



**Strategisen tutkimuksen seminaari  
Kohti kestäväää, terveellistä ja ilmastoneutraalia  
ruokajärjestelmää  
Helsinki 16.11.2018**

# **PIHVIN KORVAAMINEN PAVUILLA – KUINKA ONNISTUI SCENOPROT-INTERVENTIOTUTKIMUKSESSA?**

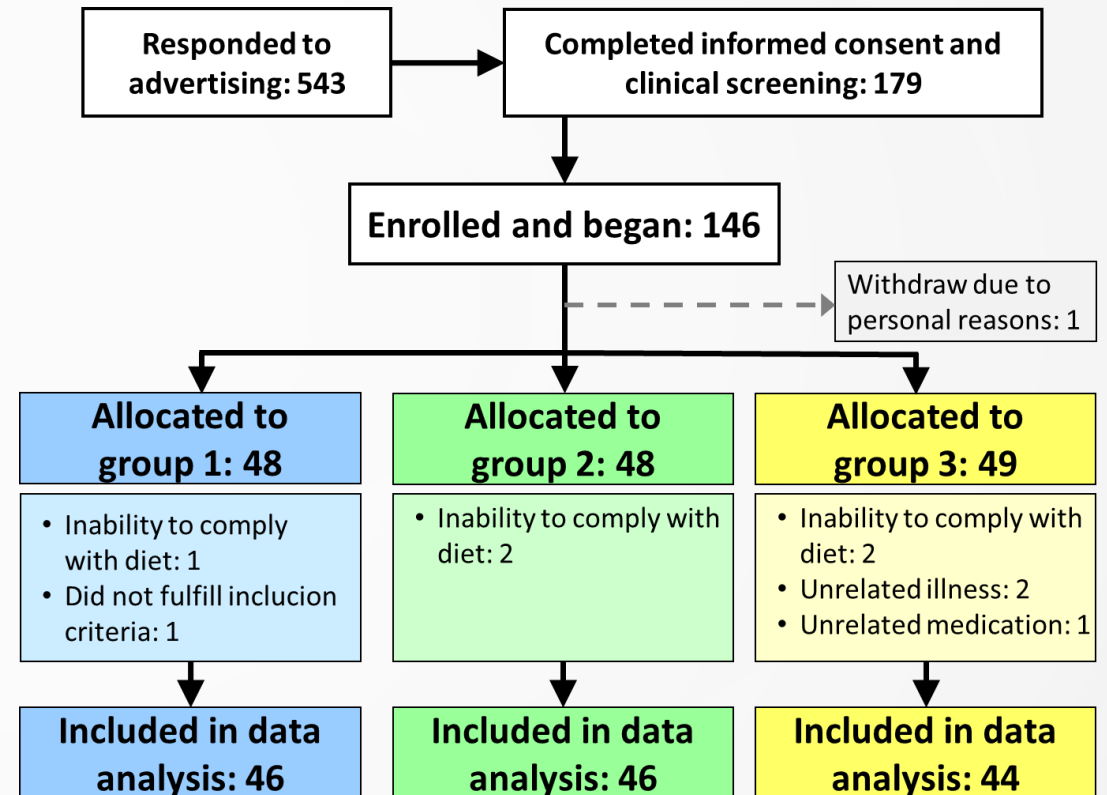
Anne-Maria Pajari, yliopistonlehtori, dosentti  
Elintarvike- ja ravitsemustieteiden osasto  
Helsingin yliopisto

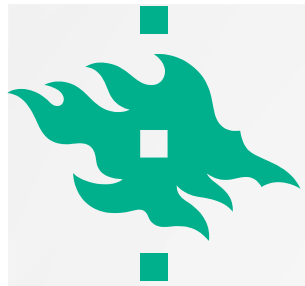


# SCENOPROT -INTERVENTION TUTKITTAVAT

## Tutkittavat

- Perusterveitä työkäisiä 20–69v (48v)
- Naisia 79%, miehiä 21%
- Keskimääräistä paremmin koulutettuja (ylempi korkeakoulututkinto 32%, tohtori tai lisensiaatti 11%)
- BMI 17-38 (24,8)
- Huomattavan suuri osa (n=136) tutkittavista jatkoi kolmen kuukauden intervention loppuun saakka

