisten ravitsemuksellisten ominaisuuksien lisäksi osoitettu vaikuttavan myönteisesti elimistön yhteen tai useampaan toimintoon tavalla, joka edistää terveyttä ja hyvinvointia ja/tai vähentää sairauden riskiä” (Diplock & al. 1999, käänös Terveysväitteiden ..., 2002). Kuvaus on yksinkertainen ja tiivis, mutta samalla yleinen ja rajaamaton. Sen perusteella on vaikeaa luokitella yksittäisiä elintarvikkeita. Lopulta on määrittelykysymys, mikä katsotaan tavanomaisen ruoan vaikutukset ylittäväksi terveyden edistämiseksi. Sitä paitsi terveyttä edistävät ainesosat ovat usein jo jossain muodossa osa tavanomaisia elintarvikkeita. Kiistaa käydäänkin siitä, voidaanko ”luontaisesti” terveyttä edistäviä elintarvikkeita pitää funktionaalisina. Esimerkiksi rukiin käytön on arvioitu pienentävän erilaisten syöpien riskiä, mutta ruisleipää ei silti yleensä luetta terveysvaikutteiseksi elintarvikkeeksi. Näiden ongelmien vuoksi funktionaalista elintarviketta ei ole useimmissa maissa, kuten Suomessa, määriteltä lainsäädännössä. Niitä ei säädellä omana tuoteryhmäänään, vaan sääntely kohdistuu markkinoinnissa esitettäviin terveysväitteisiin. Vuodesta 2001 lähtien elintarvikelaki on sallinut markkinoinnissa ravitsemuksellisten ja elintoimintoihin liittyvien väitteiden lisäksi myös sairauden riskin

vähentämiseen liittyvät väitteet silloin, kun niiden tueksi on tieteellistä näyttöä (Terveysväitteiden ..., 2002).

Elintarviketeollisuudelle funktionaaliset tuotteet ovat lisäarvotuotteita, joiden toivotaan tuovan uutta nostetta muutoin heikosti kasvaville elintarvikemarkkinoille. Uskoa on vahvistanut voimakas julkinenkin tutkimusrahoitus elintarvikkeiden terveysvaikutusten tutkimukseen. Suomessa Tekes on rahoittanut alan tutkimusta jo kymmenillä miljoonilla euroilla, maassa on kaksi funktionaalisiin elintarvikkeisiin erikoistunutta tutkimuslaitosta ja alalla on oma professuuri.¹ Vuonna 2003 elintarvikkeiden innovaatio-työryhmä suosittelee ”kansallisen elintarvikkeennovaatiostrategian” laatimista ja sen kohdealueiksi terveyttä edistäviä elintarvikkeita ja nutrigenomiikkaa (Elintarvikkeiden ..., 2003, 4). Lisäksi Sitra käynnisti vuonna 2004 ravitsemuskusterin, jonka tavoitteena on edistää kansanterveyttä ja kehittää terveelliseen ravitsemukseen ja erityisesti painonhallintaan liittyvää innovatiivista liiketoimintaa (Ravitsemuskusterin ohjelma, 2005). Suomea onkin pidetty yhtenä terveysvaikutteisten elintarvikkeiden kehittämisen kärkimaana. Michael Heasman ja Julian Mellentin (2001) kuvaavat Suomea jopa funktionaalisten elintarvikkeiden tulevaisuuden piilaaksona.

Terveellisyyden hyödykkeistyminen on herättänyt myös arvostelua. Funktionaaliset elintarvikkeet on nähty ylikorostuneen terveyden kulttuurin ilmentymänä ja elintarvike- ja lääketieteellisuuden uutena liittoutumana (mm. Nestle 2002; Lawrence & Rayner 1998). Ruoka medikalisoituu, ja lääketieteen ja terveysriskien näkökulmat alkavat määritellä ruokaa ja arkipäivän syömistä (Lawrence & Germov 1999). Funktionaaliset elintarvikkeet poikkeavat tavanomaisista tuotteista erityisesti suhteessa riskin ideaan. Ne kiinnittävät riskin vähentämisen välittömästi tuotteisiin, ja niitä markkinoidaan osana terveysriskejä välttävää ja vähentävää elämäntapaa. Mark Lawrencen ja Mike Raynerin (1998) mukaan funktio-

¹Turun yliopiston erillislaitoksena aloitti vuonna 2002 Funktionaalisten elintarvikkeiden tutkimuskeskus, joka kehittää ja kaupallistaa terveysvaikutteisten elintarvikkeiden tuoteideoita tuotteiksi. Kuopion yliopiston kehityskeskuksesta Meditekniassa toimii Elintarvikkeiden terveysvaikutusten tutkimuskeskus. Helsingin yliopistoon perustettiin funktionaalisten elintarvikkeiden professuuri vuonna 2002.

naalisia elintarvikkeita koskevaan keskusteluun on sisäänrakennettu yksinkertaistava ajatus, jonka mukaan kansanterveydelliset ongelmat olisivat ratkaistavissa muokkaamalla markkinoilla tarjolla olevaa elintarvikevalikoimaa. Terveiden kannalta keskeisimmät sosiaaliset, taloudelliset ja kulttuuriset ehdot sen sijaan jätetään huomiotta. Tästä näkökulmasta funktionaaliset elintarvikkeet ovat eräänlainen teknologinen interventio, jolla vaikutetaan pikemminkin ongelmien seurauksiin kuin niiden syihin.

Yhdysvalloissa Marion Nestle (2002) puolestaan on luonnehtinut funktionaalisia elintarvikkeita teknoruoaksi, jonka tarjoama näkökulma terveelliseen syömiseen on reduktionistinen. Nestlen mukaan ne johtavat harhaan ajatuksella, että terveellisyys riippuu yksittäisistä ruoan ainesosista ruokavalion kokonaisuuden sijaan. Euroopassa ravitsemustieteilijöiden suhtautuminen on ambivalentimpaa: yhtäältä terveystieteisten elintarvikkeiden uskotaan olevan hyödyllisiä joidenkin terveysongelmien hoidossa, toisaalta niiden turvallisuutta ja vaikuttavuutta epäillään ja terveystuotteita pidetään harhaanjohtavina (de Jong & al. 2004).

Haltuunotto ja luottamus

Pekka: ”No meillä on käytetty sitä Benecolia, oikeastaan se on vaimon ongelmana on korkea kolesteroli ja sitä varten meillä on ja minäkin olen sitä käyttänyt. Ja nyt sitten viimeisen lääkärintarkastuksen myötä yhä enemmän. Mutta ei tuu oikeastaan tämmöisiä, kyllä me kiinnitämme huomiota terveelliseen ruokaan, mutta emme mitään tämmöisiä terveystuotteita, erityisesti emme niitä etsi.”

Haastattelija: ”Ootteko pitkään käyttäneet Benecolia?”

Pekka: ”No lähes siitä kun se tuli.”²

Funktionaalisten elintarvikkeiden hyväksyttävyyttä kuluttajien ja kansalaisten keskuudessa ruotivassa tutkimuksessa on erilaisia näkökulmia. Kuluttajatutkimuksessa asiaa lähestytään usein tarkastelemalla, kuinka halukkaita kuluttajat olisivat ostamaan erilaisia terveystuotteita elintarvikkeita. Tällöin keskitytään yksittäisten tuotteiden tai tuotekonseptien hyväksyttävyyteen ja sellaisten tekijöiden, kuin tuotteen maun, terveystuok-

²Lainaus kuluttajien käymästä terveystuotteista elintarvikkeita koskeneesta ryhmäkeskustelusta (ks. Niva & al. 2000; lainausta ei raportoitu).

tuksen, terveellisyysimagon ja hinnan, merkitykseen hyväksyttävyydessä. (Esim. Bech-Larsen & Grunert 2003; Urala & Lähtenmäki 2003.)

Toisaalta on myös tarkasteltu kuluttajien funktionaalisille elintarvikkeille antamia merkityksiä sekä suhtautumista niihin. Monet tutkimukset osoittavat, että terveystuotteiset elintarvikkeet nähdään teknologisina uutuuksina, joiden tarpeellisuus on rajattua. Tavanomaisen, terveellisen ruokavalion katsotaan riittävän ylläpitämään terveyttä. Funktionaaliset elintarvikkeet asettuvat vastakkain luonnollisen ruoan – oli se sitten luonnontuotteen, käsittelemättömän, ”puhdasta” tai muutoin ”oikeanlaista” ruokaa – ideaalin kanssa. Tätä vastakkainasettelua pikemminkin korostaa kuin lieventää se, että maallikoiden tulkinnoissa myös tutut, perinteiset ruoat ja elintarvikkeet, kuten kaurapuuro, ruisleipä ja kasvikset, voivat määrittyä terveystuotteiksi. (Niva & al. 2003; Jonas & Beckmann 1998; Haukenes 2003.) Toisaalta teknologisuuden ja luonnollisuuden välinen suhde ei kuluttajien jäsenyksissä ole aivan yksiselitteinen. Välttämättä niiden välillä ei nähdä ristiriitaa. Kuluttajat voivat samanaikaisesti korostaa ruoan muokkaamattomuuden tärkeyttä, pitää ruoan terveellisyyden edistämistä uuden teknologian keinoin hyvänä asiana ja olla tyytyväisiä tarjolla oleviin funktionaalsiin elintarvikkeisiin. (Niva & al. 2003.)

Haltuunotto on käsite, joka tavoittaa sekä kuluttajien moniulotteisen suhteen funktionaalsiin elintarvikkeisiin että niiden käytön arjessa. Haltuunoton näkökulmasta ihmiset eivät vain osta tuotteita vaan tekevät niistä omia, liittävätkin kokemuksiinsa ja kytkevät ne osaksi identiteettiään. Tuotteita ja kulutusobjekteja käytetään arjessa erilaisin tavoin ja vaihteleviin tarkoituksiin, mutta samalla niiden avulla muokataan maailmaa ja omaa paikkaa siinä. (Miller 1997.) Ihmisten vuorovaikutus objektien kanssa on sekä fyysistä että ajatuksellista ja tiedollista (Dant & Martin 2001). Haltuunottoon liitetään tietoa tuotteiden ominaisuuksista, rajoituksista ja siitä, täyttävätkö ne omat odotukset. Funktionaalisten elintarvikkeiden haltuunotto on paitsi materiaalista ja fyysistä myös tiedollista ja arvottavaa.

Haltuunottoon liittyy olennaisesti luottamus. Euroopassa kansalaisten luottamus ruoan turvallisuuteen on viime vuosien lukuisten ruokakriisien seurauksena rapautunut, ja niinpä luottamuksesta on tullut keskeinen näkökulma ruokaa koskevassa kuluttajatutkimuksessa (esim. Kjær-

nes 1999; Poppe & Kjærnes 2003). Samalla kun voimme valita syötävää kasvavista valikoimista ja tutustua lähikaupan välityksellä erilaisiin ruokakulttuureihin, ruoan tuotanto ja kulutus etäännyvät toisistaan. Siten modernissa yhteiskunnassa ei riitä luottamus tuttuihin ihmisiin ja omaan yhteisöön, vaan on uskottava myös järjestystä ja ennakoitavuutta luoviin yhteiskunnallisiin instituutioihin ja abstrakteihin järjestelmiin (esim. Luhmann 1979).

Terveysvaikutteisten elintarvikkeiden kohdalla luottamus on erityisasemassa kahdesta näkökulmasta. Ensinnäkin funktionaaliset elintarvikkeet asettuvat kuluttajien käsityksissä ruoan ja lääkkeen, luonnollisen ja teknologisen, tutun ja tuntemattoman ja siten myös turvallisen ja vaarallisen väliin. Vaikka tuotteiden voidaan markkinoida vähentävän sairauden riskiä, kuluttajille ne voivat päinvastoin edustaa uuden teknologian riskialttiutta. Monet ovat huolissaan siitä, ovatko uusin menetelmin tuotetut ja uudenlaisia ainesosia sisältävät tuotteet turvallisia ja sopivatko ne kaikille (Niva & al. 2003; Haukenes 2003.) Koska terveysvaikutteisten elintarvikkeiden tutkimuksen, valmistuksen ja sääntelyn verkko on monisyinen, luottamus tai sen puute kohdistuu niin terveysvaikutuksia tutkivaan tiedeyhteisöön, elintarviketeollisuuteen kuin markkinoita sääteleviin instituutioihinkin.

Toinen funktionaalisten elintarvikkeiden erityispiirre suhteessa luottamukseen liittyy tuotteiden terveysvaikutusten ajalliseen ulottuvuuteen. Niklas Luhmann (1979) on todennut, että luottamus perustuu illuusioon: luotamme siihen, että asiat ovat sitä, miltä ne meistä näyttävät. Siten luottamus suuntautuu aina tulevaisuuteen. Funktionaalisten elintarvikkeiden kohdalla tulevaisuushorisontti on erityisen epämääräinen, sillä parhaassa tapauksessa myönteisen terveysvaikutuksen tulisi ulottua kymmenien vuosien päähän. Terveysvaikutusten lyhytaikaiseenkin todentamiseen liittyy ongelmia. Ravinnon ainesosien yhteisvaikutuksia ja vaikutusmekanismeja ei vielä täysin ymmärretä, vaikutukset vaihtelevat ihmisten välillä ja uudenlaisilla ainesosilla voi olla hankalasti ennakoitavia seurauksia.