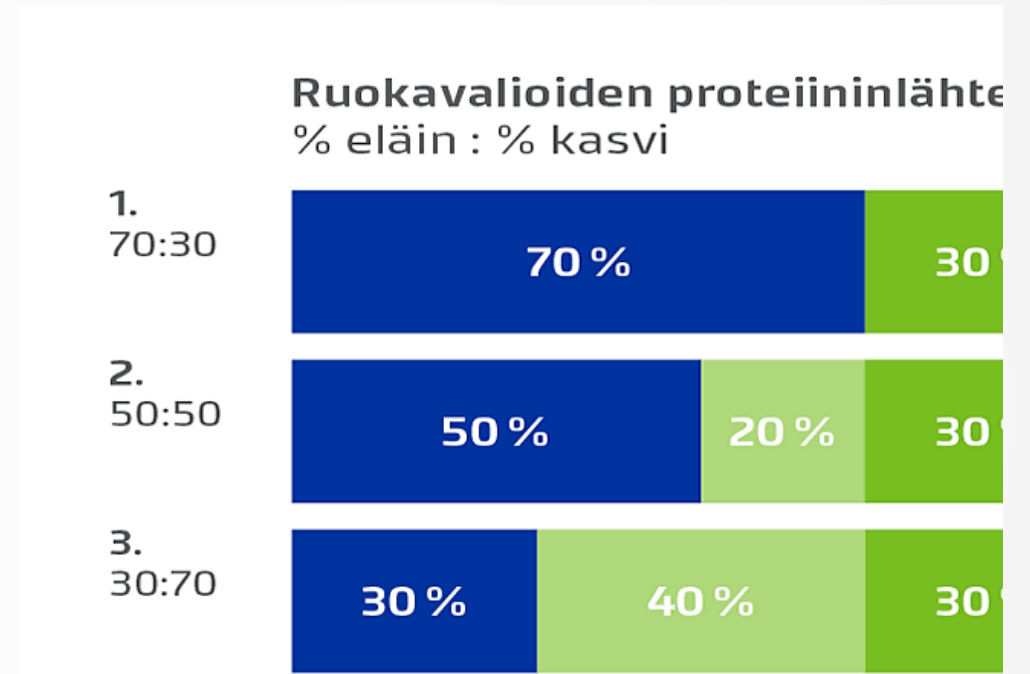




# TUTKIMUSRUOKAVALIOT – OSA ELÄINPROTEIINISTA KORVATTU KASVISPERÄISILLÄ

## Kolme tutkimusruokavalioa kolmen kuukauden ajan

- ❑ Lähtökohtana suomalaisten tämänhetkinen ruokavalio (ryhmä 1)
  - proteiinien kokonaissaanti 17 E%
  - suurimmaksi osaksi eläinperäistä (70%)
- ❑ Eläinperäinen proteiini korvattiin osittain kasvipärisillä (ryhmät 2 ja 3)
- ❑ Kalan määrä oli kaikissa ruokavalioissa sama, noin kaksi ateriaa viikossa



### eläin- proteiini:

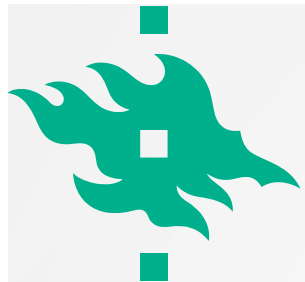
- maito-  
tuotteet
- kala
- liha
- kanan-  
muna