Lisäksi tuotteiden terveydelliset vaikutukset olisi todennettava ihmisillä tehtävissä kokeissa, mutta sopivia biomarkkereita eli vaikuttavuutta osoittavia muuttujia voi olla hankala määrittää. Verenpainetta ja kolesterolia on suhteellisen helppo mitata, mutta esimerkiksi suoliston tilan tai psyykki-

sen hyvinvoinnin tarkastelut edellyttävät uudenlaisia mittaussuureita. Vaikka terveysvaikutteisina markkinoitujen elintarvikkeiden taustalla olisivat tiedeyhteisön hyväksymin kriteerein toteutetut tutkimukset, yksittäisen käyttäjän kohdalla vaikutusta sairauden puhkeamiseen on vaikea todistaa, sillä biomarkkereiden ennustavuuteen liittyy epävarmuutta. (Verschuren 2002.) Funktionaalisen elintarvikkeen käytön ja taudin puhkeamisen yhteys on epäselvä silloinkin, kun kyseessä on jokin mittauksin todettava sairauden riskitekijä, kuten korkea kolesterolia. Luottamuksessa terveysvaikutteisiin tuotteisiin ei ole kyse vain ajatuksesta, että tuotteet ovat hyviä ja turvallisia. Ne sisältävät lupauksen terveemmästä elämästä tai vähintään sen mahdollisuudesta. Luottamus tuotteeseen merkitsee halua uskoa terveysväitteen merkitykseen, sitä koskevan todistusaineiston kattavuuteen sekä tuotteen vaikutukseen ja turvallisuuteen.

Luottavaiset, huolettomat ja epäilevät kuluttajat

Suomessa kansalaiset näyttävät pääosin luottavan uusiin terveysvaikutteisina markkinoituihin tuotteisiin ja niiden vaikutuksiin. Tutkimuksessamme (Niva & al. 2003) funktionaalisten elintarvikkeiden hyväksyttävyydestä löysimme karkeasti kolme erilaista suhtautumistapaa niihin.³ Ryhmitteilyanalyysin perusteella vastaajat jakautuivat kolmeen melko samankokoiseen ryhmään, jotka nimesimme luottavaisiksi, huolettomiksi ja epäileviksi. Kahdessa ensiksi mainitussa ryhmässä suhtauduttiin funktionaalisiin elintarvikkeisiin optimistisesti tai vähintään huolettoman neutraalisti. Luottavaisuuteen liittyi usko tuotteiden terveysvaikutuksiin, korkeaan laatuun ja turvallisuuteen. Kun epäilevästi suhtautuvat pohtivat, sopivatko uudet tuotteet lapsille tai voiko väitettyihin vaikutuksiin uskoa, luottavaisilla ja huolettomilla ei juuri ollut funktionaalisiin elintarvikkeisiin liittyviä huolenaiheita. Näkemys tuotteiden ja niiden markkinoinnin valvonnan ja terveysvaikutusten tieteellisen osoittamisen tärkeydestä yhdisti luottavaisia ja epäileviä, kun taas huolettomil-

³Tutkimus perustui suomalaista väestöä edustavaan aineistoon (N = 1 210), joka kerättiin tietokoneavusteisena puhelinhaastatteluna keväällä 2002.

le valvonta ja tutkimus olivat vähemmän tärkeitä. Kokonaisuutena tutkimuksen perusteella näyttää siltä, että suurin osa suomalaisista luottaa niihin instituutioihin ja toimijoihin, jotka tuotteita tuottavat, valmistavat ja säätelevät. Luottamus ei kuitenkaan ole täysin jaettava. Nuoret ja keski-ikäiset suhtautuivat terveysvaikutteisiin elintarvikkeisiin enimmäkseen huolettomasti tai luottavaisesti. Sen sijaan iäkkäissä oli muita runsaammin epäileviä ja vain vähän huolettomia.

Funktionaalisten elintarvikkeiden haltuunoton käytännöllinen puoli on niiden omaksuminen osaksi arjen syömistä. Tämä käyttöönotto edellyttää terveysvaikutteisuuden idean omaksumista ja ainakin jonkinlaista luottamusta tuotteita markkinoille tuottaviin ja niitä sääteleviin toimijoihin. Käyttö kertoo siitä, kuinka terveellisyyden kulttuuri ja syömistä tieteellistäminen saavat uusia muotoja ja kohtaavat arjessa. Tässä arkisten valintojen kontekstissa näyttää siltä, että erilaiset funktionaaliset elintarvikkeet ovat saavuttaneet monien kuluttajien hyväksynnän ja vakiinnuttaneet paikkansa heidän ruokapäivittänsä. Tutkimuksemme esimerkiksi vatsan hyvinvointia edistäviä, ns. probioottisia maitotuotteita ja mehuja käytti säännöllisesti yli kolmasosa vastaajista ja rajatummalle ryhmälle suunnattuja kolesterolia alentavia levitteitäkin joka kuudes. Ksylitolipurukumia käytti yli puolet vastaajista, nuorista useampi kuin neljä viidestä. Toisaalta monien terveysvaikutteisina markkinoitujen tuotteiden käyttäjäkunta oli varsin pieni. Lisäksi markkinat ovat muuttuvia, eivätkä kaikki tuotteet onnistu vakuuttamaan kuluttajia. Osa pari vuotta sitten tarkastelun kohteena olleista tuotteista on jo poistunut markkinoilta.

Funktionaalisten elintarvikkeiden ja terveysmarkkinoinnin moninaisuuden näkökulmasta ei ole yllättävää, ettei ole löydettävissä terveysvaikutteisten elintarvikkeiden tyypillistä kuluttajaa. Sosiodemografisten taustamuuttujien on huomattu selittävän käyttöä heikosti ja eri tavoin eri tuotteissa (de Jong & al. 2003; Urala & Lähteenmäki 2003). Oman tutkimuksemme pohjalta käytössä on kuitenkin nähtävissä joitakin ikään, sukupuoleen ja sosioekonomiseen asemaan liittyviä eroja. Yleistäen voidaan sanoa, että aktiivisimpia funktionaalisten tuotteiden käyttäjiä olivat naiset, iäkkäät, koulutetut ja korkeassa ammatti-asteessa toimivat. Näiden ryhmien on myös todettu olevan yleensä kiinnostuneimpia terveellisestä syömisestä (esim. Helakorpi & al. 2003). Ter-

veysvaikutteiset elintarvikkeet näyttävät kytkettyvän muutoinkin terveellisen elämän tavoitteeluun. Samasta kertoo se, että monien funktionaalisten tuotteiden käyttö oli yhteydessä vitamiinien ja kivennäisaineiden tai luontaistuotteiden käyttöön, pyrkimykseen alentaa kolesterolia sekä liikunnan harrastamiseen (Niva & al. 2003).

Käyttäjien ikäjakauman suhteen kiinnostava poikkeus oli ksyliitolipurukumi, jonka käyttö oli logististen regressiomallien mukaan nuorten keskuudessa moninkertaisesti todennäköisempää kuin iäkkäimpien. Selitys piilee hammasvastaustuksessa, joka 1980-luvulta alkaen alkoi korostaa koivusokerin hyödyllisyyttä. Tuon ajan koululaiset ovat oppineet syömään ksyliitolipurukumia, joka on onnistunut murtamaan purukumin maineen amerikkalaisen nuorisokulttuurin pakehuttavana ilmentymänä. Vanhempien ikäryhmien joukossa ksyliitolipurukumi ei samalla tavalla ole vakiinnuttanut asemaansa.

Toinen yleiskuvasta eroava tuoter ryhmä olivat kolesterolia alentavat levitteet, joita tutkimuksemme miehet käyttivät useammin kuin naiset (ks. myös Anttolainen & al. 2001). Kolesterolin alentamisyrittämissä naiset ehkä kokeilevat ruokavalion kokonaisuuden muuttamista, kun taas miehet mielellään ottavat avuksi täsmätuotteen. Ero saattaa kertoa myös siitä, että miesten ja naisten tavat kohdata terveys ja siihen liittyvät ongelmat ovat erilaisia. Tulokset viittaavat siihen, että siinä, missä naiset edistävät terveysvaikutteisilla tuotteilla hyvinvointiaan ja ehkäisevät ennalta ongelmia, miehet tarttuvat niihin pikemminkin ongelman kohdattuaan. Kolesterolia alentavien tuotteiden käyttöön ei liittynyt yhtä usein muita terveyspyrkimyksiä (esim. säännöllistä liikuntaa) kuin muiden tuotteiden käyttöön. Tämäkin kertoo niiden erityislaadusta nimenomaiseen ongelmaan käytettävänä tuotteena, joka ehkä jopa korvaa lääkkeitä.

Luottamusta funktionaalisten elintarvikkeiden hyödyllisyyteen kuvastaa se, että monet käyttivät niitä säännöllisesti siitäkkin huolimatta, etteivät olleet havainneet käytön vaikutusta mitenkään. Käyttö perustuu tällöin uskoon, että käytöstä on hyötyä tulevaisuutta ajatellen, tai ajatukseen, että siitä tuskin on haittaakaan. Osa terveysvaikutteisten elintarvikkeiden käytöstä selittyy varmasti käytännöllisistä tekijöistä, kuten jonkun muun perheenjäsenen terveyspyrkimyksistä tai yksinkertaisesti siitä, että tuotteen maku miellyttää. Siitä huolimatta on kuvaavaa, että esimer-

kiksi kolesterolia alentavien levitteiden käyttäjissä oli yhtä paljon niitä, jotka kertoivat käytön vaikuttaneen omaan hyvinvointiin, kuin niitä, joilla tällaista kokemusta ei ollut. Ihmiset näyttävät uskovan vaikutukseen niin vankasti, ettei todistaminen mittauksin ole välttämätöntä silloinkaan, kun se olisi mahdollista – kuten kolesterolin kohdalla on. Toisaalta saattaa olla, että juuri mittauksen mahdollisuus riittää luomaan luottamusta, jolloin vaikutusta ei tarvitse itse todentaa.

Haltuunoton kaksi ulottuvuutta, idean omaksuminen ja tuotteiden käyttö, ovat tietenkin yhteydessä keskenään. Epäilevästi funktionaalsiin elintarvikkeisiin suhtautuvat käyttivät tuotteita huomattavasti vähemmän todennäköisesti kuin tuotteisiin luottavaisesti tai huolettomasti suhtautuvat. Kahden jälkimmäisen ryhmän välillä käytössä ei ollut suuria eroja. Suhtautumistavan ja käytön välinen suhde ei tietenkään ole yksiselitteinen. Kulttuuriset reunaehdot ja ruoan valinta muokkaavat toisiaan. Kumpikaan ei ole ensisijainen, vaan niiden muokkaantumisen dynamiikka on molemmat vaikuttavat toisiinsa.

Kesyttetty funktionaalisuus

Tutkimuksemme perusteella funktionaaliset elintarvikkeet ovat osittain onnistuneet vakiinnuttamaan paikkansa kuluttajien ruokapöydissä. Jopa monet terveysvaikutteisiin elintarvikkeisiin epäilevästi suhtautuvat käyttivät niitä, joskin vähemmän kuin muut. Funktionaaliset tuotteet saavat toisenlaisia merkityksiä ideana, uudenaikaisina teknologisina innovaatioina kuin lähikaupan valikoimiin ja omaan ruokapöytänsä konkretisoituneina elintarvikkeina.

Näyttää siltä, että terveellisyys, teknologia ja tiede on onnistuttu kesyttämään tuotteiksi, joista osa on herättänyt kiinnostusta ja löytänyt käyttäjänsä. Kesyttämässä voidaan nähdä eri vaiheita, joissa tuotteiden tutkijat, kehittäjät, valmistajat, markkinoijat, valvojat ja kuluttajat omilla tavoillaan ovat taltuttaneet funktionaalisuutta. Tutkijat ja tuotekehittäjät ovat tuotteistaneet ravintoa ja terveyttä koskevaa tiedettä ja teknologiaa uutuuksiksi, terveyttä edistäviksi täsmätuotteiksi. Viranomaiset ovat arvioineet tuotteet turvalliseksi ja markkinoijat paketoineet ja markkinoineet ne siten, että kuluttajat ovat voineet löytää niille paikan ruokaa ja terveellisyyttä koskevissa jäsenyksissään ja toiminnassaan. Kulutta-

vat vuorostaan ovat muokanneet ne omikseen arjen askareissaan – tai jättäneet ne kauppojen hyllyille. Funktionaalisten elintarvikkeiden kesyttämisen prosessissa luonnosta, ravinnon ainesosista on työstetty täsmätuotteita, jotka arjen käytänteissä on kytketty osaksi ruokakulttuuria.

Luottamusta kuluttajien ja tuotekehittäjien, tutkijoiden, valmistajien ja valvojen tahojen välille rakennetaan monin tavoin. Kuluttajille näkyvimpiä ovat tuotteiden markkinointitavat. Markkinoinnissa terveysvaikutteiset tuotteet joutuvat tasapainoilemaan tavanomaisen ja ainutlaatuisen välillä. Niiden on oltava tarpeeksi tuttuja löytääkseen paikan ruokapöydässä, mutta samalla riittävän erityisiä saadakseen kuluttajien kiinnostuksen ja oikeuttaakseen korkeat hinnat. Tuttuutta luodaan yhtäältä liittämällä terveysvaikutteisuus arkisiin tuotteisiin, kuten maitoon, jogurttiin, mehuun ja leivänpäällysläytteenä, toisaalta pakkaussuunnittelulla ja mainoksilla. Sitä tuotetaan myös kaupoissa, joissa terveysvaikutteiset tuotteet on sijoitettu kukin omaan tuoterhyhmäänsä, tavanomaisten vaihtoehdoiksi toisin kuin vaikkapa luontaistuotteet, jotka ovat saaneet oman osastonsa. Erityisyyttä puolestaan rakennetaan terveysvaikutuksista todistavalla oheismarkkinoinnilla: valmistajien verkkosivuilla raaka-ainekuvaukset ja vaikutuksia kuvaavat mitaustulokset, kaavakuvat, ulkopuoliset lausunnot, tyytyväisten käyttäjien kuvaukset ja viitteet tieteellisiin lehtiin vakuuttavat lukijaa tehokkuudesta ja luotettavuudesta.