### kasvi- proteiini a):

- härkäpapu
- kaura
- hamppu
- tattari
- soija
- kvinoa

### kasvi- proteiini b):

- vilja  
(leipä, pas-  
leivonnais)
- peruna
- riisi



# KAIKKI TUTKIMUSRUOKAVALIOT SOVELTUVIA KESKIVERTOKULUTTAJALLE



eläinproteiinipainotteinen



50 : 50

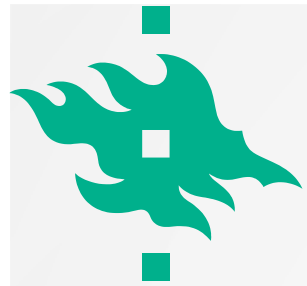


kasviproteiinipainotteinen



# TUTKITTAVAT SAIVAT SUURIMMAN OSAN KÄYTTÄMISTÄÄN RUOISTA TUTKIMUKSESTA

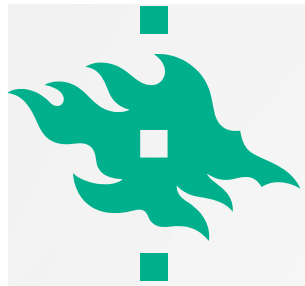




# PIHVIN KORVAAMINEN PAVUILLA - MITEN MENI?

Tutkittavat olivat hyvin sitoutuneita interventioon

- Tutkimuksen keskeyttäneiden määrä oli yllättävän pieni
- Tutkittavat jaksoivat noudattaa tutkimusruokavalioitaan kolmen kuukauden ajan pääsääntöisesti hyvin
  - Eläinproteiinin lähteiden korvaaminen niin, että puolet ruokavalion proteiineista kasvisperäisiä, onnistui tutkittavilta kohtuu helposti
  - Kasviproteiinipainotteisimman ruokavalion noudattamisessa osalla proteiinin saannin tavoite ei täyttynyt



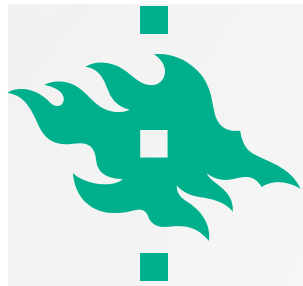
# MIKSI INTERVENTIOSSA ONNISTUTTIIN JA MIKSI EI?

## Kasvispainotteisuuden lisäämistä edisti

- Motivoituneet tutkittavat
- Reseptit palkokasvien valmistamiseksi ruoaksi (härkäpapu- ja hernerouheet ja – jauhot)
- Uudet ja vanhat, nopeasti ruoaksi valmistettavat kasviproteiinituotteet (nyhtökaura, härkis, tofu, tempe)
- Kasvisruoat soveltuivat osaksi tutkittavien ja heidän perheidensä elämäntilannetta ja ruokailutottumuksia

## Kasvispainotteisuuden lisäämistä esti

- Runsas palkokasvien määrä aiheutti joillekin paljon suolisto-oireita
- Oireet eivät menneet kaikilla ohi kolmen kuukauden aikana
- Osa tutkittavista piti puolivalmiita kasviproteiinituotteita teollisina ja prosessoituina
- Elämäntilanne vaikeutti ruoanvalmistusta kotona



# JOHTOPÄÄTÖKSET JA TULEVAISUUDEN HAASTEET

- ❑ On melko vaivatonta korvata osa ruoan eläinproteiineista kasviproteiineilla (50:50)
- ❑ Suurimmaksi osaksi kasviproteiinipainotteisen ruokavalion toteuttaminen vaatii enemmän ponnisteluja ja vaivannäköä myös ruoanvalmistamisessa
- ❑ Palkokasvien reilu lisääminen ruokavalioon voi tuottaa osalle vatsavaivoja siinä määrin, että se estää palkokasvien nykyistä runsaampaa käyttöä

Miten voidaan edistää kasvispainotteisuuden lisäämistä keskivertokuluttajan lautasella?

- Olisivatko suomalaiset valmiita vaihtamaan päivän toisen pääaterian kasvisruokaan? Miten 50:50 toteutuisi, jos päivään sisältyy vain yksi pääateria?
- Miten tuotekehityksellä voitaisiin edistää palkokasvien käytön lisäämistä?
- Miten joukkoruokailussa toteutettaisiin kasvispainotteisuus myös herkkävatsaiset huomioiden?
- Voidaanko toteuttaa laajempaa hanketta (yhteisöinterventio) ruokatottumusten muuttamiseksi?