Uudelle teknologialle on ominaista, että mitä enemmän sitä käytetään, sitä näkymättömämmäksi ja itsestään selvemmäksi osaksi elämää se muuttuu. Se on läsnä, mutta rutinoituneena ja huomaamattomana. (Lehtonen 2003; ks. myös Ilmonen 2004.) Funktionaaliset elintarvikkeet ovat arkistuneet, ottaneet paikkansa teollisuuden tuotekehityksessä ja asettuneet kauppojen valikoimiin sekä kuluttajien ruokapöytiin. Silti on hyvä muistaa, että niiden tuotekehitys on vasta päässyt vauhtiin. Toistaiseksi niissä ei ole käytetty esimerkiksi geenitekniikalla muunnettuja ainesosia; niiden käyttö nostaisi teknologisuuden uudella tavalla näkyviin ja rikkoisi jo tavanomaisesti terveysvaikutteisuuden. Kesyntyminen ja haltuunotto edellyttävät, että tuotteet sopivat kulttuurisesti muokkaantuviin odotuksiin ja käsityksiin (terveellisestä) ruoasta.

Eräänlaista funktionaalisuuden kesyttämistä on myös tuotteisiin sisäänrakennettu myönte-

syiden sanoma: syödäkseen terveellisesti ei tarvitsekaan välttää huonoja, epäterveellisiä tuotteita vaan syödä enemmän hyviä, terveyttä edistäviä tuotteita. Roberta Sassatelli (2001) on puhunut kesytetystä hedonismista kulutuskäytäntöjä säätelevänä retoriikkana. Sen ytimenä on ajatus, että ainoastaan halujaan kontrolloimaan pystyväle ihmiselle on nautintojen etsiminen sallittua. Mielihyvää normalisoidaan viittaamalla pitkäaikaisiin hyvinvoinnin ja kokeilemisen projekteihin. Terveysvaikutteisia elintarvikkeita voidaankin ajatella kesytetyn hedonismin muotona: ruoasta on lupa nauttia, mutta kontrolloidusti terveyttä edistäen. Nautinto on sallittua, kun ruoalla on samalla hyvää tekeviä vaikutuksia tai nautinto on sivilisoitu ”suunnitelluksi repsahdukseksi” (Mäkelä 2002).

Funktionaalisten suklaiden ja välipalapatukoiden mainoksissa esiintyikin jo muutama vuosi sitten ruoan nautinnollisuudesta iloitseva nainen, joka peiliin katsoen ja tyytyväisenä hymyillen rustistaa jenkakakhaansa ja toteaa: ”Aika kiva”. Sen sijaan kolesterolia alentavien tuotteiden mainoksissa on nähty tuotteiden tehokkuutta todistavia kansalaisia sekä mieleenpainuva keho-koneisto-analogia, jossa mies turhaan yrittää avata tukkeutunutta viemäriä. Ongelman ratkaisee ohimennen pesualtaaseen heitetty veitsi, jossa on jäljellä hitunen mainostettavaa levitettä. Kun kolesterolia alentavat tuotteet edustavat arkea, rutiinia ja tehokkuutta, suklaa asetetaan terveysvaikutteisenaakin vielä herkuttelun kehykseen.

Julkisuudessa on käyty keskustelua siitä, onko moraalisesti hyväksyttävää muokata ”epäterveellisestä” ”terveellistä” vain lisäämällä siihen jotakin hyödyllistä ainesosaa, kuten vitamiineja. Muiden muassa Marion Nestle (2002) on kritisoinut sitä, että roskaruoasta voidaan taitavan markkinoinnin avulla tehdä terveysruokaa. Esimerkkeinä on nostettu esiin makeiset ja virvoitusjuomat. Tällaisten hybridien on katsottu hämärtävän kuvaa siitä, mikä ”oikeasti” on terveellistä, ja antavan kuluttajille tekosytä syödä epäterveellisesti. Silti terveellisen ja epäterveellisen rajat ovat ennenkin murtuneet ja muuttuneet. 1950-luvulla terveellisenä mainostetusta jäätelöstä on tullut nykyajan herkuttelutuote ja vielä jokin aika sitten kolesteroli-pommeina pidetyt kananmunat ovat saaneet uuden terveellisemmän imagon hyvine rasvahappokoostumuksineen. 1960-luvun Suomessa terveellisyydellä markkinoitiin keskioluttakin, erityisesti naisille (Soikkeli 2003). Mainonnassa koros-

tuivat tuolloin luonnollisuus ja aitous (Heinonen & Konttinen 2001). Viime vuosien aikana myös esimerkiksi punaviinistä ja suklaasta on löydetty terveyttä edistäviä ainesosia. Hollantilainen tutkijaryhmä esitti vuonna 2004, että molemmat voisivat kuulua osana sydän- ja verisuonitauteja ehkäisevää ns. moniateriaa (Franco & al. 2004).

Voidaan kysyä, ovatko nykyajan hyvinvointijuomat lopulta kovin kaukana homeopaatti John S. Pembertonin terveysjuomaksi 1800-luvun lopulla kehittämästä Coca-Colasta. Sitä markkinoitiin henkisiä ja ruumiillisia voimia antavaksi pirstäväksi juomaksi, jota tarjoihtiin apteekkien yhteyteen perustetuissa soodabaareissa (Haikonen & Teräväinen 2002). Nykyisin kolajuomat edustavat monille enintään satunnaisesti sallittua nautintoa, kun sen sijaan aikamme terveysjuomien kerrotaan sopivan ”painonhallintaan”, ”pitävän iltapäivänälän kurissa”, ”vahvistavan koko kehoa” tai ”pitävän kehon kuosisaana”. Funktionaalistaminen muuttaa sokeripitoisen juoman luonnetta tuotteena, ”pahakkeesta” tulee ”hyväke”.

Nykyisen ravitsemusvalistuksen valossa ei ole kovin yllättävää, että funktionaalisia elintarvikkeita markkinoidaan nautinnollisina ”hyväkkeinä”. Ravitsemussuosituksissa on 1980-luvun lopulta alkaen opastettu, että ruoasta pitäisi monipuolisuuden, tasapainoisuuden ja kohtuullisuuden ohessa myös voida nauttia (Suomalaiset ravitsemussuositukset, 1998). Enää ei ole ”hyviä” ja ”pahoja” ruokia, vaan kaikesta saa nauttia, kunhan muistaa kohtuuden eikä sorru ylenpalttisuuteen. Tuttu hokema ”kaikki hyvää on epäterveellistä” muuttuu muotoon ”mikään ei ole epäterveellistä”. Silti kurinalaisuuden ja nautinnon välinen suhde on jokaisen vastuullisen terveystieteellisen itse punnittava.

Monipuolisuudesta täsmätuotteisiin ja räätälöityihin ruokavalioihin?

Monikymmenvuotinen ravitsemusvalistus näyttää tehonneen, sillä suomalaiset tuntevat sellaiset terveellisen syömisohjeet, kuin monipuolisuus, vähärasvaisuus ja vähäsuolaisuus (esim. Mäkelä 2002). Vaikka terveellistä syömistä koskevien ohjeiden soveltaminen ei arjen valintatilanteissa valtavien tuotevalikoimien keskellä ole yksinkertaista, ruokailutottumukset ovat muuttuneet suositusten mukaiseen suuntaan (Helakorpi & al. 2003). Ravitsemusvalistuksen perusoh-

jeista näyttää vähitellen tulleen osa arkitietoa (vrt. Schütz 1962/1990; Berger & Luckmann 1967). Se on rutiininomaista tietoa, joka osaltaan jäsentää suhdettamme ruokaan ja arkista puhettamme syömisestä.

Kohdatessaan uutta tietoa maallikot liittävät sen osaksi tilannetietoaan ja -kokemustaan. ”Tiede” ei siirry arkitiedoksi minkään yksinkertaisen omaksumisprosessin myötä, vaan sitä suhteutetaan muuhun tietoon. (Wynne 1991.) Maallikoiden näkökulmasta ruokaa ja terveyttä koskeva popularisoitu tieteellinen tieto on katkelmallista ja pirstaleista: se ei juuri kytkeydy arkiseen näkemykseen terveellisen syömisestä periaatteista ja tavoista. Esimerkiksi flavonoidit ja antioksidantit ovat terveysuutisten vakiosanastoa, mutta niiden vaikutusmekanismeja elimistössä ja täsmällistä merkitystä terveydelle ei ole vielä selvitetty. Samalla uuden tiedon yhteys terveyden edistämisen käytänteisiin jää helposti kaukaiseksi. Uutiset erilaisten ainesosien kytkeytymisestä terveyteen eivät vielä anna maallikoille vastauksia siihen, onko havainnoilla merkitystä myös arkielämässä ja pitäisikö niiden perusteella muuttaa omia ruokailutottumuksia. Uusi tieto redusoi sekä ruoan että terveyden ja hyvinvoinnin: edellisen ravinnon komponenteiksi ja jälkimmäiset elimistön toimintoja mittaaviksi suureiksi.

Funktionaalisiin elintarvikkeisiin liitetään kuva rationaalisesta ja terveystietoisesta kuluttajasta, joka pyrkii terveystietoisuuteen vähentämiseen (vrt. Petersen & Lupton 1996). Toisaalta ne voidaan nähdä yhdenlaisena ratkaisuna terveystiedon pirstaleisuuteen. Kun tuotteeseen on sisäänrakennettuna terveyden optimoinnin idea, kuluttajan ei enää tarvitse pohtia, onko hänen ruokavalionsa terveyden ylläpidon ja edistämisen kannalta riittävä. Tämä on tietenkin yksinkertaistettu kuvaus, sillä funktionaalisten elintarvikkeiden terveysvaikutukset kohdistuvat tyypillisesti vain rajattuun terveyden osatekijään. Toistaiseksi valikoimat eivät ole niin suuria, että funktionaalisia tuotteita syömällä voisi optimoida kovin monia terveyden osatekijöitä. Periaatteessa ne tarjoa-

TIIVISTELMÄ

Mari Niva & Johanna Mäkelä: Tieteellistettyä syömistä ja tuotteistettua terveellisyyttä

Ravinnon ja terveyden välisten yhteyksien tutkimus on viime vuosikymmeninä tuottanut yhä yksityiskoh-

vat kuitenkin yksinkertaisen ratkaisun kuluttajalle, joka yrittää ruokavalion avulla hallita esimerkiksi kolesteroliaan tai verenpainettaan.

Biotieteellisissä skenaarioissa tulevaisuuden kuluttaja ei kärsi tiedon tulvan ongelmista vaan on ottanut sen haltuun henkilökohtaisella ulottuvuudella. Tekesin tilaamassa elintarviketeollisuuden teknologiaennakoinnissa visioitiin vuonna 2002 näin (Hjelt & al. 2002, 40):

”Tulevaisuuden kuluttajat tulevat olemaan suuren tuotevalikoiman edessä, josta oikein valitsemalla voidaan lisätä hyvinvointia, parantaa suorituskykyä, muokata ulkonäköä, ennaltaehkäistä sairauksia ja parantaa sairauksia. Valintaa helpottaville henkilökohtaisesti personoiduille ruokavalioiden [sic] tulee olemaan kysyntää. Tulevaisuudessa kuluttajat voivat huomioda ruokavalion suunnittelussa myös entistä enemmän oman geenikarttansa osoittamia perinnöllisiä sairauksia tai heikkouksia. Kuluttajilla on entistä enemmän tietoa laatia ruokavaliotaan.”

Tässä tulevaisuuden terveyskulttuurissa vastuunsa tuntevat kansalaiset edistäisivät terveyttään geenikarttoihin perustuvien räätälöityjen ruokavalioiden ja täsmäterveellisten elintarvikkeiden avulla. Kukin tuntisi oman kehonsa heikkoudet ja optimoisi paitsi terveyttään myös ulkoista olemustaan tekemällä kaupassa ”oikeita”, terveyttä edistäviä valintoja. Henkilökohtaisia terveyden edistämisen projekteja tukisivat uudet funktionaaliset elintarvikkeet.

Monet noudattavat jo nyt tiukkoja ruokavaliota terveydellisistä syistä. Sairauksien ennaltaehkäisy perimän mukaan räätälöidyn ruokavalion avulla olisi kuitenkin huima askel sekä syömisestä tieteellisyyteen että yksilöllistymiseen. Yleispatentit terveellisen syömisestä korvautuisivat yksilöllisillä ohjeilla ja yhteiset, jaetut ateriat kukin omien alttiuksien mukaan rakennetuilla kokonaisuuksilla. Syömisestä tavat kuitenkin muuttuvat lopulta melko hitaasti, uudesta omaksu-
mutta samalla vanhasta ammentaen. Ruokakulttuurimme ei muutu hetkessä. Voiko ruoka olla pelkkää terveyden optimointia tulevaisuuden ihmisellekään?

taiseempaa tietoa siitä, miten ruoan avulla voi edistää terveyttä ja hyvinvointia. Samalla, kun terveydestä on tullut keskeinen elämää jäsentävä periaate ja modernin kulutuskulttuurin rakennuspuu, terveellisyys on vakiintunut ruokaa koskevan keskustelun näkyvim-

mäksi viitekehukseksi. Terveellisen syömisen periaatteet ovat osa syömisen käytäntöjä ja suhtautumista ruokaan muokkaavaa arkitietoa.

Tutkimustiedon ja elintarviketeknologian avulla kehitetään uudenlaisia, entistä terveellisempiä elintarvikkeita. Funktionaalisiksi tai terveysvaikutteisiksi kutsutut elintarvikkeet tulivat Suomessa tunnetuiksi 1990-luvulla, kun markkinoille tulivat ensimmäiset vatsan hyvinvointia edistävät maitohappobakteerijuomat ja kolesterolia alentavat levitteet. Funktionaalisilla elintarvikkeilla tarkoitetaan yleensä tuotteita, jotka edistävät terveyttä tai vähentävät riskiä sairastua tiettyyn tautiin, vaikka harvassa maassa terveysvaikutteisuus on täsmällisesti määritelty.

Funktionaaliset elintarvikkeet ovat moniulotteinen ilmiö. Niihin sisältyy suuria odotuksia, mutta niiden täsmäterveellisyys poikkeaa monin tavoin tavanomaisesta, terveellisestä ruoasta. Ne ovat teknologisia, varta vasten terveysvaikutteisiksi kehitettyjä tuotteita, jotka osin ovat ristiriidassa ”luonnollisen” terveellisuuden ideaalin kanssa. Artikkelimme lähtökohta on, että

funktionaaliset elintarvikkeet eivät asetu osaksi ihmisten arkista syömistä samalla tavoin kuin tavanomaiset elintarvikkeet. Niiden kiistanalainen luonne edellyttää toisenlaista haltuunoton prosessia, jossa terveysvaikutteisuus saa merkityksensä. Haltuunotolla tarkoitamme sekä terveysvaikutteisuuden idean omaksumista ja hyväksymistä että funktionaalisten elintarvikkeiden käyttöä osana syömisen tapoja.

Tarkastelemme artikkelissamme haltuunoton ehtoja ja edellytyksiä. Käsittelemme aluksi terveellisen ruoan hyödykkeistymistä tuotteiksi ja terveysvaikutteisten elintarvikkeiden kehittämisen perusteluita ja kritiikkiä. Sitten erittelemme empiiriseen aineistoon tukeutuen, miten kuluttajat ottavat haltuun terveysvaikutteisia elintarvikkeita ja millainen merkitys luottamuksella on tässä omaksumisen prosessissa. Tämän jälkeen tarkastelemme, miten täsmäterveellisyys, teknologia ja tiede kesytetään funktionaalisiksi tuotteiksi. Lopuksi pohdimme terveellistä syömistä koskevaa arkitietoa ja sen suhdetta terveyttä edistäviin täsmätuotteisiin ja biotieteiden tulevaisuuden visioihin.

KIRJALLISUUS

- ANTTOLAINEN, M. & LUOTO, R. & UUTELA, A. & BOICE, J. D. & BLOT, W. J. & McLAUGHLIN, J. & PUSKA, P.: Characteristics of users and non-users of plant stanol ester margarine in Finland: An approach to study functional foods. *Journal of the American Dietetic Association* 101 (2001), 1365–1368
- BECH-LARSEN, TINO & GRUNERT, KLAUS G.: The perceived healthiness of functional foods. A conjoint study of Danish, Finnish and American consumers' perception of functional foods. *Appetite* 40 (2003): 1, 9–14
- BERGER, PETER & LUCKMANN, THOMAS: *The Social Construction of Reality. A Treatise in the Sociology of Knowledge*. New York: Anchor Books & Doubleday, 1967
- DANT, TIM & MARTIN, PETER J.: By car: carrying modern society. P. 143–157. In: Gronow, Jukka & Warde, Alan (eds): *Ordinary consumption*. London: Routledge, 2001
- DARRINGTON, HUGH: Focus on functional foods. *Food Manufacture* 70 (1995): 4, 25–27
- DIPLOCK, A. T. & AGGETT, P. J. & ASHWELL, M. & BORNET, F. & FERN, E. B. & ROBERFROID, M. B.: Scientific concepts of functional foods in Europe: Consensus document. *British Journal of Nutrition* 81 (1999): Suppl.1, S1–S27
- ELINTARVIKKEIDEN INNOVAATIOTYÖRYHMÄN MUISTIO. Työryhmämuistio MMM 2003:2. Helsinki: Maa- ja metsätalousministeriö, 2003. Saatavilla http://www.mmm.fi/julkaisut/tyoryhmamuistiot/2003/TR2003_2.pdf. (29.1.2004)
- FRANCO, OSCAR H. & BONNEUX, LUC & DE LAET, CHRIS & PEETERS, ANNA & STEYERBERG, EWOUT W. & MACKENBACH, JOHAN P.: The Polymeal: a more natural, safer, and probably tastier (than the Polypill) strategy to reduce cardiovascular disease

by more than 75%. *British Medical Journal* 329 (2004): 18 December, 1447–1450

- GIDDENS, ANTHONY: *Modernity and self-identity. Self and society in the late modern age*. Stanford, California: Stanford University Press, 1991
- HAIKONEN, IRIS & TERÄVÄINEN, ERKKI: *Coca-Cola. 50 vuotta suomalaisten hyvissä hetkissä*. Helsinki: Edita, 2002
- HAUKENES, ANNE: *Functional foods – Mat for bedre helse – mat for den senmoderne forbruker?* S. 163–192. I: Jacobsen, Eivind & Almås, Reidar & Johnsen, Jahn Petter (red.): *Den politiserte maten*. Oslo: Abstrakt forlag, 2003
- HEASMAN, MICHAEL & MELLENTIN, JULIAN: *The functional foods revolution. Healthy people, healthy profits?* London: Earthscan Publications, 2001
- HEINONEN, VISA & KONTTINEN, HANNU: *Nyt uutta Suomessa! Suomalaisen mainonnan historia*. Helsinki: Mainostajien Liitto, 2001
- HELAKORPI, SATU & PATJA, KRISTIINA & PRÄTTÄLÄ, RITVA & ARO, ARJA R. & UUTELA, ANTTI: *Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2003*. Kansanterveyslaitoksen julkaisu B17/2003. Helsinki: Kansanterveyslaitos, 2003
- HELÉN, ILPO & JAUHO, MIKKO: *Terveyskansalaisuus ja elämän politiikka*. S. 13–32. Teoksessa: Helén, Ilpo & Jauho, Mikko (toim.): *Kansalaisuus ja kansanterveys*. Helsinki: Gaudeamus, 2003
- HJELT, MARI & KÖNNÖLÄ, TOTTI & LUOMA, PÄIVI: *Elin- tarviketeollisuuden teknologiaennakointi ja tutkimuksen arviointi*. *Teknologiakatsaus* 131/2002. Helsinki: Tekes, 2002
- IFIC. *FUNCTIONAL FOODS: attitudinal research*. International Food Information Council (IFIC) Foundation, 2000. Saatavilla www.muodossa.com: <URL: <http://ific.org/research/loader.cfm?url=/commonspot/security/getfile.cfm&PageID=1579>> (12.2.2004)

- ILMONEN, KAJ: The use of and commitment to goods. *Journal of Consumer Culture* 4 (2004): 1, 27–50
- JONAS, MORTEN SUNE & BECKMANN, SUZANNE C.: Functional foods: Consumer perceptions in Denmark and England. MAPP Working Paper no 55, October 1998. The Aarhus School of Business. Aarhus: MAPP Center, 1998
- DE JONG, NYNKE & OCKÉ, MARGA C. & BRANDERHORST, HESTER A. C. & FRIELE, ROLAND: Demographic and lifestyle characteristics of functional food consumers and dietary supplement users. *British Journal of Nutrition* 89 (2003), 273–281
- DE JONG, N. & HOENDERVANGERS, C. T. & BLEEKERT, J. K. & OCKÉ, M. C.: The opinion of Dutch dietitians about functional foods. *Journal of Human Nutrition and Dietetics* 17 (2004), 55–62
- KJÆRNES, UNNI: Food risks and trust relations. *Sociologisk tidsskrift* 7 (1999): 4, 265–284
- LAWRENCE, MARK & RAYNER, MIKE: Functional foods and health claims: a public health policy perspective. *Public Health Nutrition* 1 (1998): 2, 75–82
- LAWRENCE, MARK & GERMOV, JOHN: Future food: The politics of functional foods and health claims. P. 54–76. In: Germov, John & Williams, Lauren (eds): *A sociology of food and nutrition. The social appetite*. South Melbourne: Oxford University Press, 1999
- LEHTONEN, TURO-KIMMO: The domestication of new technologies as a set of trials. *Journal of Consumer Culture* 3 (2003): 3, 363–385
- LIE, MERETE & SØRENSEN, KNUT H.: *Making technology our own? Domesticating technology into everyday life*. Oslo: Scandinavian University Press, 1996
- LUHMANN, NIKLAS: *Trust and power. Two works by Niklas Luhmann*. Chichester: John Wiley & Sons, 1979
- MILLER, DANIEL: Consumption and its consequences. P. 13–50. In: Mackay, Hugh (ed.): *Consumption and everyday life*. London: Sage Publications, 1997
- MILNER, J. A.: Functional foods and health: a US perspective. *British Journal of Nutrition* 88 (2002): Suppl. 2, S151–158
- MÄKELÄ, JOHANNA: *Syömisen rakenne ja kulttuurin vaihtelu*. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus, 2002
- NESTLE, MARION: *Food politics. How the food industry influences nutrition and health*. Berkeley: University of California Press, 2002
- NETTLETON, SARAH: Governing the risky self. How to become healthy, wealthy and wise. P. 207–222. In: Petersen, Alan & Bunton, Robin (eds): *Foucault, health and medicine*. London and New York: Routledge, 1997
- NIVA, MARI & TIMONEN, PÄIVI & RYHÄNEN, EEVA-LIISA & LÄHTEENMÄKI, LIISA: *Kuluttaja ja tulevaisuuden terveystuotteiset elintarvikkeet – kaalia syövään ehkäisyyn tai maitoa stressiin? Työselosteita ja esitelmää 59/2000*. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus, 2000
- NIVA, MARI & MÄKELÄ, JOHANNA & PIIROINEN, SANNA: *Kotimaisia marjoja ja kasvistanoileja. Terveystuotteisten elintarvikkeiden hyväksyttävyyden Suomessa*. Julkaisuja 9/2003. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus, 2003
- PANTZAR, MIKA: *Kuinka teknologia kesytetään. Kulutuksen tieteestä kulutuksen taiteeseen*. Helsinki: Tammi, 1996
- PETERSEN, ALAN & LUPTON, DEBORAH: *The new public health. Health and self in the age of risk*. London: Sage Publications, 1996
- PIIROINEN, SANNA & MÄKELÄ, JOHANNA & NIVA, MARI: *Luottavaiset suomalaiset? Kuluttajien näkemykset ruoan turvallisuudesta*. Julkaisuja 4/2004. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus, 2004
- POPPE, CHRISTIAN & KJÆRNES, UNNI: *Trust in food in Europe. A comparative analysis*. Oslo: National Institute for Consumer Research, 2003. Available in: <URL:http://www.trustinfood.org/SEARCH/BASIS/tif0/all/publics/DDD/24.pdf> (2.7.2004)
- RICHARDSON, DAVID P.: Functional foods – shades of gray: An industry perspective. *Nutrition Reviews* 54 (1996): 11, Part II, 174–185
- SASSATELLI, ROBERTA: Tamed hedonism: choice, desires and deviant pleasures. P. 93–106. In: Gronow, Jukka & Warde, Alan (eds): *Ordinary consumption*. London: Routledge, 2001
- SCHÜTZ, ALFRED: *Collected Papers I. The Problem of Social Reality*. Sixth Printing. Dordrecht: Kluwer Academic Publishers, 1962/1990
- RAVITSEMUSKLUSTERIN OHJELMA. Ohjelman esittely Sitran www-sivuilla <http://www.sitra.fi> (luettu 22.2.2005)
- SNELLMAN, RITVA LIISA: *Lihominen vaarantaa terveyden ja talouden! Helsingin Sanomat 11.1.2004, D1–D2*
- SOIKKELI, MARI: *Olutmainonta – ”raikasta, pehmeää ja täyteläistä”*. S. 158–180. Teoksessa: Peltonen, Matti & Kurkela, Vesa & Heinonen, Visa (toim.): *Arkinen kumous. Suomalaisen 60-luvun toinen kuva*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 2003
- SUOMALAISET RAVITSEMUSSUOSITUKSET. *Komiteamietintö 1998: 7*. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 1998
- TERVEYSVÄITTEIDEN VALVONTAOPAS. *Valvontaopas-sarja 3/2002*. Helsinki: Elintarvikevirasto, 2002
- URALA, NINA & LÄHTEENMÄKI, LIISA: Reasons behind consumers’ functional food choices. *Nutrition & Food Science* 33 (2003): 4, 148–158
- WARDE, ALAN: *Consumption, food and taste. Culinary antinomies and commodity culture*. London: Sage Publications, 1997
- VERSCHUREN, P. M.: Summary report. Functional foods: scientific and global perspectives. *British Journal of Nutrition* 88 (2002): Suppl. 2, S125–S130
- WYNNE, BRIAN: *Knowledges in Context. Science, Technology & Human Values* 16 (1991): 1, 111–121.